

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування інституту, факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційний інтелект як чинник поведінки молоді у конфліктних
ситуаціях

Виконав(ла): студент(ка) 5 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ОРЕЛ Ю.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент РАКИТЯНСЬКА К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ОРЕЛ Юлія Вадимівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник поведінки молоді у конфліктних ситуаціях

керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент Бородулькіна Тетяна Олександрівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «1» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 98 сторінок, 12 рисунків, 6 таблиць, 68 джерел, 7 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукової літератури розглянути поняття, класифікацію, типологію та ключові підходи до вивчення емоційного інтелекту, алекситимії та моделей поведінки молоді у конфліктних ситуаціях; на основі теоретичного аналізу наукових джерел описати психологічні особливості емоційного інтелекту та їхній вплив на міжособистісну взаємодію молоді; на основі емпіричного дослідження виявити взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту, рівнем конфліктності та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях; розробити практичні рекомендації для молоді, їхніх батьків та фахівців освітньої й психологічної сфери щодо розвитку емоційного інтелекту та профілактики конфліктної поведінки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Складові емоційного інтелекту; рис. 1.2. Причинно-наслідкова діаграма алекситимії; рис. 2.1. Віковий розподіл учасників; рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за статтю; рис. 2.3. Розподіл учасників дослідження за їх місцем

проживання; рис. 2.4. Розподіл респондентів за статусом діяльності; рис. 2.5. Відповіді учасників за шкалою розпізнавання емоцій інших людей; рис. 2.6. Рівень емоційного інтелекту молоді за методикою «Тест емоційного інтелекту» Н.Холла; рис. 2.7. Результати за методикою «Торонтська алекситимічна шкала»; рис. 2.8. Відповіді учасників за шкалою самооцінювання конфліктності; рис. 2.9. Розподіл учасників дослідження за рівнем конфліктності (результати за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості»); рис. 2.10. Результати за методикою «Стратегії поведінки в конфлікті» К.Томаса; таблиця 2.1. Вплив загального показника емоційного інтелекту на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); таблиця 2.2. Вплив емоційної обізнаності на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); таблиця 2.3. Вплив управління своїми емоціями на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); таблиця 2.4. Вплив самомотивації на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); таблиця 2.5. Вплив емпатії на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); таблиця 2.6. Вплив розуміння емоцій інших людей на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA).

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2025	

2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студент(ка)

(підпис) Юлія ОРЕЛ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис) Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 98 сторінок, 12 рисунків, 6 таблиць, 68 джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект молоді.

Предмет дослідження: роль емоційного інтелекту у виборі стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження: на основі проведеного дослідження ролі емоційного інтелекту у виборі стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях розробити практичні рекомендації для молоді, батьків та фахівців у сфері освіти й психологічної допомоги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та профілактику деструктивної конфліктної поведінки.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні: «Оцінка рівня конфліктності особистості», Методика «Стратегії поведінки в конфлікті» К. Томаса, Тест емоційного інтелекту Н. Холла, Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20); обробка отриманих результатів дослідження та проведення математичного аналізу.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки тренінгових і профілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та формування конструктивних стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях, та впровадження психологічних практик у навчальних закладах, центрах молодіжного розвитку та службах психологічної допомоги.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в тезах доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», жовтень 2025).

ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОНФЛІКТНІСТЬ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ, АЛЕКСИТЕМІЯ, МОЛОДЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	12
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту.....	12
1.2. Емоційний інтелект як важлива характеристика сучасної молоді.....	21
1.3. Алекситимія як порушення розвитку емоційного інтелекту.....	25
1.4. Поведінка особистості у конфліктних ситуаціях: підходи та стратегії дослідження.....	30
Висновок розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	36
2.1. Організація та методи дослідження.....	36
2.2. Особливості емоційного інтелекту молоді та прояви алекситимії.....	42
2.3. Особливості поведінки молоді у конфліктних ситуаціях.....	46
2.4. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку показників емоційного інтелекту, поведінкових стратегій і рівня конфліктності молоді.....	50
Висновок до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ..	62
3.1. Рекомендації для молоді щодо розвитку емоційної компетентності та конструктивного вирішення конфліктів.....	62
3.2. Рекомендації для батьків у формуванні сприятливого емоційного клімату та підтримки молоді.....	66
3.3. Рекомендації для фахівців у сфері освіти і психологічної допомоги щодо профілактики конфліктної поведінки та розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі.....	69
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	75
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

У сучасному світі молодь стикається з численними викликами, які супроводжуються соціальною напругою, високою динамікою змін та частими міжособистісними непорозуміннями. У такому контексті особливої ваги набуває здатність конструктивно взаємодіяти з іншими, долати суперечності та знаходити ефективні шляхи виходу з конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктів значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту, що визначає уміння розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших людей, контролювати власні реакції й адекватно реагувати на поведінку співрозмовника.

Конфліктність є природним і невід'ємним явищем людських взаємин. У молодіжному середовищі вона проявляється особливо яскраво через вікові особливості становлення особистості, пошук власної ідентичності та прагнення до самоствердження. Від того, наскільки молодь володіє навичками емоційної регуляції та вмінням усвідомлювати свої почуття, значною мірою залежить обраний стиль поведінки у конфліктних ситуаціях – від агресивного протистояння до співпраці чи компромісу.

Дослідження емоційного інтелекту як чинника поведінки молоді у конфліктних ситуаціях із урахуванням ролі алекситимії є важливим як для теоретичного розуміння проблеми, так і для практичної психології. Воно дозволяє виявити механізми взаємозв'язку між емоційною сферою та конфліктною поведінкою, а також окреслити шляхи підвищення психологічної культури молодого покоління, розвитку його емоційної компетентності та формування стратегій конструктивного вирішення конфліктів.

Численні дослідження були проведені як українськими вченими (О. Васильєва, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик та ін.), так і зарубіжними психологами (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр, Р. Бар-Он та ін.), які розглядали феномен емоційного інтелекту як важливу складову емоційної сфери особистості та значущий чинник соціальної поведінки. У сучасній науковій

літературі емоційний інтелект трактується не лише як здатність до усвідомлення й регуляції власних емоцій, а й як уміння розуміти емоційні стани інших людей, що безпосередньо впливає на особливості міжособистісних взаємин.

Алекситимія, у свою чергу, розглядається вченими (П. Сіфнеос, Дж. Тейлор, Р. Лумлі, а також українськими дослідниками Н. Пов'якель, О. Чебикіним) як феномен, протилежний емоційній компетентності, що проявляється у труднощах з ідентифікацією та вербалізацією власних емоційних станів. Наявність високого рівня алекситимії часто ускладнює ефективну комунікацію та сприяє використанню деструктивних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Дослідження особливостей емоційного інтелекту та алекситимії у молоді в контексті конфліктної поведінки є важливим для розуміння механізмів соціальної взаємодії та психологічної адаптації. Це може визначити ключові аспекти, які слід враховувати при розробці програм і стратегій психологічної підтримки, спрямованих на формування конструктивного способу розв'язання конфліктів, розвиток емоційної компетентності та підвищення стресостійкості молодого покоління.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи магістра: «Емоційний інтелект як чинник поведінки молоді у конфліктних ситуаціях».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект молоді.

Предмет дослідження: роль емоційного інтелекту у виборі стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях.

Мета: на основі проведеного дослідження ролі емоційного інтелекту у виборі стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях, розробити практичні рекомендації для молоді, батьків та фахівців у сфері освіти й психологічної допомоги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та профілактику деструктивної конфліктної поведінки.

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях: вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із частішим використанням

конструктивних стратегій поведінки у конфлікті (співпраця, компроміс) та рідшим – деструктивних (конкуренція, уникнення, пристосування).

Ці припущення формують основу для нашого дослідження та визначають напрямки подальшого аналізу, спрямовані на глибше розуміння психологічних чинників конфліктної поведінки молоді, а також відкривають можливості для практичного використання отриманих результатів у сфері психологічної підтримки та розвитку соціально-емоційної компетентності.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1. на основі теоретико-методологічного аналізу охарактеризувати ключові підходи до розуміння емоційного інтелекту та феномену алекситимії як порушення розвитку емоційного інтелекту;
2. за допомогою теоретичного аналізу наукових джерел описати підходи та стратегії дослідження моделей поведінки молоді у конфліктних ситуаціях;
3. на основі емпіричного дослідження описати особливості емоційного інтелекту, стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях і надати характеристику взаємозв'язку цих показників;
4. на основі проведеного дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді та профілактики їхньої конфліктної поведінки для молоді, батьків, а також фахівців освітньої та психологічної сфери.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано використано теоретичні й емпіричні методик дослідження. Теоретичний блок включав аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило визначити концептуальні підходи до вивчення емоційного інтелекту, алекситимії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Емпірична частина дослідження ґрунтувалася на застосуванні стандартизованих психодіагностичних методик: опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла, методики визначення рівня алекситимії (тест Торонтської алекситимічної шкали) методики «Оцінка рівня конфліктності особистості», а також опитувальника К. Томаса для визначення стратегій

поведінки у конфлікті. Додатково використовувалися самооцінювальні шкали, спрямовані на дослідження суб'єктивного уявлення молоді про власну емоційну компетентність та конфліктність.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Для аналізу структури вибірки використовувалися описові статистики (середні значення, частотний розподіл). Для дослідження впливу компонентів емоційного інтелекту на поведінкові стратегії та рівень конфліктності було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), Статистична обробка проводилася з використанням відповідного програмного забезпечення SPSS та Excel.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів (українська молодь). Дослідження проводилось у жовтні 2025 року. Для збору даних було використано онлайн-опитування за допомогою Google Forms.

Наукова новизна полягає у комплексному вивченні емоційного інтелекту як чинника поведінки молоді у конфліктних ситуаціях з урахуванням рівня алекситимії. Уперше на вибірці сучасної української молоді здійснено спробу проаналізувати взаємозв'язок між емоційним інтелектом, схильністю до алекситимії та вибором стратегій поведінки у конфлікті. Новизна також визначається поєднанням емпіричного вивчення зазначених феноменів із практичною орієнтацією результатів на удосконалення програм психологічної підтримки та профілактики деструктивних моделей поведінки серед молоді.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки тренінгових і профілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та формування конструктивних стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях. Отримані дані можуть стати основою для впровадження психологічних практик у навчальних закладах, центрах молодіжного розвитку та службах психологічної допомоги. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, кураторів студентських груп у процесі роботи з молоддю, яка має труднощі у сфері емоційної регуляції, низький рівень

стресостійкості чи схильність до алекситимії. Це дозволяє більш ефективно організовувати психологічний супровід, знижувати ризик виникнення деструктивних конфліктів і сприяти підвищенню соціально-психологічної адаптації молодого покоління.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в тезах доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», жовтень 2025).

Структура роботи: 98 сторінок, 12 рисунків, 6 таблиць, 68 джерел, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту

У сучасній психології категорія «емоційний інтелект» розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що визначає її здатність розуміти, усвідомлювати та регулювати емоційну сферу, а також ефективно використовувати її у процесі взаємодії з іншими людьми. Термін «емоційний інтелект» увійшов у науковий обіг завдяки роботам П. Саловея і Д. Майєра, які визначили його як сукупність здібностей до точного сприймання, оцінки й вираження емоцій, використання емоцій для підтримки мислення та мотивації, а також уміння розуміти і регулювати емоції [65].

Водночас емоційний інтелект почали розглядати не лише як окрему здібність, а як ширшу систему адаптивних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах соціальної взаємодії. Дослідники наголошують, що саме емоції виступають одним із центральних регуляторів поведінки, впливаючи на процес прийняття рішень, стиль комунікації та загальний рівень психологічного благополуччя. У цьому контексті емоційний інтелект починає трактуватися як ресурс, що визначає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, гнучко реагувати на зміни середовища та уникати деструктивних конфліктних реакцій [20].

Зростаючий інтерес до цієї проблематики також пов'язаний зі зміною соціокультурних умов, у яких перебуває сучасна молодь. Підвищена емоційна насиченість соціальних контактів, інформаційні перевантаження, часті стресові ситуації та швидкі темпи життя актуалізують потребу в розвитку навичок емоційного самоконтролю та регуляції [5].

Дослідження свідчать, що особи з більш розвиненим емоційним інтелектом легше справляються зі складними комунікативними ситуаціями, краще розуміють мотиви інших людей і демонструють вищу стабільність у міжособистісних стосунках.

У контексті сучасних міждисциплінарних досліджень емоційний інтелект дедалі частіше розглядається як багатовимірне явище, тісно пов'язане не лише з емоційною сферою, а й із когнітивними процесами, соціальною поведінкою та здатністю до адаптації. Значна увага приділяється тому, що саме емоційна компетентність визначає якість соціальних зв'язків, ефективність комунікації, рівень стресостійкості й навіть загальне психологічне благополуччя. У багатьох роботах підкреслюється, що емоційний інтелект виконує функцію інтегративного механізму, який поєднує раціональне й афективне, забезпечуючи більш гнучке реагування у складних міжособистісних і конфліктних ситуаціях. Водночас формування емоційного інтелекту залежить від широкого спектра факторів – від індивідуальних особливостей до соціально-культурних умов, у межах яких відбувається розвиток особистості [7].

Саме тому в науковій літературі виділено кілька теоретичних підходів, що по-різному пояснюють структуру та механізми функціонування цього феномена.

Проблема емоційного інтелекту є відносно новою для психологічної науки, однак уже посіла важливе місце серед досліджень особистості. Якщо впродовж тривалого часу у психології домінував підхід, що зосереджувався на раціонально-логічному мисленні як головному показнику інтелекту, то наприкінці XX століття стало очевидним, що успішність людини не можна пояснити лише рівнем когнітивних здібностей. У різних життєвих і професійних ситуаціях визначальну роль відіграють не тільки знання чи логіка, а й здатність розпізнавати власні емоції, розуміти емоційні переживання інших людей, правильно на них реагувати та будувати конструктивну взаємодію. Саме ці якості описуються поняттям «емоційний інтелект» [30].

Популяризація цього поняття пов'язана насамперед з працями Д. Гоулмана, який розширив його трактування, наголосивши, що саме емоційний інтелект, а

не лише когнітивні здібності чи рівень IQ, значною мірою визначає життєвий і професійний успіх людини [63].

Він виділив такі основні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. У його підході акцент зроблено не лише на когнітивному аспекті емоцій, а й на практичному застосуванні цих умінь у щоденній діяльності та міжособистісних стосунках. У його моделі виділено п'ять базових компонентів емоційного інтелекту [62] :

1. самосвідомість (усвідомлення власних емоцій і їхнього впливу на поведінку);
2. саморегуляція (уміння контролювати імпульсивні реакції та адаптуватися до змін);
3. мотивація (здатність використовувати емоційні стани для досягнення цілей);
4. емпатія (розуміння почуттів та емоцій інших людей, уміння співпереживати);
5. соціальні навички (побудова конструктивних взаємин, ефективна комунікація та лідерство). Див. на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Складові емоційного інтелекту [31]

У науковій літературі виділяють два основні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту, і попри те, що вони різняться концептуально, обидва залишаються ключовими для сучасної психології.

1. Модель здібностей (ability model), запропонована П. Саловей і Д. Майсром, розглядає емоційний інтелект як систему когнітивних операцій, що працюють з емоційною інформацією. У цій логіці емоції виступають не просто переживаннями, а особливим типом даних, які людина здатна розпізнавати, інтерпретувати й використовувати у процесах мислення. Чотири базові рівні – ідентифікація, використання, розуміння та управління емоціями – формують ієрархічну структуру, де кожен наступний рівень передбачає більшу складність обробки емоційних сигналів. Саме тому ця модель часто порівнюється з когнітивними моделями інтелекту, підкреслюючи, що емоційна сфера може бути об'єктом цілеспрямованого тренування та розвитку.

2. Модель змішаного типу, яку відстоював Д. Гоулман, включає значно ширший спектр характеристик – від особистісних рис до соціальних компетентностей [61]. Це робить модель більш життєвою й практичною, оскільки вона враховує не лише інтелектуальні, а й мотиваційні та поведінкові компоненти. Тут емоційний інтелект постає не просто як уміння мислити через емоції, а як комплексна здатність ефективно регулювати власні стани, будувати стосунки, справлятися зі стресом та проявляти емпатію в повсякденній взаємодії. Завдяки такій багатовимірності модель Гоулмана активно застосовується у сфері менеджменту, освіти, психоконсультавання та навіть роботи з травмою.

Окремо виокремлюється особистісно-орієнтований підхід, у якому емоційний інтелект розглядається як інтегральна властивість особистості. У цій парадигмі він уже не зводиться до набору здібностей, а набуває рис стабільної психічної структури, що впливає на поведінку, стиль спілкування, стратегії подолання труднощів і навіть етичні рішення. Дослідники підкреслюють, що такий підхід дозволяє врахувати індивідуальні відмінності – рівень рефлексії, схильність до емоційної відкритості, внутрішню відповідальність і вміння будувати стійкі міжособистісні зв'язки [9].

Таким чином, емоційний інтелект у цьому контексті наближається до ширших конструктів особистісної зрілості та емоційної культури.

У структурі емоційного інтелекту також традиційно виділяють внутрішній (інтраперсональний) і зовнішній (інтерперсональний) рівні. Внутрішній рівень охоплює здатність розпізнавати власні переживання, аналізувати їх причинність, контролювати інтенсивність емоційних реакцій та підтримувати внутрішню рівновагу, особливо у стресогенних умовах. Цей рівень вважається фундаментальним, оскільки здатність керувати собою виступає передумовою ефективної взаємодії з іншими.

Зовнішній рівень пов'язаний із соціальною чутливістю – умінням «читати» невербальні сигнали, адекватно реагувати на емоційні стани оточення, підтримувати конструктивний діалог і формувати взаємовигідну комунікацію [33].

Саме цей рівень дозволяє людині не лише адаптуватися у соціумі, а й вибудовувати здорові стосунки, попереджати конфлікти або пом'якшувати їх розвиток. Важливо, що внутрішній і зовнішній компоненти не існують ізольовано: їхній розвиток взаємопов'язаний, і високий емоційний інтелект передбачає баланс між саморегуляцією та міжособистісною емпатією.

Структура емоційного інтелекту включає низку взаємопов'язаних елементів, кожен із яких виконує свою унікальну функцію у забезпеченні цілісного емоційного розвитку. Серед ключових складових можна виділити емоційну поінформованість, що означає здатність розпізнавати та адекватно оцінювати власні почуття; самоконтроль, який допомагає управляти імпульсивними реакціями та підтримувати внутрішню рівновагу; емпатію, що дає можливість відчувати і розуміти емоційний стан інших людей; внутрішню мотивацію, яка стимулює до саморозвитку та досягнення цілей; а також соціальні навички, що забезпечують конструктивне спілкування і побудову довірливих міжособистісних стосунків [27;50].

Разом ці компоненти формують цілісну систему, яка дозволяє людині не лише усвідомлювати власні емоційні процеси, але й активно застосовувати їх у соціальній взаємодії [13].

