

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ  
ВІДНОСИН ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Назва теми


Галузь знань – 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24231  
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2  Вероніка ПЕТРИНЮК  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психол. наук, доцент  В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ  
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:  
Зав. Кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

 2024 р.

  
Підпис

Таїсія КОМАР  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький, 2024

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Вероніки ПЕТРИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків»

Керівник кваліфікаційної роботи: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі», методика дослідження міжособистісних стосунків «Q-сортування» В. Стефансона, тест емоційного інтелекту Шутте, методика «Діагностика емпатії Н. Епштейна та А. Мєграбяна, опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн».

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік ритань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичне дослідження проблеми взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків: основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин; психологічні особливості міжособистісних відносин у підлітків; теоретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків; висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків: вибір та обґрунтування методик дослідження міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків; аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку міжособистісних

відносин та емоційного інтелекту підлітків; психологічні рекомендації розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин дітей підліткового віку; висновки до розділу; висновки; перелік посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 6 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Прізвище
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	ВИК
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	ВИК
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	ВИК
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	ВИК
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	ВИК
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	ВИК
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	ВИК
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> листопада 2024 р.	ВИК
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>16</u> грудня 2024 р.	ВИК

Здобувач

Вероніка ПЕТРИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків»

Здобувач Вероніка ПЕТРИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 85 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання 76 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: міжособистісні відносини, емоційний інтелект, підлітки, емпатія, особистість, соціальні відносини, дружелюбність, товариськість, взаємини.

Об'єкт дослідження: міжособистісні відносини як психологічне явище.

Предмет дослідження: взаємозв'язок міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.

За результатами дослідження розроблено низку психологічних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин у дітей підліткового віку.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів. На основі отриманих даних можуть бути створені тренінги або освітні програми розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин та інших важливих сфер життя підлітків.

Дипломник

  
Підпис

Вероніка ПЕТРИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1 Основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин....	10
1.2 Психологічні особливості міжособистісних відносин у підлітків.....	32
1.3 Теоретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.....	39
Висновки до розділу.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....	46
2.1 Вибір та обґрунтування методик дослідження міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.....	46
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.....	53
2.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин у дітей підліткового віку.....	67
Висновки до розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	77
ДОДАТКИ.....	85
Додаток А Кореляційні зв'язки між типами міжособистісних відносин (за методиками Т. Лірі, Q-сортування) та показниками емоційного інтелекту (за методиками Шутте, «Діагностика емпатії», «ЕмІн») у підлітків .....	85
Додаток Б Кореляційні зв'язки між типами міжособистісних стосунків (за методиками Т. Лірі, Q-сортування) та субшкалами методики «ЕмІн» у підлітків .....	86

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі здатність взаємодіяти та будувати гармонійні стосунки з іншими є надзвичайно важливим для кожної людини. Вміння ефективно спілкуватися, вибудовувати міцні дружні відносини та проявляти емпатію є ключовими елементами повноцінного та щасливого соціального життя.

Підлітковий вік являється одним із найважливіших періодів формування особистості. Це період стрімких та активних змін, як фізіологічних, так і психологічних. Одним із ключових елементів підліткового віку є формування міжособистісних взаємин. Якісні стосунки впливають не лише на соціалізацію та встановлення близьких зв'язків, а й на рівень самооцінки, розвиток лідерських здібностей і загальну задоволеність життям. У підлітків розвиваються нові форми соціальних взаємодій, вони починають встановлювати більш складні міжособистісні відносини з однолітками.

Багато науковців звертають увагу на значення емоційного інтелекту для різних аспектів життя людини, зокрема на міжособистісні відносини. Проблема емоційного інтелекту та його впливу на розвиток підлітків і їхні взаємини набуває дедалі більшої поширеності. Оскільки, підлітковий період є надзвичайно важливим для формування гармонійних відносин, розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок, дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту є особливо актуальним.

Важливий внесок до розуміння міжособистісних відносин зробили такі дослідники: Г. Саллівен, Д. Тібо, Д. Мід, Д. Тернер, Е. Берн, М. Вебер, Т. Парсонс, А. Коваленко, М. Корнев та ін.

Дослідження емоційного інтелекту у взаємозв'язку з міжособистісними відносинами розглядаються у роботах таких науковців: Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Д. Мейер, П. Селовей, Г. Гарднер, К. Петридес, О. Милославська та ін. Важливим елементом моделі емоційного інтелекту, за Д. Гоулманом є вміння

формувати та підтримувати міжособистісні зв'язки. Р. Бар-Он у своїй некогнітивній моделі емоційного інтелекту, особливу увагу приділяв умінням і навичкам міжособистісної взаємодії.

Попередні дослідження показали, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту, переважно відчують задоволення від стосунків, формують міцні взаємини та менше конфліктують. Проте деякі дослідження демонструють певні розбіжності. Зокрема, взаємозв'язок міжособистісних відносин та емоційного інтелекту може змінюватись залежно від культурного, соціального чи індивідуального контексту, що ускладнює виявлення загальних закономірностей.

Наявність таких розбіжностей в наукових даних і недостатня вивченість психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту, особливо в осіб підліткового віку, зумовила вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків». На нашу думку, ця тема потребує дослідження та аналізу, щоб краще зрозуміти психологічні особливості міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків, а також розробити ефективні рекомендації для їхнього розвитку.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісні відносини як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.

**Мета** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.

**Завдання дослідження:**

1) проаналізувати основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин;

2) здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків;

3) емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків;

4) розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин у дітей підліткового віку.

Для виконання поставлених завдань нами були застосовані наступні **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення; емпіричні: методика «Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі», методика дослідження міжособистісних стосунків «Q-сортування» В. Стефансона, тест емоційного інтелекту Шутте, методика «Діагностика емпатії Н. Епштейна та А. Меграбяна, опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»; методи кількісної і якісної обробки даних (коефіцієнт лінійної кореляції  $r$ -Пірсона) за допомогою програми Microsoft Excel.

**Гіпотеза дослідження** – між міжособистісними відносинами та емоційним інтелектом підлітків існує взаємозв'язок: більш стійкі та гармонійні міжособистісні відносини пов'язані з вищим рівнем емоційного інтелекту.

**Практичне значення дослідження**: результати дослідження можуть бути використані психологами у практиці консультативної роботи з особами, які мають проблеми у взаєминах. На основі отриманих даних можуть бути створені тренінги або освітні програми розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин та інших важливих сфер життя підлітків.

**Експериментальна база дослідження**. Дослідження було здійснене на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Красилівський професійний ліцей». В емпіричному дослідженні взяли участь 36 підлітків, віком від 14 до 16 років.

**Апробація результатів дослідження**. Результати дослідження були представлені на: XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 18 квітня 2024 року); кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 19-20 вересня 2024р.); кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в

наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 8-9 листопада 2024 р.).

За результатами дослідження опубліковані тези на тему «Особливості розвитку емпатії у дітей підліткового віку» у збірнику матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 18 квітня 2024 року) [47] та подано до публікації статтю на тему: «Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків» в науковий журнал «Psychology Travelogs» (Хмельницький національний університет) [15].

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (76 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи складає 85 сторінок машинописного тексту (основна частина – 73 сторінки).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин

Однією з важливих питань сучасної психології є аналіз психологічних станів і процесів людини, які проявляються під час взаємодії з іншими людьми. Включаючись у складну систему відносин індивід прагне взаємодіяти з суспільством і соціальними групами. Міжособистісні відносини виникають у процесі спільної діяльності та спілкування. Вони охоплюють взаємні очікування, емоційні зв'язки та динамічні процеси взаємодії. Вивчення проблеми міжособистісних відносин є важливим, адже їхній вплив достатньо вагомий для психологічного комфорту людини.

Під час дослідження теоретичних аспектів теми міжособистісних відносин ми звернули увагу на те, що в різній літературі зустрічаються не лише терміни «міжособистісні відносини» та «міжособистісні стосунки», але й термін «міжособистісні взаємини», який у сучасній літературі використовується дедалі частіше. Академічний тлумачний словник української мови визначає термін «відносини», як зв'язки, стосунки, взаємини між ким-небудь [5, с. 612]. Термін «відносини» був вперше використаний Арістотелем для опису певного способу існування людини та її взаємодії з навколишнім світом. За В. М. Мясичевим, відносини – це інтегральний комплекс усвідомлених вибіркового зв'язків людини з різними аспектами об'єктивної реальності, яка проявляється через реакції, дії та переживання людини, відображаючи її основні інтереси та потреби [53, с. 423]. Система взаємин особистості з навколишнім світом формує його внутрішній світ.

Міжособистісні відносини мають іншу природу, ніж суспільні відносини. Вони виникають під впливом безпосередніх життєвих умов людей та відзначаються емоційним забарвленням. Ці відносини є найбільш значущими для

індивіда. Емоційна основа міжособистісних відносин полягає в тому, що вони формуються і розвиваються у людей на основі почуттів, які виникають під час спілкування. Почуття, які впливають на ці відносини поділяють на дві групи: кон'юнктивні та диз'юнктивні. До кон'юнктивних почуттів відносяться ті, які зближують та об'єднують між собою людей. Почуття, які роз'єднують людей, роблять стосунки конфліктними, відносяться до диз'юнктивних. Такі дані підтверджують тезу про соціальну основу міжособистісних стосунків. Отже, міжособистісні відносини – це взаємозв'язки між людьми, які суб'єктивно переживаються, об'єктивно виражаються в способах взаємного впливу і характері, які формуються людьми в процесі спілкування та життєдіяльності [12, с. 124].

