

**Майданюк Наталія Михайлівна, студентка групи БПз-41**

**Кваліфікаційна робота бакалавра: «Вплив емоційного інтелекту підлітків на міжособистісні стосунки»**

**Науковий керівник: д.і.н., професор Стоцький Я.В.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРАЦЯХ НАУКОВЦІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Розуміння емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Труднощі комунікації підлітків, їх причини та особливості .....	15
1.3. Емоційний інтелект як фактор ефективного спілкування підлітків.....	18
Висновки до розділу I.....	19
<b>РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИКА ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>22</b>
2.1. Структура і зміст констатувального експерименту .....	22
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів діагностичного дослідження емоційного інтелекту та якості спілкування у підлітковому віці.....	24
Висновки до розділу II.....	36
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>38</b>
3.1. Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	38
3.2. Рекомендації розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	43
Висновки до розділу III.....	46
<b>РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....</b>	<b>47</b>
4.1. Охорона праці на заняттях трудового навчання старшокласників з охорони праці у навчальних майстернях.....	47

4.2. Вплив метеорологічних умов, фізіологічних умов організму та раціональної організації робочого місця на реалізацію творчого потенціалу особистості.....	49
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку українського суспільства стоїть дуже гостро. Війна, небезпека, невизначеність, невпевненість в завтрашньому дні викликають комплекс негативних емоцій (страх, смуток, тривожність, занепокоєння тощо), погіршують самопочуття, позначаються на фізичному та ментальному здоров'ї людини. Тому важливими особистісними конструктами є стресостійкість, резильєнтність, адаптивність, ресурсність які є складовими емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект дає змогу ідентифікувати власні емоції і переживання, виробити конструктивні форми поведіння, навчитися регулювати своїм психоемоційним станом, розуміти поведінку інших людей, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями і реакціями на них, будувати позитивні взаємини тощо.

Міжособистісні стосунки виступають на перший план саме у підлітковому віці, оскільки в цей віковий період провідним видом діяльності у психічному розвитку є інтимно-особистісне спілкування. І саме розвиток емоційного інтелекту є важливим процесом у становленні особистості, який дасть змогу встановлювати позитивні соціальні зв'язки і проявити себе в повній мірі як індивідуальність у спілкуванні, переживаючи важливі емоції: визнання і прийняття референтною групою, належності та схвалення.

Разом з тим, помічаємо, що сучасна освіта більше зорієнтована на пізнавальний або інтелектуальний розвиток учнів. В новій парадигмі освіти, яка базується на гуманістичних засадах, на особистісно-орієнтованій моделі, наголос робиться на розвивальне та стимулююче навчання (І.Д.Бех), розкриття особистісного та креативного потенціалу особистості (О.Л.Яковлева). Важливо створити умови для суб'єктивного переживання, емоційного ставлення, розвитку особистісного смислу.

Тому розвиток емоційного інтелекту є сьогодні важливим завданням психоло-педагогічної спільноти для становлення повноцінно функціонуючої особистості (К.Роджерс).

Проблемою розвитку емоційною інтелекту займалися О.Власова, Д.Гоулман, Г.Березюк, М.Гарднер, Н.Коврига, Дж. Майер, Е. Носенко, О.Чебикін, Н. Побірченко, П. Саловей, О.Самойлов, О. Саннікова, М.Шпак, О. Філатова та ін.

**Об'єкт дослідження:** афективна та когнітивна сфери особистості як визначальні компоненти комунікативного процесу, його налагодженості та якості.

**Предмет дослідження:** роль емоційного інтелекту сучасних підлітків в міжособистісних взаєминах різних рівнів.

**Мета дослідження:** дослідити основні особливості та прояви емоційного інтелекту сучасних підлітків та їх вплив на міжособистісні стосунки.

**Завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до явища емоційного інтелекту;
- 2) виокремити складові емоційного інтелекту як саморегулюючої системи особистості;
- 3) провести емпіричне вивчення впливу емоційного інтелекту підлітків на зміст та якість міжособистісних взаємин;
- 4) розробити програму розвитку емоційного інтелекту та комунікативної компетентності сучасних підлітків;
- 5) запропонувати рекомендації психолого-педагогічним працівникам стосовно налагодження комунікації «дорослий-підліток».

**Методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз і синтез наукової літератури; дедуктивний метод (висунення гіпотез або теорій та виведення логічних наслідків або прогнозів на основі цих гіпотез); порівняння явищ, класифікація їх на категорії та узагальнення відомостей для розуміння загальних закономірностей);

– емпіричні: стандартизоване, цілеспрямоване спостереження, опитування підлітків, діагностичний експеримент, тестування, питальниковий метод, узагальнення незалежних характеристик емоційного інтелекту підлітків;

– кількісна оцінка та якісне опрацювання результатів психодіагностичного дослідження;

– інтерпретаційний метод, що включає пояснення та каузальні зв'язки між досліджуваними явищами.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в обґрунтуванні впливу рівня емоційного інтелекту на якість інтерактивних процесів підлітків.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що основні результати експериментального вивчення можуть бути застосовані у роботі практикуючих психологів, педагогів, батьків з метою налагодження вдалої комунікації з підлітками.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 40 джерел та 5 додатків. Робота містить 12 таблиць та 6 рисунків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 59 сторінках.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРАЦЯХ НАУКОВЦІВ

### 1.1. Розуміння емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях

Емоційний інтелект став предметом уваги науковців та практиків доволі давно і включає розгляд даного поняття з позицій «раціо» (інтелектуальний компонент) та емоційної складової, оскільки сучасне суспільство переживає емоційну напругу та тривогу, які пов'язані з стресогенними факторами довколишнього середовища і впливають на появу дезадаптації, емоційних розладів, депресивності тощо.

Відомо, інтелект забезпечує раціональне, конструктивне, гнучке пристосування до умов динамічного непрогнозованого суспільного розвитку.

Емоційний інтелект на сучасному етапі стає основною соціальною навичкою, яку називають «Soft skills».

Термін «інтелект» уперше ввів у вжиток Френсіс Гальтон у ХІХ ст. [22].

У працях відомих психологів знаходимо різні визначення інтелекту, який пов'язують із здатністю до навчання (Р. Л. Торндайк, А. Біне), як базу для абстрактного мислення (Ч. Спірмен, Р. Стернберг), як можливість раціонально мислити і успішно взаємодіяти у складних життєвих обставинах, знаходити способи вирішення проблемних ситуацій (Ж. Піаже, В. Штерн).

Відомий український науковець Л. Ф. Бурлачук визначив: «Інтелект – це відносно самостійна динамічна структура пізнавальних властивостей особистості, яка є результатом взаємодії спадково закріплених анатомо-фізіологічних особливостей мозку і нервової системи (задатків), формується і проявляється в діяльності, що обумовлюється культурно-історичними умовами і забезпечує адекватну взаємодію в умовах життєвих реалій, та здатність її цілеспрямовано перетворювати» [28].

Виділимо основні підходи до поняття «інтелект»: феноменологічний; генетичний, соціо-культурний, процесуально-діяльнісний, освітній, інформаційний, функціонально-рівневий, регулятивний (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Основні концептуальні підходи до визначення інтелекту за М. Холодною**

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



Аналізуючи наукові теоретичні концепції, слід зазначити, що немає однастайності вчених щодо трактування природи інтелекту, хоча здебільшого відзначається вплив на його формування як зовнішніх (соціальних), так внутрішніх (генетичних) факторів, простежується його пояснення як форми адаптації та регуляції, механізмом пізнавальної (інтелектуальної) діяльності.

Найвідоміші теорії Ч. Спірмена (двохфакторна теорія), Л. Терстоуна (мультифакторна теорію), Дж.Гілфорда (кубічна модель інтелекту), В.М. Дружиніна (інтелектуального діапазону модель), Х. Гарднера (теорію семи видів інтелекту), М. Холодної (теорія ментального досвіду) [38].

У теорії Х.Гарднера знаходимо такі види інтелекту: 1) вербальний інтелект, 2) логіко-математичний, 3) тілесно-кінестетичний інтелект, 4) просторовий інтелект, 5) музичний інтелект, 6) інтерперсональний (міжособистісний) інтелект, 7) інтраперсональний (внутрішньоособистісний) інтелект (рис. 1.1) [14].



*Рис.1.1. Типи інтелекту за Х.Гарднером*

Експериментально встановлено, що у людини можуть спостерігати ознаки поліобдарованості, тобто наявності здібностей до багатьох сфер діяльності. З класифікації Х.Гарднера ми зауважили, що інтерперсональний (міжособистісний)

та інтраперсональний (внутрішньоособистісний) види інтелекту є складовими емоційного інтелекту. Саме завдяки цим типам інтелекту особистість розпізнає власні емоції та емоції інших людей, диференціює емоції та почуття, вміє ними управляти і характеризується емоційною обізнаністю та психологічною культурою.

В центрі нашої уваги у даному дослідженні емоційний інтелект, тому звернемося до основних підходів та трактувань даного психологічного явища.

У працях іноземних та вітчизняних учених І.М. Андрєєва, Г.Гарднер, Д.Гоулман, Р.Бар-Он, Д.Карузо, Е.Л.Носенко, Р.Робертс, П. Селовеї, М.О.Холодна, Д.В.Ушаков, М.М.Шпак виділено поняття емоційного інтелекту та визначено концептуальні положення [1; 4; 13].

Аналізуючи наукові погляди відзначаємо, що психологічні аспекти емоційного інтелекту висвітлюються у контексті таких основних моделей:

- з погляду теорії здібностей (Дж.Мейєр, Д.Карузо, П.Селовеї);
- концепції змішаного типу (Д.Гоулман, Д.В. Люсін, Р.Бар-Он,);
- інтегративної моделі (І.М.Андрєєва).

У концепції здібностей емоційний інтелект висвітлюється як сукупність когнітивних здібностей, які забезпечують людині розуміння своїх емоцій та переживань співрозмовника, а також управління ними. Емоційний інтелект, з позицій П.Селовея та Дж.Мейєра, це поєднання когнітивних здібностей до розпізнавання, розуміння та регулювання емоціями.

Такі науковці, як Г.Г.Гарскова, Д.В.Люсін, визначають емоційний інтелект як «комплекс ментальних здібностей». Зокрема І.М. Андрєєва пише: «Емоційний інтелект – це стійка ментальна властивість, компонента великого класу ментальних здібностей; EQ може досліджуватися як підструктура соціального інтелекту» [40].

Дослідниця Г.Г.Гарскова відзначає, що емоційний інтелект – це здатність індивідуальності сприймати та розуміти ставлення, відображені в емоціях, та контролювати емоційну сферу завдяки когнітивному осмисленню. Обов'язковою складовою емоційного інтелекту є розуміння особистих емоцій.

Результатом роботи емоційного інтелекту є обробка інформації, прийняття вдалого рішення на підставі перцептивного процесу (сприймання), відображення та конструктивного опанування емоцій та знаходження особистісного сенсу.

В змішаній моделі емоційний інтелект розглядається як сукупність пізнавальних здібностей та реалізація особистісних якостей. Представником даного типу наукових підходів є Р.Бар-Она. Науковець зазначав, що емоційний інтелект – це комплекс когнітивних здібностей, розумових ресурсів та навичок, що дають змогу вдало адаптовуватися до життєвих подій, труднощів та змін та протистояти зовнішньому впливу та тиску. Зокрема стверджував, що важливу роль в емоційному інтелекті мають якості людини: впевненість в собі, самоповага, адаптаційні здібності, здатність розуміти власні емоції, вміння ними управляти, навички особистісної та міжособистісної комунікації, здатність чинити опір, гнучкість мислення.

Д.Гоулман також є представником змішаної моделі і зазначав, що явище емоційного інтелекту є важливою умовою успішності життєдіяльності людини. Так, Д. Гоулман стверджував, що поняття «емоційний інтелект» пов'язано з терміном «емоційна компетентність» і представляє їх через наступні показники: самомотивація, соціальна свідомість, самосвідомість, саморегуляція, соціальні вміння [12].