На розвиток емоційного інтелекту впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники, адже цей конструкт не є чимось сталим, він формується протягом життя під впливом різних соціальних, психологічних і біологічних умов. До внутрішніх чинників насамперед належить індивідуальний темперамент, рівень когнітивного розвитку, особливості нервової системи та психофізіологічні механізми сприймання емоцій. Люди з більш гнучкою нервовою системою та високою здатністю до саморегуляції мають більші можливості для розвитку навичок управління власними емоціями та емоціями інших [1].

Важливим фактором виступає також особистісний досвід. Дитинство і підлітковий період відіграють ключову роль у становленні емоційної сфери: стиль виховання батьків, наявність чи відсутність емоційної підтримки, рівень безпеки та прийняття у сім'ї формують основу для майбутньої здатності усвідомлювати та виражати емоції [3]. Травматичні переживання, дефіцит емоційного контакту або жорсткі виховні моделі можуть стати бар'єром у розвитку емоційного інтелекту.

Суттєве значення має соціальне середовище. Молодь, яка включена у колективи, де цінуються відвертість, довіра та взаємопідтримка, швидше засвоює конструктивні способи емоційної взаємодії. Натомість несприятливий соціальний фон, напружені стосунки у навчальному чи професійному середовищі, конфліктність у міжособистісних відносинах створюють додаткові труднощі для гармонійного розвитку емоційного інтелекту.

Не менш важливим є культурний контекст. У різних культурах існують специфічні норми щодо вираження емоцій: десь заохочується відкритість і щирість, а в інших випадках емоційна стриманість розглядається як прояв сили і зрілості. Це безпосередньо впливає на те, як людина навчається розпізнавати і демонструвати власні почуття, а також наскільки вона готова до емпатійної взаємодії з іншими.

До зовнішніх сучасних факторів, які особливо впливають на молодь, належить інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж. Постійне перебування у віртуальному просторі створює ілюзію емоційної близькості, проте одночасно знижує здатність до глибокого живого спілкування, що може обмежувати розвиток емоційної компетентності. Крім того, соціально-економічні та політичні умови, зокрема воєнні події, також є важливим чинником: підвищена тривожність і стрес знижують здатність до саморегуляції, проте водночас можуть стимулювати формування нових стратегій емоційної адаптації [35].

Окрім індивідуальних особливостей та раннього життєвого досвіду, суттєву роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють соціальні контексти, у яких перебуває людина. Середовище однолітків, шкільна атмосфера, стиль спілкування в навчальних закладах та позашкільних колективах можуть як сприяти становленню емоційної компетентності, так і обмежувати її формування. Підлітки та молодь, які взаємодіють у безпечному, доброзичливому середовищі, частіше вчаться відкрито обговорювати емоції, розпізнавати переживання інших і застосовувати адаптивні способи комунікації [53].

Натомість у групах, де домінують агресивні чи знецінювальні моделі спілкування, молоді люди нерідко формують захисні поведінкові механізми, що не завжди сприяють розвитку гнучкого емоційного реагування.

Особливе значення мають освітні практики, які включають елементи тренінгових занять, рольові ігри, обговорення конфліктних ситуацій та моделювання взаємодії. Такі методи створюють умови для розвитку навичок саморефлексії, емпатії, контролю імпульсивних реакцій і конструктивного вирішення суперечностей. Психологічні служби навчальних закладів, якщо вони функціонують повноцінно, можуть стати важливим ресурсом підтримки, надаючи молоді можливість отримати допомогу у формуванні здорової емоційної сфери.

Ще одним важливим чинником є сучасний медіапростір. Цифровізація життя молоді має подвійний ефект: з одного боку, соціальні мережі пропонують

моделі емоційного вираження, мотивують до відкритості та підтримки, а з іншого – створюють ризик формування викривлених уявлень про емоції, провокують порівняння, емоційне вигорання та підвищення тривожності. Постійний доступ до інформації, у тому числі негативного та стресового змісту, впливає на здатність молодшої людини регулювати власний емоційний стан і може ускладнювати засвоєння навичок конструктивного реагування [12].

Неможливо оминати й культурний контекст, який визначає норми емоційної експресії та ставлення до емоцій взагалі. Українська культура, що тривалий час формувалася в умовах колективності, високої цінності взаємопідтримки, але водночас стриманості у вираженні негативних переживань, створює своєрідні умови для формування емоційного інтелекту. З одного боку, молодь виховується у традиції емпатії та готовності прийти на допомогу, а з іншого – може не мати достатньо моделей здорового проживання складних емоцій, що іноді призводить до уникнення, емоційного «заглушення» або гіпервразливості [51].

Важливо зазначити, що розвиток емоційної компетентності у молоді значною мірою визначається і соціально-політичним контекстом, у якому перебуває суспільство. Події останніх років, зокрема війна та вимушені зміни способу життя, підвищили рівень емоційного навантаження на молоде покоління. Це, у свою чергу, актуалізувало потребу у навичках стресостійкості, саморегуляції, усвідомлення власного емоційного стану та здатності підтримувати інших. Психологи відзначають, що молодь, яка має розвинений емоційний інтелект, легше адаптується до таких обставин, демонструє вищий рівень життєстійкості та здатності до конструктивної комунікації навіть у ситуаціях високої невизначеності [29].

З огляду на це можна сказати, що розвиток емоційного інтелекту є динамічним процесом, на який впливають біологічні задатки, соціальні умови, культурні норми, психологічний досвід та актуальні виклики середовища.

Емоційний інтелект є багатокомпонентним феноменом, який включає як когнітивні процеси (ідентифікація та розуміння емоцій), так і регулятивні та

комунікативні здібності. Його структура має різні наукові інтерпретації, однак у центрі завжди залишається ідея про здатність людини ефективно використовувати емоції у власному житті й у стосунках з іншими. Саме це робить його критично важливим чинником для розв'язання конфліктів, попередження агресивних форм поведінки та формування здорової соціальної взаємодії у молодіжному середовищі [37].

Варто зазначити, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою особистості, а радше формується й розвивається протягом усього життя. Його рівень може змінюватися залежно від умов соціалізації, освітнього середовища, професійного досвіду та особистісного саморозвитку [39].

Люди, які свідомо працюють над власним емоційним зростанням, здатні до більшої гнучкості у взаємодії з оточуючими, швидше відновлюються після стресових ситуацій і рідше демонструють деструктивні форми поведінки.

У сучасних школах та університетах все більше уваги приділяється програмам, спрямованим на розвиток соціально-емоційних компетентностей. Це дозволяє молодим людям навчатися не лише академічним знанням, а й умінню працювати у команді, долати конфлікти, регулювати стрес та розвивати емпатійні навички [44].

Такі програми сприяють формуванню гармонійних особистостей, здатних до конструктивної поведінки у складних життєвих обставинах.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із професійною сферою. У багатьох галузях, зокрема у психології, педагогіці, медицині, сфері управління чи бізнесу, емоційна компетентність відіграє не меншу роль, ніж технічні знання [55].

Вміння розуміти внутрішній стан інших людей, адекватно реагувати на їхні переживання та будувати взаємодовіру часто визначає ефективність діяльності та якість міжособистісних стосунків.

Емоційний інтелект можна розглядати як інтегральну характеристику, яка поєднує особистісні риси, когнітивні здібності та соціально-поведінкові навички. Його розвиток є важливим завданням не лише для окремої особистості, а й для

суспільства загалом, адже високий рівень емоційної культури у соціумі сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищенню толерантності та формуванню атмосфери взаємоповаги.

Отже, емоційний інтелект є багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти особистості. Він охоплює здатність людини усвідомлювати й регулювати власні емоції, розуміти почуття інших та будувати ефективні міжособистісні стосунки. У науковій традиції сформувалися різні підходи до його розуміння – від моделей здібностей до змішаних моделей, які враховують особистісні риси та соціальні навички. Структура емоційного інтелекту включає як внутрішні, так і зовнішні компоненти, а його розвиток залежить від поєднання біологічних, соціальних, культурних і психологічних факторів. У сучасних умовах саме емоційний інтелект дедалі більше розглядається як ключовий чинник гармонійного функціонування особистості та ефективної взаємодії у суспільстві.

1.2. Емоційний інтелект як важлива характеристика сучасної молоді

Емоційний інтелект у молодіжному середовищі є однією з найважливіших психологічних характеристик, яка визначає якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної адаптації та здатність конструктивно долати конфліктні й кризові ситуації. Молодіжний вік вирізняється високою динамікою психічного розвитку, емоційною чутливістю, інтенсивним пошуком власної ідентичності та активною інтеграцією у соціальне життя [28].

Саме тому питання розвитку емоційного інтелекту в цьому віковому періоді набуває особливої актуальності, оскільки від нього залежить не лише успішність навчання й професійного становлення, а й здатність налагоджувати гармонійні міжособистісні стосунки та підтримувати психологічне благополуччя [25].

Емоційний інтелект як складний психологічний конструкт охоплює широкий спектр індивідуальних здібностей, які забезпечують гармонійне

функціонування особистості в соціумі. Він не зводиться лише до розпізнавання чи вираження емоцій, а передбачає цілісну інтеграцію когнітивних і афективних процесів, що дозволяє людині краще орієнтуватися у власних внутрішніх переживаннях та взаємодії з іншими людьми [26].

У сучасній науковій літературі емоційний інтелект дедалі частіше визначається як базова умова психологічного благополуччя, здатність долати труднощі й будувати ефективні соціальні відносини.

У цьому контексті важливо підкреслити, що поява концепції емоційного інтелекту стала відповіддю на запит сучасного суспільства, де зростає цінність емоційної чутливості, психологічної гнучкості та навичок ефективної комунікації. Розвиток технологій, зростання соціальної мобільності та збільшення кількості стресових впливів роблять здатність орієнтуватися в емоційній сфері не просто особистісною перевагою, а необхідною умовою адаптації [30]. Саме тому у наукових дискусіях все частіше наголошується на значенні емоційного інтелекту як предиктора успішного функціонування у навчанні, професійній діяльності й міжособистісних стосунках. Дослідження останніх років підтверджують, що високий рівень емоційної обізнаності, емпатії та емоційної регуляції сприяє зниженню конфліктності, покращенню соціальної інтегрованості та підвищенню психологічної стійкості.

У контексті молодіжного середовища емоційний інтелект постає як багатовимірний конструкт, що охоплює здатність ідентифікувати власні емоційні стани, усвідомлювати почуття інших, регулювати поведінку відповідно до соціальних норм і знаходити адекватні способи вираження переживань. Молоді люди щодня стикаються з великою кількістю соціальних викликів: навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти у студентських колективах, перші спроби побудови романтичних стосунків, необхідність прийняття важливих рішень щодо професійного майбутнього [49]. Від того, наскільки розвинений емоційний інтелект, залежить, чи буде особистість долати ці виклики конструктивно або ж зіткнеться з високим рівнем стресу, дезадаптації та внутрішніх конфліктів [56].

Особливе значення емоційного інтелекту в молодіжному середовищі виявляється у здатності до саморегуляції. Молодь часто переживає сильні емоційні коливання, які зумовлені як фізіологічними процесами, так і соціальними чинниками [4].

Відсутність навичок емоційної саморегуляції може призвести до імпульсивності, конфліктності, труднощів у навчанні та побудові відносин. Натомість сформований емоційний інтелект сприяє усвідомленню власних реакцій, умінню знижувати рівень напруги, долати негативні емоційні стани та зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Не менш важливою складовою емоційного інтелекту для молоді є емпатія, адже саме вона визначає здатність будувати довірливі стосунки з оточенням. У студентських колективах, де постійно відбувається взаємодія великої кількості людей з різними характерами, поглядами й цінностями, саме емпатійність стає ключовим чинником гармонійної комунікації. Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту частіше схильна враховувати почуття інших, виявляти терпимість і готовність до співпраці, що дозволяє уникати ескалації конфліктів та сприяє розвитку навичок командної роботи [10].

Сучасні дослідження показують, що емоційний інтелект молоді тісно пов'язаний із загальною соціальною компетентністю та здатністю до міжособистісної адаптації. У високій мірі розвинений емоційний інтелект корелює зі зниженням рівня тривожності, агресивності й схильності до девіантної поведінки. Він також позитивно впливає на академічну успішність, адже здатність управляти власними емоціями зменшує ризик емоційного вигорання, допомагає підтримувати мотивацію та зосередженість на завданнях. З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту може стати фактором соціальної ізоляції, труднощів у навчанні та підвищеного рівня конфліктності [54].

Важливою характеристикою молодіжного середовища є активне використання цифрових технологій і соціальних мереж, що також впливає на розвиток емоційного інтелекту. З одного боку, постійне перебування в онлайн-

просторі формує нові способи комунікації, сприяє швидкому обміну інформацією та розвитку навичок соціальної взаємодії. З іншого боку, віртуальне спілкування часто обмежує можливість повноцінного розпізнавання емоцій, адже воно позбавлене невербальних сигналів, таких як інтонація чи міміка. Це створює ризик формування поверхневих контактів, зниження емпатійності та труднощів у реальному міжособистісному спілкуванні [6]. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в молоді в сучасних умовах повинен враховувати не лише традиційні соціальні чинники, але й вплив цифрової культури.

Особливої актуальності проблема емоційного інтелекту набуває в умовах соціальних криз, воєнних подій та нестабільності, які нині переживає українська молодь. Війна, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього значно підвищують рівень емоційного напруження, провокують розвиток тривожності, страху й апатії [38].

В таких умовах емоційний інтелект стає захисним ресурсом, що допомагає молодим людям справлятися зі стресом, знаходити психологічну опору у близькому колі та відновлювати відчуття внутрішньої рівноваги. Розвинені навички емоційного усвідомлення та регуляції дозволяють не лише краще долати індивідуальні труднощі, а й підтримувати однолітків, що створює умови для формування атмосфери взаємної підтримки.

Отже, емоційний інтелект у молоді відіграє ключову роль у формуванні здатності долати труднощі, будувати здорові міжособистісні стосунки та адаптуватися до викликів сучасності, зокрема до кризових явищ воєнного часу. Він поєднує усвідомлення власних емоцій, уміння керувати ними, емпатію та соціальні навички, що робить його не лише індивідуальною психологічною характеристикою, а й важливим чинником соціальної стійкості та особистісного розвитку.

1.3. Алекситимія як порушення розвитку емоційного інтелекту

Алекситимія – це психологічний феномен, який у сучасних дослідженнях розглядається як серйозна перешкода для повноцінного розвитку емоційного інтелекту та гармонійного функціонування особистості. Термін був уведений у науковий обіг П. Сіфнеосом у 70-х роках ХХ століття для опису труднощів пацієнтів психосоматичних клінік у вираженні власних емоцій. Уже тоді стало очевидно, що дане явище не є просто індивідуальною рисою, а комплексним порушенням, яке впливає на всю систему емоційно-особистісної регуляції [17].

Алекситимія сьогодні розглядається як вагомий чинник, що може сприяти розвитку психосоматичних захворювань, хоча чіткі механізми її виникнення залишаються не до кінця встановленими. Згідно з результатами наукових досліджень, від 5 до 23 % цілком здорових людей мають риси, характерні для цього феномену. Особи з такими особливостями зазвичай відчують значні труднощі з розпізнаванням та усвідомленням власних емоційних станів, що часто робить їх відчуженими у спілкуванні, позбавляє здатності до співпереживання і співчуття. Їхній внутрішній світ виглядає емоційно збідненим, а рівень рефлексії недостатньо сформованим, що може справляти враження інфантильності [67].

У сучасному психологічному дискурсі алекситимію визначають як особистісну рису, яка виражається у труднощах із описом власних почуттів та розумінням емоцій інших людей. Характерними для таких осіб є труднощі у відмежуванні емоційних переживань від тілесних відчуттів, а також схильність концентрувати увагу переважно на зовнішніх подіях, при цьому нехтуючи внутрішнім світом та власними глибинними переживаннями [52].

Основними характеристиками алекситимії вважаються:

1. труднощі у розпізнаванні та ідентифікації власних емоцій;
2. складність у вербалізації почуттів і відчуттів;
3. обмеженість емоційної фантазії, знижений рівень уяви;
4. схильність плутати тілесні відчуття з емоційними переживаннями;

5. переважання зовнішньо орієнтованого стилю мислення над рефлексивним.

Ці риси у сукупності формують картину емоційної «сліпоти», яка значно знижує можливість людини для повноцінної соціальної взаємодії та саморегуляції [66].

У своїх дослідженнях Р. Fonagy наголошує на значному впливі алекситимії на якість міжособистісних відносин. Особи з подібними особливостями часто стикаються з труднощами у правильному розпізнаванні емоційних сигналів та адекватному реагуванні на потреби інших людей. Як наслідок, у них виникають ускладнення у формуванні емпатійних контактів, що згодом може призводити до напруженості у стосунках, зменшення рівня близькості та труднощів у збереженні повноцінних соціальних взаємин [60].

Зв'язок між алекситимією та емоційним інтелектом є прямим і фундаментальним. Якщо емоційний інтелект передбачає здатність усвідомлювати власні переживання, розуміти почуття інших людей та регулювати емоційні реакції, то алекситимія фактично блокує ці процеси на найпершому рівні – рівні розпізнавання та усвідомлення.

Люди з високим рівнем алекситимії часто демонструють низький рівень емпатії, труднощі у побудові гармонійних відносин, схильність до конфліктів чи, навпаки, до емоційного відсторонення. Таким чином, алекситимія розглядається як фактор, що унеможлиблює формування багатьох компонентів емоційного інтелекту: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок [57;18].

Сучасна наука виділяє кілька груп факторів, які можуть спричиняти або посилювати прояви алекситимії:

1. біологічні фактори: нейрофізіологічні особливості функціонування мозку, зокрема порушення у взаємодії між лімбічною системою (відповідальною за емоції) та неокортексом (який відповідає за їхнє усвідомлення), генетичні схильності, що визначають особливості нервової системи та перинатальні ураження нервової системи, органічні ураження мозку;

2. психологічні фактори: особливості дитячо-батьківських стосунків, коли дитина зростає в атмосфері емоційної холодності чи емоційного придушення, також наявність у ранньому віці травматичних переживань, які призводять до витіснення або блокування емоційної сфери і використання алекситимії як захисного механізму для уникнення сильних або травмуючих переживань;

3. соціальні фактори: культурні традиції, де емоційність може розглядатися як слабкість, а прояв почуттів – як небажаний або навіть заборонений, соціальні умови, що стимулюють раціональність і продуктивність, але ігнорують емоційний аспект людських стосунків та вплив сучасного інформаційного середовища, де комунікація все більше відбувається через цифрові канали, що ускладнює розвиток емоційної чутливості. Див. на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Причинно-наслідкова діаграма алекситимії [68]

Особливу увагу дослідники звертають на прояви алекситимії серед молоді. Юність і рання дорослість є критичними етапами формування особистісної ідентичності, навичок соціальної комунікації та емоційної регуляції. Якщо в цей період виявляється алекситимія, то наслідки можуть бути довготривалими і впливати на все подальше життя [8].

Для молоді характерними є такі проблеми, пов'язані з алекситимією:

1. труднощі у встановленні близьких відносин;

2. підвищений ризик ізоляції та самотності;
3. схильність до конфліктів через нерозуміння емоцій інших;
4. низька стресостійкість та труднощі у подоланні кризових ситуацій;
5. більший ризик розвитку тривожних і депресивних станів [36].