А. Б. Коваленко, М. Н. Корнєв наголошують, що все, що відбувається в межах міжособистісних відносин, змістовно залежить від певного типу соціальних стосунків та визначається спільною метою діяльності людей. Міжособистісні відносини виникають не поза суспільними відносинами, а в їхньому середовищі, виступаючи конкретною персоніфікацією загальних соціальних зв'язків. Отже, у соціальних відносинах індивідуально-психологічні особливості окремих людей, які спілкуються між собою, переважно важливі для виконання офіційних функцій, а вже потім – для встановлення міжособистісних відносин. Таким чином, взаємодія між людьми включає специфічну для соціальної структури суспільства сукупність правових, економічних та політичних відносин. Їх реалізація у конкретній діяльності людей вимагає використання певних засобів та форм вираження, які можуть бути як раціональними, так і емоційними, та проявляються у конкретних способах психологічно-соціального і міжособистісного спілкування [29, с. 93].

За М. Обозовим, міжособистісні відносини охоплюють широкий спектр явищ, проте ключовим є спільна готовність партнерів до певного типу вимог, почуттів, поведінки і очікувань. Таким чином, основним критерієм оцінки таких стосунків є рівень задоволеності або незадоволеності. Симпатія або антипатія – це емоційні переживання задоволення чи незадоволення від спілкування з іншими, а притягання або відштовхування є поведінковим

відображенням цих почуттів. Загалом міжособистісні стосунки можуть набувати вигляду взаємної прихильності чи відчуженості, як у випадках приятелювання або самотності.

У своїй роботі «Психологія міжособистісних відносин» М. Обозов подає таку класифікацію стосунків: дружні, знайомство, товариські, приятелювання, подружні, любовні, родинні та деструктивні. Автор виділяє основні критерії цих стосунків: вибірковість у відношенні до партнерів, глибину та функції стосунків. Перший критерій – це ступінь включення особистості у такі стосунки, які можуть бути соціокультурними, загальновидовими, індивідуальними або психологічними. Приятелювання, знайомства та товариські стосунки базуються на загальновидових характеристиках (вік, стать, раса) та соціокультурних ознаках (соціальний статус, освіта, нація, професія). Глибша індивідуальна залученість характерна для дружніх, родинних та любовних стосунків. Другий критерій, вибірковість товариша, визначається кількістю важливих ознак, що впливають на формування та підтримку стосунків. Найвищий рівень вибірковості мають любовні та дружні стосунки, тоді як для знайомств вона мінімальна. До третього критерію відносяться функції стосунків, що визначають їх зміст і психологічне значення для партнерів [1, с. 56].

Наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин включають концепції та теорії, які допомагають пояснити механізми формування та розвитку взаємозв'язків між людьми. Серед таких підходів можна виділити психоаналітичний, гуманістичний та когнітивно-біхевіористичний підходи.

Теорія міжособистісних відносин Г. Саллівена має значний вплив на розвиток психології. Його інтерперсональна психотерапія пов'язана з психоаналітичним підходом, проте у ній відчутний акцент на поведінкову орієнтацію. Г. Саллівен думав, що особистість є «ілюзією», яка виникає в результаті взаємодії індивіда з іншими. Оже, потреба у міжособистісних взаєминах є базовою, як і біологічні потреби. Згідно до його інтерперсональної теорії, людина має дві основні потреби: потребу в ніжності та ласці, яка є біологічною, і потребу в безпеці, пов'язаною з міжособистісними стосунками.

Суть теорії Г. Саллівена полягає в підкресленні ролі міжособистісної взаємодії як ключового чинника формування як здорових, так і патологічних проявів особистості. Саллівен розглядав питання хвороби та здоров'я, норми та патології через призму людських відносин, зазначаючи, що порушення таких відносин значною мірою сприяє розвитку патології. Відтак, мета психотерапії полягає в тому, щоб допомогти клієнту відновити міжособистісні зв'язки, що, своєю чергою, сприяє одужанню. Такий процес сприяє внутрішній перебудові особистості, завдяки чому клієнт починає бачити реальні рішення для ситуацій, які раніше здавалися безвихідними [41, с. 152].

Г. Саллівен особливо підкреслював значення аналізу ролі тривоги як у житті особистості загалом, так і стосовно його руйнівного впливу. Відхилення в діях часто є реакцією на зростання тривожних емоцій, а методи їх подолання формуються у досвіді людини. Одним із методів, який використовує особистість для зменшення тривоги, є стратегія вибіркової уваги, що дозволяє уникати відомостей, які викликають напругу. Найбільш значущим етапом для розвитку цього процесу є період дитинства.

Більшість викривлених форм дій у дитинстві виникає через обмежений досвід, що може бути прототаксичним, паратаксичним чи синтаксичним. Прототаксичний досвід вирізняється поверховістю, сприймається як ряд моментальних відчуттів без усвідомлення взаємозв'язку між подіями. У цей період середовище пов'язується з емоціями дитини. Паратаксичний досвід виникає тоді, коли людина усвідомлює взаємозв'язки між ситуаціями, але ці зв'язки часто виглядають поверховими або випадковими, наприклад, через одночасність подій. Синтаксичний досвід базується на спільноприйнятих формах символічної діяльності, зокрема мовній. Він встановлює логічну структуру між переживаннями та дає змогу людям взаємодіяти.

Складовою теорії міжособистісних взаємодій Г. Саллівена є три ідеї, що інтегровані у систему мислення. Це принцип колективного існування, принцип практичної діяльності та принцип організації. Саме принцип колективного

існування демонструє, що людина не може існувати ізольовано від необхідного середовища [75, с. 31-32].

Теорія Г. Саллівана стала однією з перших спроб об'єднати різні підходи до вивчення закономірностей міжособистісних відносин та розвитку особистостей. Його дослідження мали значний вплив не тільки на психологічну сферу, але й на соціальну, що дало початок численним дослідженням сприйняття та комунікації між людьми.

Підхід Джона Тібо і Гарольда Келлі відомий як «теорія взаємодії результатів» або «модель діадичної взаємодії». Основна увага в ньому зосереджується на взаємному обміні винагородами і покараннями у процесі соціальної взаємодії. Головні положення цього підходу включають:

- міжособистісні відносини розглядаються як взаємодія, що описується через «результати» (винагороди) та втрати (витрати) кожного учасника;
- взаємодія продовжуватиметься, якщо винагороди перевищуватимуть втрати;
- учасники взаємодії залежать один від одного в отриманні позитивних результатів, які можуть бути як психологічними, так і матеріальними. Залежність виражається через можливість взаємного контролю за результатами, який може бути поведінковим (вплив на результати іншого через власні стратегії) або фатальним (коли один учасник повністю визначає результат для іншого) [16, с. 34].

Винагороди чи втрати, які учасники отримують у взаємодії, визначаються двома факторами: внутрішніми (ендогенними) і зовнішніми (екзогенними). Ендогенні детермінанти включають здатність учасників задовольняти потреби одне одного, очікування і цінності щодо взаємодії. Вони формуються в процесі взаємодії та можуть сприяти позитивним результатам у стосунках. Екзогенні детермінанти охоплюють:

- дистанційність – віддаленість учасників ускладнює взаємне задоволення потреб, оскільки підтримка таких стосунків вимагає більше зусиль і витрат;
- комплементарність (доповнюваність) – діадичні відносини будуються легше, коли учасники можуть задовольняти потреби одне одного за незначних

витрат. Це дозволяє кожному учаснику отримати вигоду, яку вони не можуть отримати самотійно, що призводить до позитивних результатів для обох.

Екзогенні детермінанти визначають межі позитивних результатів, тоді як ендогенні можливість їх досягнення. Щоб оцінити позитивність результату, Д. Тібо і Г. Келлі вводять поняття «рівень порівняння» та «рівень порівняння альтернатив». Рівень порівняння відображає середній позитивний результат, який індивід отримувал у попередніх стосунках. Чим вищий цей рівень, тим привабливішими будуть нові стосунки. Рівень порівняння альтернатив використовується для прийняття рішення про продовження або завершення стосунків. Якщо особистість бачить кращу альтернативу, вона обере її замість поточного варіанту [43, с. 27].

Отже, згідно теорії діадичної взаємодії, будь-які міжособистісні відносини є вже взаємодією та дійсним обміном поведінковими реакціями у контексті певної ситуації. Якщо учасники взаємодії отримують вигоду, то такі відносини матимуть позитивну оцінку і така взаємодія продовжуватиметься. Механізм отримання вигоди учасником ускладнюється через можливість учасників впливати один на одного та здійснювати контроль над втратами й винагородами [2].

Підхід елементарної соціальної поведінки Д. Хоманса та П. Блау має багато спільного із теорією взаємодії результату. В літературі також називають дану теорію соціального обміну. Багато науковців вважають даний підхід основою для розуміння міжособистісних відносин. Д. Хоманс намагався проаналізувати суть взаємодії, щоб визначити, які реакції – емоційні або спрямовані на завдання, більшою мірою впливають на результати взаємодії.

Д. Хоманс виділив основні категорії:

- діяльність веде до поведінки, що виникає у відповідь на певний стимул;
- сентименти представляють особливий клас діяльностей і є виразами ставлень і почуттів, які людина має до іншої людини чи групи людей. Наприклад, до них належать поцілунок, кивок, рукостискання. Сентименти не є внутрішнім станом особистості, а радше формою відкритої поведінки. Подібно до будь-якої поведінки, ними можна обмінюватися, і в процесі обміну вони підкріплюють,

позитивно або негативно, поведінку партнера по взаємодії. Дослідження показали, що саме сентименти суттєво визначають результати взаємодії;

- інтеракція, на думку Д. Хоманса, полягає в обміні діяльностями та сентиментами, які є особливими видами діяльностей.

Д. Хоманс також сформулював правило «розподіленої справедливості», згідно з яким кожен учасник соціальної взаємодії, або обміну, очікує пропорційності між отриманою вигодою та понесеними витратами, тобто справедливого обміну витрат та винагород. Взаємодія продовжується, якщо обидві сторони задоволені результатом; в іншому випадку вона припиняється.