Емоційно компетентною слід вважати людину, якій властиві комунікабельність, доречна врівноваженість, позитивне ставлення до людей, тобто доброзичливість, відкритість, сумлінність, людина, яка легко уживається з іншими й перебуває “в злагоді із собою”, здатна регулювати власні емоції, ідентифікує їх та розуміє їх походження.

Стосовно інтегративної моделі, яка представлена дослідницею І.М.Андрєєвою [38], то у ній описується емоційний інтелект як компонента інтелектуальної підструктури особистості і визначає його «як поєднання інтелектуальних здібностей до ідентифікації, розпізнавання та керування ними, а також сукупність спеціальних знань, комунікативних вмінь і соціальних навичок, операційно-стратегічних процесів інтелектуальної діяльності,

пов'язаних з аналітико-синтетичною діяльністю і перетворенням емоційної інформації».

Емоційний інтелект визначається як системна характеристика особистості, яка дозволяє пізнавати власні емоції, керувати ними завдяки когнітивній діяльності і є чинником психологічного благополуччя та соціальної зрілості, емоційній компетентності та особистісній ефективності.

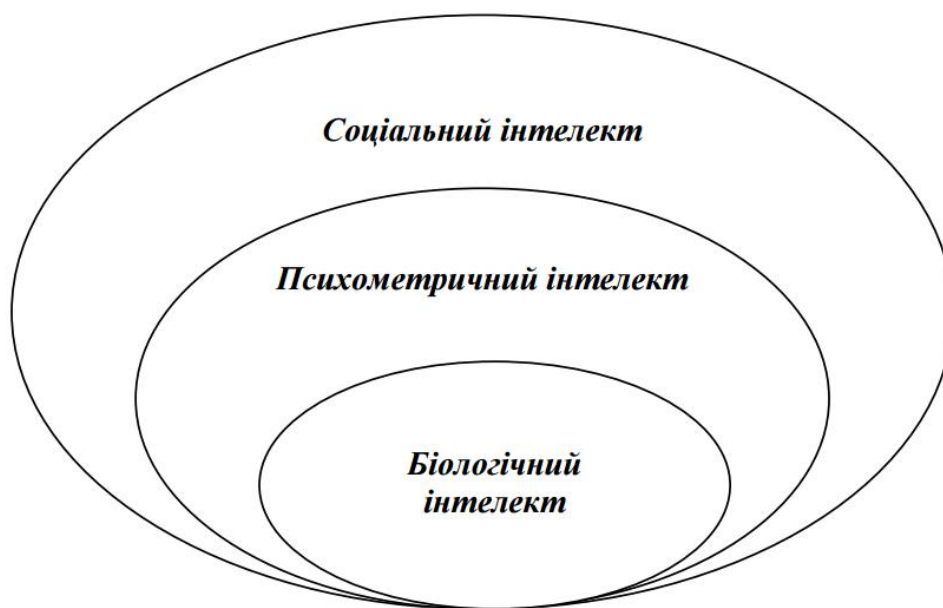
М. Шпак узагальнюючи визначила, що емоційний інтелект є складним багаторівневим та багатофункціональним утворенням, яке виникає на підставі зв'язку інтелектуальних процесів та афективних проявів, і реалізовується як взаємодія пристосувальних, когнітивних, емоційних, соціальних здібностей індивідуальності. Когнітивний чинник забезпечується сприйманням, ідентифікацією власних і чужих емоцій. Емоційний фактор реалізовується в емоційних характеристиках та емоційній оцінці відповідно до типологічних та соціальних факторів емоційного стилю. Соціально-комунікативний компонент дозволяє виявляти емоції з метою соціальної взаємодії та відносин [40].

Аналіз наукових публікацій з психології дозволив з'ясувати, що розгляд розвитку емоційного інтелекту важливий для наступних галузей психологічної науки, а саме: афективної психології (психології емоцій), психології інтелекту, психології особистості.

При розгляді соціальної зрілості і компетентності важливу роль в структурі соціального інтелекту відіграє саме здатність розуміти та управляти емоціями, тобто емоційний інтелект. Але поняття соціального інтелекту є ширше, оскільки йдеться не лише про розуміння емоцій, а всієї поведінкової сфери особистості, до якої належить і мотивація, і досвід, і розумовий потенціал, соціальні навички, культура, особистісні якості.

Поняття «соціальний інтелект» ввів у вжиток Е. Торндайк в 1920 році, який визначав його як здатність відчувати та розуміти людей, мудро та тактовно поводитися, виконуючи основну функцію – прогнозування поведінки співрозмовника.

Е. Торндайк, як і Г.Айзенк, виділяли соціальний інтелект як складовий фактор загального інтелекту. Пропонуємо до уваги на рисунку 1.2 модель інтелекту, яку запропонував Г.Айзенк.



*Рис. 1.2. Модель інтелекту за Г.Айзенком*

З позиції Г.Айзенка, біологічний інтелект представлений вродженими здібностями, які потрібні для обробки вхідної інформації, і мають прямий зв'язок з будовою нервової системи, зокрема корою головного мозку. Біологічний інтелект є базовим, це є генетична, нейрологічна, біохімічна, гармональна основа пізнавального процесу і є фундаментом інтелекту. Стосовно соціального інтелекту, то він формується і розвивається прижиттєво. А психометричний інтелект є проміжним і об'єднуючим[28].

Отже, аналітичний підхід дозволив визначити, що емоційний інтелект – це структурне утворення особистості, що обумовлює поєднання когнітивних ресурсів до розуміння соціальної реальності, суб'єктивної дійсності та особистісних можливостей до ідентифікації власних емоцій та управління ними.

Співвідношення інтелектуального і емоційного є актуальним у визначенні сутності людської індивідуальності, диференціації людей між собою. Видатний вчений Сергій Рубінштейн вказував, що саме мислення є реальним психічним процесом, як єдність інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю

емоційного й інтелектуального. Емоційний компонент в пізнавальному та афективному процесах є провідним. Крім того, Олексій Леонтьєв зазначав, що мислення як діяльність має афективну регуляцію. О.К.Тихомиров зауважував, що з мислительною діяльністю пов'язані усі пізнавальні процеси: емоції, почуття, афекти і без емоційного компоненту неможлива продуктивна інтелектуальна діяльність.

Ю.Е.Виноградов довів, що без емоційної активації неможливе об'єктивно правильно розв'язання суб'єктивно складних мислительних задач, тому емоції є і регулятором і детермінантою інтелектуальної діяльності. На значимість емоцій і відповіді на запитання про наявність емоцій в когнітивному процесі підтвердженням є думка Керол Ізарда, як емоція може активувати на когнітивний процес і впливати на його протікання, так і навпаки, тобто зв'язок між емоцією та когнітивним процесом можна охарактеризувати як динамічний і реципрокний.

Слід зауважити, що в структурі емоційного інтелекту чільне місце належить переживанням, як формі переживання суб'єктивної та об'єктивної реальності, тому переживання – це системоутворювальний чинник у структурі емоційної компетентності особистості. З одного боку, переживання характеризують емоційний стан суб'єкта, а з іншого, відображають змістові та процесуальні характеристики емоційного інтелекту.

Варто зазначити, що вершиною розвитку емоційного інтелекту людини як суб'єкта життєдіяльності людини є: екзистенційно духовний рівень, пов'язаний із досягненням особистістю емоційно-інтелектуальної зрілості, яка проявляється в духовних переживаннях істини, добра, краси, любові.

Н.О.Антонова трактує психологічну зрілість як такий рівень розвитку особистості, на якому вона стає суб'єктом свого життєвого шляху та власного внутрішнього світу. На думку науковиці, структурними складовими психологічної зрілості є особистісна зрілість, інтелектуальна зрілість, емоційна зрілість та соціальна зрілість особистості. І. Г.Павлова, досліджуючи становлення емоційної зрілості у підлітковому віці, трактує емоційну зрілість як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості

емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Отже, ми можемо стверджувати, що емоційно-інтелектуальна зрілість є невід'ємною складовою психологічної зрілості людини, ознакою особистісного зростання, характеристикою: «повноцінно функціонуючої особистості» (К.Роджерс), «особистості, яка здатна до самоактуалізації» (А. Маслоу), «автентичної особистості» (Ф.Перлз), «трансперсонального рівня розвитку особистості» (С.Гроф), «дорослої, тобто біологічно зрілої людини» (П.Фрес).

## 1.2. Труднощі комунікації підлітків, їх причини та особливості

Труднощі спілкування підлітків – це поширена проблема, що виникає у підлітковому віці внаслідок фізичних, психологічних і соціальних змін. Розглянемо основні аспекти та причини цих труднощів [6; 10] (рис. 1.3):

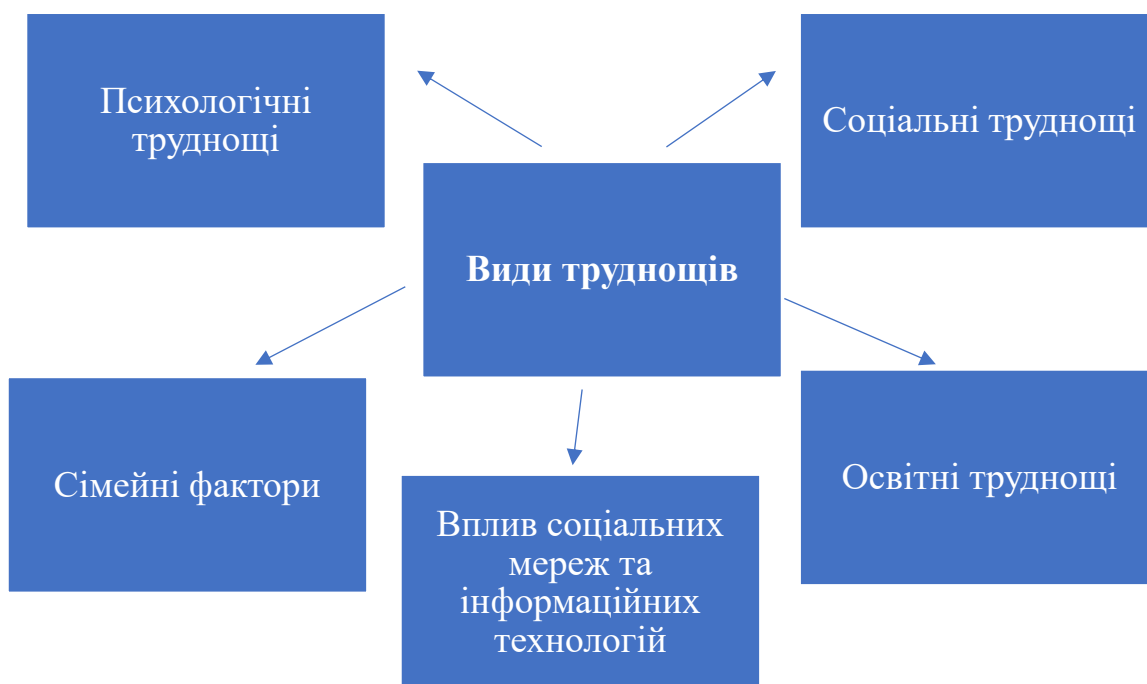


Рис. 1.3. Види труднощів сучасних підлітків

### 1. Психологічні труднощі

Почуття невпевненості: підлітки часто почуваються невпевненими через зміни в своєму тілі та зовнішньому вигляді, що може призвести до соціальної тривожності.

Самооцінка: формування самооцінки та ідентичності є важливим етапом підліткового віку. Низька самооцінка може перешкоджати ефективному спілкуванню.

Емоційна нестабільність: гормональні зміни можуть викликати емоційні коливання, що ускладнюють спілкування з однолітками і дорослими.

## 2. Соціальні труднощі

Груповий тиск: підлітки часто стикаються з тиском однолітків, що може змусити їх приймати рішення, які суперечать їхнім власним бажанням та цінностям.

Соціальні навички: недостатність соціальних навичок, таких як вміння слухати, виражати свої думки і почуття, може ускладнювати спілкування.

## 3. Сімейні фактори

Відсутність підтримки: недостатня підтримка і розуміння з боку батьків може призвести до ізоляції підлітка.