Деякі дослідження також показують, що алекситимія серед молоді може бути пов'язана з адиктивною поведінкою – надмірним використанням гаджетів, алкоголю чи інших способів «відключення» від власних переживань. Це пояснюється прагненням уникнути дискомфорту, викликаного невмінням працювати з емоційною сферою.

Окремий напрям досліджень стосується взаємозв'язку алекситимії з психосоматичними захворюваннями. Відомо, що невміння усвідомлювати та виражати емоції може спричиняти накопичення внутрішньої напруги, яка виливається у соматичні симптоми – головний біль, порушення травлення, серцево-судинні розлади. У цьому сенсі алекситимія виступає фактором ризику для фізичного здоров'я, що робить її вивчення важливим не лише для психології, а й для медицини.

Сучасні підходи до подолання алекситимії зосереджуються насамперед на розвитку емоційної сфери людини та поступовому формуванні здатності усвідомлювати власні переживання. Важливе місце у цьому процесі займають психотерапевтичні практики, серед яких використовуються психодинамічні методи, когнітивно-поведінкова терапія, а також арт-терапія, що сприяє м'якому та креативному опрацюванню емоційних станів. Не менш значущими є різноманітні тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, які допомагають людині навчитися краще ідентифікувати, виражати та регулювати свої емоції [47].

Додатково у практиці роботи з особами, схильними до алекситимії, застосовуються техніки саморефлексії, зокрема ведення щоденників емоцій, що стимулює процеси усвідомлення внутрішніх станів та їх вербалізацію. Важливим напрямом є і розвиток емпатії, який реалізується через групові форми діяльності, спільні справи чи психоедукаційні програми, що дають змогу навчатися

міжособистісної взаємодії, відчуття та розуміння емоцій інших [58]. Таким чином, сучасна корекційна робота в сфері подолання алекситимії поєднує індивідуальні та групові методи, що забезпечує більш цілісний вплив і підвищує шанси на успішне формування емоційної компетентності.

У сучасних дослідженнях усе більше уваги приділяється тому, як алекситимія впливає на розвиток емоційної компетентності в умовах інтенсивних соціальних змін та зростання інформаційного навантаження. Наголошується, що обмежена здатність до усвідомлення власних почуттів може гальмувати становлення когнітивних компонентів емоційного інтелекту, зокрема процесів менталізації, інтерпретації соціальних сигналів та гнучкої регуляції поведінки [34]. Молодь із вираженими алекситимічними рисами часто покладається на поверхневі способи взаємодії, що призводить до формування стереотипних реакцій у міжособистісних ситуаціях і ускладнює опанування більш складних соціально-психологічних навичок. Це підтверджує уявлення про алекситимію як про феномен, що не лише відображає порушення емоційної обробки, а й визначає загальну якість соціального функціонування, перешкоджаючи становленню зрілих форм емоційної регуляції, емпатійності та комунікативної компетентності [64].

Отже, алекситимія є серйозним бар'єром у розвитку емоційного інтелекту, оскільки вона блокує базові процеси – розпізнавання та усвідомлення емоцій. Вона проявляється як у труднощах ідентифікації та вербалізації почуттів, так і в зниженні здатності до емпатії та міжособистісної взаємодії. Особливо небезпечною алекситимія є у молодіжному середовищі, адже цей віковий період критично важливий для формування емоційної зрілості та соціальної компетентності. Наявність алекситимії у молоді підвищує ризик емоційної ізоляції, психосоматичних розладів, адиктивної поведінки й порушень у міжособистісних стосунках.

Попри складність феномену, сучасні підходи до подолання алекситимії дають змогу поступово розвивати емоційний інтелект, формувати здатність до саморефлексії, емпатії та гармонійної комунікації. Таким чином, вивчення та

корекція алекситимії мають вагоме значення як для психологічної науки, так і для практики збереження психічного та фізичного здоров'я.

1.4. Поведінка особистості у конфліктних ситуаціях: підходи та стратегії

У науковій літературі конфлікт трактується як особливий тип соціальної взаємодії, що виникає у процесі зіткнення протилежних інтересів, цінностей чи цілей між окремими індивідами, групами або навіть суспільними інститутами. Конфлікт передбачає наявність суперечностей, які учасники намагаються вирішити, використовуючи ті чи інші форми поведінки, і водночас він є неминучим елементом міжособистісної та соціальної динаміки. Залежно від контексту, конфлікт може виконувати як деструктивну функцію, призводячи до руйнування стосунків, так і конструктивну, стимулюючи розвиток, зміни та пошук нових рішень. Саме тому вивчення конфлікту як психологічного явища та особливостей поведінки особистості в умовах суперечності має вагоме значення для розуміння закономірностей людської взаємодії [41].

Конфліктні ситуації є невід'ємною складовою міжособистісної взаємодії, адже кожна людина має власні потреби, інтереси, переконання та цінності, які не завжди співпадають із поглядами інших. У психології конфлікт розглядається не лише як деструктивне явище, що загрожує гармонії у стосунках, а й як природний процес, що здатний стимулювати розвиток особистості, сприяти самопізнанню та вдосконаленню комунікативних умінь [42]. Саме поведінка людини у ситуації конфлікту визначає його подальший перебіг: чи буде він розвиватися за руйнівним сценарієм, чи навпаки – стане поштовхом до конструктивного вирішення проблеми та поглиблення взаєморозуміння.

Індивідуальна поведінка людини в умовах конфлікту визначається її особистісними рисами, рівнем усвідомлення власних ресурсів та здібностей, а також значною мірою формується під впливом зовнішніх обставин і факторів, що оточують суб'єкта взаємодії [22].

А.А. Налчаджян трактує конфлікт як особливу життєву ситуацію, що має фруструючий характер і водночас супроводжується внутрішньою суперечністю у свідомості людини, яку можна описати через поняття когнітивного дисонансу. Дослідник підкреслює, що сама поява конфліктної взаємодії є своєрідною формою первинної фрустрації, оскільки суб'єкт стикається з бар'єрами у задоволенні власних потреб чи досягненні цілей. Подальше прийняття рішення у такій ситуації він розглядає як акт первинної адаптації, що дозволяє людині певним чином реагувати на зовнішні труднощі. Водночас наслідком цього процесу стає виникнення когнітивного дисонансу, який виступає вже вторинною формою фрустрації. На думку Налчаджяна, на наступному етапі особистість змушена шукати шляхи вторинної адаптації, які спрямовані на зменшення або повне усунення напруження, викликаного цим дисонансом [15].

У психологічній науці виділяють кілька основних видів стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Найбільш відомою є типологія К. Томаса та Р. Кілмана, яка включає п'ять базових моделей [59] :

1. конкуренція – активне відстоювання власних інтересів, коли індивід прагне перемогти будь-якою ціною. Ця стратегія ефективна в умовах обмеженого часу чи за необхідності прийняти швидке рішення, але може руйнувати стосунки;
2. уникнення – свідоме або підсвідоме відходження від конфлікту, ігнорування проблеми чи відкладання її розв'язання. Часто використовується для збереження внутрішнього спокою, проте у довгостроковій перспективі призводить до накопичення напруги;
3. пристосування – готовність жертвувати власними потребами заради підтримання гармонії у стосунках. Такий підхід дозволяє зберегти позитивний клімат, однак може негативно позначатися на самооцінці людини;
4. компроміс – пошук проміжного варіанта, коли кожна сторона поступається частиною власних вимог. Ця стратегія вважається гнучкою та ефективною, проте іноді вона лише частково вирішує проблему;
5. співробітництво – найконструктивніший спосіб поведінки, що передбачає активний пошук рішень, які повністю задовольняють усі сторони. Така

стратегія потребує високого рівня емоційного інтелекту, здатності до діалогу та творчого мислення.

Особливе значення для вибору поведінкової стратегії має рівень розвитку емоційного інтелекту. Людина, здатна усвідомлювати й контролювати власні емоції, а також розуміти почуття інших, зазвичай більш схильна до конструктивних способів розв'язання конфліктів. Вона може виявляти гнучкість, враховувати позиції опонентів, демонструвати емпатію й знаходити креативні підходи до вирішення проблеми. Натомість низький рівень емоційної компетентності часто призводить до використання деструктивних стратегій – агресії, звинувачень, емоційних зривів чи повного уникання діалогу [24].

В. Моляко підкреслював особливе значення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, розглядаючи їх як своєрідне психічне утворення. На його думку, стратегія виступає основною одиницею мисленнєвої діяльності людини, що поєднує в собі готовність до творчого підходу та наявність відповідних здібностей і навичок. Він визначав стратегію як узагальнений план дій, що задає напрямок пошуку й розробки, підпорядковуючи собі всі інші кроки, коли діяльність орієнтована на здобуття або перетворення нової інформації. У структурі такої діяльності можна простежити послідовність етапів, що охоплюють підтвердження чи спростування попередніх припущень, висунення гіпотез та прогнозування результатів, а також оцінку і глибоке осмислення умов, у яких здійснюється конфліктна взаємодія [16].

Варто також зазначити, що у молодіжному середовищі поведінка у конфліктних ситуаціях має свої особливості. Молоді люди перебувають у процесі формування особистісної ідентичності, соціальних ролей та життєвих цінностей, що обумовлює підвищену емоційність, прагнення до самоствердження та іноді радикальні реакції на суперечності [11]. Тому саме розвиток емоційного інтелекту й комунікативних умінь у юнацькому віці виступає важливою умовою для формування зрілих і конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Дослідження сучасних психологів також вказують на те, що стратегія поведінки у конфлікті залежить від культурних чинників, стилю виховання в сім'ї, досвіду міжособистісної взаємодії, рівня самоповаги та впевненості в собі. Збалансоване поєднання усіх цих факторів сприяє формуванню гнучкого стилю реагування на суперечності, що дозволяє не лише мінімізувати деструктивні наслідки конфлікту, а й використовувати його як ресурс для особистісного зростання та розвитку соціальних навичок [2].

Отже, розглядаючи поведінку особистості у конфліктних ситуаціях, можна стверджувати, що конфлікт є природним і неминучим елементом соціальної взаємодії, який не завжди має деструктивний характер. Його вплив залежить від того, яку стратегію поведінки обирає людина та наскільки вона здатна усвідомлювати власні емоції й емоції інших учасників взаємодії. Стратегії, запропоновані К. Томасом і Р. Кілманом, наочно демонструють різноманітність підходів до вирішення конфліктів – від уникнення та пристосування до співробітництва, яке вважається найконструктивнішим. Вибір конкретної моделі поведінки обумовлений як індивідуальними психологічними особливостями, так і зовнішніми чинниками – культурними нормами, стилем виховання, попереднім досвідом соціальної взаємодії.

Важливу роль у конструктивному розв'язанні конфліктів відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту. Саме завдяки здатності розуміти власні емоції, контролювати їх та співпереживати іншим людина може запобігати ескалації напруження та знаходити оптимальні рішення. Для молоді, яка перебуває на етапі активного становлення особистості, формування зрілих моделей поведінки у конфліктних ситуаціях має особливе значення, оскільки саме цей досвід визначає їхню майбутню здатність до ефективної соціальної взаємодії. Конфлікт можна розглядати не лише як джерело проблем, а й як потужний ресурс для особистісного зростання та розвитку соціальних компетенцій. Головною умовою цього є свідомий вибір стратегій поведінки та розвиток емоційної компетентності, що дозволяє трансформувати конфлікт у можливість для позитивних змін та конструктивного діалогу.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та поведінки молоді у конфліктних ситуаціях, що дозволило сформулювати цілісне розуміння сутності та ролі цього феномена у міжособистісній взаємодії. Встановлено, що емоційний інтелект є складним психологічним утворенням, яке включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції оточення. Його структура охоплює когнітивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію людини в соціумі та успішне вирішення конфліктних ситуацій.

Особливу увагу приділено розгляду емоційного інтелекту в контексті молодіжного середовища. Молодь перебуває на етапі активного становлення особистості, що зумовлює підвищену емоційну чутливість, схильність до імпульсивних реакцій та потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції. Саме цей віковий період є ключовим для формування навичок, які визначатимуть подальшу здатність до конструктивного вирішення конфліктів і побудови гармонійних стосунків у соціумі.

У процесі дослідження було розглянуто феномен алекситимії як порушення розвитку емоційного інтелекту. Встановлено, що алекситимія характеризується труднощами у розпізнаванні та вербалізації власних емоцій, що призводить до соціальної ізоляції, зниження рівня емпатії та підвищеного ризику розвитку психосоматичних розладів. Вона суттєво ускладнює міжособистісну комунікацію та конструктивну взаємодію, особливо в умовах конфлікту.

Також було проаналізовано підходи та стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. З'ясовано, що конфлікт не завжди має негативний характер і може виконувати конструктивну функцію за умови свідомого вибору ефективних стратегій взаємодії. Модель К. Томаса і Р. Кілмана дає можливість виокремити п'ять базових стратегій: уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс і співпраця, серед яких співпраця вважається найбільш продуктивною.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником у процесі регуляції поведінки молоді під час конфліктних ситуацій. Його достатній розвиток знижує ймовірність ескалації конфлікту, сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації та формуванню конструктивних моделей взаємодії. Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту, зокрема прояви алекситимії, може ускладнювати комунікацію, поглиблювати суперечності та призводити до деструктивних наслідків у міжособистісних стосунках. Це підкреслює актуальність подальшого дослідження означеної проблематики та необхідність розробки психологічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності молоді.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою дослідження є перевірка гіпотези про те, що рівень конфліктності особистості, її стратегії поведінки в конфлікті, емоційний інтелект та алекситимія перебувають у взаємозв'язку та взаємовпливають на ефективність міжособистісної взаємодії. Процедура дослідження включала кілька послідовних етапів: спочатку було визначено мету, завдання та обрано відповідний набір психодіагностичних методик, спрямованих на комплексне вивчення зазначених психологічних характеристик. Далі було проведено онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Учасники, перейшовши за посиланням, ознайомлювалися з умовами участі, інструкціями до кожної методики та відповідали на запропоновані запитання. Завершальним етапом став аналіз емпіричних даних за допомогою математико-статистичних методів, їх інтерпретація та формулювання висновків.

Для збору даних використовувалося онлайн-опитування, що дозволило забезпечити анонімність, конфіденційність та добровільність участі. Це сприяло більшій щирості та відкритості відповідей респондентів, оскільки вони могли заповнювати анкету у комфортних для себе умовах та будь який для них зручний час. Посилання на анкету поширювалися через соціальні мережі, що дало змогу охопити широку аудиторію молодих людей із різних регіонів України та різних соціально-культурних середовищ. Такий формат збору даних забезпечив репрезентативність вибірки та дав змогу отримати достовірні емпіричні показники.

Дослідження проводилося у жовтні 2025 року. Згідно з темою нашого дослідження, вибірку склали 60 молодих людей віком від 17 до 35 років, що відповідає загальноприйнятим віковим межам молоді, визначеним у соціально-психологічних дослідженнях. До вибірки увійшли респонденти з різних міст України. Серед них 46 осіб жіночої статі та 14 осіб чоловічої статі. Такий діапазон віку було обрано з огляду на те, що саме в період молодості активно формуються особистісні риси, система емоційної регуляції, способи реагування на конфліктні ситуації та соціально-психологічні механізми адаптації.

На діаграмі 2.1. представлено віковий розподіл учасників дослідження, враховуючи специфіку дослідження молоді. Вікова категорія обмежується респондентами у віці від 17 до 35 років, оскільки саме цей діапазон відображає цільову аудиторію, на яку спрямоване дослідження

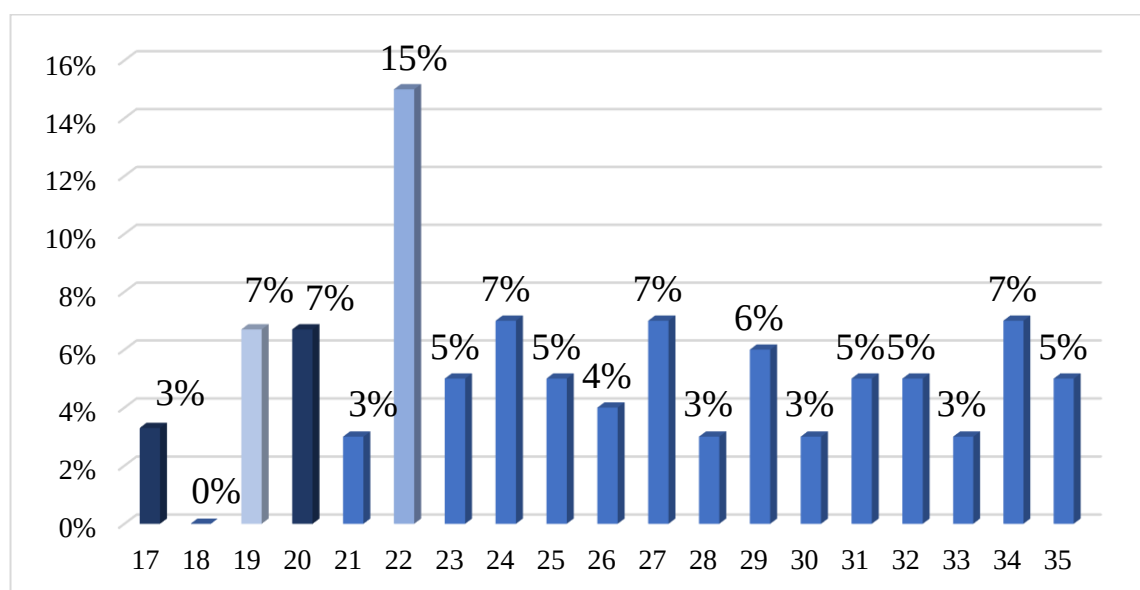


Рис. 2.1. Віковий розподіл учасників

На діаграмі 2.2 відображено розподіл учасників дослідження за статтю: у дослідженні приймали участь 76,7% осіб жіночої статі (46 респондентки) та 23,3% осіб чоловічої статі (14 респондентів).

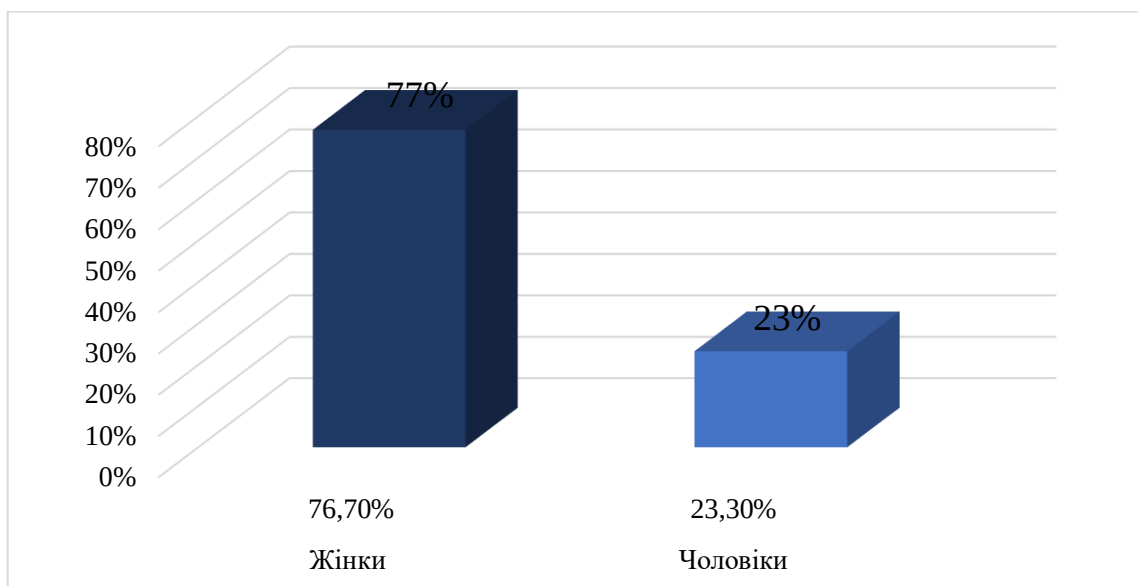


Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за статтю

Наступним завданням для респондентів було вказати де вони проживають, це важливо для повного розуміння вибірки для дослідження.