Послідовником Хоманса був австро-американський соціолог Пітер Мікаел Блау. На відміну від Д. Хоманса, він зосередився не на дослідженні психологічних мотивів міжособистісної поведінки, а на соціологічних сторонах взаємодії в різних соціальних структурах. Обмін, за визначенням П. Блау, – це дії, які залежать від винагород, отримуваних одними людьми від інших, і припиняються, коли ці винагороди закінчуються. П. Блау виокремив такі «закони обміну»:

- чим більше вигоди очікує людина від іншого, тим вищою стає ймовірність здійснення діяльності;

- у міру наближення моменту винагороди цінність виконуваної діяльності знижується, а разом з нею падає і ймовірність її виконання;

- чим частіше індивіди обмінюються винагородами, тим більша ймовірність подальших актів обміну, оскільки формуються взаємні зобов'язання;

- чим більше здійснюється обмінних відносин, тим вища ймовірність того, що ними керуватимуть норми «справедливого обміну» [62].

Теорія соціального обміну є широкою основою, яка відповідає багатьом мікро та макросоціологічним теоріям. Досить загальна концептуалізація відносин у спільнотах дозволяє теорії пояснити майже будь-який висновок про модель поведінки. Акцент на принципі взаємності, стійкому в соціальних відносинах, робить теорію основою біхевіоризму. Принципи теорії стимулювали велику кількість досліджень, які намагаються описати та пояснити аспекти поведінки людей, що проявляються в різних дисциплінарних контекстах [69, с. 6].

Тісно пов'язаною за змістом до теорії обміну є теорія справедливості яку розвинули науковці Д. Хетвілд і Р. Х'юсман. Аналізуючи взаємини між людьми, вони виходять з таких постулатів:

- люди дають оцінку своїм стосункам через зіставлення того, що вони вкладають, і того, що отримують у відповідь;
- дисбаланс між вкладом і віддачею викликає занепокоєння і хвилювання;
- люди, незадоволені через недостатню віддачу у своїх стосунках, бажають відновити справедливість [46, с. 153].

У зарубіжній соціальній психології однією з відомих підходів є «теорія людських відносин» Е. Мейо. Основний акцент у ній робиться на неформальній структурі, де працівник задовольняє свої психологічні та моральні потреби, такі як підтримка, захист, інформація, близьке спілкування та симпатія. Прихильники цієї теорії підкреслюють, що у сучасному суспільстві формальна структура є лише зовнішньою оболонкою, тому її потрібно доповнити теплотою неофіційних зв'язків, які задовольняють справжні людські потреби. До основних положень теорії людських відносин за Е. Мейо відносять:

- людина є соціальною істотою і може бути щасливою та вільною лише у групі;
- праця, якщо вона цікава та значуща, може приносити людині задоволення, подібне до гри;
- обмежену роль мають економічні стимули для мотивації праці.

У доктрині людських відносин Е. Мейо вперше було висунуто принципи, що підкреслюють розвиток і застосування здібностей працівників, стимулювання самоорганізації, задоволення їхніх різноманітних потреб, підтримку групової динаміки, гуманізацію праці та демократизацію управління. Обґрунтовано, що ефективність управління залежить від неформальної структури, колективного контролю та винагород, відмови від вузької спеціалізації, можливостей для творчого розвитку та демократичного стилю керівництва [24].

Поняття «міжособистісних відносин» часто розглядається через концепцію символічного інтеракціонізму. Засновником цієї концепції є американський

науковець Д. Мід. Основна ідея теорії символічного інтеракціонізму полягає в тому, що природа людини і впорядкованість суспільного життя є результатом соціальної комунікації, щоденної взаємодії людей та їхнього постійного взаємного пристосування [31, с. 36]. Соціальна взаємодія (інтеракція) при цьому трактується не як безпосередній процес (за схемою стимул-реакція), а як процес, опосередкований символічними засобами, яким сторони взаємодії надають певного значення. Зазвичай такими символами є слова, але цю функцію можуть виконувати інші предмети або дії (наприклад, жест, вираз обличчя тощо). Найпростішим прикладом є мовне спілкування: очікувана реакція виникає лише за умови, що співрозмовники однаково розуміють значення своїх слів [20, с. 59]. Представники концепції символічного інтеракціонізму наголошують, що взаємодія відбувається не між безособовими носіями соціальних статусів і ролей, а між особистостями, які їй задають напрямок інтеракції [57].

Американський соціолог Н. Смелсер досить успішно інтерпретував символічний інтеракціонізм. Він зазначає, що люди не реагують автоматично та несвідомо на взаємодії навколишнього середовища, як тварини на зовнішні стимули. Замість того люди надають отриманим стимулам важливості і найбільше реагують не на стимули, а на саме значення. До символів, на які люди реагують, можуть належати слова, мова, відстань під час спілкування, об'єкти, вираз обличчя та поведінка. На думку вченого, попередній досвід людини та спільне розуміння значень певних символів зазвичай полегшують міжособистісне спілкування. Послідовники теорії символічного інтеракціонізму наглядають за тим, як люди поведуться у звичних обставинах, яку форму вони приділяють своїм діям і чому так чинять [52, с. 292].

У співпраці з Д. Мідом розвинув вчення про символічну взаємодію Г. Блумер. За Блумером, взаємодія базується на трьох ключових передумовах:

- люди ведуть себе з речами, виходячи зі значень, які їм надають;
- значення речей виникають у процесі соціальних взаємодій між людьми;
- значення осмислюються й змінюються через інтерпретацію, яку людина застосовує для розуміння цих речей.

Блумер першим науково розмежував поняття «маса» і «натовп». Він вважав, що люди маси, на відміну від натовпу, не перебувають у фізичній близькості, а отже, між ними немає безпосередньої взаємодії та обміну почуттями. Натовп постійно готовий до узгоджених дій, тоді як маса, яка зазвичай анонімна й об'єднує людей різного соціального статусу та професій, не має ознак громади чи спільноти. На думку Г. Блумера, масова поведінка формується з індивідуальних виборів (наприклад, вибору речей, книг, політичної партії, професії, релігії), а не з узгодженої колективної діяльності. Якщо індивідуальні лінії вибору сходяться в одній точці, це породжує феномен маси [64].

Сучасні рольові теорії ґрунтуються на соціально-психологічних концепціях Д. Міда, який ввів поняття «роль» у соціальну психологію, хоча не дав його точного визначення. Поняття «соціальна роль» є достатньо складним, оскільки роль охоплює функції, що залежать як від об'єктивних, так і від суб'єктивних чинників. Різні дослідники психології мають різні підходи до цієї проблеми.

Наприклад, Р. Лінтон розглядає «роль» як динамічний аспект статусу: індивід займає певний статус у суспільстві, який пов'язаний з іншими статусами, і виконує відповідну роль, здійснюючи обов'язки та права, що випливають з цього статусу.

Р. Краусс і М. Дойч зауважують, що через різноманітність підходів до розуміння ролі в психології не варто прагнути до універсального визначення, а краще вказати на аспекти соціальної поведінки, які більшість авторів мають на увазі, говорячи про роль [13, с. 38]. Коли рольові очікування приймаються або поділяються людьми, вони набувають загального значення і перетворюються на норми поведінки та спілкування. Здобувши знання про певні рольові взаємозв'язки, ми в майбутньому дотримуємося загальноприйнятих норм поведінки, що відповідають взаєминам між жінкою і чоловіком, підлеглим і керівником, дитиною і дорослим та іншими рольовими позиціями. Коли людина одночасно виконує кілька несумісних ролей, які вимагають одночасної участі, це може призвести до виникнення конфліктної ситуації. Якщо одночасно неможливо виконувати дві ролі, тоді виникає міжрольовий конфлікт [30, с. 14-15].

Теорія соціальної драматургії також пояснює взаємодію між людьми. Відповідно до цього підходу, люди самостійно формують ситуації, які набувають символічний зміст і через які вони здійснюють вплив на оточуючих. За поглядами Е. Гофмана, суспільні випадки можна сприймати як мініатюрні театральні вистави: люди поводяться як актори на сцені, використовуючи «реквізит» і середовище для формування певного враження про себе в очах інших. Е. Гофман зазначає: «Незалежно від мети, яку індивід ставить перед собою, і від мотиву, що її визначає, він зацікавлений у регулюванні поведінки інших, особливо їхніх відповідних реакцій. Це регулювання здійснюється здебільшого через вплив на їхнє сприйняття ситуації, діючи так, щоб залишити необхідне йому враження, під впливом якого вони самостійно вчинятимуть відповідно до його задумів» [67, с. 79].

Як окремий варіант теорії соціальної драматургії можна розглядати відомі праці Д. Карнегі, у яких основні прийоми впливу на інших полягають у створенні потрібної думки про себе та впливі на сприйняття ситуації партнером.

Важливе місце в психології займає соціокультурна теорія особистості К. Хорні. Як і інші нейрофрейдисти К. Хорні дотримувалася загальних переконань психоаналітичного напрямку, проте вважала, що психоаналіз має базуватися на ширшій соціокультурній орієнтації. Хорні стверджує, що ключовим чинником у розвитку особистості є відносини між дитиною та батьками, зумовлені основними прагненнями дитини — задовольнити свої потреби та відчувати себе в безпеці. Якщо батьки якимось чином перешкоджають цим потребам, у дитини виникає базальна тривога, яка викликає почуття незахищеності, самотності та страху перед світом. Через неправильні стосунки з батьками у дитини формуються невротичні потреби, що покликані зменшити базальну тривогу і виконують роль захисних механізмів. Ці потреби проявляються в надмірному прагненні до схвалення та любові, суворих обмежень, суспільного визнання, а також у прагненні до влади й використання інших [23, с.151-152]. Досвід базальної тривоги в дитинстві веде в дорослому віці до розвитку неврозів.

Домінуюча захисна поведінка стає основою одного з трьох характерів:

- орієнтація на інших (піддатливий тип);
- орієнтація від інших (відчужений тип);
- орієнтація проти інших (агресивний тип).