Конфлікти в сім'ї: Часті конфлікти між батьками або між батьками і підлітками можуть погіршити комунікацію і довіру.

## 4. Вплив сучасних технологій

Соціальні мережі: підлітки проводять багато часу в соціальних мережах, що може замінювати реальне спілкування і створювати нереалістичні уявлення про соціальні відносини.

Кібербулінг: Інтернет-хейтинг є серйозною проблемою, яка може мати негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків.

## 5. Освітні труднощі

Шкільний стрес: високі навчальні вимоги і стрес від підготовки до іспитів можуть викликати емоційне напруження і впливати на здатність підлітка ефективно спілкуватися.

Взаємодія з вчителями: конфлікти або недостатнє розуміння між учнями і вчителями також можуть бути причиною труднощів у спілкуванні.

Стосунки підлітків з ровесниками є важливою частиною їхнього соціального і психологічного розвитку. У цей період життя підлітки активно



розвивають свою ідентичність, навчаються соціальним нормам і формують навички, які допомагають їм у майбутньому. Розглянемо кілька ключових аспектів цих стосунків. Перше, це соціальний розвиток, показниками якого є формування ідентичності та самопізнання. Підлітки використовують взаємодію з ровесниками для дослідження і підтвердження своєї ідентичності. Вони експериментують з різними ролями і стилями поведінки, що допомагає їм зрозуміти, хто вони є.

Друге, це розвиток соціальних навичок. Спілкування з ровесниками допомагає підліткам розвивати навички комунікації, вирішення конфліктів, співпраці і взаємодії в групах.

Третє, завдяки спілкуванню підлітки отримують емоційну підтримку. У них розвивається емпатія і розуміння. Друзі часто надають емоційну підтримку, оскільки вони можуть розуміти і розділяти почуття та переживання один одного.

Підтримка в кризових ситуаціях: У важкі моменти життя підлітки часто звертаються до своїх ровесників за порадою і підтримкою.

Четверте, вплив ровесників є визначальним у спілкуванні. Позитивний вплив виявляється у тому, що ровесники можуть стимулювати розвиток здорових звичок, академічних досягнень і соціальних навичок.

Негативний вплив може мати місце, бо у деяких випадках ровесники можуть підштовхувати до ризикованої поведінки, такої як вживання наркотиків, алкоголю чи порушення закону.

Для підлітка важлива належність до референтної, тобто значимої групи. Підлітки часто об'єднуються в групи за інтересами, що допомагає їм відчувати себе частиною колективу і забезпечує почуття приналежності.

Тісні дружні стосунки формуються глибокі і тривалі дружби, які можуть продовжуватися і в дорослому житті. Природною частиною стосунків є конфлікти, які можуть виникати через різні погляди, ревності чи конкуренцію. На жаль, підлітки можуть стикатися з булінгом, що негативно впливає на їх емоційний і психологічний стан.

Роль батьків і педагогів дуже важлива, тому дорослі можуть допомогти підліткам розвивати здорові стосунки з ровесниками, надаючи підтримку і поради. Важливо навчати підлітків розпізнавати та протистояти негативному впливу ровесників і булінгу.

Стосунки підлітків з ровесниками є складними і багатогранними, але вони відіграють визначальну роль у розвитку емоційного інтелекту, формуванні особистості і соціальних навичок, які є основою для успішного дорослого життя.

### 1.3. Емоційний інтелект як фактор ефективного спілкування підлітків

Зважаючи на те, що емоційний інтелект – це набір навичок щодо точної оцінки своїх та чужих емоцій, а також вираження власних емоцій, використання емоцій і ефективного регулювання своїх та чужих емоцій. Відповідно, у структурі емоційного інтелекту виокремлено три компоненти:

- оцінка та вираження емоцій;
- регулювання емоцій;
- використання емоцій в мисленні та діяльності.

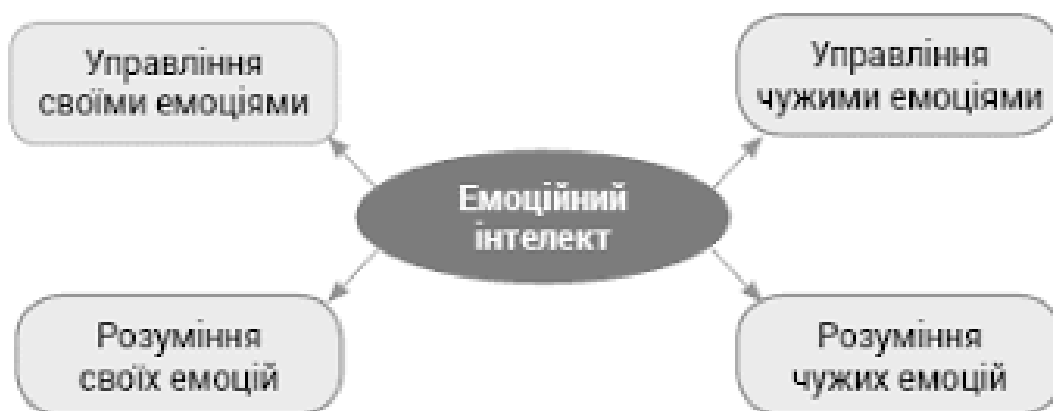


Рис. 1.4. Структура емоційного інтелекту

Емоційна сфера підлітків є важливим аспектом їхнього розвитку і має значний вплив на їхнє психічне здоров'я, психологічне благополуччя та

загальний добробут [26]. Розглянемо кілька ключових аспектів, які допоможуть зрозуміти, що саме відбувається з емоціями підлітків у цей період.

Основні характеристики емоційного розвитку підлітків впливають на соціальну сферу, комунікативний процес у різних сферах їх життєдіяльності.

Підвищена емоційна нестабільність проявляється в тому, що підлітки часто переживають різкі перепади настрою. Це пов'язано з гормональними змінами, що відбуваються в їхньому організмі.

Вони можуть відчувати одночасно сильні позитивні і негативні емоції.

Відбувається активне формування емоційної ідентичності, підлітки починають усвідомлювати свої емоції і шукати способи їх вираження та контролю.

Важливим стає пошук власної ідентичності і розуміння своїх почуттів.

Зафіксована підвищена вразливість до стресу, підлітки більш чутливі до стресових ситуацій, оскільки їхній мозок ще розвивається і не завжди може ефективно справлятися з напругою. Вони можуть відчувати тривогу, депресію та інші емоційні розлади.

Вплив соціального середовища впливає на їхню афективну сферу. Соціальні відносини з однолітками стають надзвичайно важливими для підлітків. Вони можуть впливати на самооцінку та емоційний стан [13].

Конфлікти з друзями, булінг або соціальна ізоляція можуть призводити до серйозних емоційних проблем.

Отже, емоційний інтелект підлітків передбачає розуміння власних емоцій та переживань інших людей, здатність співпереживати, вміння виражати свої почуття, контролювати емоційні прояви, конструктивно будувати стосунки з іншими людьми, асертивно відстоюючи свої кордони та з повагою ставитися до оточення.

## **Висновки розділу I**

Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку українського суспільства стоїть дуже гостро. Емоційний інтелект дає змогу ідентифікувати

власні емоції і переживання, виробити конструктивні форми поведіння, навчитися регулювати своїм психоемоційним станом, розуміти поведінку інших людей, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями і реакціями на них, будувати позитивні взаємини тощо.

Міжособистісні стосунки виступають на перший план саме у підлітковому віці, оскільки в цей віковий період провідним видом діяльності у психічному розвитку є інтимно-особистісне спілкування. І саме розвиток емоційного інтелекту є важливим процесом у становленні особистості, який дасть змогу встановлювати позитивні соціальні зв'язки і проявити себе в повній мірі як індивідуальність у спілкуванні, переживаючи важливі емоції: визнання і прийняття референтною групою, належності та схвалення.

Проблемою розвитку емоційного інтелекту займалися О.Власова, Д.Гоулман, Г.Березюк, М.Гарднер, Н.Коврига, Дж. Майєр, Е. Носенко, О.Чебикін, Н. Побірченко, П. Саловей, О.Самойлов, О. Саннікова, М.Шпак, О. Філатова та ін.

Узагальнено, що емоційний інтелект є складним багаторівневим та багатофункціональним утворенням, яке виникає на підставі зв'язку інтелектуальних процесів та афективних проявів, і реалізовується як взаємодія пристосувальних, когнітивних, емоційних, соціальних здібностей індивідуальності.

Аналіз вікових особливостей підлітків дозволив визначити, що в цей життєвий період відбуваються бурхливі фізіологічні, гормональні зміни, інтенсивний особистісний розвиток, тому емоційна сфера є нестійкою, що впливає на якість міжособистісної взаємодії, яка є надзвичайно значимою для становлення ідентичності, яка є центральним новоутворенням особистості.

З-поміж труднощів спілкування підлітків є: психологічні (самооцінка, невпевненість, тривожність), соціальні (груповий тиск, неприйняття), освітні (шкільний стрес, стосунки з однокласниками, вчителями), сімейні (конфлікти, відсутність підтримки) тощо.

З'ясовано, що емоційний інтелект підлітків передбачає розуміння власних емоцій та переживань інших людей, здатність співпереживати, вміння виражати свої почуття, контролювати емоційні прояви, конструктивно будувати стосунки з іншими людьми, асертивно відстоюючи свої кордони та з повагою ставитися до оточення.

## РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИКА ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Структура і зміст констатувального експерименту

Для проведення діагностичного експерименту, організовано емпіричне дослідження з метою з'ясувати рівень розвитку емоційного інтелекту сучасних підлітків та його вплив на якість комунікативного процесу, встановлення міжособистісної взаємодії.

До експериментальної вибірки увійшли учні восьми-дев'ятих класів загальноосвітніх шкіл міста Тернопіль. Вибірка складалась з 26 досліджуваних віком від 14 до 15 років. Респонденти активно приймали участь в дослідженні. Згідно вимогам етичного кодексу психолога досліджування проводилось анонімно, при обробці результатів досліджувані зашифровані під порядковими номерами.

У нашому дослідженні ми обрали комплекс діагностичних процедур, а саме: 1) тест емоційного інтелекту Н. Холла, 2) опитувальник дослідження стилю поведінки К. Томаса, 3) тест на оцінку рівня конфліктності (за А.А. Кіршевою та А.А. Рябчиковою), 4) тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності В.В. Бойко, 5) тест на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського.

Опишемо дані діагностичні методи, які ми використовували у кваліфікаційній роботі.

1. Тест емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток А). Дана методика дозволяє визначити здатність особистості об'єктивно визначати джерело власних емоцій та емоцій співрозмовників; керувати емоційними проявами в комунікативному процесі.

Опитувальник складений за типом семантичного диференціалу Ч. Осгуда [22], що передбачає процедуру шкалювання (наприклад, від -3 до +3).

Досліджуваний має оцінити 30 тверджень, які торкаються різноманітних сторін життя респондентів. Повністю не згідний оцінюється балом -3, а 3 бали – це означення повної згоди.

Інтегративний показник емоційного інтелекту може сягати: 70 і більше балів – це високий; середній від 40 до 69 ; 39 балів і менше – низький.

Опитувальник містить 5 діагностичних шкал:

1) «Емоційна обізнаність» включає розуміння конкретною особою можливих проявів емоцій і їх наслідків, а також вибір відповідних стратегій для подолання нервового напруження.

2) «Керування емоціями» проявляється у здатності впливати на психічні процеси, адаптувати емоційні реакції відповідно до ситуації та ефективно пристосовуватися до умов середовища.

3) «Самотивація» означає здатність керувати своїми емоціями свідомо.

4) «Емпатія» відображає здатність відчувати емоції та психологічний стан іншої людини, включаючи вміння співпереживати.

5) «Розпізнавання емоцій інших людей» засноване на здатності суб'єкта правильно розпізнавати джерела своїх і чужих емоцій, а також впливати на емоційний стан оточуючих.

2. Опитувальник дослідження стилю поведінки К. Томаса. Тест адаптовано Н.В. Тріщиною і використовується для виявлення типу поведінки в конфліктній ситуації (див. додаток Б).