Результати представлені в рис. 2.3.

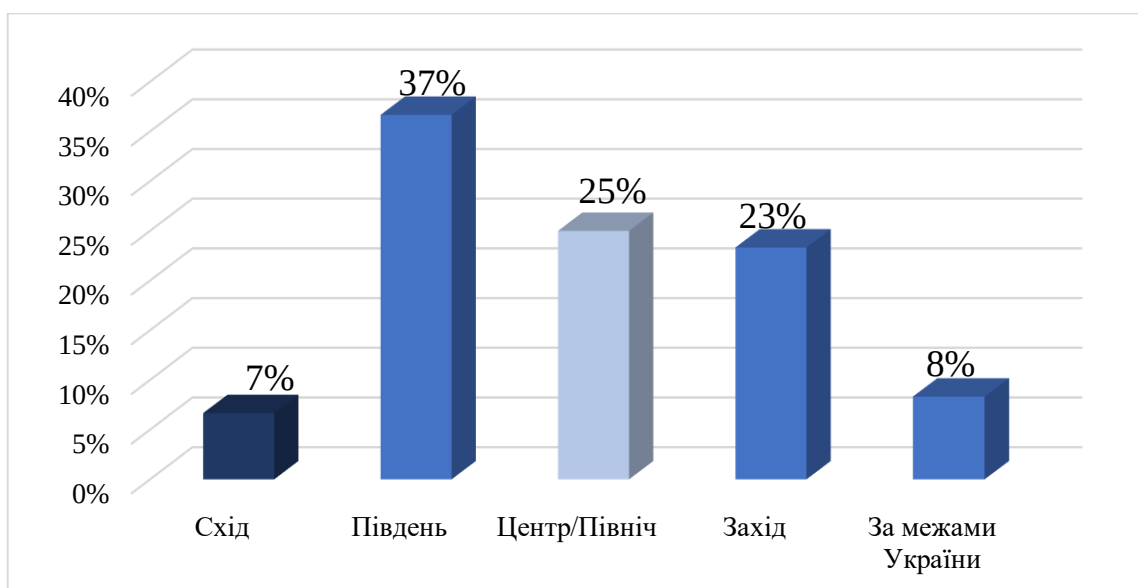


Рис. 2.3. Розподіл учасників дослідження за їх місцем проживання

З метою глибшого розуміння соціального контексту учасників дослідження було проаналізовано їхній поточний статус діяльності. Це дозволяє оцінити, у яких життєвих умовах перебувають респонденти.

Розподіл відповідей подано на рисунку 2.4.

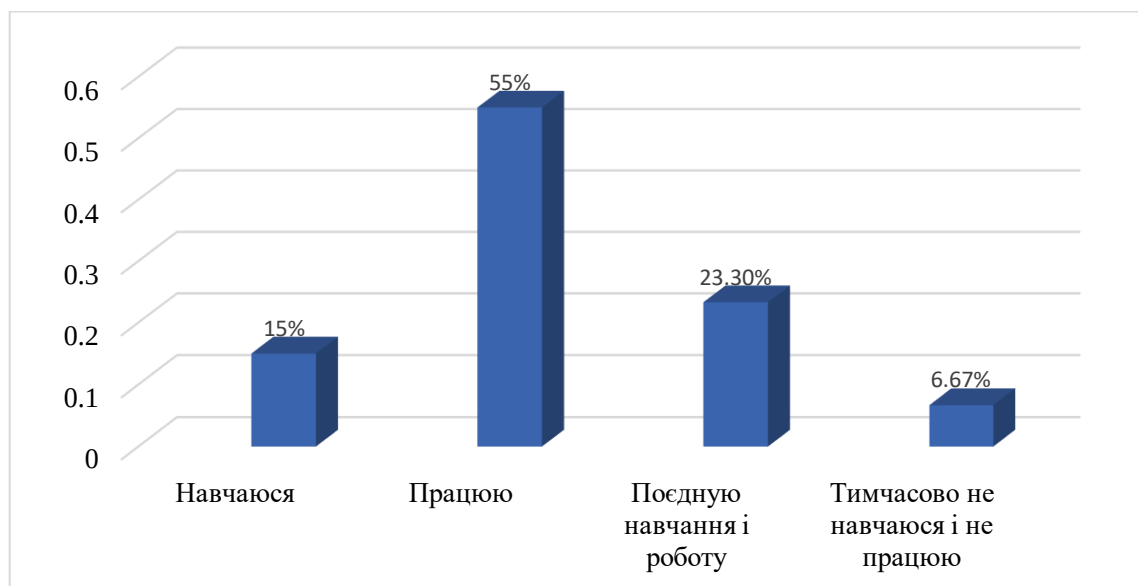


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за статусом діяльності

Аналіз розподілу респондентів за професійно-освітнім статусом демонструє певну структурну різноманітність вибірки, що дозволяє розглядати отримані дані як репрезентативні для сучасної молоді. Найчисельнішою групою стали учасники, які на момент опитування працюють, – 55%, що свідчить про високий рівень залученості молодих людей у трудову діяльність і може впливати на їхні поведінкові стратегії у конфліктах, адже робоче середовище часто вимагає комунікативної гнучкості та емоційної регуляції.

Другу за чисельністю групу становлять респонденти, які поєднують навчання й роботу – 23,3%. Цей показник указує на високий рівень навантаження, що може підвищувати стресостійкість або, навпаки, провокувати емоційні труднощі й підвищену конфліктність залежно від індивідуальних особливостей.

Молодь, яка лише навчається, становить 15% вибірки. Ця категорія, як правило, перебуває у більш стабільному та передбачуваному соціальному контексті, де основними джерелами конфліктів виступають міжособистісні взаємодії в освітньому середовищі.

Найменшу групу складають респонденти, які тимчасово ніде не працюють і не навчаються – 6,67%. Такий статус може супроводжуватися підвищеною

невизначеністю та емоційною напругою, що також потенційно впливає на рівень конфліктності та особливості емоційного реагування.

Для проведення дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які у своїй сукупності дозволяють всебічно дослідити особливості конфліктності особистості, її поведінкові стратегії у конфліктних ситуаціях, рівень емоційного інтелекту та схильність до алекситимії. Зокрема, було використано такі методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості», методика «Стратегії поведінки в конфлікті» К. Томаса, тест емоційного інтелекту Н. Холла та Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20). Кожна з цих методик дозволяє оцінити окремий, але взаємопов'язаний аспект особистісного функціонування, що дає змогу комплексно проаналізувати психологічні механізми конфліктної поведінки. Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідження були включені два додаткові запитання, розроблені у форматі числової шкали. Перше запитання стосувалося самооцінки здатності розпізнавати емоції інших людей, де учасники оцінювали власну компетентність за шкалою від 0 до 7 (0 означало повну неспроможність розпізнавати емоції, 7 дуже високий рівень цього вміння). Друге запитання дозволило респондентам самостійно оцінити власний рівень конфліктності за аналогічною шкалою від 0 до 7, де 1 означало повну неконфліктність, а 7 високий рівень конфліктності. Включення цих запитань дало змогу отримати додаткові суб'єктивні уявлення учасників про власні емоційні та поведінкові особливості, що доповнює результати стандартизованих методик.

1. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» спрямована на визначення індивідуального рівня схильності до конфліктності, здатності до компромісу та особистісних особливостей, які впливають на частоту й інтенсивність конфліктних ситуацій у міжособистісній взаємодії. Опитувальник складається з низки тверджень, що відображають типові реакції людини у ситуаціях суперечностей. Респондент має обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає його поведінці [14]. Результати дають змогу віднести людину до одного з рівнів конфліктності – низького, середнього або високого, що

характеризує її загальну тенденцію до конструктивної чи деструктивної взаємодії в соціумі. Повний текст методики у Додатку А.

2. Методика «Стратегії поведінки в конфлікті» К. Томаса використовується для визначення переважного стилю реагування особистості в конфліктних ситуаціях. Вона ґрунтується на ідеї, що поведінку в конфлікті можна описати за двома вимірами – орієнтацією на власні інтереси та орієнтацією на інтереси інших. Залежно від співвідношення цих орієнтацій виділяють п'ять основних стратегій: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Результати дозволяють визначити, наскільки людина схильна до відкритого вирішення конфліктів, компромісів або, навпаки, до уникнення протистояння, що є важливим показником її соціальної зрілості та емоційної регуляції [21]. Повний текст методики у Додатку Б.

3. Тест емоційного інтелекту Н. Холла застосовується для оцінки здатності людини усвідомлювати, розуміти й контролювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших людей. Він містить п'ять шкал: «емоційна обізнаність», «управління власними емоціями», «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей». Сукупність показників за цими шкалами дає змогу визначити загальний рівень емоційного інтелекту – низький, середній або високий. Високий рівень емоційного інтелекту свідчить про здатність до конструктивного спілкування, ефективного вирішення конфліктів та гармонійної взаємодії з оточенням [40]. Повний текст методики у Додатку В.

4. Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20) спрямована на вимірювання рівня алекситимії – особистісної особливості, що полягає у труднощах із розпізнаванням, усвідомленням та вербалізацією власних емоцій. Шкала складається з двадцяти тверджень, які оцінюються за п'ятибальною системою. Вона містить три основні фактори: труднощі у розпізнаванні емоцій, труднощі у вербалізації емоцій та зовнішньоорієнтоване мислення. Високий рівень алекситимії вказує на схильність людини уникати емоційного самовираження, що ускладнює міжособистісне спілкування та може підвищувати ризик внутрішніх конфліктів. Помірно виражені ознаки алекситимії свідчать про

часткові труднощі в емоційній сфері, тоді як неалекситимічний тип означає добре розвинену здатність до емоційного усвідомлення й адекватного вираження почуттів [40]. Повний текст методики у Додатку Г.

Обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про емоційно-конфліктну сферу особистості. Поєднання показників рівня конфліктності, типових стратегій поведінки у конфліктах, рівня емоційного інтелекту та ступеня вираженості алекситимії забезпечує можливість всебічного аналізу взаємозв'язку між емоційними характеристиками та особливостями поведінки молоді у конфліктних ситуаціях. Такий підхід створює надійну основу для подальшої інтерпретації емпіричних результатів і формування узагальнених висновків дослідження.

У межах математико-статистичної обробки даних було застосовано дисперсійний аналіз (ANOVA) та кореляційний аналіз за Пірсоном, що дало змогу перевірити статистичну значущість виявлених взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, рівнем конфліктності та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях. Використання ANOVA дозволило оцінити, чи впливають окремі компоненти емоційного інтелекту на вибір стратегій поведінки та на загальний рівень конфліктності. Кореляційний аналіз за Пірсоном дав можливість визначити напрям і силу взаємозв'язків між психологічними змінними, що надалі стало підґрунтям для інтерпретації взаємодії емоційної регуляції та конфліктної поведінки молоді.

2.2. Особливості емоційного інтелекту молоді та прояви алекситимії

Для аналізу та опрацювання результатів емпіричного дослідження всі отримані відповіді були зібрані, впорядковані та переведені у формат, зручний для подальшого статистичного опрацювання. Використання онлайн-опитування дозволило отримати достатньо широкий масив даних, який став основою для виявлення загальних тенденцій, характерних патернів поведінки та можливих взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками .

Подальший аналіз був спрямований на виявлення базових уявлень молоді про власні емоційні та поведінкові характеристики. Саме тому на початковому етапі учасникам було запропоновано кілька самооцінювальних шкал, що дозволили окреслити загальне уявлення про їхню емоційну чутливість. Перша шкала була з питанням яке звучало так: Оцініть за пропонованою шкалою, наскільки добре, на Вашу думку, Ви розпізнаєте емоції інших людей? (де 0 – зовсім не вмію розпізнавати емоції, 7 – розпізнаю емоції дуже добре). Відповіді респондентів можна бачити на діаграмі 2.5.

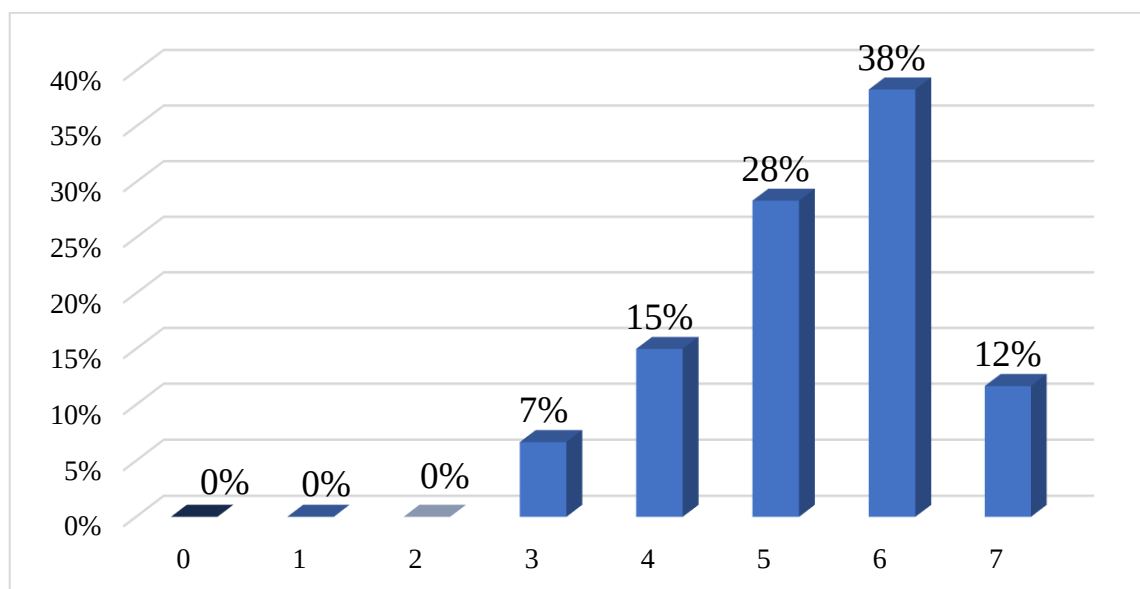


Рис. 2.5. Відповіді учасників за шкалою розпізнавання емоцій інших людей

Можемо бачити, що більшість респондентів оцінює себе як достатньо здатних до розпізнавання чужих емоцій. Найбільша частка відповідей припала на значення 6 та 5 балів, що свідчить про високу впевненість молоді у своїй емоційній чутливості та вмінні читати емоційні сигнали інших людей. Лише незначний відсоток обрав нижчі значення, що говорить про загальну тенденцію до позитивного сприйняття власної емоційної компетентності.

Окрім самооцінювальних показників, наступним кроком було звернення до стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють більш об'єктивно оцінити емоційні характеристики молоді. Саме тому наступним

етапом дослідження був аналіз результатів методики «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла, що дозволяє оцінити ключові компоненти емоційної компетентності молоді.»

Результати представлені на рис. 2.6.

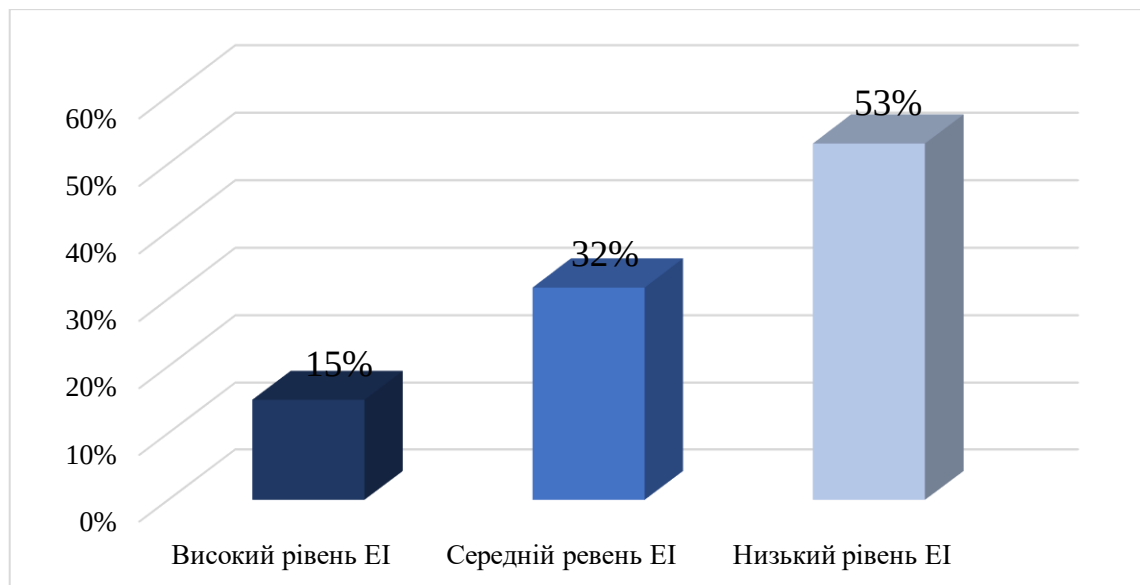


Рис. 2.6. Рівень емоційного інтелекту молоді за методикою «Тест емоційного інтелекту» Н.Холла

Розподіл отриманих результатів за «Тестом емоційного інтелекту» Н. Холла демонструє доволі чітку картину, у якій більшість респондентів характеризуються недостатньо сформованими навичками емоційної обізнаності та регуляції. Найменша частка вибірки, а саме 15%, продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про добре розвинену здатність розуміти власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей і конструктивно керувати емоційними реакціями в різних соціальних ситуаціях. Близько третини респондентів (32%) мають середній рівень емоційного інтелекту, що вказує на наявність базових емоційних компетентностей, які проявляються вибірково та можуть не завжди забезпечувати ефективну взаємодію у складних чи напружених умовах. Найбільш численною виявилась група з низьким рівнем емоційного інтелекту, яка становить 53% вибірки. Такий показник свідчить про суттєві труднощі у розпізнаванні власних і чужих емоцій, що може впливати на

схильність до неконструктивних моделей поведінки та обмежувати можливість гнучко реагувати на конфліктні чи емоційно насичені ситуації.

Низькі показники емоційного інтелекту, отримані у значної частини респондентів, підкреслюють необхідність більш детального аналізу тих аспектів емоційного функціонування, які можуть бути пов'язані зі складнощами у розумінні й вираженні власних почуттів.