Орієнтація на інших виражається у сильному бажанні отримати схвалення, оскільки людина визнає свою вразливість. Цей тип схильний до залежності, нерішучості, легко піддається впливу, шукає схвалення своїх дій, має потребу в захисті та любові. Любов сприймається як підтвердження його цінності, а думка оточуючих надзвичайно важлива.

Орієнтація від інших відображає прагнення до ізоляції та самодостатності. Найкращим рішенням є відокремленість від суспільства, яке йому байдуже. Така людина уникає емоційних контактів, віддає перевагу дистанції у спілкуванні, що створює для неї відчуття безпеки. Переважно це здебільшого емоційно-холодна особистість, не прив'язується до людей чи справ, а тісний контакт із кимось викликає тривогу.

Орієнтація проти інших проявляється в агресії та ворожості. Оскільки всі навколо жорстокі, ця людина прагне керувати ними. Життя сприймається як боротьба за виживання. Такі люди оцінюють ситуації з точки зору особистої вигоди, виявляючи наполегливість та байдужість. Вони критичні до інших, але рідко до себе, виглядають ввічливими, проте відверто прагматичні [65, с. 107].

В гуманістичній теорії особистості Е. Фромм надає особливо велике значення ролі міжособистісних факторів у формуванні особистості. Згідно з теорією Е. Фромма, основними людськими потребами є взаємозв'язок (необхідність у відносинах з іншими людьми), єдність (необхідність сприймати зв'язок з людьми свого оточення і зі світом природи) та укорінення (необхідність почуватись в цьому світі як удома і пускати коріння). Е. Фромм вважав, що якщо хоча б одна з цих потреб не задоволена, це може призвести до психічних розладів. З одного боку, людина прагне до незалежності, але з іншого – хоче позбутися цієї незалежності, що веде до відчуження. Щоб подолати це відчуження, Е. Фромм пропонує виховувати у людей гуманістичні цінності,

основою яких є почуття любові. Це почуття властиве найбільш розвиненому образу соціального характеру – продуктивному та духовному. Потреба в любові включає два її аспекти: любов до інших та любов до себе. Відчуження має руйнівний вплив на людину, викликаючи неврози, тоді як любов сприяє загальному покращенню суспільства та її оздоровленню [56, с. 27].

До гуманістичного підходу дослідження поняття міжособистісних відносин можна віднести теорію становлення особистості К. Роджерса. Основним поняттям теорії К. Роджерса є «Я-концепція», яка включає сприйняття себе та своїх взаємин з іншими людьми, а також цінності, пов'язані з «Я». Я-концепція охоплює не тільки реальне сприйняття себе, але й уявлення про те, якою людиною прагне бути. Хоча «Я» особистості зазнає постійних змін через досвід, сприйняття себе залишається досить незмінним [51, с. 96].

У процесі самоактуалізації важливими є дві потреби: необхідність в позитивній увазі з боку інших та необхідність в позитивному ставленні до себе. Потреба в увазі інших робить людину чутливою до суспільного схвалення. Необхідність в позитивному самостваленні задовольняється, коли людина приймає свою поведінку відповідно до своєї особистої я-концепції. За теорією К. Роджерса, значним фактором є ставлення до особистості важливих людей, зокрема батьків. К. Роджерс розрізняв два типи цього ставлення: безумовну позитивну турботу та обумовлену позитивну турботу. Погляди Роджерса про значущість доброзичливого ставлення і формування безпечного, неосудливого простору впливають на різні аспекти особистості, особливо на стосунки між людьми [3;72].

Розглядаючи позицію міжособистісних стосунків у соціально-психологічній науці, Г. Андрєєва зазначає, що «сутність міжособистісних відносин можливо адекватно зрозуміти, якщо не розглядати їх на рівні із суспільними відносинами, а розпізнати у них окремий вид стосунків, які формуються всередині кожного типу суспільних відносин, а не поза ними» [17]. Таким чином, природа міжособистісних стосунків значно відрізняється від соціальних, оскільки вони базуються на певних переживаннях, що виникають у

людей один до одного. Емоційна основа таких відносин охоплює емоції, афекти й почуття. Психологія зосереджує увагу саме на цих переживаннях, спектр яких є практично безмежним. Утім, Г. Андрєєва пропонує класифікувати їх у дві основні категорії: кон'юнктивні та диз'юнктивні почуття.

До першої групи входять почуття, що сприяють зближенню й об'єднанню людей. Вони сигналізують, що інша сторона сприймається як бажаний об'єкт, у ставленні до якого виникає готовність до партнерства й спільних дій. Водночас друга група охоплює почуття, що роз'єднують людей. У такому разі інша сторона стає небажаною, іноді навіть викликає фрустрацію, і прагнення до співпраці з нею не виникає. На думку Г. Андрєєвої процес соціалізації стартує з моменту народження людини й проявляється у трьох ключових напрямках : спілкування, діяльність, самосвідомість [54, с. 57].

Відповідно до теорії цілеспрямованих систем Р. Акоффа і Ф. Емері, здатність людини виконувати роль взаємодії в процесі спільної діяльності залежить від двох факторів: рівня її впливу на середовище (ефективності взаємодії із зовнішнім світом) і ступенем значення середовища на людину (сприйнятливості до зовнішніх умов). Згідно з цим, адаптивність особистості визначають її самооцінка та спосіб реагування на зовнішні впливи.

На основі цих характеристик виділяють два психологічних типи: об'єктиверти і суб'єктиверти. До першого типу належать особи, які вважають, що основні зміни в їхньому становищі викликані впливом середовища. До другого типу належать ті, хто причину свого дискомфорту бачить переважно у власному стані [49].

До когнітивних підходів в дослідженні поняття міособистісних відносин можна віднести теорії структурного балансу та когнітивного дисонансу. Відповідно до теорії структурного балансу Ф. Хайдера, соціальна ситуація описується як сукупність компонентів і взаємозв'язків між ними. Взаємодія цих компонентів формує когнітивне поле, а основним завданням стає визначення типу відносин, які забезпечують баланс і стійкість, а також тих, що викликають

відчуття дискомфорту. Для ілюстрації цих принципів використовується так звана схема «Р-О-Х», де:

- Р – суб'єкт, який сприймає ситуацію;
- О – «інший» суб'єкт (той, хто взаємодіє з Р);
- Х – об'єкт (це може бути предмет, ідея чи явище).

Між елементами Р, О та Х можуть формуватися такі зв'язки:

– Відносини оцінки – відображаються в термінах «подобається, не подобається» або «любить, не любить». Вони можуть мати як позитивний, так і негативний характер.

– Відносини приналежності – характеризують рівень сприйнятої єдності між елементами, визначаються поняттями «схожий-несхожий» або «близький-далекий». Високий рівень сприйнятої єдності вказує на позитивні відносини, тоді як низький рівень свідчить про негативні відносини.

Теорію когнітивного дисонансу сформулював Л. Фестингер. Основним поняттям теорії є «потреба людини оцінювати себе у порівнянні з оточенням». Л. Фестингер висунув припущення, що схильність до самопорівняння з іншими знижується, коли різниця між власними уявленнями чи здібностями та думками чи здібностями іншої людини зростає. Водночас він зазначив, що невелика різниця в думках сприяє конформізму, коли особистість швидко змінює свою точку зору, якщо вона лише незначно розходиться від думок інших. Л. Фестингер стверджує що, поява дисонансу спонукає людину прагнути до його зменшення і, за можливості, досягати стану консонансу. У ситуації дисонансу, крім бажання зменшити його рівень, особистість буде активно уникати обставин і даних, які здатні сприяти його посиленню [38, с. 44].

У межах теорії соціальної ідентичності Д. Тернера і Г. Теджфела стверджується думка, що дії, зокрема в соціальному контексті, визначаються не тільки власною Я-концепцією, але й усвідомленням і класифікацією себе як частини певної соціальної групи або спільнот [33]. Дослідники дійшли висновку, що для інтеграції людини до спільноти необхідна відповідність її самовизначення та визнання з боку групи. У разі невідповідності між власною ідентичністю та

тією, яку група приписує людині, збільшується ризик її виключення зі спільноти. Для існування групи її учасники повинні не лише ототожнювати себе з певною спільнотою, але й робити це чітко та визначено. Процес ідентифікації «свій – чужий» відбувається доволі швидко на основі очевидних характеристик. Одним із результатів цього процесу є емоційна ідентифікація, що означає, що особа, яка належить до моєї групи, також поділяє мої цінності [34, с. 88-89].

Модель соціального розвитку та соціальної ідентичності Е. Еріксона займає важливе місце в дослідженні міжособистісних відносин. Ідентичність, за Е. Еріксоном, трактується як особистісна структура, яка відображає глибоку гармонію людини з ідеалами та нормами соціуму і групи. Вона сприяє формуванню процесу самокатегоризації: це риси, що дозволяють нам розподіляти світ на тих, хто подібний до нас, і тих, хто відрізняється. Відчуття ідентичності сприймається як стан гармонії та впевненості у схваленні з боку навколишніх. Значну роль у формуванні як особистісної, так і соціальної ідентичності відіграє підлітковий період, який виступає перехідним етапом між дитинством, що минуло, і дорослістю, яка настає. Простота формування ідентичності значною мірою визначається середовищем, у якому підліток зростає.

Ключовий конфлікт підліткового періоду у розвитку ідентичності, за Е. Еріксоном, полягає в протистоянні формування індивідуальності та дифузії ідентичності. Е. Еріксон також зазначає конкретні прояви труднощів цього етапу соціалізації. Це дифузія часу, яка має два аспекти: відчуття хронічного браку часу та втрата чіткого вікового позиціонування. Дифузна ідентичність у підлітковому віці може проявлятися у вигляді зниження працездатності або, навпаки, у надмірній захопленості соціально непотрібними заняттями, які відволікають від навчання. Е. Еріксон також виділяє негативну ідентичність, що відображає підлітковий протест проти запропонованих суспільством систем ролей, моделей поведінки та цінностей. Негативна ідентичність означає орієнтацію на ті зразки та моделі, які дорослі вважають неприйнятними чи небезпечними, як основу для побудови власної Я-концепції.