В опитувальникові для виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожен з п'яти перерахованих можливих варіантів 12-ма поведінковими проявами людини в конфліктній ситуації. Після проведення підраховується кількість відповідей за кожним типом поведінки у конфлікті (від 0 до 12).

3. Тест на оцінку рівня конфліктності (за А.А. Кіршевою та А.А. Рябчиковою) (див. додаток В). Запропоновано 14 питань і учням необхідно було обрати один із трьох запропонованих варіантів відповіді.

Після підрахування кількості балів робимо висновок: 14-23 бали низький рівень конфліктності; 24-32 бали - середній; 33-42 - високий рівень.

4. Тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності В.В. Бойко. Відмінністю даної методики є не тільки доступність, але й широта і інтегральність діагностичного діапазону. Вона дозволяє окрім детальних проявів агресії і потрібність в ній, і ступінь агресивного зараження, і здатність до гальмування, і способи переключення агресивності. Запропоновано 55 питань, на які потрібно дати відповідь “так” або “ні”. Виводимо “індекс агресії” з урахуванням 11 параметрів, кожен з яких оцінюється окремо в інтервалі від 0 до 5 балів (див. додаток В.).

5. Тест на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського (див. додаток Д.). Тест оцінки рівня товарищескості, комунікативності дає можливість виявити рівень комунікабельності особистості. В тесті необхідно відповісти на 16 питань, використовуючи відповіді “так”, “ні” або “інколи”. Результати згруповано наступним чином: 0-13 балів - високий рівень товарищескості; 14-24 балів - середній рівень; 25-31 бал - низький рівень товарищескості.

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів діагностичного дослідження емоційного інтелекту та якості спілкування у підлітковому віці**

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла дозволив визначити загальний рівень прояву емоційного інтелекту сучасних підлітків. Найбільш поширеним є середній рівень емоційного інтелекту у 59% підлітків (див. табл. 2.1, рис. 2.1.). Високий рівень – у 18%, а низький – у 24% підлітків. Такі показники свідчать про необхідність диференціації рівнів розвитку компонентів емоційної компетентності та розвитку емоційних проявів, навчити підлітків ідентифікувати власні емоції, приймати їх, вміти спрямувати їх в конструктивне русло, та управляти ними.

24% підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту, отже ми робимо припущення про складність комунікації у міжособистісній взаємодії для такої категорії людей. В підлітковому віці відбувається розвиток самосвідомості, особистісних компонентів особистості таких як, самооцінка, Я-концепція,



самоідентичність, тому це часто є складний період примірювання, так би мовити, різних соціальних ролей, наслідування авторитетних осіб, програвання та прийняття тих ролей, які найбільш відгукуються для підростаючої особистості.

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів емоційного інтелекту за методикою Н.Холла, %**

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

Звернемо увагу на інтегративні прояви, тобто складові емоційного інтелекту. Звернемо увагу, що найвищим показником у підлітків є самомотивація. 24% отримали високий рівень даної якості, що свідчить про те, що підлітковий вік є час активних змін, бажання розвиватися, налагоджувати взаємодію і бути успішним у комунікативному процесі.

Найнижчим показником є «Управління своїми емоціями», у 32% підлітків низький рівень. Це пояснюється переважанням збудження над гальмуванням, неврівноваженістю нервових процесів, бурхливими емоційними змінами, що пов'язано з фізіологічними, гормональними процесами розвитку, з активним і складним процесом особистісного розвитку, бажанням самоствердитися, емансипуватися від дорослих, відстоювати свою особистість, а це часто пов'язано з бурхливими емоціями, з якими підліток ще не навчився управляти.

На другому місці за налічуваністю досліджуваних за високим рівнем прояву є «розпізнавання емоцій інших людей», як компонент емоційного

інтелекту, це свідчить про те, що підлітки дуже сенситивні до емоцій інших людей, тонко їх відчують, в них виникає симпатія та антипатія, орієнтуються в просторі довірливих стосунків.

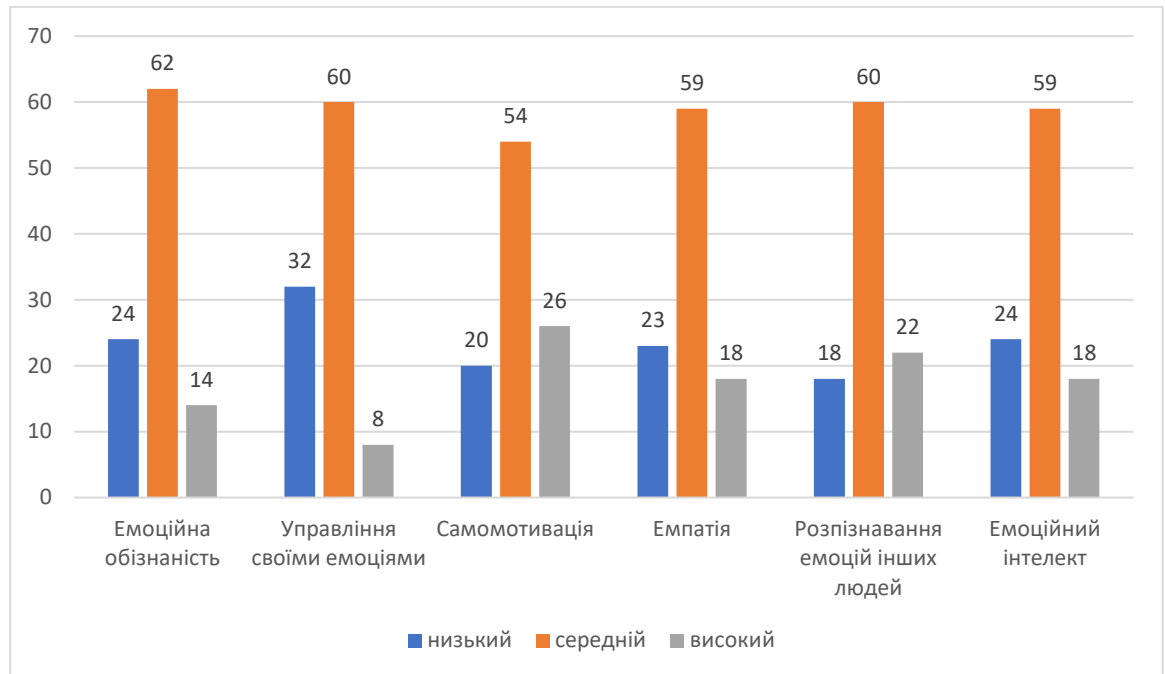


Рис. 2.1. Рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту

Слід звернути увагу на низький рівень емоційної обізнаності – у 24%, та рівня розвитку емпатії – у 23% підлітків. Такі досліджувані потребують знань в сфері емоцій, їх прояву, значенні та ролі в житті людини, досягненні успіху, навчальній та дозвільній діяльності, інформації та вмінь стосовно емпатичного розуміння свого співрозмовника

2. Тест прояву поведінки К. Томаса. Тест адаптовано Н.В. Грішиною і використовується для виявлення типу поведінки в конфліктній ситуації (див. табл. 2.2).

Проаналізувавши результати таблиці 2.2, ми можемо сказати, що суперництво є домінуючим типом у 7 досліджуваних (2, 3, 10, 14, 17, 21, 25); співпраця - у 3 досліджуваних (10, 20, 23); компроміс - у 9 досліджуваних (6, 7, 9, 12, 13, 16, 18, 22, 24); уникнення притаманне 1 із учасників (4); пристосування домінує у 6 досліджуваних (1, 5, 8, 15, 19, 26).

Стає зрозумілим, що у підлітковому віці на перший план у спілкуванні

виходять мовити самоствердження, бажання заявити про себе, показати свою несхожість з іншими, здобути перевагу, тому суперництво стає провідним стилем поведінки.

Таблиця 2.2

## Результати тесту стилю поведінки ( за К. Томасом)

№	Тип стратегії									
	Суперництво		Співпраця		Компроміс		Уникнення		Пристосування	
	наявність	бали	наявність	бали	наявність	бали	наявність	бали	наявність	Бали
1	+	5	+	4	+	7	+	6	+	8
2	+	9	+	8	+	7	+	5	+	1
3	+	9	+	6	+	9	+	3	+	2
4	+	5	+	4	+	9	+	10	+	2
5	+	4	+	6	+	4	+	7	+	9
6	+	2	+	8	+	10	+	4	+	6
7	+	3	+	2	+	9	+	8	+	8
8	+	1	+	8	+	7	+	5	+	9
9	+	6	+	5	+	8	+	5	+	6
10	+	11	+	6	+	6	+	2	+	5
11	+	5	+	10	+	7	+	4	+	4
12	+	4	+	6	+	11	+	6	+	
13	+	2	+	7	+	9	+	8	+	4
14	+	9	+	5	+	4	+	8	+	4
15	+	6	+	6	+	6	+	5	+	7
16	+	4	+	3	+	11	+	7	+	5
17	+	10	+	7	+	3	+	7	+	9
18	+	6	+	4	+	10	+	5	+	5
19	+	2	+	4	+	8	+	7	+	9
20	+	5	+	8	+	6	+	8	+	
21	+	7	+	6	+	5	+	6	+	3 6
22	+	7	+	5	+	12	+	6	-	-
23	+	4	+	8	+	7	+	6	+	4
24	+	3	+	6	+	9	+	5	+	7
25	+	10	+	4	+	6	+	3	+	7
26	+	7	+	2	+	7	+	5	+	9

Всім досліджуваним в якійсь мірі притаманна та чи інша стратегія в конфліктній ситуації, якій вони надають перевагу для вирішення цієї ситуації. Кількісні відношення показників типів стратегій поведінки в конфлікті представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Кількісні показники типів стратегій поведінки в конфлікті

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

Проаналізувавши дану таблицю, робимо висновок, що із п'яти виділених стратегій поведінки в конфліктній ситуації серед досліджуваних виділяється як найпоширеніший тип компроміс 34,6 % (9 осіб), суперництву віддають перевагу 26,9% (7 досліджуваних), пристосуванню — 23,2% (6 осіб), співпраці — 11,5 (3 особи), уникнення - 3,8%.

Разом з тим, для підлітків, крім відособлення, важливим поведінковим мотивом є тісна інтимно-особистісна комунікація, особливо з ровесниками, бажання належати до референтної групи, мати друзів, тому стиль компромісу займає перше місце, що обумовлює здатність йти на контакт, шукати способи взаємодії, йти на взаємні поступки.

3. Тест на оцінку рівня конфліктності дозволив визначити наскільки сучасні підлітки протидіють один одному, вступають в суперечки, та відстоюють себе (див. табл. 2.4.).

Таблиця 2.4

## Результати тесту на оцінку рівня конфліктності

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

Як видно з таблиці 2.4, у 3 (14, 24, 25) досліджуваних високий рівень

конфліктності (33-42 балів), у 18 (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26) - середній рівень (24-32 бали) і у 5 (4, 11, 15, 16, 21) досліджуваних низький рівень (14-23 бали).

Отримані абсолютні та відсоткові показники за даною методикою відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

### Кількісні показники тесту на оцінку рівня конфліктності

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

За даними таблиці 2.4 можна констатувати, що високий рівень конфліктності у 11,54 % досліджуваних (3 особи), середній у 69,23 % (18 осіб), а низький рівень - у 19,23 % (5 осіб).

Такі результати свідчать про те, що більшість підлітків (69,23%) є конфліктними, дана якість проявляється на середньому рівні, тобто відстоюють себе, свою позицію, свою думку, честь та гідність, не дозволяють себе ображати. Підлітки переживають інтенсивний процес самоідентифікації та пошуку свого місця у світі. Це може призводити до конфліктів, коли вони намагаються встановити свою ідентичність, визначити власні границі та виявити свою незалежність від батьків та інших авторитетних осіб.

Загалом, конфліктність серед підлітків є нормальною частиною їхнього розвитку, але важливо надавати їм підтримку та навички управління конфліктами, щоб вони могли вирішувати конфлікти здоровим і конструктивним способом.

4. Тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності В.В. Бойко.

Опитувальник дозволяє вивести "індекс агресії" з урахуванням 11

параметрів, кожен з яких оцінюється окремо в інтервалі від 0 до 5 балів. За кожну відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 1 бал, чим вища відмітка, тим більше проявляється вимірювальний показник агресивності.

Виділяються наступні параметри: 1) спонтанність агресії; 2) неможливість гальмувати агресію; 3) невміння переключити агресію на діяльність або неживі предмети; 4) анонімна агресія; 5) провокація агресії; 6) схильність до відображеної агресії; 7) аутоагресія; 8) ритуалізація агресії; 9) схильність заражатися агресією натовпу; 10) задоволення від агресії; 11) розплата за агресію. У таблиці ці параметри будуть позначатися відповідними цифрами 1, 2,3,4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Проаналізуємо дані таблиці 2.6. Найявність спонтанності агресії ми спостерігаємо у 26 досліджуваних (1-26); неможливість гальмувати агресію - у 19 досліджуваних (1-3, 5, 6, 9-14, 17, 18, 20-25); невміння переключити агресію на діяльність або неживі предмети - у 23 осіб (1-3, 5-16, 18, 19, 21-26); анонімна агресія - у 12 досліджуваних (2-4, 7, 9-12, 15, 16, 19, 22, 23, 26); провокація агресії - 24 особи (2-18, 20, 21-26); схильність до відображеної агресії - 25 осіб (1-20, 22-26); аутоагресія - 23 досліджуваних (1-12, 14-22, 24,25); ритуалізація агресії - 20 осіб (1-5, 7, 9-12, 14-18, 21, 23-26); схильність заражатися агресією натовпу - 23 особи (2-7, 9-22, 24-26); задоволення від агресії - 22 досліджуваних (2-5, 7-16, 18-22, 24-26); розплата за агресію - 23 особи (2-5, 7-16, 18-22, 24-26).

Тобто найбільш властива досліджуваним групи спонтанність агресії (у всіх досліджуваних), а найменш властива учасникам групи анонімна агресія (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

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

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

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

Проаналізувавши результати таблиці 2.6, можна зробити висновок, що низький рівень (9-20 балів) показали 7 осіб (4, 7, 8, 13, 19, 22, 29), середній рівень агресії показали 16 осіб (1, 3, 5, 6, 10-12, 14-18, 20, 21, 23, 24), високий рівень - 3



досліджуваних (2, 9, 25) (див. табл. 2.7.).

Таблиця 2.7

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

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

Кількісні відношення рівнів комунікативної агресії представлені в таблиці 2.8. За даними таблиці, ми можемо спостерігати, що низький рівень показали 26,92 % досліджуваних (7 осіб), середній - 61,54 % (16 осіб), високий - 11,54 % (3 особи) (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Кількісні відношення рівнів комунікативної агресії**

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

Як видно з таблиці 2.8 у більшості досліджуваних переважає середній рівень комунікативної агресії (61,54 %), і тільки у трьох досліджуваних виявлено високий рівень комунікативної агресії (11,54 %).

Комунікативна агресія серед підлітків – це форма агресивної поведінки, що проявляється у словесних чи невербальних діях та спрямована на співрозмовника з метою вразити, образити або залякати його. Основні характеристики комунікативної агресії у підлітків включають:

1. **Вербальні наруги:** Підлітки можуть використовувати образливу мову, лайку, критику або загрози у спілкуванні з іншими.
2. **Грубі жести:** Це може включати висловлення обличчя, жестикуляцію, та інші невербальні засоби для вираження агресії.
3. **Соціальне виключення:** Підлітки можуть використовувати ізоляцію, ігнорування або відмову від спілкування з певними особами, щоб проявити свою агресію.
4. **Цифрова агресія:** У сучасному світі це може також включати агресивне поведінку в Інтернеті, таку як кібербулінг, відправлення образливих повідомлень чи поширення ганебних матеріалів онлайн.
5. **Маніпуляція та інтимідація:** Деякі підлітки можуть використовувати маніпулятивні та інтимідуючі техніки, щоб отримати бажану реакцію від інших.

Причини комунікативної агресії у підлітків можуть бути різноманітними, включаючи стрес, проблеми в сім'ї, низьку самооцінку, бажання виявити свою силу чи контролювати ситуацію. Важливо розуміти, що ця форма поведінки

може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та соціальних відносин підлітка. Тому важливо надавати підтримку та вчасно втручатися, щоб допомогти підліткам зберігати позитивні та здорові способи спілкування.

6. Тест на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського.

Для визначення рівня товарищескості у досліджуваних ми використовували методику В.Ф. Ряховського (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Результати тесту на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського**

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

Проаналізувавши дані таблиці 2.9, ми можемо сказати, що у 18 досліджуваних (1, 3-6, 8, 9, 11-13, 15, 16, 18-20, 23, 26) високий рівень товариськості (0-13 балів), у 8 (2,7,10, 14, 17, 21, 22,23) – середній рівень (14-24 бали)

За даними таблиці 2.9 можна зробити висновок, що високий рівень товариськості у 69,23. % досліджуваних (18 осіб), середній у 30,77 % (8 осіб), а низький рівень - відсутній (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

### Кількісні показники тесту на оцінку рівня товариськості

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

За отриманими результатами в таблиці 2.9 можемо констатувати, що всі досліджуванні мають високу потребу в товариськості, а саме, 69,23 % - високий рівень товариськості, 30,77 % - середній рівень товариськості, і жоден з досліджуваних не має низького рівня товариськості.

### Висновки до розділу II

Експериментальне дослідження дозволило констатувати, що у більшості підлітків (59%) середній рівень емоційного інтелекту, це свідчить про вміння ідентифікувати свої емоції, диференціювати емоційні прояви інших людей, розуміти причини виникнення емоційного відгуку, вміння контролювати свої емоції. Разом з тим, 24% учнів мають низький рівень емоційного інтелекту. Найбільш активно виражена самотивація до знання та розуміння себе та оточуючих, що зумовлено періодом активного пошуку себе, здатності до саморозвитку. А найменш розвинений фактор «управління своїми емоціями»,

тобто для підлітків дуже важливо навчитися ними управляти.

Стосовно типу поведінки, то переважає стиль компромісу у 34,6% учнів, що дозволяє встановлювати позитивні контакти. Зокрема зафіксовано поширеним стилем поведінки в конфлікті – це суперництво, що обумовлює відстоювання своїх прав, не завжди у конструктивній формі, бо діагностована вербальна агресія (провокація агресії, аутоагресія, ритуалізація агресії, задоволення від агресії, зараження негативними емоційними станами). Середній рівень емоційного інтелекту корелює із середнім рівнем емоційного інтелекту.

Рівень товарищескості у підлітків є середній, це свідчить про потребу у спілкуванні, у належності до значимої групи і разом з цим цей показник входить у суперечність із комунікативною агресією і конфліктністю, це свідчить про позитивні наміри у спілкуванні і не завжди конструктивні способи взаємодії через невироблені адекватні соціально-прийнятні форми комунікації.

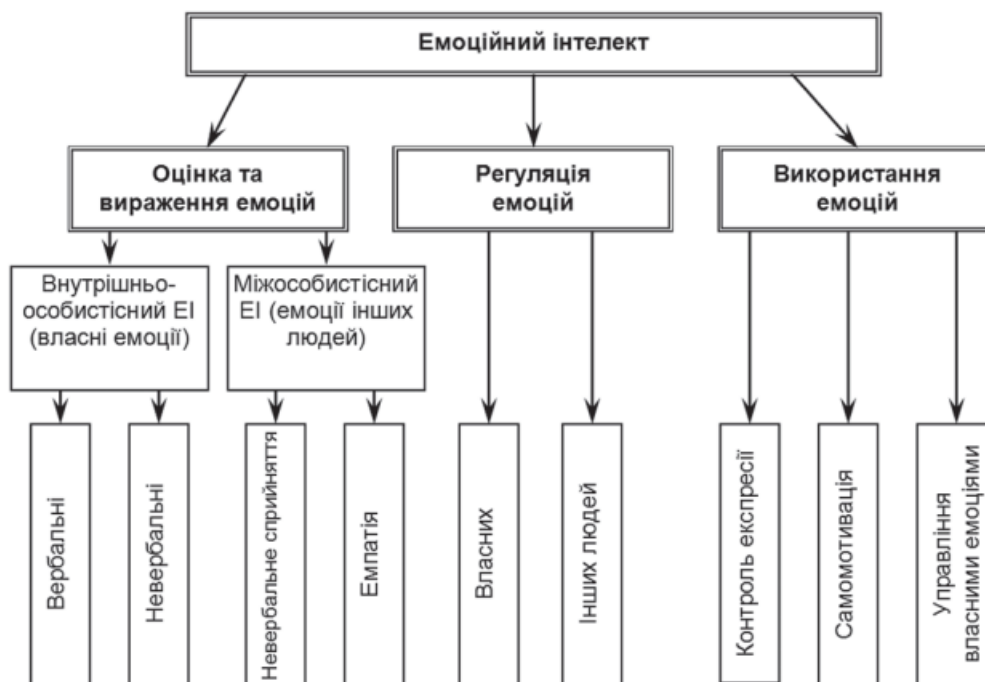
Отже, завдяки експериментальному дослідженню нам вдалося з'ясувати, що рівень емоційного інтелекту впливає на ефективність комунікативної взаємодії.

## РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 3.1. Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків

Емоційна сфера підлітків є складною і багатогранною. Розуміння її особливостей і надання належної підтримки можуть сприяти здоровому емоційному розвитку підлітків та їхньому успішному переходу до дорослого життя [9; 11; 27; 34].

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту підлітків має ґрунтуватися на поетапному навчанні: 1) оцінки та вираження емоцій; 2) регуляції емоцій; 3) використанні емоцій.



*Рис. 3.1. Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків*

Основними напрямками програми є: 1) ідентифікація емоцій, вміння їх назвати; 2) розвиток емоційної проникливості та чутливості; 2) формування толерантного ставлення до іншої людини; 3) розвиток навичок активного слухання; 4) розвиток проникливості у емоційні стани інших людей і здатності

взаємодіяти з їхніми переживаннями; 5) освоєння соціальних моделей та комунікативних технік конструктивного спілкування; 6) розвиток комунікативних здібностей та самоаналізу власної поведінки.

Вважаємо за доцільне проводити соціально-психологічний тренінг, який включає набір активних навчальних методів практичної психології і передбачає групову форму роботи. Доречність та практична цінність групової роботи для формування та розвитку професійних якостей спеціаліста обґрунтовується її перевагами.

Пропонуємо до уваги деякі дієві вправи проведення соціально-психологічного тренінгу та розвитку емоційного інтелекту.

Вправа «Колесо емоцій» допомагає людям краще розуміти та висловлювати свої емоції. Ця вправа базується на концепції Роберта Плутчика, який створив цей метод для візуалізації взаємозв'язків між різними емоціями.

Етапи проведення вправи «Колесо емоцій»:

1. Знайомство з «Колесом емоцій». Потрібно переглянути зображення Колеса емоцій (рис. 3.2). У центрі знаходяться основні базові емоції (радість, довіра, страх, здивування, сум, відраза, гнів, очікування), а зовнішні кільця показують їхні складніші варіанти.