Саме тому наступним етапом дослідження стало вивчення показників за методикою «Торонтська алекситимічна шкала», що дає змогу глибше оцінити рівень емоційної відкритості та можливі труднощі у вираженні почуттів серед молоді.

Результати представлені в рис. 2.7.

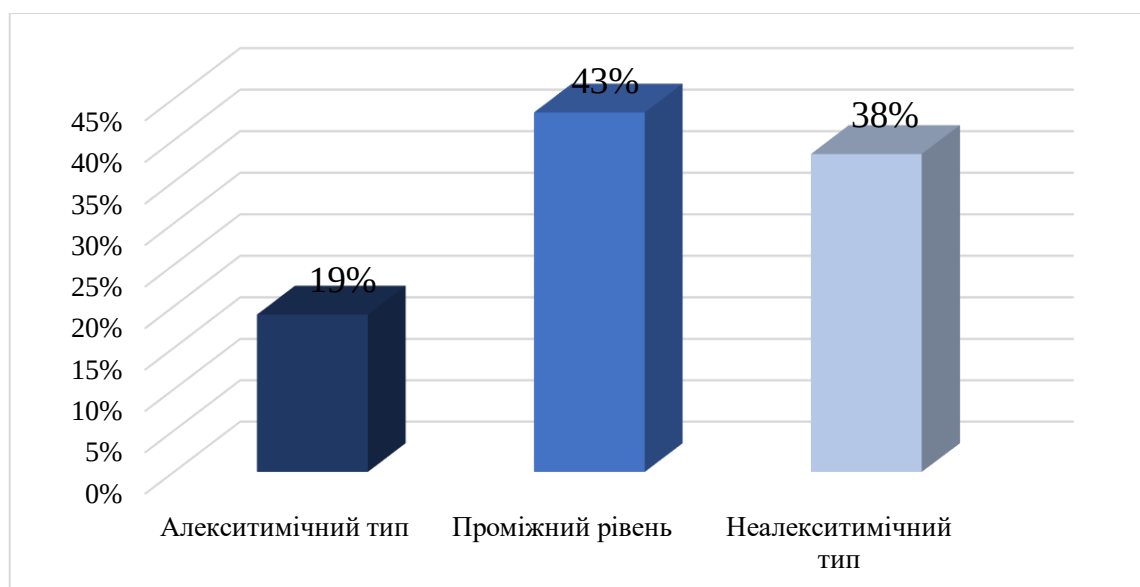


Рис. 2.7. Результати за методикою «Торонтська алекситимічна шкала»

Результати за методикою «Торонтська алекситимічна шкала» демонструють досить різноманітний розподіл емоційної усвідомленості серед учасників дослідження. До групи з вираженим алекситимічним типом увійшло 19% респондентів, що свідчить про помітні труднощі у розпізнаванні та вербалізації власних емоцій, а також у диференціації тілесних та емоційних переживань. Такі показники можуть означати знижений рівень емоційної

чутливості, що інколи впливає на якість міжособистісної взаємодії та здатність конструктивно реагувати у конфліктних ситуаціях.

Найчисельнішою стала група респондентів із проміжним рівнем, яка становить 43%. Це може вказувати на те, що у значної частини вибірки спостерігаються певні коливання у здатності розуміти та описувати власні емоції: у деяких ситуаціях ці навички можуть виявлятися достатньо добре, тоді як в інших виникають труднощі. Такий результат є досить типовим для молодіжної вибірки, де процеси емоційного розвитку ще тривають.

Неалекситимічний тип, який включає 38% респондентів, характеризує осіб із достатньо сформованою здатністю усвідомлювати та чітко описувати власні емоційні стани. Представники цієї групи зазвичай демонструють вищий рівень відкритості до емоційного досвіду та кращу ефективність у міжособистісних взаємодіях.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що емоційна сфера молоді є неоднорідною та характеризується значним розкидом показників. Високий відсоток респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту та проміжним рівнем алекситимії вказує на наявність певних труднощів у сфері емоційного усвідомлення та регуляції. Це може мати прямий вплив на вибір поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях, що розглядається у наступному пункті. Зроблені спостереження визначають основу для поглибленого аналізу поведінкових проявів молоді у конфліктах і створюють передумови для подальшого вивчення характеру взаємозв'язку між емоційною та конфліктною складовою.

2.3. Особливості поведінки молоді у конфліктних ситуаціях

Після аналізу емоційної складової, що включала рівень емоційного інтелекту та вираженість алекситимії, наступним важливим етапом дослідження стало вивчення того, як молоді люди оцінюють власну схильність до конфліктності та які моделі поведінки вони обирають у ситуаціях

міжособистісної напруги. Такий перехід є закономірним, адже емоційна сфера безпосередньо впливає на характер реагування в конфліктних ситуаціях, визначаючи міру імпульсивності, гнучкість поведінки та здатність до конструктивної взаємодії.

З цією метою респондентам було запропоновано другу самооцінювальну шкалу, яка стосувалася визначення власного рівня конфліктності. Друге питання на самооцінювання звучало так: «Оцініть, будь ласка, за пропонованою шкалою Ваш рівень конфліктності, де 0 – зовсім не конфліктна людина, 7 – дуже конфліктна людина». Відповіді подано у діаграмі 2.8.

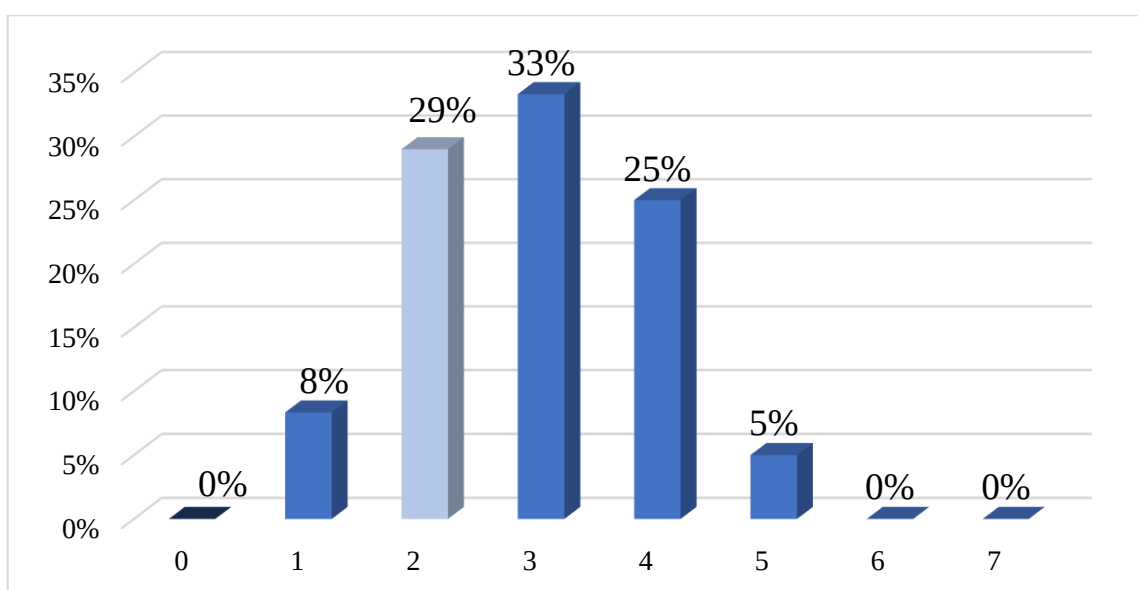


Рис. 2.8. Відповіді учасників за шкалою самооцінювання конфліктності

Аналізуючи цю діаграму, можемо побачити, що більшість учасників оцінює свою конфліктність як низьку або помірну. Найбільш популярними стали значення 2, 3 та 4 бали, тоді як високі показники конфліктності (5–7 балів) обрали лише одиниці. Це свідчить про те, що молодь загалом схильна сприймати себе як достатньо стриману, неконфліктну або здатну контролювати власні реакції у складних ситуаціях.

Після аналізу суб'єктивної самооцінки конфліктності постає необхідність перейти до об'єктивнішого вимірювання цього показника за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Самооцінка відображає

індивідуальне уявлення молоді про власну схильність до конфліктних реакцій, однак для комплексного розуміння конфліктної поведінки важливо врахувати й результати психометричного вимірювання. З цією метою була використана методика «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Результати представлені на рис. 2.9.

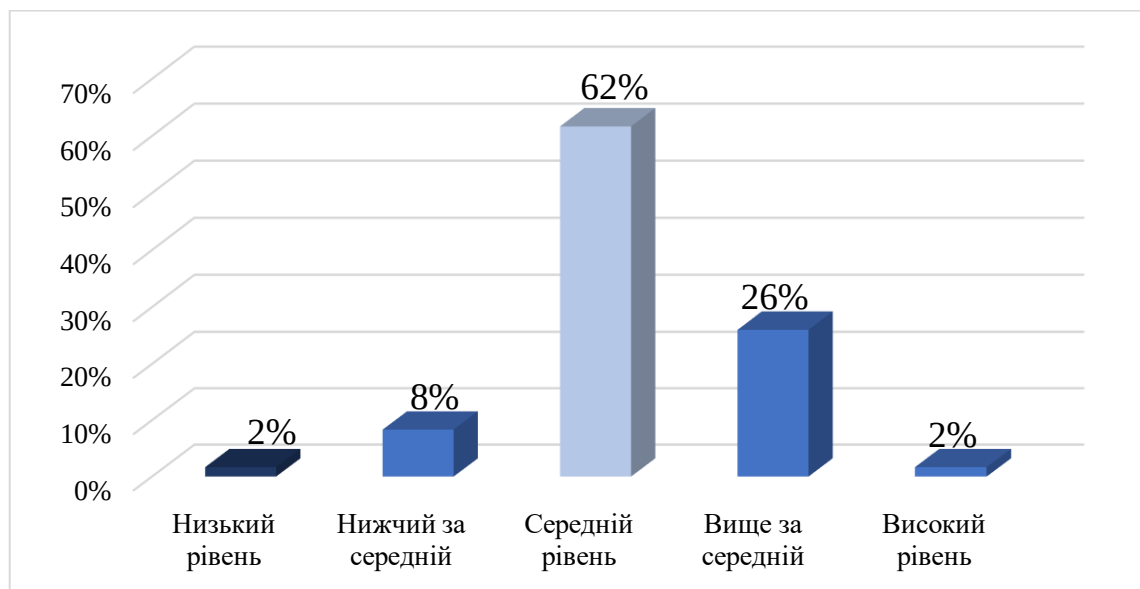


Рис. 2.9. Розподіл учасників дослідження за рівнем конфліктності (результати за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості»)

Ця методика дозволила визначити загальну схильність респондентів до конфліктних проявів та їхню систему реагування у ситуаціях напруженої взаємодії. Розподіл отриманих результатів був таким: низький рівень конфліктності виявлено у 2% учасників, рівень нижчий за середній зафіксовано у 8%, найбільша частка респондентів продемонструвала середній рівень конфліктності (62%), рівень вище за середній спостерігався у 26% опитаних, а високий рівень конфліктності було визначено лише у 2% вибірки.

Такий розподіл свідчить про домінування середнього рівня конфліктності серед молоді, що є типовим показником для цього вікового періоду, коли емоційна сфера є досить активною, але вже формуються навички самоконтролю та соціальної адаптації. Невисокі показники крайніх рівнів (низького та високого) можуть свідчити про те, що більшість респондентів здатні зберігати відносну

стабільність у міжособистісних взаємодіях та не вдаються до надмірно різких або пасивних реакцій у конфліктних ситуаціях.

Після визначення загального рівня конфліктності логічним кроком стало дослідження того, які саме стратегії поведінки респонденти використовують у конфліктних ситуаціях. Для цього була застосована методика К. Томаса.

Результати представлені на рис. 2.10.

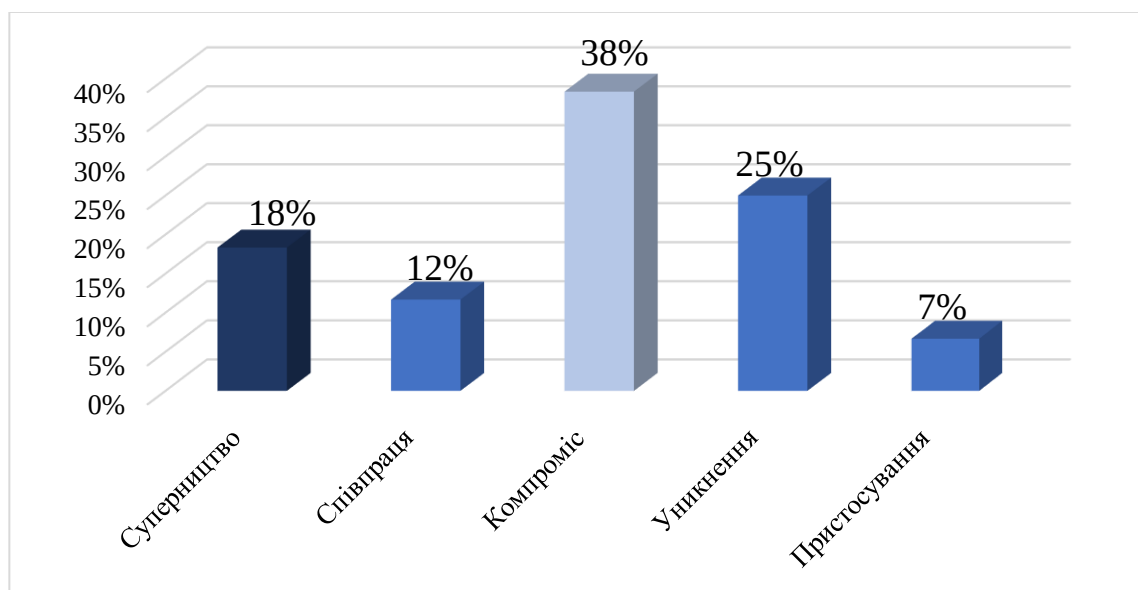


Рис. 2.10. Результати за методикою «Стратегії поведінки в конфлікті» К.Томаса

Отримані результати свідчать про переважання серед респондентів стратегії «компромісу», що вказує на схильність молоді шукати взаємоприйнятні рішення та знижувати рівень напруги під час конфліктних взаємодій. Значний відсоток «уникнення» демонструє тенденцію до емоційного або поведінкового відступу в ситуаціях, які сприймаються як надмірно напружені чи ресурсозатратні. Стратегія «суперництва», хоча й менш поширена, свідчить про наявність серед частини молоді прагнення відстоювати власні позиції через домінування. Нижчі показники «співпраці» можуть вказувати на недостатній розвиток навичок конструктивного діалогу або брак умов для глибокого вирішення конфліктів. Найменша вираженість «пристосування» демонструє, що респонденти рідко обирають повну поступливість, віддаючи перевагу стратегіям, які дозволяють зберегти власні інтереси у процесі взаємодії.

Загальний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що поведінка молоді у конфліктних ситуаціях характеризується переважанням помірного рівня конфліктності та схильністю до відносно адаптивних моделей реагування. Самооцінка респондентів демонструє їхнє сприйняття себе як здебільшого неконфліктних та здатних контролювати власні емоційні реакції, що узгоджується з результатами психодіагностичного вимірювання, де домінує середній рівень конфліктності. Це свідчить про певну емоційну врівноваженість молоді та поступовий розвиток навичок регуляції поведінки.

Аналіз стратегій поведінки у конфлікті показує, що найбільш типовим для вибірки є звернення до компромісу як способу зниження напруги та збереження взаємної прийнятності рішень. Поширеність уникнення може бути ознакою прагнення знизити емоційне навантаження або уникнути надмірних витрат ресурсів, тоді як менша вираженість співпраці та пристосування відображає недостатній розвиток або обмежене застосування конструктивних форм взаємодії. Загалом поведінкова картина вказує на переважання поміркованості, гнучкості та готовності до пошуку балансу, що є характерним для молодіжного віку та відповідає динаміці становлення соціально-поведінкової зрілості.

2.4. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку показників емоційного інтелекту, поведінкових стратегій і рівня конфліктності молоді

Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту, поведінкових стратегій та рівня конфліктності дозволяє простежити, наскільки емоційна регуляція, здатність до розуміння емоцій і загальна емоційна компетентність впливають на те, як саме молодь реагує у конфліктних ситуаціях.

Порівнюючи результати двох самооцінювальних шкал, можна зауважити характерну закономірність: учасники дослідження загалом демонструють вищу впевненість у своїй здатності розпізнавати емоції, ніж у власній конфліктності. Такий розрив між оцінюванням емоційної чутливості та конфліктної поведінки може розглядатися як індикатор сформованості соціально бажаного образу або

як прояв реальних комунікативних навичок, що ґрунтуються на емоційній усвідомленості.

У межах дослідження, було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, що дало змогу виявити системні взаємозв'язки між емоційним інтелектом, рівнем конфліктності та вибором поведінкових стратегій. Отримані результати відкрили кілька важливих закономірностей. Зокрема, виявлено, що показники розпізнавання та розуміння емоцій корелюють з конструктивними стратегіями взаємодії, такими як співпраця та компроміс, тоді як нижчі значення емоційного самоконтролю частіше пов'язані з уникненням або суперництвом. Див. у додатку Ж.

Подібні кореляції підтверджують припущення про те, що емоційна обізнаність та здатність до саморегуляції виступають базовими механізмами, які визначають стиль реагування особистості в конфліктних ситуаціях. Окрім цього, було виявлено, що окремі аспекти емоційного інтелекту пов'язані зі схильністю до імпульсивних реакцій: зниження здатності керувати власними емоціями супроводжувалося вищою конфліктністю та менш гнучкими моделями поведінки. Загалом отримані дані свідчать про тісний зв'язок між емоційною компетентністю та вибором поведінкових стратегій, що дозволяє трактувати емоційний інтелект як один із визначальних чинників ефективної соціальної взаємодії.

Для визначення статистично значущих взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту, рівнем конфліктності та поведінковими стратегіями було проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Застосування цього методу дало змогу оцінити, чи впливають показники емоційного інтелекту на варіативність поведінкових стратегій, а також визначити, чи пов'язаний рівень конфліктності з окремими емоційними та поведінковими характеристиками.

Результати аналізу впливу загального показника емоційного інтелекту на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді. (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

Вплив загального показника емоційного інтелекту на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	1,076	0,474
Співпраця	0,713	0,802
Компроміс	1,380	0,280
Уникнення	1,780	0,139
Пристосування	0,437	0,978
Загальний рівень конфліктності	1,071	0,477

У таблиці подано результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA, проведеного з метою з'ясування, чи впливає загальний показник емоційного інтелекту на вибір стратегій поведінки у конфлікті та на рівень конфліктності. Для кожного параметра розглядалися значення F-критерію та рівень статистичної значущості.

Для стратегії «суперництво» було отримано $F = 1,076$ при $p = 0,474$. Такий показник свідчить про відсутність статистично значущого впливу емоційного інтелекту на схильність до домінувальної поведінки. Іншими словами, рівень емоційної компетентності не визначає вибір молоддю жорстких, конкурентних способів реагування у конфлікті.

Стратегія «співпраця» також не виявила залежності від загального рівня емоційного інтелекту ($F = 0,713$; $p = 0,802$). Це означає, що готовність до конструктивної взаємодії та пошуку взаємовигідних рішень не зумовлена показниками емоційної обізнаності чи здатністю до емоційної регуляції.