Теорія прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт пояснює вплив дитячого досвіду на дорослі стосунки. Тип прив'язаності – це набір поведінкових моделей у стосунках між людьми, що визначається емоційним забарвленням, діями та відповідними реакціями.

Розрізняють чотири основні типи прив'язаності, які можуть проявлятися у взаєминах, особливо в партнерських стосунках чи дружбі. Це надійна, безпечна прив'язаність і ненадійна, яка поділяється на тривожний, уникаючий та тривожно-уникаючий (або амбівалентний, дезорганізований) типи [6]. Безпечна прив'язаність розвивається, коли дорослі, які опікуються дитиною, приділяють їй увагу, своєчасно реагуючи на її потреби. За таких умов дитина почувається захищеною в родинному колі та впевнено досліджує навколишній світ. Людина, яка виросла в приймаючій та турботливій родині, довіряє оточуючим, здатна любити й приймати любов. Для неї близькість стає важливою складовою життя.

Якість прив'язаності у дитинстві впливає на подальші соціальні стосунки з однолітками. Дітей із безпечною прив'язаністю вихователі характеризували як упевнених у собі, емпатійних, у яких переважали позитивні емоції над негативними. Вони були активними, ініціативними та відповідальними. У взаємодії з ровесниками такі діти демонстрували значну стійкість, часто використовуючи позитивні емоції. Вони виявляли менше агресії, не були схильні до плачу. Не дивно, що вихователі вважали їх більш соціально компетентними, із розвиненими соціальними навичками та великою кількістю друзів. Діти, які мали безпечну прив'язаність, були популярнішими серед однолітків порівняно з тими, у кого прив'язаність була небезпечною [9, с. 808].

Подібною до теорії прив'язаності є тривимірна теорія інтерперсональної поведінки В. Шутца. Основою цієї теорії є постулати фрейдизму, які стверджують, що соціальне життя дорослої особи значною мірою визначається досвідом її дитинства. Теорія ґрунтується на чотирьох основних принципах:

- 1) принцип трьох базових потреб, властивих кожному індивіду;
- 2) принцип вирішального впливу раннього дитинства на розвиток особистості;

- 3) принцип сумісності у міжособистісних відносинах;
- 4) принцип етапного розвитку групи.

Принцип трьох потреб включає:

1) потребу включення – прагнення встановлювати і підтримувати задовільні стосунки з іншими, тобто бути частиною групи; ступінь включення може коливатися від інтенсивної взаємодії до повного уникнення соціальних контактів;

2) потребу у контролі, яка формується залежно від того, як ця потреба задовольнялася у дитинстві; вона визначає, наскільки дорослий схильний до прояву домінування чи підкорення у стосунках;

3) потребу у любові, що стосується тісних емоційних зв'язків з іншими. Задоволення цієї потреби в дитинстві впливає на дорослі тенденції будувати глибокі й довірливі стосунки.

На думку В. Шутца, поведінка індивіда у стосунках із іншими є реалізацією його досвіду міжособистісних зв'язків, сформованого у дитинстві. Якщо дорослий сприймає свої позиції у взаєминах аналогічно до свого дитячого досвіду у відносинах із батьками чи іншими значущими особами, його доросла поведінка відтворює моделі з дитинства. У разі, якщо дорослий уявляє себе у позиції батьків, його поведінка орієнтується на дитячі спогади про те, як поводитися з ним батьки чи інші значущі дорослі.

До принципів сумісності відноситься взаємна сумісність, що базується на обміні, реципрочно та ініціююча сумісність.

Принцип групового розвитку полягає в тому, що кожна група на своєму шляху розвитку проходить етапи включення, контролю та любові [43, с. 35].

В дослідженні поняття міжособистісних відносин, однією з найпоширеніших концептів є "теорія дії" або "теорія соціальної дії", в якій пропонувалося описати індивідуальний акт дії. Цю ідею розвивали соціологи М. Вебер, Т. Парсонс та соціальні психологи. У цих теоріях виділяються певні компоненти взаємодії: люди, їх зв'язок, вплив один на одного та, як наслідок, їх зміни.

М. Вебер вперше ввів у науковий обіг поняття "соціальної дії" як найпростіший елемент соціальної діяльності. Це поняття він використовував для

визначення дії індивіда, яка не лише спрямована на вирішення його життєвих труднощів та суперечностей, але й свідомо орієнтована на відповідну поведінку інших людей, їх реакцію, тобто на взаємодію. Соціальна взаємодія визначається як система взаємозв'язаних соціальних дій, які обумовлені циклічною причиново-наслідковою залежністю, де дії одного суб'єкта є водночас і причиною, і наслідком дій інших. Спілкуючись з друзями, колегами, родичами, людина постійно здійснює соціальні взаємодії, що проявляються у різноманітних формах. Згідно з М. Вебером, соціальна взаємодія має такі характеристики: по-перше, вона повинна бути раціональною, усвідомленою, а по-друге, орієнтованою на дії інших осіб [39, с. 441]. Наявність суб'єктивного змісту та орієнтація на інших – це дві основні характеристики "соціальної дії" та її розуміння в рамках соціології. Вебер виокремлює чотири типи соціальної дії: цілераціональна, афективна, ціннісно – раціональна та традиційна [48, с. 75].

У 50-х роках здобула популярність теорія Т. Парсонса, в якій зробили спробу визначити загальний категоріальний апарат для опису структури соціальної дії. На думку Парсонса, базова взаємодія формує основу первинного рівня соціальної структури. Елементарна дія – це окремий акт, з якого надалі складаються системи дій. Компонентами соціальної дії є: діяч, «інший» (об'єкт взаємодії), цінності (прийняті учасниками), ситуація (умови, в яких здійснюється дія), норми (регламентуючі взаємодію). Діяч керується тим, що його поведінка спрямована на задоволення потреб. У взаємодії з «іншим» діяч формує систему орієнтацій та очікувань, які залежать від прагнення досягти мети й врахування реакцій іншого.

Метод аналізу людських стосунків, заснований на дослідженні міжособистісної взаємодії, запропонував Е. Берн. Одним із ключових положень цієї теорії є чітке розрізнення близьких міжособистісних відносин (які можна вважати ефективними) і «ігрових» (замінників, малоефективних).

Відомо, що потенціал міжособистісної взаємодії найбільш повно розкривається у відносинах істинної близькості, що виникає там, де панує довіра й відкритість, а соціальні стереотипи та ритуальні моделі поведінки

відходять на задній план. Лише справжня близькість між людьми здатна компенсувати брак емоцій, вирішити проблему структурного дефіциту і задовольнити потребу у визнанні [45, с. 162].

Згідно з концепцією транзактного аналізу Е. Берна, у поведінці людини, її сприйнятті світу та самовідчутті періодично домінують три якісно різні егостани: Дитина, Батько та Дорослий.

Позиція «Батько» – це збережений у свідомості сценарій взаємодії дорослих із дітьми. Вона включає численні шаблони та автоматизовані дії, що відображають традиції, цінності, правила й норми. Цей стан уособлює контроль над дотриманням установок і правил, які людина засвоює впродовж життя, часто некритично. «Батько» також виконує функцію заступництва та піклування, актуалізуючи моральну сферу особистості. Людина, перебуваючи у цьому стані, може відчувати власну значущість і силу, вважаючи себе здатною вирішувати будь-які проблеми. Ця позиція очікує від оточення беззаперечного підпорядкування та виконання інструкцій, не терпить заперечень.

Роль «Дитина» передає глибини внутрішнього світу людини, відображаючи специфічні реакції на життєві ситуації, пережиті в дитинстві. Окрім емоційних переживань, цей стан фіксує дитяче осмислення подій. Він може виявлятися як природна «Дитина», джерело інтуїції, творчості та радості, або як залежна «Дитина», яка змінює свою поведінку під впливом «Батька». Залежна «Дитина» може бути слухняною чи примхливою, але в будь-якому випадку це прояв емоційної сфери. У такому стані людина прагне уваги, може відчувати страх або провину за свої дії, ображатися, а також реагувати надто емоційно навіть на незначні події.

«Дорослий» охоплює здатність особистості самостійно розробляти стратегії та тактики поведінки. Його характерними рисами є об'єктивність, неупередженість і орієнтація на власні ресурси. У стані «Дорослого» людина аналізує інформацію й оцінює її для ефективної взаємодії з оточенням, демонструючи незалежність і компетентність. «Дорослий» виконує функцію посередника між «Батьком» і «Дитиною», забезпечуючи раціональність і

гармонію в їхніх проявах. За Е. Берном, зрілість особистості проявляється тоді, коли в її поведінці переважає стан «Дорослого». Життєвий сценарій визначається як несвідомий план, закладений у ранньому дитинстві. Саме в дошкільному віці закладається основна програма, яка впливає на подальшу долю людини. Для розуміння дії сценарію потрібен сценарний апарат. За Е. Берном сценарний апарат – це універсальні складові кожного сценарію. Кожна взаємодія складається з двох компонентів: стимул та реакцію. Окремі дії зазвичай належать до ланцюжка. Вивчення таких ланцюжків дозволяє зрозуміти ефективне й неефективне спілкування, а також отримати більше інформації про те, як люди сприймають одне одного [4].

Сучасні українські психологічні теорії також приділяють увагу аналізу міжособистісних стосунків. Основною категорією вчинкової парадигми В. Роменця є вчинок, який виступає способом особистісного буття у світі, результатом взаємодії особистості та макрокосмосу, а також універсальною, творчою, синкретичною дією. Вчинок розглядається як комунікативний акт, причому в першу чергу це взаємодія не між окремими особами, а між людиною та матеріальним світом. У той же час мета вчинку (ціль-об'єкт) включає міжособистісні стосунки, представляє, символізує та виражає їх. Завдяки вчинковому перетворенню світу різні особи вступають у взаємодію та комунікацію.