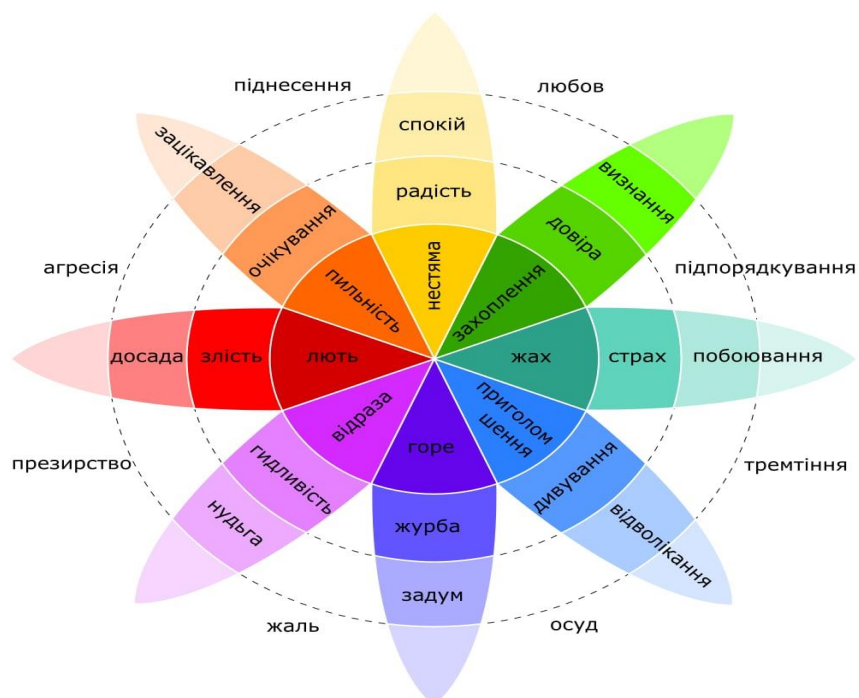


Рис. 3.2. Колесо емоцій

2. Визначення емоцій. Подумайте про ситуацію, яку ви пережили останнім часом, і визначте емоції, які ви відчували. Використовуйте Колесо, щоб знайти ці емоції та позначити їх.

3. Аналіз емоцій. Визначивши емоції, проаналізуйте їх. Наприклад, якщо ви відчували гнів, подумайте, що саме викликало цю емоцію та як вона проявилася.

4. Запис емоцій. Запишіть емоції та ситуацію, у якій вони виникли. Це допоможе вам краще зрозуміти, що саме викликає ті чи інші емоції у вашому житті.

5. Рефлексія. Подумайте про те, як можна керувати цими емоціями в майбутньому. Які дії або зміни можуть допомогти вам краще справлятися з подібними ситуаціями?

Для зручності можна використовувати візуалізацію Колеса емоцій, яка показує, як основні емоції перетікають у складніші.

Ця вправа допомагає людям краще розуміти свої емоції, навчитися їх розпізнавати та ефективніше з ними справлятися.

Підліткам варто навчати навичкам розпізнавання, розуміння та управління своїми емоціями.

Програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, можуть включати тренінги з саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації.

Емоційна саморегуляція є важливою навичкою, яка допомагає керувати своїми емоціями, зберігати спокій і врівноваженість у складних ситуаціях. Ось кілька вправ на емоційну саморегуляцію, які можуть допомогти:

#### 1. Дихальні вправи

Глибоке дихання допомагає знизити рівень стресу і заспокоїти нервову систему.

Вправа "4-7-8": Вдихайте через ніс на рахунок 4, затримуйте дихання на рахунок 7, видихайте через рот на рахунок 8. Повторіть кілька разів.

#### 2. Прогресивна м'язова релаксація

Ця техніка допомагає зняти фізичну напругу і зменшити тривогу.



Інструкція: Почніть з пальців ніг і поступово напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів, рухаючись вгору до голови. Утримуйте напругу на 5-10 секунд, потім розслабляйте.

### 3. Візуалізація

Ця вправа допомагає створити позитивний настрій і зменшити стрес. Інструкція: Закрийте очі і уявіть собі спокійне місце, де ви відчуваєте себе комфортно і безпечно. Спробуйте уявити якомога більше деталей цього місця: звуки, запахи, текстури.

### 4. Практика усвідомленості (майндфулнес)

Ця техніка допомагає бути в моменті тут і зараз, знижуючи рівень стресу і підвищуючи усвідомленість.

Вправа «Сканування тіла»: Закрийте очі і повільно «скануйте» своє тіло від голови до пальців ніг, звертаючи увагу на кожную частину тіла і відчуття в ній.

### 5. Письмові практики

Письмо допомагає виразити свої емоції і краще зрозуміти себе.

Щоденник емоцій: Щодня записуйте свої емоції і ситуації, що їх викликали. Аналізуйте, які події викликають певні емоції, і як ви з ними справляєтеся.

### 6. Когнітивні техніки

Ці техніки допомагають змінити негативні думки на позитивніші.

Переформулювання: Визначте негативну думку, яка вас турбує, і спробуйте знайти раціональні та позитивніші пояснення цієї ситуації.

### 7. Фізична активність

Фізична активність допомагає знизити рівень стресу і покращити настрій. Щоденні прогулянки: Прогулянка на свіжому повітрі може допомогти розслабитися і відволіктися від стресових думок.

### 8. Соціальна підтримка

Спілкування з друзями та близькими допомагає знизити рівень стресу і отримати емоційну підтримку.

Обговорення: Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте, про свої почуття і переживання. Це може допомогти поглянути на ситуацію з іншого боку.

Вправа «Відображення емоційного стану учасників». Мета: розвиток вміння спостерігати за іншими для кращого розуміння їхнього емоційного стану. Позиція учасників: Учасники сидять у колі. Інструкція ведучого: «Протягом трьох хвилин уважно вдивляйтеся в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їхній психоемоційний стан. Намагайтеся виконувати завдання мовчки». На виконання цього етапу вправи відводиться 5 хвилин. "Зберігши ваші спостереження у пам'яті, опишіть по черзі людину, яка сидить навпроти, надаючи слово своєму сусіду." "Зворотній зв'язок": Які труднощі виникли? Чи вдалося вашим одногрупникам правдиво відобразити ваш психоемоційний стан? Що було зазначено правильно, а що ні? Які відчуття ви мали під час виконання завдання і що відчуваєте зараз?".

Психомалюнок «Відчуй чужі емоції».

Мета: розвиток емпатії, навчання розумінню почуттів та переживань інших людей, проникнення у внутрішній світ іншої особи.

Позиції учасників: Учасники сидять у колі.

Коментар ведучого: «У сучасному світі ми щодня мимоволі стаємо свідками людського горя, розпачу, біди, немочі, хвороб, насилля, приниження, знущання та зневаги. Ми бачимо ці "зруйновані очікування" та розчарування на обличчях тих, кого зустрічаємо у своєму житті. Зараз кожен із вас спробує зобразити на аркуші паперу ту людину (або дитину), яка викликає у вас емпатію (можливо, це фізично слабка людина, дитина, яку постійно дратують або цькують, чи особа, яка втратила когось із родичів тощо). На виконання завдання у вас є 10 хвилин.»

«Наступний етап – презентація малюнка. Ви повинні розповісти про намальовану особу від її імені, наче ви – це та людина, яка викликає у вас емпатію. Зосередьтеся на стані цієї людини, її почуттях та емоціях, на тому, що її найбільше хвилює. Опишіть ситуації, які викликають у неї стрес, сильні переживання, емоційний тиск. Постарайтеся поставити себе на її місце.»

Примітка: Практика показує, що цей етап презентації є найефективнішим, коли ведучий сам бере участь у роботі та першим презентує свій малюнок. Це допомагає уникнути зайвих запитань щодо правил та інструкцій, а також зосереджує увагу учасників на серйозних аспектах вправи (ведучий робить акценти на відчуттях та переживаннях персонажа, виявляє щирість, відкритість і природність у своїх висловлюваннях).

Зворотній зв'язок: «Після такої довготривалої вправи важливо обговорити ваші враження, адже вони були різноманітні та значущі. Будь ласка, по черзі дайте відповіді на наступні запитання».

Можливі запитання:

- Які почуття виникали під час презентації малюнка?
- Що найбільше вразило, зачепило?
- Як ви сприймали представлення інших учасників?
- Що ви відчуваєте після проведення вправи?
- Чим корисна для вас була ця вправа? Що нового ви для себе дізналися?

Стосовно підтримки батьків та вчителів, яка є надзвичайно важливою для формування особистості підлітка. Важливо, щоб дорослі виявляли розуміння і підтримку, не знецінювали почуття підлітків. Батькам варто створювати безпечне і підтримуюче середовище, де підлітки можуть вільно виражати свої емоції. Необхідно підвищувати психологічну культуру батьків, рекомендувати ресурси для додаткового читання. Наприклад, книги та статті: Гутц П. Психологія підліткового віку; Мазін Н. Л. Емоційний розвиток підлітків, Інтернет-ресурси: сайти, присвячені дитячій і підлітковій психології, такі як «Дитяча психологія» ([childpsychology.com](http://childpsychology.com)) або «Підліткова психіка» ([teenmind.org](http://teenmind.org)).

### **3.2. Рекомендації розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці**

Рекомендації для подолання труднощів спілкування підлітків мають стосуватися: розвитку соціальних навичок, психологічної підтримки, підтримки батьків, зниження кібербулінгу тощо.

Стосовно розвитку соціальних навичок, важливе проведення тренінгів і семінарів для підлітків з розвитку навичок ефективної комунікації.

З напрямку психологічної підтримки, інколи необхідне надання консультаційної допомоги психологами в школах і спеціалізованих центрах.

Для підлітка важлива підтримка батьків, тому освіта батьків щодо важливості підтримки і розуміння у процесі спілкування з підлітками є обов'язковою умовою.

Зниження кібербулінгу маю ґрунтуватися на розробці програм і заходів з протидії інтернет-булінгу і навчання підлітків безпечному використанню інтернету.

Труднощі спілкування підлітків є багатогранною проблемою, що вимагає комплексного підходу з урахуванням психологічних, соціальних, сімейних і технологічних факторів. Завдяки співпраці між підлітками, батьками, школами і фахівцями можна покращити комунікаційні навички і психічне здоров'я підлітків

Ефективне спілкування підлітків є ключовим фактором у розвитку їхніх соціальних навичок і самостійності. Ось кілька порад, які можуть допомогти підліткам спілкуватися більш ефективно:

### 1. Активне слухання

Фокусування: Підліткам важливо навчитися фокусуватися на співрозмовнику, підтримуючи зоровий контакт і виявляючи зацікавленість.

Зворотний зв'язок: Показуйте, що ви слухаєте, за допомогою кивків або коротких коментарів, таких як "так", "розумію".

### 2. Ясне вираження думок і почуттів

Чіткість і стислість: Говоріть чітко і по суті, щоб уникнути непорозумінь.

Емоційний інтелект: Вчіться розпізнавати та виражати свої емоції конструктивним способом.

### 3. Повага до співрозмовника

Терпимість і розуміння: Повага до думок і почуттів інших людей є важливою частиною спілкування.

Уникнення конфліктів: Навчіться уникати конфліктів або конструктивно їх вирішувати.

#### 4. Емпатія

Розуміння почуттів інших: Спробуйте поставити себе на місце іншої людини, щоб краще зрозуміти її точку зору.

Підтримка: Показуйте співчуття і готовність допомогти.

#### 5. Вирішення конфліктів

Конструктивні стратегії: Використовуйте навички вирішення конфліктів, такі як компроміс і спільне знаходження рішення.

Відкрите обговорення: Говоріть про проблеми прямо, але з повагою до іншої сторони.

#### 6. Практика навичок спілкування

Ролі та ігри: Використовуйте рольові ігри для практики різних ситуацій спілкування.

Рефлексія: Після спілкування аналізуйте, що пройшло добре, а що можна покращити.

#### 7. Навички невербального спілкування

Мова тіла: Звертайте увагу на свою позу, жести і вираз обличчя, оскільки вони можуть передавати багато інформації.

Тон голосу: Вчіться контролювати свій тон голосу, щоб він відповідав ситуації.

#### 8. Цифрова грамотність

Етикет у мережі: Важливо знати правила поведінки в онлайн середовищі, включаючи використання соціальних мереж і електронної пошти.

Безпека: Дотримуйтесь правил безпеки в Інтернеті, щоб захистити себе від можливих ризиків.

Ефективне спілкування допомагає підліткам будувати здорові взаємини, вирішувати конфлікти та розвивати навички, необхідні для дорослого життя.

### **Висновки до розділу III**

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту підлітків має ґрунтуватися на поетапному навчанні: 1) оцінки та вираження емоцій; 2) регуляції емоцій; 3) використанні емоцій.