Аналогічна ситуація спостерігається щодо стратегії «компроміс»: $F = 1,380$, $p = 0,280$. Незважаючи на помірно вищий F-критерій порівняно з

попередніми стратегіями, рівень значущості все одно не досягає необхідного порогу. Це вказує на те, що схильність до компромісів формується під впливом інших чинників, не пов'язаних безпосередньо з емоційним інтелектом.

Стратегія «уникнення» показала $F = 1,780$ при $p = 0,139$ – значення найближче до статистичної значущості серед усіх стратегій, однак воно все ж не є достатнім для підтвердження впливу емоційного інтелекту. Можна припустити певну тенденцію, однак її недостатньо для однозначних висновків.

Стратегія «пристосування» має найменший F-критерій ($F = 0,437$; $p = 0,978$), що свідчить про повну відсутність впливу емоційного інтелекту на вибір тактики поступливості. Молодь, яка обирає цю стратегію, очевидно орієнтується на інші особистісні особливості або контекст взаємодії.

Окремо аналізувався загальний рівень конфліктності. Отримане значення $F = 1,071$ при $p = 0,477$ свідчить про те, що загальний показник емоційного інтелекту не має статистично значущого впливу на загальну схильність молоді до конфліктних проявів.

Таким чином, результати ANOVA демонструють відсутність статистично значущого взаємозв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та використанням різних стратегій поведінки у конфлікті, а також рівнем конфліктності молоді. Це дозволяє припустити, що у виборі поведінкових моделей респонденти керуються іншими особистісними чи ситуативними чинниками, а емоційний інтелект сам по собі не виступає визначальним параметром.

Після визначення того, чи впливає інтегральний показник емоційного інтелекту на поведінкові стратегії та загальний рівень конфліктності, наступним кроком стало звернення до окремих структурних компонентів емоційного інтелекту. Оскільки емоційний інтелект є багатовимірним конструктом, важливо проаналізувати, чи демонструють саме окремі його елементи – зокрема емоційна обізнаність – більш виражений або специфічний вплив на вибір стратегій взаємодії у конфліктних ситуаціях. Для цього було проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, результати якого наведено в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Вплив емоційної обізнаності на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	1,632	0,091
Співпраця	1,295	0,238
Компроміс	0,658	0,860
Уникнення	0,995	0,498
Пристосування	0,823	0,690
Загальний рівень конфліктності	1,194	0,311

Аналіз показників ANOVA свідчить про відсутність статистично значущого впливу емоційної обізнаності на вибір респондентами будь-якої з досліджуваних стратегій поведінки у конфлікті. Показники F-критерію для стратегії суперництва ($F = 1,632$; $p = 0,091$) наближаються до рівня тенденції, однак не досягають прийнятного рівня статистичної значущості ($p < 0,05$), що не дозволяє стверджувати про реальний вплив цього компонента емоційного інтелекту на настанови до домінування у конфліктній ситуації. Аналогічно для стратегій співпраці ($F = 1,295$; $p = 0,238$), компромісу ($F = 0,658$; $p = 0,860$), уникнення ($F = 0,995$; $p = 0,498$) та пристосування ($F = 0,823$; $p = 0,690$) не було виявлено значущих відмінностей між групами.

Крім того, емоційна обізнаність не продемонструвала статистично значущого впливу і на загальний рівень конфліктності ($F = 1,194$; $p = 0,311$), що може свідчити про те, що усвідомлення власних емоційних станів саме по собі не є визначальним чинником у формуванні схильності до конфліктних реакцій.

Загалом отримані результати вказують на те, що емоційна обізнаність – попри її теоретичну важливість для регуляції поведінки – не виступає ключовим

предиктором того, яку саме поведінкову стратегію обирає молодь у конфліктних ситуаціях, і не впливає суттєво на рівень їхньої конфліктності.

Далі наведено результати впливу управління своїми емоціями на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності, результати у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Вплив управління своїми емоціями на стратегії поведінки у конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	2,284	0,013
Співпраця	1,316	0,225
Компроміс	0,416	0,984
Уникнення	1,157	0,339
Пристосування	0,713	0,798
Загальний рівень конфліктності	0,698	0,812

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.3, дозволяє оцінити, наскільки показник «управління своїми емоціями» впливає на вибір поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях та на загальний рівень конфліктності молоді. Виявлено, що статистично значущий зв'язок простежується лише щодо однієї зі стратегій – стратегії суперництва ($F = 2,284$; $p = 0,013$). Це означає, що рівень здатності особистості контролювати та регулювати власні емоційні реакції має відчутний вплив на схильність до домінування, наполегливого відстоювання своїх позицій та конкурентного стилю взаємодії у конфлікті. Вищий рівень емоційної саморегуляції може як стримувати агресивні імпульси, так і, навпаки, робити людину більш впевненою у відстоюванні своїх інтересів – що і може пояснювати виявлену залежність.

Щодо інших стратегій – співпраці ($F = 1,316$; $p = 0,225$), компромісу ($F = 0,416$; $p = 0,984$), уникнення ($F = 1,157$; $p = 0,339$) та пристосування ($F = 0,713$; $p = 0,798$) – статистично значущих зв'язків не встановлено. Це свідчить про те, що здатність управляти власними емоціями не є вирішальним чинником у виборі цих стилів поведінки, а їх формування, ймовірно, зумовлене іншими характеристиками – особистісними, соціальними або ситуативними.

Також не було виявлено значущого впливу управління емоціями на загальний рівень конфліктності ($F = 0,698$; $p = 0,812$), що дозволяє припустити: цей компонент емоційного інтелекту не визначає схильність молоді до конфліктних проявів у цілому, але може відігравати роль у тому, як саме молода людина реагує, коли опиняється в конфліктній взаємодії.

Переходячи до аналізу впливу компонента «самотивація», важливо врахувати, що саме цей аспект емоційного інтелекту відображає здатність особистості підтримувати внутрішню цілеспрямованість, регулювати власні зусилля та зберігати конструктивність поведінки навіть у ситуаціях підвищеної напруги. Логічним було перевірити, чи може рівень самотивації виступати значущим чинником у виборі поведінкових стратегій у конфлікті або впливати на загальний показник конфліктності. Для цього було проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, результати якого подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Вплив самотивації на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	0,581	0,916
Співпраця	1,219	0,291
Компроміс	0,883	0,620
Уникнення	0,916	0,582
Пристосування	0,848	0,660
Загальний рівень конфліктності	1,465	0,148

Аналіз отриманих даних свідчить про відсутність статистично значущих ефектів самомотивації на будь-яку зі стратегій поведінки у конфлікті. Зокрема, для стратегії «суперництво» показник $F = 0,581$ ($p = 0,916$), що демонструє повну відсутність зв'язку між рівнем самомотивації та схильністю до домінування в конфліктній взаємодії. Подібну картину спостерігаємо і щодо співпраці ($F = 1,219$; $p = 0,291$) та компромісу ($F = 0,883$; $p = 0,620$), де мотиваційні характеристики також не виявили суттєвого впливу на вибір конструктивних способів розв'язання конфлікту.

Для стратегій «уникнення» ($F = 0,916$; $p = 0,582$) та «пристосування» ($F = 0,848$; $p = 0,660$) показники також не досягають рівня статистичної значущості, що може свідчити про те, що самомотивація не визначає схильності молоді ні до відступу, ні до поступливості у складних соціальних ситуаціях. Аналогічно, аналіз загального рівня конфліктності ($F = 1,465$; $p = 0,148$) не підтверджує наявності статистично значущого впливу даного компонента емоційного інтелекту на конфліктність у цілому.

Загалом результати таблиці 2.4 дозволяють зробити висновок, що самомотивація як елемент емоційного інтелекту не є визначальним чинником у формуванні поведінкових стратегій молоді в конфліктних ситуаціях та не впливає суттєво на їх загальний рівень конфліктності. Така відсутність зв'язків може свідчити про те, що мотиваційна сфера у молодому віці переважно спрямована на досягнення особистісних та академічних цілей, тоді як конфліктна поведінка та соціальна взаємодія зумовлюються іншими психологічними змінними – передусім емоційною регуляцією та навичками соціального сприймання.

Після аналізу ролі самомотивації, логічним кроком стало звернення до ще одного важливого компонента емоційного інтелекту – емпатії. Саме здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати та враховувати її переживання у взаємодії може виступати ключовим чинником конструктивної або деструктивної поведінки в конфліктній ситуації. Тому подальший етап дослідження передбачав оцінку того, наскільки рівень емпатії пов'язаний із

вибором певних стратегій реагування на конфлікт та загальним рівнем конфліктності особистості. Результати наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Вплив емпатії на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	0,350	0,994
Співпраця	1,639	0,090
Компроміс	1,224	0,287
Уникнення	0,750	0,760
Пристосування	1,295	0,238
Загальний рівень конфліктності	1,172	0,327

Отримані дані свідчать про те, що рівень емпатії не має статистично значущого впливу на жодну зі стратегій поведінки у конфлікті, а також на загальний рівень конфліктності (усі значення $p > 0,05$). Це означає, що хоча емпатія теоретично розглядається як чинник, який може сприяти конструктивнішому розв'язанню конфліктів, у даній вибірці, її вираженість не зумовлює вибір поведінкових моделей та не визначає інтенсивність конфліктності.

Найближчим до порогу статистичної значущості виявився показник за стратегією «співпраця» ($p = 0,090$), що може свідчити про тенденцію до того, що більш емпатійні респонденти частіше схиляються до кооперативних форм взаємодії, однак ця тенденція не є достатньо вираженою для підтвердження на рівні строгого статистичного критерію.

У підсумку можна зазначити, що в межах досліджуваної вибірки емпатія не виступає визначальним чинником конфліктної поведінки, хоча її потенційний

вплив на схильність до співпраці може проявлятися у формі слабкої, незавершеної тенденції.

Після аналізу впливу емпатійних проявів на поведінкові моделі у конфліктних ситуаціях доцільно звернутися до ще одного важливого компоненту емоційного інтелекту – уміння розуміти емоції інших людей. Цей показник відображає когнітивний аспект емоційної взаємодії та визначає, наскільки точно й адекватно молода людина здатна інтерпретувати емоційні сигнали, що надходять від партнерів по комунікації. Враховуючи його теоретичне значення для регуляції конфліктної поведінки, було проаналізовано, чи пов'язаний цей показник зі схильністю до певних стратегій реагування та загальним рівнем конфліктності. Відповідні результати наведено у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Вплив розуміння емоцій інших людей на стратегії поведінки в конфлікті та на загальний рівень конфліктності молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)

Стратегії поведінки у конфлікті та загальний рівень конфліктності	F	Значущість впливу, p
Суперництво	0,749	0,783
Співпраця	1,057	0,443
Компроміс	0,895	0,620
Уникнення	0,983	0,521
Пристосування	1,399	0,186
Загальний рівень конфліктності	0,961	0,545

Аналіз отриманих даних показав, що жоден із параметрів конфліктної поведінки не має статистично значущого зв'язку з показником розуміння емоцій інших людей. Стратегія суперництва продемонструвала $F = 0,749$ при $p = 0,783$, що свідчить про відсутність будь-якого системного впливу. Аналогічну картину спостерігаємо щодо стратегії співпраці ($F = 1,057$; $p = 0,443$), компромісу ($F =$

0,895; $p = 0,620$), уникнення ($F = 0,983$; $p = 0,521$) та пристосування ($F = 1,399$; $p = 0,186$), де рівні значущості також залишаються набагато вищими за порогове значення. Вплив цього показника на загальний рівень конфліктності був незначним ($F = 0,961$; $p = 0,545$), що дозволяє говорити про відсутність статистично підтвердженого взаємозв'язку.

Отримані результати вказують на те, що здатність молоді розуміти емоційні стани інших людей сама по собі не є фактором, який визначає вибір поведінкових реакцій у конфліктній ситуації або загальну тенденцію до конфліктності.

Узагальнюючи результати всіх проведених аналізів, можна стверджувати, що дослідження не виявило системного статистично значущого впливу показників емоційного інтелекту на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях чи загальний рівень конфліктності серед молоді. Лише окремі аспекти емоційного інтелекту демонстрували локальні, але не стійкі асоціації зі стратегією суперництва, однак ці зв'язки не мали комплексного або узгодженого характеру. Загалом отримані результати свідчать про те, що конфліктна поведінка молоді визначається множиною чинників, серед яких емоційний інтелект відіграє скоріше опосередковану роль. Це підкреслює складність і багатовимірність конфліктної взаємодії та вказує на необхідність ширшого врахування зовнішніх і внутрішніх змінних у подальших дослідженнях.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та конфліктної поведінки молоді, дало змогу комплексно проаналізувати особливості емоційної сфери, схильність до алекситимії, самооцінку конфліктності та домінантні поведінкові стратегії. Використання комбінованого психодіагностичного інструментарію дозволило отримати як суб'єктивні, так і об'єктивні показники, що підсилюють надійність і валідність отриманих висновків.

Результати показали, що для більшості молодих людей характерним є помірно розвинений емоційний інтелект за загальним показником, при цьому окремі його складові – зокрема управління власними емоціями та емоційна обізнаність – виявилися більш варіативними. Водночас у частини респондентів простежувались ознаки підвищеної алекситимії, що може свідчити про труднощі у розпізнаванні та вербалізації емоційних станів, хоча цей феномен не мав домінуючого характеру у вибірці.

Аналіз конфліктної поведінки засвідчив, що молодь загалом оцінює свою конфліктність як низьку або середню, а результати стандартизованої методики підтвердили переважання середнього рівня конфліктності. Найчастіше стратегіями поведінки у конфлікті стали компроміс і уникнення, що вказує на прагнення респондентів зменшувати напругу, зберігати соціальну прийнятність і уникати загострення взаємодії. Менш поширеними були стратегії суперництва та пристосування, що може свідчити про відносну поміркованість поведінкових реакцій і орієнтацію на збереження відносного балансу інтересів.

Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA продемонстрував, що більшість показників емоційного інтелекту не виявляють статистично значущого впливу на вибір стратегій поведінки або загальний рівень конфліктності. Винятком стало лише управління власними емоціями, яке показало значущий вплив на стратегію суперництва: молодь з нижчим рівнем регуляції емоцій частіше схильна до домінувальних, напружених форм реагування.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що емоційний інтелект і конфліктна поведінка молоді перебувають у складному та неоднозначному взаємозв'язку, де окремі компоненти емоційного інтелекту відіграють більш вагому роль, ніж загальний інтегральний показник. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної регуляції та саморефлексії як потенційних ресурсів для формування конструктивних стратегій взаємодії в умовах конфлікту, що має значну практичну цінність для освітніх та психологічних інституцій.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Рекомендації для молоді щодо розвитку емоційної компетентності та конструктивного вирішення конфліктів

Розвиток емоційного інтелекту молоді та формування конструктивних способів реагування на конфліктні ситуації є важливою умовою їх особистісного зростання, соціальної адаптації та ефективної взаємодії з оточенням. Отримані результати дослідження показали, що значна частина молодих людей демонструє недостатній рівень емоційної усвідомленості та труднощі у розпізнаванні власних переживань, що може ускладнювати регуляцію емоцій та впливати на схильність до менш продуктивних стратегій поведінки. У поєднанні зі схильністю до компромісу та уникнення такі особливості створюють потребу у цілеспрямованому розвитку навичок емоційної компетентності.

Одним із важливих завдань роботи зі молоддю є формування навички розрізнення первинних і вторинних емоцій. Багато учасників дослідження демонстрували труднощі у відокремленні справжнього емоційного переживання від поверхневої реакції, що часто стає причиною неправильних висновків та посилення конфліктних ситуацій [23]. Впровадження щоденного емоційного моніторингу, зокрема техніки «емоційної карти дня», дозволяє молодій людині простежити закономірності власних переживань, виявити фактори стресу, а також побачити, як саме емоції впливають на вибір поведінкових стратегій у різних соціальних контекстах.

Значний акцент у роботі з молоддю має бути спрямований на розвиток навичок толерантності до фрустрації. Молоді люди, особливо у віці активного становлення самооцінки, часто переживають труднощі у ситуаціях, де їхні потреби чи очікування не збігаються з реальністю. Це підвищує ризик імпульсивних реакцій або відходу від конфлікту [19].

У цьому контексті корисною є техніка поступового прийняття ситуації – «драбина толерантності», яка передбачає перехід від категоричних оцінок («мене не почули», «зі мною несправедливо») до більш гнучких і адаптивних суджень («у цієї людини може бути інша перспектива», «мені потрібно додатково пояснити свою позицію»).

У процесі формування емоційної компетентності важливу роль відіграють практичні техніки та вправи, що спрямовані на розвиток основних складових емоційного інтелекту. Молоді люди часто стикаються з інтенсивними переживаннями та швидкою зміною соціальних обставин, тому регулярне застосування психологічних інструментів допомагає не лише знижувати рівень емоційної напруги, а й підтримувати стійкість у конфліктних ситуаціях. Однією з ефективних рекомендацій є щоденна практика емоційної рефлексії, яка полягає у короткому фіксуванні власного стану протягом дня. Це може бути у формі щоденника, цифрової нотатки або навіть голосового запису, де молодій людині варто відмітити, що саме вона відчуває, у який момент та з якої причини. Така практика поступово розвиває здатність розпізнавати емоційні тригери й краще контролювати реакції.

Корисною також є методика «Стоп-пауза», яка застосовується у момент різкого напруження або перед реакцією, що може посилити конфлікт [45]. Молодій людині пропонується зупинитися на кілька секунд, зробити повільний вдих і видих, після чого поставити собі запитання: «Що зараз відбувається зі мною?» та «Яку реакцію я хочу обрати, щоб не погіршити ситуацію?» Така коротка зупинка зменшує імпульсивність і допомагає повернути контроль над поведінкою. Додатковим інструментом для емоційної саморегуляції виступають прості дихальні вправи, зокрема «дихання 4-4» або «квадратне дихання», коли вдих триває чотири секунди, після чого відбувається такий же за тривалістю видих. Виконання цієї техніки протягом однієї-двох хвилин сприяє стабілізації нервової системи та зниженню рівня фізіологічного збудження [46].

Для розвитку емпатії та розуміння емоцій інших людей важливим є тренування навичок активного слухання. У щоденній взаємодії молоді можна

рекомендувати практикувати фокусування на співрозмовнику, уникати перебивання, ставити уточнювальні запитання та коротко перефразувати почуте. Це дозволяє точніше інтерпретувати емоційний стан іншої людини і суттєво знижує ризик непорозумінь. Ефективним є також виконання вправи «Емоції з іншого боку», ця вправа спрямована на розвиток емпатичного мислення та здатності до емоційної децентрації, що є важливою складовою емоційного інтелекту. Молодій людині пропонується обрати будь-яку нещодавню ситуацію, у якій виникло напруження або непорозуміння, та описати її з перспективи іншої сторони. Алгоритм виконання включає кілька етапів: спершу учасник коротко відтворює ситуацію зі своєї позиції, після чого переходить до аналізу можливих переживань, мотивів і потреб іншої людини. Далі слід сформулювати, які емоції могла б переживати інша сторона та чому саме вони могли виникнути. Завершальним кроком є узагальнення: учасник робить висновок, як розгляд ситуації з альтернативної перспективи змінює його розуміння конфлікту та можливих шляхів його вирішення [48].