Вивчаючи зв'язок між питаннями «людина і буття» та «людина і інша людина», В. Роменець надавав перевагу первинній поляризації «людина і світ», проте наголошував на невіддільному зв'язку екзистенційної та міжособистісної комунікацій, а також на їхній єдності. Вчинок як соціальна дія поєднує людину та світ через взаємну комунікацію осіб, що здійснюється за допомогою «матеріального світу» [11].

У суб'єктній парадигмі В. Татенка людський індивід, психологічно більш дистанційований від соціуму, розглядається як суб'єкт із інтенцією до перетворення світу та самого себе в ньому, що проявляється у самотійному потенціюванні. Людина – суб'єкт еволюціонує до свідомого діяча, максимально автономної істоти, здатної свідомо змінювати внутрішній і зовнішній світи за власними принципами.

З одного боку, така особистість підноситься над соціальними умовами, в яких вона себе "відтворює", а з іншого боку, розвиток її психічної сутності передбачає суб'єктну трансценденцію у зовнішні соціальні умови й фактори життєдіяльності. У цьому процесі індивід визначається лише внутрішньою (само)детермінацією, тоді як зовнішні (соціальні) чинники не формують його, а лише сприяють (або не сприяють) його самостійній еволюції [58, с. 226]. Міжособистісна взаємодія, таким чином, виступає важливою і необхідною, але не ключовою умовою формування індивідуальної суб'єктності, набуваючи статусу одного з багатьох зовнішніх чинників саморозвитку.

Аналізуючи життєвий світ особистості як багатовимірну модель, що відображає реальність через перцептивні, вербальні, міфологічні й символічні засоби, Т. Титаренко звертає увагу на взаємопроекцію внутрішнього і зовнішнього світів. Вона акцентує діалогічний характер процесу, у якому людина активно адаптується до навколишньої реальності, одночасно змінюючи її відповідно до власних потреб. Людина як частина соціуму існує у соціальному просторі, де важливу роль відіграє її інтеграція в спільноту. У цьому соціальному середовищі формується індивідуальний життєвий простір особистості – простір значущих взаємин та контактів у форматі «Я–Ти».

Концепція Т. Титаренко загалом тяжіє до персонологічного підходу в поясненні сутності людського існування. Так, описуючи основні дисгармонії життєвого світу – егоцентричну, конформну, нормативну та релятивну, вона значною мірою пов'язує їх із особливостями індивідуального буття. Водночас зміст цих дисгармоній, як і їхні назви, чітко вказує на вплив соціального середовища та його формуючу роль [59, с. 159-160].

У психофрактальній концепції О. Донченко ставиться завдання скоротити дистанцію між "надмірно акцентованим" Я-центром у психіці людини та Мипериферією. Це завдання вирішується через категорію психофракталу, який визначається як фрагмент універсальної психіки, отриманий від глибинного ядра базової психіки (але ближчий до свідомості, ніж архетип) і є чинником життєвого шляху. О. Донченко описує два режими функціонування

психофракталу: Я-режим (режим індивідуальної самості) та Ми-режим (дозволяє суб'єкту досягати рівня ефективної взаємодії, зменшувати складність комунікаційних проблем і знаходити спільну мову, незважаючи на різноманітність проявів інших людей).

Різні індивіди виконують взаємну функцію соціального доповнення, задовольняючи потребу спільного існування в єдиному психосоціальному просторі. У контексті інтуїтивної взаємодії особливу роль відіграє «механізм соціальної естафети», який забезпечує процеси впізнавання, підхоплення та розвитку [21].

## **1.2 Психологічні особливості міжособистісних відносин у підлітків**

Особистість підлітка є надзвичайно багатогранним явищем. Одними з ключових соціально-психологічних змін цього періоду є прагнення до самоствердження, відчуття дорослості, потреба у взаємодії, посилення спілкування, переосмислення попередніх уявлень і переконань, формування нових поглядів на світ, засвоєння норм і цінностей підліткового оточення. У взаємодії з іншими підліток прагне зрозуміти, як його сприймають оточуючі. Гормональні зміни, спричинені роботою внутрішніх залоз, викликають у підлітків періоди посиленого чи зниженого сприйняття навколишнього світу, коливання енергії та працездатності, перепади настрою і сильні емоційні переживання.

Підлітковий внутрішній світ стає все складнішим, що створює потребу в особистій автономії та захисті від зовнішніх впливів, навіть якщо вони доброзичливі. Самотність може стати для підлітка як джерелом самостійності, так і причиною ізоляції. У цей час також виникають статеві потяги, які супроводжуються новими емоційними переживаннями. Особливо важливою стає потреба у визнанні з боку представників протилежної статі. У шкільному середовищі з'являються закохані пари, зміцнюються дружні зв'язки [44].

Соціальний підхід, що при вивченні підліткового віку та пубертатної кризи акцентує увагу на питаннях соціального становлення, взаємин серед однолітків і формування підліткової субкультури (Е. Шпрангер, Е. Еріксон).

Соціалізація у цьому віці пов'язана із зануренням індивідуальної свідомості у нормативну культуру людства, що сприймається як «друге народження».

Е. Шпрангер, автор культурно-психологічної теорії підліткового віку, підкреслював, що криза цього періоду полягає у звільненні від дитячої залежності. Тому основним завданням психології стає дослідження внутрішнього світу особистості, нерозривно пов'язаного з історичною та культурною спадщиною.

Е. Еріксон стверджував, що психічне напруження, яке супроводжує формування цілісності особистості у підлітковому віці, визначається не лише біологічним дозріванням та особистою історією, але й соціальною атмосферою, в якій живе людина, а також суперечностями суспільної ідеології. На кожному етапі психічного розвитку особистість прагне утвердити позитивну самоідентичність [60, с. 199].

Соціальний розвиток підлітка суттєво відрізняється від умов, що характерні для дитинства. Іншим чином розподіляються пріоритети між сім'єю, шкільним середовищем та однолітками. Головним мотивом позитивного ставлення до школи стає прагнення до спілкування з ровесниками. Саме ці взаємини формують основу інтересів підлітка.

У цей період триває подальше становлення «Я» особистості, зокрема через усвідомлення власних прав і обов'язків, а також прагнення здобути статус дорослої людини. Підліток починає брати активнішу участь у житті дорослих, вступаючи до різних спільнот та громадських організацій [32, с. 52].

Міжособистісні стосунки охоплюють широкий спектр явищ, проте ключовим фактором, що визначає їх унікальність, є привабливість однієї людини для іншої. Саме рівень задоволеності чи незадоволеності стає головним критерієм оцінки таких взаємин. Цей процес нерозривно пов'язаний із емоційною сферою. Почуття, співчуття й співпереживання сприяють кращому розумінню інших. Здатність відчувати емоції іншої людини як свої, а також уміння емоційно відгукуватися є важливою складовою спілкування та унікальним способом пізнання людини людиною. Це явище називають емпатією.

Емпатія базується на самопізнанні. Чим більше ми розуміємо власні емоції, тим легше нам сприймати почуття інших людей. Для підлітків самопізнання є важливим елементом їхнього емоційного й психологічного становлення, оскільки воно впливає на формування їхньої ідентичності, самооцінки та взаємин із оточенням. У підлітковому віці відбуваються значні зміни, які створюють нові виклики, пов'язані із соціальною адаптацією та пошуком себе. Важливою складовою розвитку емпатії в цей період є соціальна ідентифікація. У підлітковому віці молодь прагне знайти своє місце в суспільстві, що сприяє формуванню емпатії через співпереживання з однолітками та іншими членами соціального кола.

У цей період підлітки часто експериментують із різними соціальними ролями, що допомагає їм розвивати здатність розуміти емоції інших, приміряючи чужі переживання через різні перспективи. Крім того, зміни у взаєминах із людьми відіграють значну роль у формуванні емпатії. У процесі побудови дружніх і романтичних стосунків підлітки навчаються бути уважними до почуттів і потреб інших, що сприяє глибшому розумінню та співпереживанню [47].

Провідною діяльністю підліткового віку стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Серед ключових новоутворень виділяються: бажання суспільного визнання та реалізації себе, усвідомлення власної дорослості й здатність дотримуватися правил спільного життя. Головні суперечності: прагнення до дорослості при недостатньому соціальному досвіді, а також розрив між фізичною та соціальною зрілістю підлітка.

Дорослі в соціальному контексті розвитку підлітків виступають у ролі важливих фігур. Ними можуть бути батьки (за умови, що вони правильно і своєчасно відреагували на кризу), вчитель (у позиції наставника-друга) або кумир (відомий актор, музикант чи інша публічна особа).

Взаємини з однолітками є особливою й окремою частиною життя підлітків. Ці стосунки будуються на принципах рівності та справедливості, створюючи сприятливі умови для розвитку почуття дорослості. Основою спілкування стає схожість потреб, прагнень, цінностей, емоційних переживань

та інтересів. Підлітки сприймають спілкування з ровесниками як сферу особистого життя, де кожен діє самостійно й бере на себе відповідальність за власні вчинки. Однією з ключових потреб підлітків є бажання співпрацювати з однолітками та отримати їхнє визнання і підтримку. При цьому для підлітків важливо не лише бути серед ровесників, але й займати там таку позицію, яка відповідала б їхнім очікуванням. Деякі прагнуть стати лідерами, інші – отримати авторитет у певній сфері, а треті – знайти близького друга.

Ці прагнення пояснюють, з одного боку, підвищений конформізм підлітків у групах однолітків, а з іншого – їхню можливу недисциплінованість чи навіть правопорушення через неспроможність досягти бажаного статусу. Фрустрація через нереалізовану потребу бути значущим у колі товаришів часто призводить до глибоких негативних переживань і навіть до девіантної поведінки. Конфлікти з ровесниками сприймаються підлітками вкрай болісно, що змушує їх шукати нових друзів поза школою, серед випадкових знайомих. Прагнучи визнання, вони намагаються проявити свою індивідуальність, проте не завжди це роблять вдало чи прийнятно. Серед якостей, які підлітки найбільше цінують один в одному, виділяються товариськість, сміливість, винахідливість, знання та самовладання [22, с. 378-379].