Основними напрямками програми є: 1) ідентифікація емоцій, вміння їх назвати; 2) розвиток емоційної проникливості та чутливості; 2) формування толерантного ставлення до іншої людини; 3) розвиток навичок активного слухання; 4) розвиток проникливості у емоційні стани інших людей і здатності взаємодіяти з їхніми переживаннями; 5) освоєння соціальних моделей та комунікативних технік конструктивного спілкування; 6) розвиток комунікативних здібностей та самоаналізу власної поведінки.

Вважаємо за доцільне проводити соціально-психологічний тренінг, який включає набір активних навчальних методів практичної психології і передбачає групову форму роботи.

Програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, включає тренінг з саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. Емоційна саморегуляція є важливою навичкою, яка допомагає керувати своїми емоціями, зберігати спокій і врівноваженість у складних ситуаціях. Рекомендованими вправами є: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, практика усвідомленості (майндфулнес), письмові практики (щоденник емоцій), когнітивні техніки, фізична активність, соціальна підтримка (спілкування з друзями та близькими).

Рекомендації для подолання труднощів спілкування підлітків стосуються розвитку соціальних навичок, психологічної підтримки, підтримки батьків, зниження кібербулінгу тощо.

## **РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

### **4.1. Охорона праці на заняттях трудового навчання старшокласників з охорони праці у навчальних майстернях**

#### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. До занять у шкільних майстернях допускаються особи, що не мають медичних протипоказань та ознайомлені з інструкціями з охорони праці.

1.2. Кожен учень повинен знати й виконувати правила безпечної праці в шкільній майстерні, правила пожежної безпеки, санітарно-гігієнічні норми й правила.

#### **1.3. Учні повинні:**

- своєчасно з'явитися на заняття в спецодязі і з дозволу вчителя або чергового по шкільній майстерні зайняти своє робоче місце, перехід учнів на інше робоче місце без дозволу вчителя забороняється;
- залишати шкільну майстерню можна тільки після дзвінка й дозволу вчителя;
- використовувати навчальний час для виконання завдання й не займатися зайвими справами, розмовами, своєчасно й високоякісно виконувати доручену роботу;
- економно використовувати електричну енергію, матеріали;
- під час перерви всі учні виходять із майстерні (крім чергових).

1.4. Щоб запобігти травмуванню і виникненню травмонебезпечних ситуацій, дотримуйтеся таких вимог:

- працюйте на справному устаткуванні;
- використовуйте справний, добре налагоджений інструмент;
- використовуйте інструмент за призначенням. Інакше можна не тільки зіпсувати його, а й отримати травму;

- не перевіряйте ріжучу кромку інструмента руками. Для цього слід використовувати тренувальні заготовки;

- передавайте ріжучий та колючий інструмент ручкою вперед;
- не кладіть інструмент ріжучою кромкою догори й до себе;
- не відволікайтесь під час роботи і не відвертайте увагу інших;
- користуйтеся правильними прийомами роботи;
- дотримуйтеся вимог особистої гігієни.

## 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.

2.1. Правильно одягніть спецодяг (застебніть його на всі гудзики, сховайте волосся під головний убір).

2.2. Ретельно підготуйте своє робоче місце до безпечної роботи.

2.3. Уважно вислухайте вчителя й отримайте завдання на урок.

2.4. Підготуйте до роботи свій інструмент і пристрої, впевнившись у їх справності.

2.5. Забороняється розпочинати роботу без дозволу вчителя.

## 3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ.

3.1. Під час практичної роботи учні виконують тільки ті види робіт, які доручив учитель.

3.2. Використовуйте робочий час тільки для виконання завдання, не займайтесь сторонніми справами та розмовами, не ходіть без справи по майстерні і не заважайте іншим.

3.3. Утримуйте робоче місце в чистоті.

3.4. Дбайливо ставтесь до устаткування, верстаків, інструментів.

3.5. Інструменти загального користування беріть із дозволу вчителя і відразу після користування повертайте їх.

## 4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ.

4.1. Упорядкуйте робоче місце, приберіть деталі, матеріал, сміття, відходи.

4.2. Приведіть інструменти у справний стан (зніміть заусениці, очистіть напилки від стружки).



4.3. Старанно приберіть робоче місце (стружку не здувайте і не змахуйте руками).

4.4. Покладіть інструменти в порядок, установлений учителем.

4.5. Приведіть до ладу свій одяг і залиште майстерню з дозволу вчителя.

4.6. Після виходу учнів чергові розпочинають прибирання приміщення.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.

5.1. Негайно повідомте вчителя:

- при виявленні несправностей під час роботи;
- у випадку пожежі;
- при ознаках нездужання або захворювання;
- у випадку отримання травми чи ушкодження.

## **4.2. Вплив метеорологічних умов, фізіологічних умов організму та раціональної організації робочого місця на реалізацію творчого потенціалу особистості**

На функціонування людського організму, розвиток психіки та особистості як соціального індивіда впливають різноманітні зовнішні фактори, а саме метеорологічні умови, фізіологічні фактори життєдіяльності. Саме дані детермінанти впливають на базовому рівні на особистість, і зокрема на вищий рівень його розвитку, а саме інтелектуальний, соціальний, творчий тощо.

Метеорологічні умови визначаються температурою, відносною вологістю і рухливістю повітря. Санітарні норми вимагають забезпечити на робочому місці нормальну температуру 10-30<sup>0</sup>С, нормальну відносну вологість, рухливість повітря та забезпечення очистки повітря відповідними пристроями.

Терморегуляція – це здатність людського організму зберігати постійну температуру (36,6) незалежно від температури зовнішнього середовища. Кількість тепла що виділяється людиною залежить від тяжкості виконуваної роботи:

- Легка робота  $< 6,3 \cdot 10$  лютого кДж / год;

- Середньої тяжкості  $6,3 \cdot 10^2$  жовтня -  $11 \cdot 10^{10}$  лютого кДж / год;
- Важка робота  $> 11 \cdot 10^2$  кДж / год

Таблиця 4.1

### Санітарні норми встановлюють температуру повітря в приміщенні

робота по тяжкості	теплий період	холодний період
легка робота	+23 - +25	+22 - +24
середньої тяжкості	+21 - +23	+18 - +20
важка робота	+12 - +18	+16 - +18

Надмірне тепло викликає у людини порушення теплообміну, що може призвести до ураження нервової системи, тому для нормалізації метеорологічних умов створюється штучна і природна вентиляція. Природна вентиляція здійснюється через кватирки, фрамуги, вентиляційні короба.

Штучна вентиляція влаштовується в приміщеннях зі значним тепловим виділенням і малої шкідливістю.

Для найкращої нормалізації температури в приміщенні використовуються кондиціонери. Промениста енергія виходить від нагрівальних приладів, при електро- та газового зварювання, від сонячної радіації і ультрафіолетових променів - може викликати опіки різних ступенів.

Захист від опіків променистої енергії і підвищених температур передбачає: 1) захист очей, 2) спеціальний одяг; 3) застосування екранування; 4) повітряна амортизація; 5) пристрій водяних завіс; 6) перерви в роботі; 7) забезпечення працюючих підсоленою водою.

Робота на відкритому повітрі в холодний період року загрожує обмороженням. Першу допомогу при обмороженні надають на робочому місці, шляхом розтирання пошкоджених ділянок. При вітрі в 6 балів (12-13 м/с), при знижених температурах роботу заборонено [27].

Заходи щодо попередження обмороження:

- видача теплового спецодягу;
- встановлення перерв у роботі та легких укриттів робочих місць.

Відносна вологість повітря встановлюється санітарними нормами і вважається нормальною в межах 50-60% при температурі не нижче 24 °С. У теплий період року допускається збільшення вологості до 75%. Вологість приміщення регулюється кондиціонерами.

Швидкість руху повітря: - в холодний період року 0,1-0,5 м / с; - в теплий період року 0,1-1,5 м / с.

При організації робочого місця велику увагу звертають на фізіологію людського тіла (терморегуляція, слух, зір, дихання, нюх, нервова система).

Робочі рухи поділяються на три групи:

- 1) власне робочі;
- 2) гностичні або пізнавальні (застосовуються для пізнання об'єкта);
- 3) пристосовані.

Умова праці – це сукупність факторів виробничого середовища, які впливають на здоров'я людини і працездатність у процесі праці.

Робоча зона – це простір обмежений по висоті 2м над рівнем підлоги або майданчика, на якій знаходяться місця постійного або тимчасового перебування працюючих.

Робоче місце – це місце постійного або тимчасового перебування працюючих у процесі праці.

Постійне робоче місце – це місце на якому працівник перебуває більшу частину свого робочого часу (більше 50% зміни або 2 години безперервно). Якщо при цьому робота здійснюється в різних пунктах робочої зони, постійним робочим місцем, є вся зона.

Працездатність людини протягом робочої зміни характеризується ознаками:

- а) підвищена працездатність;
- б) відносно стійка;

в) падіння працездатності (стомлення).

Втома, якщо воно не досягло надмірних ступенів, оборотно зникає після відпочинку. Перевтому можна зняти тільки тривалим відпочинком – відпусткою, у важких випадках - медичним лікуванням.

На ступінь стомлюваності робітників впливає: темп, ритм і монотонність роботи.

Ергономіка робочого місця вивчає взаємодію людини з технічними засобами, предметами праці і виробничим середовищем з метою забезпечення високої продуктивності праці при збереженні здоров'я. Ергономікою розглядається єдина система: людина, машина, середовище, провідна роль відводиться людині. Цією системою враховується антропологія, розміри і форми людини, фізіологія, процеси та механізми життєдіяльності людини, психологія.

Середні розміри робочого місця:

1) стоячи:

- Максимальна висота робочого місця 2,1 м;
- Розмах руки до кисті 1,35 м;
- Розмах руки до кінчиків пальців 1,55 м.

2) сидячи:

- Розмах руки до ліктя 72см;
- Розмах руки до кисті 1,35 м;
- Розмах руки до кінчиків пальців 1,55 м.

Отже, в основі реалізації творчого потенціалу особистості лежить є сприятливі умови не лише зі сторони прояву інтелекту і здібностей, тобто суб'єктивні, особистісні, але й зовнішні, до яких належать метеорологічні, санітарно-гігієнічні, температурні.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку українського суспільства стоїть дуже гостро. Емоційний інтелект дає змогу ідентифікувати власні емоції і переживання, виробити конструктивні форми поведіння, навчитися регулювати своїм психоемоційним станом, розуміти поведінку інших людей, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями і реакціями на них, будувати позитивні взаємини тощо.

Міжособистісні стосунки виступають на перший план саме у підлітковому віці, оскільки в цей віковий період провідним видом діяльності у психічному розвитку є інтимно-особистісне спілкування. І саме розвиток емоційного інтелекту є важливим процесом у становленні особистості, який дасть змогу встановлювати позитивні соціальні зв'язки і проявити себе в повній мірі як індивідуальність у спілкуванні, переживаючи важливі емоції: визнання і прийняття референтною групою, належності та схвалення.

Проблемою розвитку емоційного інтелекту займалися О.Власова, Д.Гоулман, Г.Березюк, М.Гарднер, Н.Коврига, Дж. Майер, Е. Носенко, О.Чебикін, Н. Побірченко, П. Саловей, О.Самойлов, О. Саннікова, М.Шпак, О. Філатова та ін.

Узагальнено, що емоційний інтелект є складним багаторівневим та багатофункціональним утворенням, яке виникає на підставі зв'язку інтелектуальних процесів та афективних проявів, і реалізовується як взаємодія пристосувальних, когнітивних, емоційних, соціальних здібностей індивідуальності.

Аналіз вікових особливостей підлітків дозволив визначити, що в цей життєвий період відбуваються бурхливі фізіологічні, гормональні зміни, інтенсивний особистісний розвиток, тому емоційна сфера є нестійкою, що впливає на якість міжособистісної взаємодії, яка є надзвичайно значимою для становлення ідентичності, яка є центральним новоутворенням особистості.