Регулярне виконання цієї вправи сприяє підвищенню чутливості до емоцій інших, розвитку навички прийняття інформації з різних точок зору та зменшенню тенденції до імпульсивних, однобічних інтерпретацій конфліктних подій.

Ще одним напрямом є формування асертивної позиції, що особливо актуально для молоді з підвищеною схильністю до компромісів або уникнення. Практика асертивних висловлювань допомагає говорити про власні потреби відкрито та ввічливо, не переходячи до агресії чи пасивності. Для цього варто тренувати формулу висловлювання, яка складається з опису ситуації, висловлення власного почуття та формування чіткої прохачної частини. Наприклад, замість оцінних фраз або звинувачень пропонується використовувати конструкції типу: «Коли відбувається ..., я відчуваю ..., тому хотіла б/хотів би ...». Такий спосіб комунікації знижує напруження і дає можливість зберегти повагу в діалозі.

У розвитку конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях значну роль відіграє також здатність до аналізу власного стилю взаємодії. Молоді

рекомендується періодично переглядати типові реакції на суперечності та оцінювати їх ефективність. Це може включати виконання вправи: «Три кроки усвідомленої реакції». Ця вправа спрямована на формування здатності молоді регулювати власні емоційні реакції в конфліктних ситуаціях за допомогою короткої циклічної паузи між стимулом і дією. Її основою є принципи когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-практик, які підсилюють контроль над імпульсивністю.

Крок 1. Зупинка. Учаснику пропонується в ситуації напруження або потенційного конфлікту зробити коротку «мікропаузу» тривалістю кілька секунд. Мета – не реагувати автоматично, а створити простір для свідомого вибору поведінки.

Крок 2. Називання емоції. На другому етапі учасник має внутрішньо визначити, яку емоцію він переживає. Це може бути гнів, роздратування, страх, образа. Просте називання емоції знижує її інтенсивність за рахунок активації префронтальної кори, що сприяє раціоналізації реакцій.

Крок 3. Вибір дії. Завершальним етапом є свідомий вибір реакції замість автоматичного. Молодій людині пропонується оцінити щонайменше два варіанти поведінки та визначити, який із них сприятиме збереженню стосунків і конструктивному вирішенню ситуації.

Комплексне використання цих рекомендацій, вправ і технік сприяє підвищенню емоційної регуляції, зміцненню психологічної стійкості та формуванню більш свідомого ставлення до взаємодії з іншими. Застосування подібних інструментів у повсякденному житті допомагає молоді не лише ефективніше вирішувати конфлікти, а й підтримувати власне емоційне благополуччя, що є основою гармонійного розвитку особистості в сучасних умовах.

3.2. Рекомендації для батьків у формуванні сприятливого емоційного клімату та підтримки молоді

Формування сприятливого емоційного клімату в родині є одним із ключових чинників розвитку емоційної компетентності молоді та її здатності конструктивно реагувати у конфліктних ситуаціях. Саме батьки залишаються першими значущими дорослими, з якими молода людина вчиться розпізнавати емоції, розуміти їх зміст і вибудовувати безпечні моделі взаємодії. Емоційно підтримувальне сімейне середовище створює умови, де молодь може відкрито висловлювати почуття, отримувати зворотний зв'язок і шукати власні способи подолання труднощів. У цьому контексті важливою є здатність батьків не лише демонструвати емоційну стабільність, але й співпереживати, розуміти стан дитини та надавати адекватні моделі поведінки під час конфліктів.

Батькам доцільно звертати увагу на стиль спілкування в родині, оскільки саме він формує ранні уявлення молоді про те, як варто поводитися у ситуаціях непорозуміння. Ненасильницька комунікація, спокійне обговорення складних тем, пояснення причин власних емоцій допомагають молодій людині засвоювати навички саморегуляції, не покладаючись на агресивні чи унікальні стратегії. Позитивним фактором також є готовність батьків визнавати власні помилки, демонструвати відкритість до діалогу та створювати атмосферу, де різні точки зору можуть співіснувати без осуду. Ефективними можуть бути короткі запитання, які стимулюють самоусвідомлення: «Що саме тебе зачепило?», «Що ти відчув(ла) в цей момент?», «Що допоможе тобі зараз заспокоїтися?». Подібні розмови сприяють розвитку навички ідентифікації емоцій - однієї з ключових складових емоційного інтелекту, яка, відповідно до результатів дослідження, є недостатньо вираженою серед частини молоді. Коли такі діалоги стають регулярними, молодь поступово навчається краще розуміти свої емоційні тригери й швидше обирати більш адаптивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

Ще одним важливим напрямом є заохочення молодшої людини до розвитку емоційної грамотності через практики усвідомлення та самоаналізу. Батьки можуть пропонувати прості техніки, наприклад ведення емоційного щоденника або щоденне коротке запитання «Що ти сьогодні відчув(ла)?». Подібні ритуали допомагають нормалізувати розмови про емоції, зробити їх звичними та природними, а також формують глибше розуміння внутрішніх процесів. Важливо, щоб батьки демонстрували підтримку, а не критику, оскільки саме безоцінне ставлення дозволяє молоді відкриватися й працювати над власною емоційністю.

У практичному аспекті батьки можуть використовувати низку напрямів і технік, які сприяють формуванню у молоді більш зрілої емоційної регуляції та конструктивних стратегій поведінки. Однією з таких технік є практика «Емоційне дзеркало», коли батьки намагаються коротко і нейтрально озвучити емоційний стан молодшої людини у складній ситуації. Наприклад, вислови на кшталт «Здається, ти дуже засмутився» або «Мені важливо зрозуміти, що тебе зараз хвилює» допомагають молоді відчути, що її внутрішній стан помічений і зрозумілий. Цей підхід підсилює емоційне усвідомлення, сприяє зниженню напруги та формує здоровий шаблон взаємодії, коли почуття не замовчуються, а знаходять безпечний простір для обговорення.

Ще однією корисною технікою є «Пауза перед реакцією». Вона передбачає, що батьки демонструють власним прикладом вміння брати коротку паузу перед відповіддю у конфліктній ситуації. Наприклад, кілька глибоких вдихів або коротке прохання на кшталт «Дай мені хвилину, щоб зібрати думки» показують молоді, що імпульсивна відповідь не є обов'язковою. Така модель поведінки сприяє розвитку здатності до саморегуляції, що є одним із ключових компонентів емоційного інтелекту та конструктивної поведінки в конфлікті.

Також звичайно спільне розв'язання проблеми, яка полягає в тому, що батьки разом із молодшою людиною обговорюють конфліктну ситуацію, фокусуючись не на пошуку винних, а на пошуку можливих рішень. Цей підхід сприяє формуванню навички бачити конфлікт як робочий процес, а не як загрозу.

Молодь, що регулярно практикує подібне обговорення, краще засвоює принцип партнерства, що згодом зменшує використання таких неадаптивних стратегій, як уникнення чи агресивне суперництво.

Важливим є також емоційні ритуали підтримки, наприклад короткі щотижневі сімейні розмови, під час яких кожен член родини може поділитися тим, що було для нього складним або значущим. Такі ритуали формують атмосферу психологічної безпеки, вчать молодь відкрито висловлюватися і сприяють розвитку навички емпатичного слухання. У довгостроковій перспективі подібні практики знижують ризик накопичення прихованих образ, які часто стають основою для гострих конфліктів.

Окремої уваги потребує навичка спільного розв'язання проблем, яка моделює конструктивні способи поведінки у конфлікті. Коли після суперечки батьки не просто вказують на помилки, а разом з молодшою людиною шукають рішення, це допомагає їй засвоїти принцип партнерства замість протистояння. Спільний аналіз ситуації дає змогу виявити взаємні потреби та створити нові поведінкові стратегії, які можуть бути успішно застосовані і в інших соціальних контекстах – у навчанні, роботі, міжособистісних стосунках.

Демонстрація власної емоційної саморегуляції з боку батьків також є надзвичайно ефективним інструментом. Коли дорослі вміють брати паузу, визнавати своє напруження та обирати більш конструктивну реакцію, молода людина отримує природний приклад зрілої поведінки. Такі навички не засвоюються через теорію - їх запозичують через моделювання. Саме тому важливо, щоб дорослі були не лише інформовані про техніки саморегуляції, але й практикували їх у повсякденних взаємодіях.

Рекомендації дозволяють батькам створити сімейне середовище, яке підтримує емоційне зростання молоді та сприяє формуванню здатності до конструктивного вирішення конфліктів. У сприятливому емоційному кліматі молодь відчуває себе почутою, визнаною та захищеною, що знижує ризик деструктивних реакцій та підсилює її психологічну стійкість на шляху особистісного становлення.

3.3. Рекомендації для фахівців у сфері освіти і психологічної допомоги щодо профілактики конфліктної поведінки та розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі

У роботі фахівців освіти та психологічної допомоги профілактика конфліктної поведінки і розвиток емоційного інтелекту завжди йдуть поруч, бо освітнє середовище дуже швидко реагує на будь-які напруження. Важливо, щоб педагог чи психолог не просто «гасив пожежі», а формував таку атмосферу, де учні відчують себе почутими, поміченими й емоційно безпечними. Саме ця емоційна безпека створює підґрунтя, на якому може проростати здатність до саморегуляції, соціальної відповідальності та конструктивного реагування у складних ситуаціях. Освітній простір, де емоції визнаються природною частиною взаємодії, зменшує ризики того, що внутрішнє напруження буде перетворюватися на агресивні чи деструктивні форми поведінки.

Фахівцям варто звертати увагу на навчання молоді навичкам саморегуляції, розпізнавання власних тригерів, коректної взаємодії з сильними емоціями. У цьому допомагають короткі психоедукаційні блоки під час занять, обговорення реальних ситуацій без звинувачень та робота з рефлексією. Коли емоційний інтелект стає частиною звичайного навчального процесу, учні починають природно застосовувати нові навички у конфліктних моментах, замість реакцій «із місця».

Корисно впроваджувати практики, які поєднують розвиток емоційної свідомості, самоконтролю та навичок емпатійного слухання. Це можуть бути як короткі вправи під час уроків чи пари, так і спеціально організовані тренінги. Наприклад, вправа «Емоційний барометр», де кожен учасник коротко визначає свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 з невеликим поясненням, допомагає школярам і студентам звикнути до регулярної самоперевірки [32].

Для розвитку емпатії й кращого розуміння одне одного добре працює вправа «Перефразуй мене», у якій пари учнів чи студентів слухають висловлення одне одного та коротко відтворюють зміст у своїх словах, намагаючись зберегти

суть і настрій співрозмовника. Це тренує активне слухання та допомагає відчуті темп і логіку комунікації іншої людини. У профілактиці конфліктів ефективною є вправа «Мапа тригерів», коли група досліджує, які типові ситуації викликають напруження, що саме їх зачіпає, як можна передбачити або згладити такі моменти. Так учні вчаться не лише розуміти себе, але й помічати конфліктогени у середовищі [43].

Також важливими є вправи, які розвивають навички конструктивного вирішення суперечностей. Вправа «Міст рішень» передбачає, що учні вдвох або в малих групах шукають спільні й відмінні позиції в умовній конфліктній ситуації, а потім створюють «міст», тобто метафоричний набір рішень, що задовольняють обидві сторони. Це тренує гнучкість мислення та компромісність.

У роботі психологів і педагогів ефективною є техніка «Коло турботи». Вона навчає розрізняти, які аспекти ситуації молодь здатна контролювати, а які – ні. Усвідомлення цього знижує відчуття безпорадності, допомагає розподіляти енергію раціонально та попереджує емоційне виснаження. У конфліктних ситуаціях ця навичка дозволяє не «прискорювати драму», а фокусуватися на конкретних діях, які дійсно можуть змінити ситуацію.

Комплексне поєднання вказаних технік із уважною, рівною та доброзичливою комунікацією з боку фахівців сприяє створенню стабільного освітнього середовища. Молодь починає краще розуміти свої емоції, формує здорові межі, навчається виражати потреби без агресії та чути інших без захисних реакцій. У такому просторі конфлікти не зникають, адже вони є природною частиною будь-якої групової взаємодії, однак вони перестають мати руйнівний характер і стають звичайним елементом навчального процесу, який можна прожити спокійно, усвідомлено та з користю для розвитку особистості.

Висновки до розділу 3

Розглянуті у розділі підходи до розвитку емоційного інтелекту молоді та профілактики конфліктної поведінки переконливо демонструють, що

формування емоційної компетентності є багатовимірним процесом, який потребує злагодженої участі самої молодшої людини, її сімейного оточення та фахівців освітньої і психологічної сфер. Представлені рекомендації показують, що розвиток емоційного інтелекту не обмежується окремими техніками чи вправами, а виступає системним шляхом, що включає самоспостереження, навички емоційної регуляції, усвідомлену комунікацію та здатність обирати конструктивні моделі поведінки в ситуаціях напруження. У молоді важливими є щоденна рефлексія, вміння розпізнавати власні переживання та поступово збільшувати толерантність до фрустрації, адже саме ці компоненти формують основу для більш свідомого реагування й зниження імпульсивності у взаємодії.

Роль батьків у цьому процесі проявляється через створення емоційно безпечного середовища, здатного підтримувати та моделювати здорові способи реагування. Теплий стиль комунікації, готовність обговорювати емоції й власним прикладом демонструвати саморегуляцію сприяють тому, що молода людина навчається сприймати конфлікт не як загрозу, а як можливість для діалогу та зростання. Такі умови створюють сприятливий фундамент для формування емоційної зрілості та соціальної впевненості.

У свою чергу, фахівці освіти та психологічної підтримки мають можливість впливати на розвиток емоційного інтелекту через впровадження інтерактивних методик, тренінгових програм і психоедукаційних практик, що сприяють формуванню навичок конструктивної поведінки в різних соціальних контекстах. Їхня діяльність допомагає не лише розширювати знання молоді про емоції, а й створювати умови, у яких учні та студенти можуть застосовувати ці навички на практиці, розвиваючи стійкі моделі адаптивної взаємодії.

Можемо зазначити, що розвиток емоційного інтелекту та профілактика конфліктної поведінки є взаємопов'язаними процесами, успішність яких залежить від послідовності, підтримки та системності. У сучасних умовах такі навички стають не просто бажаними, а необхідними для збереження емоційного благополуччя, побудови здорових стосунків та ефективної соціальної самореалізації.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу охарактеризували ключові підходи до розуміння емоційного інтелекту та феномену алекситимії як порушення розвитку емоційного інтелекту. У результаті систематизації наукових джерел було узагальнено провідні теоретичні концепції емоційного інтелекту, що репрезентують його як цілісну систему емоційних і когнітивних компонентів, відповідальних за розпізнавання, осмислення, регуляцію та використання емоцій у поведінці. Окремо проаналізовано феномен алекситимії, який розглядається як структурне порушення емоційної сфери, пов'язане з дефіцитом емоційної обізнаності, труднощами у розпізнаванні й вербалізації власних переживань. Теоретичний аналіз дав змогу визначити алекситимію потенційним бар'єром у становленні емоційної компетентності, що впливає на соціальне функціонування та поведінкові реакції молоді.

2. За допомогою теоретичного аналізу наукових джерел описали підходи та стратегії дослідження моделей поведінки молоді у конфліктних ситуаціях. Розглянуто провідні наукові підходи до вивчення конфліктної поведінки, зокрема структурно-функціональний, когнітивно-поведінковий та інтеракціоністський. На основі аналізу класифікацій стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях (К. Томаса, Р. Блейка та Дж. Моутон, М. Дойча) визначено їхню психологічну природу та умови застосування. Описано особливості конфліктної взаємодії молоді, яка відзначається підвищеною емоційною реактивністю, потребою в самоствердженні та схильністю до коливань між співпрацею й уникненням. Це створило концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення реальних поведінкових моделей у молодіжній вибірці.

3. На основі емпіричного дослідження описали особливості емоційного інтелекту, стратегій поведінки молоді у конфліктних ситуаціях і надали характеристику взаємозв'язку цих показників. Емпіричний аналіз дозволив окреслити рівневі особливості емоційного інтелекту молоді, визначити частоту використання різних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та

проаналізувати прояви алекситимії у вибірці. Виявлено домінування помірних показників емоційної компетентності та середній рівень схильності до конструктивних стратегій (співпраця, компроміс), що поєднувався з помірною частотою уникнення та пристосування. За результатами математико-статистичної обробки із застосуванням однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA встановлено окремі значущі впливи компонентів емоційного інтелекту на вибір стратегій конфліктної поведінки, зокрема вплив уміння керувати власними емоційними станами на схильність до конкурентної взаємодії. Водночас більшість факторів показали відсутність статистично значущих зв'язків, що вказує на складну багатокomпонентну природу конфліктної поведінки та її залежність від ширшого спектра соціально-психологічних детермінант. Отримані результати частково підтвердили висунуту гіпотезу, проте не у всіх аспектах і не настільки однозначно, як передбачалося на етапі теоретичного обґрунтування. Хоча окремі компоненти емоційного інтелекту продемонстрували вплив на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, загальна картина виявилася більш складною та варіативною. Зокрема, встановлено вплив уміння керувати емоціями на схильність до конкурентної взаємодії, що частково узгоджується з припущенням про зв'язок емоційної саморегуляції з вибором поведінкової моделі. Водночас не всі очікувані зв'язки набули статистичної значущості, що може свідчити як про багатфакторність конфліктної поведінки, так і про потребу у розширенні вибірки або використанні додаткових діагностичних методик у майбутніх дослідженнях. Таким чином, гіпотеза знайшла часткове підтвердження, але потребує подальшої перевірки та уточнення.

4. На основі проведеного дослідження розробили практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді та профілактики їхньої конфліктної поведінки для молоді, батьків, а також фахівців освітньої та психологічної сфери. На підставі отриманих результатів сформовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення емоційної компетентності молоді, формування навичок конструктивної комунікації та запобігання конфліктній

поведінці. Розроблено змістові акценти рекомендацій відповідно до цільових груп: вправи з саморегуляції, розвитку емоційної обізнаності та емпатії для молоді; поради щодо підтримувального емоційного середовища для батьків; а також методичні орієнтири для фахівців освіти і психологічної допомоги щодо створення безпечного комунікативного простору та профілактики деструктивних конфліктів в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфліктологія. Харків: Фортуна-прес, 1997. 463 с.
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. С. 20 – 23.
4. Бех І. Д. Психологічні закономірності особистості в ранній юності. Виховання особистості. 2003. 101 с.
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. психол. наук : 053 / Київський університет імені Б. Грінченка. Київ 2015. 20 с.
6. Бреус Ю. В. Проблема емоційної готовності до професійної соціономічної діяльності / Технології розвитку інтелекту [Електронне наукове фахове видання]. 2014. №7. Режим доступу до збірника: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
7. Власова О. І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості / Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць № 2. 2004. Соціально–психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства. Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції. Луганськ: Видавництво СНУ. 2004. С. 175-181.
8. Воробйова О. В. Вплив ретроспективної оцінки материнського стилю виховання, реалізованого в дитинстві, на прояви алекситимії та емпатії у молоді. *Психологічний журнал*, 2015. Т. 12, № 3. С. 114–133.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.

10. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки 54. С. 88- 94.
11. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 564 с.
12. Дерев'янка С. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. 2018. №9-10. С. 44–51.
13. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів : Видавець Лозовий В. М. 2016. 312 с.
14. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту /За наук. ред. Л. М. Карамушки Полтава. 2005. 67с.
15. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. Каравела. 2010. 303 с.
16. Єкімова О. Конфлікти і їхнє розв'язання : псих.-пед. *Психолог. Шк. світ : всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів*. 2012. N 9. С. 21-23.
17. Журавльова О. *Психологія емпатії*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2017. 327 с.
18. Завгородня Є. В., Степура Є. В. Алекситемія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції. *Психологія і особистість*. 2018. 262 с.
Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15605/1/Zavgorodnia.pdf>
19. Коберник Л. О. *Конфліктні форми поведінки: виникнення та подолання в юнацькому віці: методичні рекомендації*. Умань: СПД Жовтий. 2009. 58 с.
20. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. В. Коврига. К. 2003. 20 с.
21. Конфліктологія: методичні рекомендації до курсу (для студентів денної та заочної форми навчання за освітнім рівнем магістр, спеціальність 012

дошкільна освіта) / ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2018. 30 с.

22. Котлова Л. О. *Психологія конфлікту* : методичні рекомендації. / Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 47 с.

23. Лефтеров В. О. *Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. Інтегративна антропологія*. 2013. №2 (22). С. 47- 50.

24. Ложкін Г. В. Пов'якель Н. І. *Психологія конфлікту : теорія та сучасна практика: навчальний посібник*. Київ. 2006. 416 с.

25. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2021. 458 с.

26. Лящ О. П. *Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324 – 335.

27. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100 – 104.

28. Марченко А. О. *Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 172 – 175.

29. Моргун В.Ф. *Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / Постметодика*. №6 (97). 2010. С. 2-15.

30. Носенко Е. Л. *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. / Київ: Вища школа, 2003. 126 с.*

31. Носенко Е. Л. *Емоційний інтелект як інтегративна динамічна властивість доброчинної особистості: компонентна структура, рівні вияву. Педагогічна і психологічна науки в Україні*. 2012. Т.2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. С. 200 – 211

32. НУМО | Платформа розвитку Емоційний барометр. Режим доступу : https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/Docs/Pages/07_barometer.pdf.

33. Овчаренко Г. Р. *Структурна модель емоційного інтелекту. Вісник післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9 (2). С. 261–267.

34. Олейник Н. Психологічні особливості алекситимічного радикалу в структурі особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Т. 1. №3. С. 94–99.
35. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
36. Полянський, О. І. Биковська, Л. І. Алекситимія у сучасної молоді: особливості проявів у студентів технічних і гуманітарних напрямів підготовки. *Горизонти гуманітарного знання*. 2020. № 2. С. 24–30.
37. Попова Т. С. *Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]*. Серія : Соціологія. 2014. Т. 244. Вип. 232. С. 63-66.
38. Ракітянська Л. *Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика* (Серія: Педагогічні науки). 2018. № 3–4 (56–57). С. 36–42.
39. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 35-42.
40. Сивогракова З. А. Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Харків : Укр. держ. акад. залізн. трансп., 2017. 42 с.
41. Скібіцька Л. І. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ 2007. 384 с.
42. Скотт Д. Г. Конфлікти: шляхи їх вирішення. Київ 1991. 199 с.
43. Смолюк, Світлана Володимирівна. «Психолого-педагогічний тренінг: інструменти успішного спілкування вихователя ЗДО.» *Сучасна освіта і наука Волині. Регіональна рада молодих вчених при управлінні освіти і науки Волинської обласної державної адміністрації*. 2025. 60 с.
44. Стельмашук Ж. Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Іноватика у вихованні*. № 9. С. 259 – 265.

45. «СТОП». Програма ментального здоров'я | Ти як?. Режим доступу: https://howareu.com/tekhnika_stopp#section1001.
46. Техніка «Квадратне дихання». Yoga Mania. Режим доступу: https://mania.yoga/blog_yogamania/square_breath.
47. Тименко, О. В. Коротаєва, О. В. Алекситимія як маркер формування негативних психічних реакцій в умовах соціальної нестабільності. Київ. 2018. 125 с.
48. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків : Педагогічна думка. 2012. 112 с.
49. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1686>.
50. Чебикін О. Я. Про методику діагностики емоційної зрілості особистості. *Наука і освіта*. 1997. №1. С. 68–69
51. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: Наукове видання Південного наукового Центру НАПН України. 2009. 230 с.
52. Шеленкова Н. Л. Поняття алекситимії. Умань. 2017. Режим доступу: [dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7114/1/PONYaTTYa_ALEKSY%60TY%60MIYI.pdf](dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7114/1/PONYaTTYa_ALEKSY%60TY%60MIYI.pdf).
53. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.
54. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло». 2019. 105 с.
55. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
56. Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. pp. 363-388.
57. Berardis D., et al. Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample. *Eating Behaviors* (Pergamon).

2006. Vol. 8. Iss. 3. pp. 296–304. URL:

www.researchgate.net/publication/6231872_Alexithymia_and_its_relationships_with_body_checking_and_body_image_in_a_non-clinical_female_sample.

58. Cameron, K., Ogrodniczuk, J., Hadjipavlou, G. Changes in alexithymia following psychological intervention: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 2014, vol. 22, no. 3, pp. 162–178.

59. Fisher, R., Ury, W. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books. 1991.

60. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L. *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self* (1st ed.). Routledge. 2002. URL : <https://doi.org/10.4324/97804294716438>.

61. Houlman, D., Boiatsis, R. *Emotsiinyi intelekt lidera* [Emotional intelligence of a leader] 2022. (V. Hlinka, Trans., 4-te vyd.). Kyiv: Nash Format, 288 [in Ukrainian.] (Goleman, D. 2002. *Primal leadership*. Boston M.A.: Harvard Business School Press [in English].

62. Houlman, D. *Emotsiinyi intelekt u biznesi. Yak staty uspishnym u zhytti ta karieri* [Emotional intelligence in business. How to become successful in life and career]. (S.-L. Humetskaia, Trans.). Kyiv: Vyd-vo «Vivat». 2018. P. 512 [in Ukrainian].

63. Kagan S. *Kagan Structures for Emotional Intelligence*[Electronic resource]. 2005. Mode of access: <http://www.kaganonline.com/>.

64. Larionov, P.M. Key Problems in the Studies of Alexithymia and Its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies, Flexibility of Coping with Stress and Emotional Disorders. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2021 vol. 29 no. 1, P. 44.

65. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3). 2004. P. 197– 215.

66. Nunes da Silva, A. Developing Emotional Skills and the Therapeutic Alliance in Clients with Alexithymia: Intervention Guidelines. *Psychopathology*, 2021. vol. 54, no. 6, pp. 282-290.

67. Steinweg D.L., Dallas A.P., Rea W.S. Fibromyalgia: unspeakable suffering, a prevalence study of alexithymia. *Psychosomatics*, 52(3). 2011 pp. 255-262.
68. Tuzer V., Bulut S.D., Bastug B. et al. Causal attributions and alexithymia in female patients with fibromyalgia or chronic low back pain. *Nord. J. psychiatry*, 65(2). 2011 138–144.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості»

Інструкція для учасників опитування. На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує.

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?
А Ні.
Б Іноді.
В Так.
2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?
А Так.
Б Важко відповісти.
В Ні.
3. Хто Ви в більшій мірі?
А Миротворець.
Б Принциповий.
В Енергійний, діловий.
4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?
А Часто.
Б Періодично.
В Рідко.
5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?
А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі ?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об'єктивна оцінка власних здібностей.

В Переоцінка власних здібностей.

14. Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямолінійність.

Ключ-таблиця

Номер запитання	Оціночний бал за варіант відповіді		
1.	А 1	Б 2	В 3
2.	А 3	Б 2	В 1
3.	А 1	Б 3	В 2
4.	А 3	Б 2	В 1
5.	А 3	Б 2	В 1
6.	А 2	Б 3	В 1
7.	А 3	Б 2	В 1
8.	А 3	Б 2	В 1
9.	А 2	Б 1	В 3
10.	А 3	Б 1	В 2
11.	А 2	Б 1	В 3
12.	А 3	Б 2	В 1
13.	А 2	Б 1	В 3
14.	А 1	Б 2	В 3

Обробка та інтерпретація результатів опитування. У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведена кількість балів за кожен варіант відповіді. Зробіть висновок про рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію. При аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі. При

інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності: 14-20 балів – низький рівень конфліктності. 21-24 бали – рівень конфліктності нижчий за середній. 25-29 бали – середній рівень конфліктності. 30-34 бали – рівень конфліктності вище за середній. 35-42 бали – високий рівень конфліктності.

Методика «Стратегії поведінки в конфлікті» К. Томаса

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для Вашої поведінки. Відведений час – не більш 15-20 хвилин.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
II		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	

20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Ключ до опитувальника

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.
3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Обробка результатів

Якщо відповідь співпадає зі вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція. Нижче вам будуть надані висловлювання, які так чи інакше відображують різні сторони нашого життя. Будь ласка, оберіть із запропонованих одну відповідь, яка найбільше відповідає вашій точці зору, поставте її номер у якості відповіді поряд з номером відповідного твердження: 1. Повністю не погоджуюсь. 2. В основному не погоджуюсь. 3. Частково не погоджуюсь. 4. Частково погоджуюсь. 5. В основному погоджуюсь. 6. Повністю погоджуюсь.

Опитувальник:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.
4. Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.
9. Я здатен вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.
18. Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
24. Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення власних цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів. Перш за все потрібно оцінити кожну відповідь, виходячи з такого: відповідь 1. «Повністю не погоджуюсь» має оцінку «-3 бала». 2. В основному не погоджуюсь «-2». 3. Частково не погоджуюсь – «-1». 4. Частково погоджуюсь – «1 бал». 5. В основному погоджуюсь – «2». 6. Повністю погоджуюсь – «3». Підраховується сума балів за шкалами відповідно до ключа: Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала «Самомотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20,

21, 23, 28. Шкала «Розуміння емоцій інших людей, здатність впливати на емоції інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29. Оцінка рівнів емоційного інтелекту за шкалами відповідно до знаків отриманих результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками (сума балів за всіма шкалами): 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20)

Інструкція. Використовуючи варіанти відповідей: «абсолютно не погоджуюсь», «скоріше не погоджуюсь», «ні перше, ні друге», «скоріше погоджуюсь», «абсолютно погоджуюсь», - вкажіть наскільки Ви погоджуєтесь з кожним з наведених в опитувальнику твердженням.

Опитувальник:

1. Коли я плачу, я завжди знаю чому.
2. Мрії – це втрата часу.
3. Я хотів би бути не таким сором'язливим.
4. Мені часто складно визначити, які переживання відчуваю.
5. Я часто мрію про майбутнє.
6. Мені здається, я так само легко можу заводити друзів, як і інші.
7. Знати, як вирішувати проблеми, більш важливо, ніж розуміти причини цих рішень.
8. Мені важко знаходити правильні слова для виразу моїх почуттів.
9. Мені подобається доводити до відома людей мою позицію з тих чи інших питань.
10. У мене бувають фізичні відчуття, незрозумілі навіть лікарям.
11. Мені недостатньо знати, що призвело до такого результату, мені необхідно знати, чому і як це відбувається.
12. Я можу з легкістю описати свої почуття.
13. Я надаю перевагу тому, щоб аналізувати проблеми, а не просто їх описувати.
14. Коли я засмучений, не знаю сумний я, наляканий чи злий.
15. Я часто даю волю уяві.
16. Я провожу багато часу у мріях, коли не зайнятий чимось іншим.
17. Мене часто спантеличують відчуття, що з'являються в моєму тілі.
18. Я не часто мрію.

19. Я вважаю за краще, щоб усе йшло саме собою, ніж розуміти, чому відбулося саме так.
20. У мене бувають почуття, яким я не можу дати достатньо точного визначення.
21. Дуже важко розбиратися в емоціях.
22. Мені важко описувати свої почуття по відношенню до людей.
23. Люди мені говорять, щоб я більше проявляв свої почуття.
24. Варто шукати більш глибокі пояснення тому, що відбувається.
25. Я не знаю, що відбувається в мене всередині.
26. Я часто не знаю, чому гніваюся. Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахунок балів відбувається так: відповідь «абсолютно не погоджуюсь» оцінюється в 1 бал, «скоріше не погоджуюсь» - у 2 бали, «ні перше, ні друге» - у 3 бали, «скоріше погоджуюсь» - у 4 бали, «абсолютно погоджуюсь» - у 5 балів. Така система оцінювання дійсна для пунктів № 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26; протилежно оцінюються відповіді за пунктами № 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Сума балів за всіма пунктами є показником алекситимії. Теоретичний розподіл балів можливий від 26 до 130 балів. За даними авторів методики, «алекситимічний» тип особистості отримує 74 бали і вище, «Неалекситимічний» тип особистості набирає 62 бали і нижче.

Додаток Е

Сирі дані

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
2	Стать	Вік	El zar.б.	емоц.об.	упр.сво.с.	самомот.	емпатія.	роз.ем.ін.	Алексити	Шкала 1	Шкала 2	Стратегії поведінки в конф.						Оцінка рівня конф.
3	Ч	23	47	14	0	9	9	15	59	5	4	суперн.	співпрац.	компром.	унікнен.	присос.		
4	Ж	22	42	5	0	10	16	11	68	6	2	6	8	9	6	2	27	
5	Ж	19	31	3	3	5	10	10	72	6	2	5	5	8	4	8	28	
6	Ж	27	10	2	2	1	9	2	77	5	4	3	7	7	7	4	29	
7	Ж	31	33	14	7	5	10	11	69	6	2	7	4	7	9	3	32	
8	Ж	22	65	15	16	15	13	6	71	6	2	2	4	9	7	5	31	
9	Ж	22	19	9	10	5	10	5	72	6	4	9	9	4	3	2	25	
10	Ж	21	54	15	10	10	11	8	60	5	3	7	5	5	8	7	31	
11	Ж	25	34	6	2	7	12	11	61	5	2	4	4	8	8	4	27	
12	Ж	33	9	5	5	6	3	0	78	4	4	2	6	8	6	8	34	
13	Ж	20	42	1	16	13	2	10	78	5	7	3	3	7	10	5	27	
14	Ж	27	2	2	13	5	13	9	63	7	3	8	5	7	4	3	29	
15	Ж	25	12	3	4	6	1	4	79	7	1	4	4	9	6	2	27	
16	Ж	20	40	14	3	1	13	9	51	6	3	2	6	7	8	5	26	
17	Ж	19	60	15	8	14	10	13	68	5	3	2	5	6	6	6	31	
18	Ч	19	57	8	5	13	17	14	66	7	3	7	3	8	6	4	28	
19	Ж	17	35	9	2	3	14	7	83	6	3	3	7	8	4	7	30	
20	Ж	31	48	13	6	3	13	13	59	6	1	13	6	3	13	2	27	
21	Ч	30	8	7	6	6	8	11	84	5	2	3	5	6	7	6	19	
22	Ч	30	0	7	0	1	0	6	78	7	4	6	5	5	6	5	29	
23	Ч	22	47	10	8	9	13	7	65	6	3	7	5	7	7	2	31	
24	Ч	22	47	11	0	6	14	16	50	6	3	1	5	5	9	9	27	
25	Ж	25	20	4	2	4	9	5	58	5	2	3	5	7	8	6	33	
26	Ж	29	39	14	5	6	10	14	68	4	4	8	8	6	5	3	32	
27	Ж	28	59	13	3	12	18	13	56	7	2	1	4	7	3	6	22	
28	Ж	32	27	16	3	10	4	0	65	6	3	7	4	8	4	7	28	
29	Ж	34	36	10	0	10	9	7	63	6	3	8	4	6	9	3	36	
30	Ч	31	43	10	6	9	9	9	62	5	3	2	5	9	10	4	28	
31	Ж	32	27	11	1	0	8	7	71	5	1	1	6	8	6	4	28	
32	Ж	34	56	11	9	11	12	13	79	6	2	1	4	10	3	3	32	
33	Ч	20	73	14	16	14	15	14	86	6	5	6	6	3	3	2	23	
34	Ж	22	34	13	9	3	14	13	66	6	3	8	5	4	6	0	34	
35	Ж	35	38	13	4	5	12	4	51	6	2	2	2	5	5	4	27	
36	Ж	28	70	18	10	15	13	14	60	7	4	4	5	6	6	2	27	
37	Ж	21	46	7	10	7	10	12	72	4	4	2	4	9	5	4	27	
38	Ж	17	53	10	12	13	11	7	59	5	2	2	6	8	5	3	30	
39	Ч	23	19	3	7	8	2	3	68	3	2	5	4	3	4	5	27	
40	Ж	33	58	13	8	12	13	12	62	6	2	3	1	2	1	5	27	
41	Ж	27	81	18	13	15	18	17	45	7	4	3	3	4	3	4	30	
42	Ч	22	77	17	12	15	17	16	52	6	3	2	2	3	5	2	29	
43	Ж	34	77	17	12	15	17	16	68	6	3	0	4	4	3	2	29	
44	Ж	29	77	17	12	15	17	16	66	4	1	1	2	4	4	4	25	
45	Ж	34	31	7	3	7	8	6	80	5	1	1	2	5	3	2	25	
46	Ж	27	18	2	5	6	1	6	63	4	3	1	3	6	5	1	27	
47	Ж	29	28	11	8	1	11	3	73	5	2	2	5	4	3	2	27	
48	Ж	26	24	2	2	5	10	5	70	5	3	5	4	4	3	2	24	
49	Ж	24	24	6	3	6	6	3	65	4	5	5	1	2	4	4	26	
50	Ч	29	49	18	9	12	8	2	62	3	2	1	5	8	8	5	28	
51	Ж	22	9	14	6	6	5	2	64	6	4	1	4	3	5	3	25	
52	Ж	22	40	12	5	4	11	8	73	5	2	1	6	4	5	3	29	
53	Ж	35	54	13	6	6	15	14	54	6	3	3	3	4	4	4	27	
54	Ж	30	3	9	6	4	0	2	89	4	4	2	5	5	3	1	27	
55	Ж	32	17	7	5	3	6	6	69	6	5	5	8	7	8	3	29	
56	Ж	26	70	15	13	12	15	15	51	6	2	0	6	9	7	8	23	
57	Ж	20	58	7	12	16	15	10	53	3	4	8	2	8	5	7	30	
58	Ж	23	78	16	15	16	15	16	54	4	4	11	5	5	6	1	27	
59	Ч	24	7	1	7	8	4	3	53	3	3	4	1	3	7	4	23	
60	Ч	24	60	12	10	12	13	13	48	5	3	3	2	3	3	1	29	
61	Ч	35	37	10	7	11	5	4	57	4	3	5	1	3	5	1	29	
62	Ж	24	19	5	0	7	6	1	86	5	4	3	1	3	8	1	33	

Кореляція

[illegible]

Фрагмент Google-форми (кількість респондентів)

Запитання Відповіді **60** Налаштування

60 відповідей

 [Подивитися в Таблицях](#) 

Зведення Питання Окремий користувач