Психологічні особливості спілкування й взаємин підлітків з ровесниками проявляються таким чином:

- підлітки прагнуть посісти позицію в колективі, яка відповідала б їхнім очікуванням;
- контакти з однолітками поступово виходять за межі навчального середовища та шкільного життя, охоплюючи нові зацікавлення, взаємини й форми діяльності;
- у взаємодії з ровесниками ключовими стають особистісні риси;
- спілкування з однолітками набуває такої важливості, що часто відсуває на другий план навчання та взаємини з родиною;
- підлітки активно формують групи з високим рівнем згуртованості й конформізму;

- виникають референтні групи;
- з'являється взаємна цікавість між хлопцями й дівчатами, прагнення справити гарне враження, що посилює турботу про зовнішній вигляд.

Підлітки, намагаючись впоратися з труднощами, об'єднуються з ровесниками в групи, де можуть залишатися унікальними, але знаходять спільність із членами своєї спільноти. Так формуються різні субкультури. Такі течії зазвичай мають позитивний вплив, адже допомагають молоді не пристосовуватися до стандартів, які їм не підходять, а створювати власні правила, де вони почувуються прийнятими. Водночас субкультури мають існувати в певних межах, адже іноді вони можуть віддаляти підлітків від родини, порушуючи базову потребу у зв'язку з турботливими дорослими, які здатні гармонізувати баланс між схожістю й індивідуальністю [55, с. 113].

Особливого значення набуває дружба. Підлітки прагнуть дружити з тими, хто користується повагою, авторитетом, вирізняється своєю індивідуальністю. Для здійснення вибору друга важливими факторами є зближення інтересів, спільність захоплень, взаєморозуміння. Дружба виконує важливі функції впливаючи на розвиток особистості підлітка. Впершу чергу дружба сприяє розвитку самооцінки і самовдосконалення, а також забезпечує можливість висловлення своїх планів, думок та мрій. Дружба сприяє формуванню рефлексивного ставлення до взаємин та пізнання внутрішнього світу свого та інших людей [10, с. 129].

Дружба набуває особливого значення в підлітковому віці. Підлітки прагнуть товаришувати з тими, хто має повагу, вплив та вирізняється своєю особистістю. У виборі друга важливими є схожість інтересів, загальні захоплення та взаєморозуміння. Дружба відіграє ключову роль, впливаючи на формування особистості підлітка. Насамперед, вона сприяє розвитку впевненості в собі та самовдосконалення, а також надає можливість ділитися своїми планами, ідеями та мріями. Водночас дружба допомагає формувати рефлексивне ставлення до стосунків і сприяє глибшому розумінню себе та інших людей. Характерною рисою особистісного спілкування як активності є те, що підлітки фактично виховують один одного. Кожен підліток висуває до

інших певний набір вимог і стежить за їхнім виконанням. У разі недотримання цих вимог найсуворішим покаранням стає припинення спілкування чи соціальна ізоляція. Така взаємодія є практичним освоєнням норм особливого виду відносин – особистісних. Засвоєння правил дружби стає значущим досягненням підліткового періоду психічного становлення людини [28, с. 258].

Вступаючи в доросле життя, у підлітка загострюється почуття власної гідності, бажання до рівноправних стосунків без обмежень в самостійності. Підліток прагне, щоб дорослий визнавав його і поважав. Характер взаємодії з дорослими значно впливає на особливості самооцінки підлітків. Перехід до нового типу відносин є складним, як для підлітка, так і для дорослого. Його гальмують такі фактори: звичка дорослих контролювати поведінку дитини і страх перед самостійністю підлітка, а також відсутність справжньої самостійності і повна матеріальна залежність. Не зважаючи на зазначені труднощі, саме дорослий повинен стати ініціатором змін у відносинах з підлітком. Без таких змін дитина може залишитись невідготовленою до дорослого життя або виникатимуть гострі міжособистісні конфлікти між дорослим і підлітком [35; 50].

Отже, основною причиною конфліктів між підлітком та дорослим є суперечність між ставленням дорослого до підлітка як до дитини і сприйняттям підлітка власної дорослості. Протест дитини виявляється у вигляді грубості, неслухняності, агресії та впертості. Якщо дорослі адекватно не реагують на конфлікт, підліток стає відчуженим, безконтрольним і відмовляється від спілкування. Подолання конфлікту можливе через визначення міри самостійності підлітка, яка відповідала б його можливостям, суспільним вимогам і дозволяла б дорослому здійснювати на нього вплив. Серед причин розбіжностей у поглядах між батьками та підлітками найважливішими є: різниця в досвіді дорослих та підлітків, відсутність чітких меж переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності та певних правил, які сприяють ослабленню батьківської влади, що зумовлено потребами підлітків в автономії.

Найкращі стосунки з батьками складаються, коли вони дотримуються демократичного стилю виховання. Такий стиль характеризується тим, що батьки

завжди пояснюють мотиви своїх вимог і обговорюють їх з підлітками. Влада батьків застосовується лише за потреби, цінується як слухняність, так і незалежність. Батьки встановлюють правила, але не вважають себе безпомилковими, вони прислуховуються до думки дитини, але не діють виключно за її бажанням.

Ще одна проблема у спілкуванні з дорослими – це змістовний бар'єр. Він проявляється в тому, що дитина начебто не чує, що їй говорить дорослий. Втрачається виховне значення слів. Щоб уникнути утворення змістового бар'єру, не варто багато разів повторювати одні й ті ж вимоги, на які підліток не реагує. Необхідно, щоб вимога відповідала внутрішній позиції підлітка.

Ключовим аспектом у відносинах підлітка з батьками є прив'язаність. Метою прив'язаності є створення ієрархії стосунків між дорослими та дітьми. У стосунках з дорослими підлітки повинні залишатись в пошуках турботи та підтримки. Діти, які займають правильне місце в ієрархії стосунків, природно прагнуть, щоб про них піклувались. Вони інтуїтивно виявляють повагу до батьків, звертаються до них за допомогою та покладаються на їх підтримку. Орієнтація на підлітків активує таку ж саму модель, але з можливими негативними наслідками. Замість того щоб сприяти здоровим стосункам між дитиною та її вихователями, схема «домінування – залежність» може призвести до нездорової ситуації, де домінування та підпорядкування стають основою взаємин серед незрілих однолітків [42, с. 83].

Одна з найскладніших задач для батьків – знайти оптимальний рівень участі в житті підлітка. Якщо раніше заохочення самостійності зводилося до надання можливості виконувати те, до чого дитина вже готова, то в підлітковому віці важливо дозволити їй самостійно ухвалювати рішення стосовно дійсно значущих питань. Батькам варто частіше демонструвати впевненість у здатності підлітка приймати правильні рішення і залишатись надалі надійними емоційними вихователями [18, с. 250].

Для здорових стосунків між підлітками та дорослими потрібно організувати співпрацю, яка базується на взаємодопомозі, взаєморозумінні та взаємоповазі.

### 1.3 Теретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків

У сучасному світі концепція емоційного інтелекту дедалі частіше проявляється в різних аспектах нашого життя. Емоційний інтелект – це можливість усвідомлювати, розуміти та контролювати свої емоції, керувати мотивацією, власними думками і діями, підтримувати внутрішню рівновагу, а також здатність впливати на емоційний стан інших, враховувати їхні потреби, проявляти емпатію і підтримувати розвиток їхніх сильних якостей.

Д. Гоулмен у своїй відомій книзі «Емоційний інтелект» виділяє п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: саморегуляція, самопізнання, емпатія, мотивація і соціальні навички. На думку Гоулмена, емоційний інтелект має прямий вплив на міжособистісні стосунки. Ступінь емоційного взаєморозуміння, яке відчують люди при зустрічі, відображується в тому, наскільки вміють розуміти та контролювати свої емоції та емоції інших людей. Уміння налагоджувати та підтримувати міжособистісні стосунки з іншими людьми входить до основних компонентів моделі емоційного інтелекту за Д. Гоулменом. А особливо яскраво емоційний інтелект проявляється в особистих стосунках [19, с. 217]. У розділі 1.2 ми вже згадували про те, що міжособистісні відносини мають емоційне забарвлення. Особливе місце в взаємовідносинах між людьми посідає емпатія.

Емпатія – це здатність розуміти, що відчуває інша людина, уявляти себе на її місці, думати та переживати подібно до неї. Емпатія включає прагнення розпізнати та усвідомити значення, важливість і прихований зміст думок і емоцій іншої людини, навіть якщо вони сильно відрізняються від наших. Дослідники констатують, що емпатія є ключовим елементом здорової взаємодії між людьми, але водночас вона може слугувати інструментом маніпулятивної поведінки. Збалансовані міжособистісні відносини виникають тоді, коли емпатія присутня у всіх учасників взаємодії. У протилежному випадку, якщо

емпатійною є лише одна сторона, інша може зловживати її довірою, чутливістю та використовувати це у власних інтересах [25].

Одна з перших і найбільш популярних моделей емоційного інтелекту була створена у 1990 році Д. Мейєром і П. Селовеєм. У цей період вони також започаткували розробку методик для вивчення емоційного інтелекту.

У цій моделі акцент був зроблений на когнітивний аспект, проте взаємозв'язок емоційного інтелекту та міжособистісних стосунків не був встановлений.