З-поміж труднощів спілкування підлітків є: психологічні (самооцінка, невпевненість, тривожність), соціальні (груповий тиск, неприйняття), освітні

(шкільний стрес, стосунки з однокласниками, вчителями), сімейні (конфлікти, відсутність підтримки) тощо.

З'ясовано, що емоційний інтелект підлітків передбачає розуміння власних емоцій та переживань інших людей, здатність співпереживати, вміння виражати свої почуття, контролювати емоційні прояви, конструктивно будувати стосунки з іншими людьми, асертивно відстоюючи свої кордони та з повагою ставитися до оточення.

Експериментальне дослідження дозволило констатувати, що у більшості підлітків (59%) середній рівень емоційного інтелекту, це свідчить про вміння ідентифікувати свої емоції, диференціювати емоційні прояви інших людей, розуміти причини виникнення емоційного відгуку, вміння контролювати свої емоції. Разом з тим, 24% учнів мають низький рівень емоційного інтелекту. Найбільш активно виражена самотивація до знання та розуміння себе та оточуючих, що зумовлено періодом активного пошуку себе, здатності до саморозвитку. А найменш розвинений фактор «управління своїми емоціями», тобто для підлітків дуже важливо навчитися ними управляти.

Стосовно типу поведінки, то переважає стиль компромісу у 34,6% учнів, що дозволяє встановлювати позитивні контакти. Зокрема зафіксовано поширеним стилем поведінки в конфлікті – це суперництво, що обумовлює відстоювання своїх прав, не завжди у конструктивній формі, бо діагностована вербальна агресія (провокація агресії, аутоагресія, ритуалізація агресії, задоволення від агресії, зараження негативними емоційними станами). Середній рівень емоційного інтелекту корелює із середнім рівнем емоційного інтелекту.

Рівень товарищескості у підлітків є середній, це свідчить про потребу у спілкуванні, у належності до значимої групи і разом з цим цей показник входить у суперечність із комунікативною агресією і конфліктністю, це свідчить про позитивні наміри у спілкуванні і не завжди конструктивні способи взаємодії через невироблені адекватні соціально-прийнятні форми комунікації.

Отже, завдяки експериментальному дослідженню нам вдалося з'ясувати, що рівень емоційного інтелекту впливає на ефективність комунікативної

взаємодії.

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту підлітків має ґрунтуватися на поетапному навчанні: 1) оцінки та вираження емоцій; 2) регуляції емоцій; 3) використанні емоцій.

Основними напрямками програми є: 1) ідентифікація емоцій, вміння їх назвати; 2) розвиток емоційної проникливості та чутливості; 2) формування толерантного ставлення до іншої людини; 3) розвиток навичок активного слухання; 4) розвиток проникливості у емоційні стани інших людей і здатності взаємодіяти з їхніми переживаннями; 5) освоєння соціальних моделей та комунікативних технік конструктивного спілкування; 6) розвиток комунікативних здібностей та самоаналізу власної поведінки.

Вважаємо за доцільне проводити соціально-психологічний тренінг, який включає набір активних навчальних методів практичної психології і передбачає групову форму роботи.

Програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, включає тренінг з саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. Емоційна саморегуляція є важливою навичкою, яка допомагає керувати своїми емоціями, зберігати спокій і врівноваженість у складних ситуаціях. Рекомендованими вправами є: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, практика усвідомленості (майндфулнес), письмові практики (щоденник емоцій), когнітивні техніки, фізична активність, соціальна підтримка (спілкування з друзями та близькими).

Рекомендації для подолання труднощів спілкування підлітків стосуються розвитку соціальних навичок, психологічної підтримки, підтримки батьків, зниження кібербулінгу тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах // Соціальна психологія. 2008. № 1 (27). С. 96–104.
2. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки) : навч. посібник / В. В. Бегун, І. М. Науменко. К., 2004. 328 с.
3. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / [С. М. Мохняк, О. С. Дацько, О. І. Козій та інші]. Львів. Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2009. 264 с.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. 2008. С.20-23.
5. Бідюк І. А. Гендерна специфіка становлення професійного інтелекту у студентів вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2011. 20 с.
6. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
7. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій / О. І. Бондарчук. К. : МАУП, 2003. 120 с.
8. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2016. 287с.
9. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. М.: Видавництво «Ось-89», 1999. 176 с.
10. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 6-те вид. / О.В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела. 2019. 400 с.
11. Головаха С. І. Життєва перспектива й ціннісні орієнтації особистості // Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. СПб., 2000. 156 с.



- 12.Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Vivat. 2016. 267 с.
- 13.Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. 2020.
- 14.Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2009. 20 с.
- 15.Дерев'янка С.П. Розуміння емоцій як раціональний компонент емоційного інтелекту // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка. 2011. Вип.94. Т.1. С.144-148.
- 16.Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
- 17.Емоційний інтелект – ресурс та запорука продуктивності педагога. URL: <https://vseosvita.ua/library/seminar-z-elementami-treningu-emocijnij-intelekt-resurs-ta-zaporuka-produktivnosti-pedagoga-498474.html> (дата звернення 20.05.2024).
- 18.Зарицька В.В. Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка. К. 2010. Т.ХІІ. Ч.7. С.185-197.
- 19.Зеркалов Д. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. К. : Основа, 2011. 508 с.
- 20.Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів // Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 4. С. 54–63.
- 21.Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: Автореф. дис. ... Канд.психол.наук: 19.00.01 / Дніпропетровський національний ун-т. Д., 2003. 20 с.

22. Корольчук М. С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів [за заг. ред. М. С. Корольчука]. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
23. Корольчук М. С. Психологія: Схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб./ за заг. ред. М.С.Корольчука. Київ : Ельга; Ніка-Центр, 2009. 320с.
24. Кошель В.І., Сав'юк Г.П., Дзундза Б.С. Основи охорони праці: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. 182 с.
25. Основи охорони праці: підручник / М.С. Одарченко, О.М.Одарченко, В.І.Степанов, Я.М.Черненко. Х. 2017. 334 с.
26. Лящ О. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків // Психологічні перспективи. 2008. № 12. С. 49-59.
27. Манойлова М.А. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів. Львів: ПДП, 2004. 60 с.
28. Моргун В. Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
29. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа. 2003. 126 с.
30. Ожубко Г. В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2009. 19 с.
31. Періг І.М. Арт-терапевтичні методи зняття психоемоційної напруги в умовах переживання воєнних дій // Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль. ФОП Паляниця В. А. 2022. С.22-24.
32. Періг І.М. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження // Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів міжнародної науково-практичної

- конференції, м. Тернопіль, 19 – 20 жовтня 2023 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С.254.
- 33.Періг І.М. Реалізація психоедукаційних заходів з питань ментального здоров'я учасників освітнього процесу ЗВО // Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності: збірник матеріалів VI міжнародної науковопрактичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 05-06 жовтня 2023 року).ФОП Осадца Ю.В. С. 209-210.
- 34.Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту // Вісник Чернігівського державного педагогічного Університету. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 2. С. 96–99.
- 35.Робертс Р.Д. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання і застосування на практиці // Психологія, Журнал Вищої школи економіки. - 2004. Т. 1. № 4. С. 3-26.
- 36.Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/643.pdf> (дата звернення 30.05.2024).
- 37.Руденко С. В. Соціальний інтелект як чинник успішності педагогічної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. 19 с.
- 38.Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. К., 2001. 276 с.
- 39.Ушакова І. В. Психологічні особливості емоційної сфери інтелектуально обдарованої особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 19 с.
- 40.Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль: ТНТУ ім. В. Гнатюка. 2016. 372 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту

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

Інструкція:

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

Повністю не згоден (-3 бали)

В основному не згоден (-2 бали)

Частково не згоден (-1 бал)

Частково згоден (+1 бал)

В основному згоден (+2 бала)

Повністю згоден (+3 бала)

Висловлювання	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.							
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.							
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.							
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.							
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.							
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.							
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.							
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.							
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.							
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.							
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.							
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.							
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод							

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.

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

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

18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

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

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

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

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

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для дося- гнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

#### **Обробка й інтерпретація результатів.**

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

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

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

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

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

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

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

### Опитувальник дослідження стилю поведінки К. Томаса

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

#### 1.

- а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

#### 2.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

#### 3.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

#### 4.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

#### 5.

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

#### 6.

- а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
- б) Я намагаюся досягти свого.

#### 7.

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

#### 8.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

#### 9.

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

#### 10.

- а) Я наполегливо прагну досягти свого.
- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

#### 11.

- а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

#### 12.

- а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

#### 13.

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

#### 14.

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

**15.**

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

**16.**

- а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

**17.**

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

**18.**

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

**19.**

- а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
- б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

**20.**

- а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

**21.**

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

**22.**

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

**23.**

- а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

**24.**

- а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

**25.**

- а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

**26.**

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

**27.**

- а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

**28.**

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

**29.**

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

**30.**

- а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.



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

#### Бланк для відповідей

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

#### Опрацювання результатів

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

## Ключ до відповідей

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

**Інтерпретація результатів**

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

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

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

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

### Текст питальника

1. Чи характерне для вас прагнення домінувати:

- а) ні;
- б) інколи;
- в) так?

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

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) ні?

3. Хто ви більшою мірою:

- а) миротворець;
- б) принциповий;
- в) винахідливий?

4. Як часто вам доводиться виступати з критичними зауваженнями:

- а) часто;
- б) періодично;
- в) рідко?

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

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

6. У якому стані ви перебуваєте в разі невдачі:

- а) песимізм;
- б) поганий настрій;
- в) образа на себе?

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

- а) так;
- б) швидше так;
- в) ні?

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

- а) так;
- б) швидше так;
- в) ні?

9. Які якості ви намагаєтеся викоренити в собі:

- а) дратівливість;
- б) образливість;
- в) нетерпимість до критики на свою адресу?

10. Хто ви більшою мірою:

- а) незалежний;
- б) лідер;
- в) генератор ідей?

11. Якою людиною вважають вас друзі:

- а) екстравагантною;
- б) оптимістом;
- в) наполегливою?

12. Із чим вам найчастіше доводилося боротися:

- а) несправедливістю;
- б) бюрократизмом;
- в) егоїзмом?

13. Що для вас найхарактерніше:

- а) недооцінювання своїх здібностей;
- б) об'єктивне оцінювання своїх здібностей;
- в) переоцінювання власних здібностей?

14. Що найчастіше штовхає вас на міжособистісний конфлікт:

- а) надмірна ініціативність;
- б) надмірна критичність;
- в) надмірна прямотинійність?

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

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

Інтерпретація результатів. Вона здійснюється за такою шкалою:

- 14-17 балів. Дуже низький рівень конфліктності;
- 18-20 балів. Низький рівень конфліктності;
- 21-23 бали. Рівень конфліктності нижче середнього;
- 24-26 балів. Рівень конфліктності дещо нижче середнього;
- 27-29 балів. Середній рівень конфліктності;
- 30-32 бали. Рівень конфліктності дещо вищий середнього;
- 33-35 балів. Рівень конфліктності вище середнього;
- 36-38 балів. Високий рівень конфліктності;
- 39-42 бали. Дуже високий рівень конфліктності. Результати досліджень науковців, життєвий досвід свідчать, що конфліктній особистості властиві такі риси:
  - прагнення будь-якою ціною бути першим;
  - надмірна принциповість, яка підштовхує до ворожих дій і вчинків;
  - необгрунтована критика інших людей;
  - часте переважання поганого настрою;
  - консерватизм мислення, поглядів, переконань;
  - безцеремонне втручання в особисте життя інших;
  - прагнення до незалежності, яке переростає у прагнення робити "все, що хочу";
  - надмірна прямотинійність у судженнях;
  - несправедливе оцінювання вчинків і дій інших, приниження значення і ролі іншої людини;
  - виявлення ініціативи там, де не просять.

## Тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності

**В.В. Бойко**

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

### Опитувальник

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

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

#### Бланк відповідей

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

## Тест на оцінку рівня товарищкості В.Ф. Ряховського

### Інструкція до тесту:

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

#### Тестовий матеріал

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

### Ключ до тесту:

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

Обробка результатів тесту

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

### Інтерпретація результатів тесту

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

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

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



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

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

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

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

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