Найбільш об'ємне трактування емоційного інтелекту запропоновано в моделі Р. Бар-Она. За твердженням дослідника, емоційний інтелект – це комплекс некогнітивних умінь, навичок і компетенцій, що дозволяють людині ефективно діяти в різноманітних соціальних і побутових обставинах. Саме Бар-Он виділив одну з основних складових емоційного інтелекту, а саме навички та здібності міжособистісної комунікації (емпатія, мовленнєві здібності, здатність вибудовувати розмову, соціальна відповідальність, відкритість у спілкуванні, уміння створювати стосунки, відсутність ознак соціопатії). Некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она описує набір взаємопов'язаних емоційних і соціальних умінь, тож у рамках цієї моделі дослідник запровадив термін емоційно-соціального інтелекту. Учений вважав, що цей інтелект формується з особистісних і міжособистісних здібностей, які, зрештою, визначають поведінку людини [14, с. 78].

Г. Гарднер започаткував та розвивав теорію множинних інтелектів особистості. Він розділив інтелект на міжособистісний та внутрішній. Міжособистісний інтелект – це вміння розуміти оточуючих, їхні мотиви, особливості поведінки та взаємодії з іншими. Водночас внутрішній інтелект стосується здатності спрямовувати цю ж увагу на власний внутрішній світ, формувати точне уявлення про себе та використовувати його для самореалізації в житті.

У психологічній науці питання взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту саме у підлітків досі залишається недостатньо висвітленим.

Найбільш конкретний прогрес досліджень емоційного інтелекту у підлітків досягнуто в освітній галузі, де накопичуються докази, що ризик емоційного інтелекту впливає на академічну успішність та поведінку в школі. Зокрема дослідження К. Петридеса в 2004 році показали, що серед учнів із високими показниками емоційного інтелекту, демонстрували значно кращі результати в школі порівняно зі своїми однолітками з низькими показниками. Також було виявлено, що учні з низьким рівнем ризику емоційного інтелекту мали більше несанкціонованих відсутностей (прогулів) і частіше були виключені зі школи за антисоціальну поведінку [73].

В дослідженні Л. Баротт підкреслюється важливість розвитку емоційного інтелекту у підлітків для покращення міжособистісних стосунків та соціальних навичок. В своїй книзі «Як народжуються емоції» Л. Баротт пропонує переосмислити поняття емоційного інтелекту. Емоції, такі як «Радість» чи «Смуток», є наборами різних переживань. Отже, емоційний інтелект можна описати як здатність налаштувати свій мозок на створення найбільш корисного варіанта емоційного поняття, відповідного до конкретної ситуації. Розглядаючи емоційний інтелект через призму понять, можна уявити дві крайнощі. Наприклад, якщо емоції відчуються лише як «Добре» або «Погано», то кожна емоція або емоційний стан інших людей сприйматиметься виключно в цих широких категоріях. Така обмеженість не дозволяє бути дійсно емоційно інтелектуальним. Натомість здатність розрізняти тонші грані емоцій, такі як, наприклад, у категорії «Добре»: задоволений, щасливий, вдячний, натхненний чи розслаблений, або у категорії «Погано»: занепокоєний, сердитий, пригнічений, наляканий чи ображений дає мозку більше інструментів для прогнозування, аналізу та сприйняття емоцій. Це забезпечує можливість більш гнучко реагувати на обставини. Ви зможете краще передбачати свої почуття, точніше визначати їх природу та ефективніше коригувати свої дії відповідно до вимог середовища [71].

Серед українських досліджень можна виділити декілька, які мають певний взаємозв'язок між міжособистісними відносинами та емоційним

інтелектом. Зокрема, ідея дослідження, проведеного О. Івановою, полягала в вивченні ролі родини у розвитку емоційного інтелекту підлітка, з акцентом на зв'язок між рівнем взаємодії в родині та емоційним інтелектом підлітка. Дослідниця дійшла висновку, що добре розвинений емоційний інтелект є ключовою умовою для формування адаптивної поведінки підлітка. Низький рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний з соціальною дезадаптацією та емоційними розладами, такими як тривога і різноманітні відхилення в поведінці. Зміни в емоційній та пізнавальних сферах підлітка обумовлені рядом соціально-психологічних факторів, таких як інтелектуальний розвиток, соціально-конституційні характеристики соціальна взаємодія, розвиток емоційної чутливості, освіта. Соціальна взаємодія включає стосунки в родині, шкільному середовищі, а також взаємини з вчителями та однолітками [27].

О. Милославська дослідила взаємозв'язок емоційного інтелекту та міжособистісної залежності у дівчат та юнаків. За результатами кореляційного аналізу було доведено, що групи дівчат та юнаків мають різні структури взаємозв'язків між емоційним інтелектом та міжособистісною залежністю. Дівчата і юнаки різняться не лише змістом значущих зв'язків між цими феноменами, але й кількістю таких зв'язків різної модальності. У групі дівчат спостерігається більша кількість важливих зв'язків між емоційним інтелектом та міжособистісною залежністю, причому зміст цих зв'язків свідчить, що з посиленням компонентів емоційного інтелекту зменшується деструктивна залежність і дисфункційні відносини. У групі юнаків спостерігається менше таких зв'язків, при цьому поліпшення здатності до розуміння емоцій інших людей пов'язане з актуалізацією здорової залежності. Отже, підвищення емоційного інтелекту у дівчат зумовлює зменшення міжособистісної залежності, тоді як у юнаків відбувається підтримка здорової залежності [37].

Усі зовнішні фактори, такі як стилі виховання підлітка, шкільне середовище, вплив засобів масової інформації, різні теорії та моделі пов'язані з соціальною роботою, можуть допомогти підлітку покращити свою здатність справлятися з емоціями та почуттями [74].

З результатів досліджень підтверджується актуальність розвитку емоційного інтелекту у дітей підліткового віку. Цей огляд представляє точні результати досліджень у складних питаннях емоційного інтелекту та міжособистісних відносин у підлітків. Емоційний інтелект відіграє роль на кожному етапі їхнього розвитку. За гендерними відмінностями, підлітки-хлопці мають нижчий рівень емоційного інтелекту, ніж дівчата. Високий рівень емоційного інтелекту впливає на процес соціальної взаємодії, встановлення позитивних відносин, підвищення академічних здібностей та запобігання деструктивній поведінці чи правопорушенням серед підлітків. Іншими словами, емоційно інтелектуальні підлітки здатні краще розвивати соціальні стосунки, знижувати стрес з яким вони зустрічаються, розуміти свої емоції та емоції інших людей. На відміну від цього, підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту, як правило, виявляють негативну поведінку.

### **Висновки до розділу**

Отже, проаналізувавши основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин, ми з'ясували, що міжособистісні відносини відрізняються від суспільних своїм емоційним забарвленням. Саме міжособистісні стосунки мають найбільше значення для людини.

До основних підходів в дослідженні міжособистісних відносин відносять гуманістичний, психоаналітичний та когнітивно-біхевіористичні підходи. Ці підходи включають теорії та концепції, які допомагають виявити механізми розвитку та формування відносин між людьми. Дослідження сутності поняття міжособистісні взаємини розглядаються у різних контекстах. Зокрема у системі відношення людини до середовища і до себе, діяльнісного підходу та розгляду міжособистісних зв'язків як сукупності взаємодій між людьми, включаючи процеси спільної діяльності, сприйняття людини як соціального суб'єкта. Це дало змогу встановити, що такі зв'язки формуються на основі емоційних оцінок та відношень індивідів один до одного. Отже, розвиток особистості відбувається

через її участь у діяльності, співпраці та спілкуванні з іншими, у ході яких не лише накопичується соціальний досвід, але й вибудовується власна система значущих для особистості міжособистісних зв'язків із людьми навколо.

Кожна з теорій має свої особливості та характерність, впливаючи на формування та розвиток міжособистісних стосунків. Згідно теорії міжособистісних відносин, роль міжособистісної взаємодії є основою розвитку здорової особистості.

Схожі за змістом теорія діадичної взаємодії, соціального обміну та теорія справедливості. Ці підходи зосереджуються на певному обміні винагородою та покаранням. Представники концепції символічного інтеракціонізму наголошують на тому, що взаємодія відбувається між особистостями, які задають напрямок інтеракції. Тобто люди надають отриманим стимулам певного значення і рагують саме на ці стимули. Важливими є теорії, які роблять акцент на впливі дитячого досвіду на формування взаємин у дорослому віці. В теоріях гуманістичного напрямку згадується вагомість у задоволенні потреб, особливо потреб у стосунках з іншими людьми та соціальному схваленні. В теоріях когнітивних підходів, а саме теорії когнітивного дисонансу та структурного балансу підкреслюють свою увагу на відносинах оцінки, які можуть нести, як позитивний, так і негативний характер. Людина відчуває свою потребу оцінювати себе з оточуючими.

До сучасних підходів можна віднести теорію соціальної дії, де взаємодія визначається як система взаємопов'язаних соціальних актів. У концепції транзактного аналізу підкреслюється, що в людській поведінці та сприйнятті світу періодично домінують три его-стани: «Дитина», «Батько» та «Дорослий». Зрілість особистості проявляється тоді, коли її поведінка переважно визначається станом «Дорослого».

Проблематика міжособистісних відносин відображається в ряді провідних українських концепцій, які виникли в психології, як висновки того, що міжособистісна взаємодія все більше розглядається, як самостійний чинник психічного життя.

Міжособистісні стосунки підлітків мають ключове значення для формування їхньої особистості. У підлітковий період відбуваються суттєві

трансформації, що створюють нові труднощі, пов'язані зі взаємодією в суспільстві та пошуком ідентичності. У цей час підлітки часто випробовують різні соціальні ролі, що сприяють розвитку здатності розуміти інших, занурюючись у чужі почуття через різні погляди. Також зміни в стосунках із близькими відіграють важливу роль у становленні емпатії. Основною діяльністю цього періоду стає тісне особистісне спілкування з ровесниками. Особливу цінність отримує дружба, адже підлітки прагнуть близькості з тими, хто має повагу, вплив або вирізняється характерними рисами. Найкращі відносини з батьками формуються за умови демократичного стилю виховання. Для гармонійних взаємин між підлітками та дорослими необхідно налагодити співпрацю, що базується на допомозі, розумінні та шануванні.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку між міжособистісними стосунками та емоційним інтелектом свідчить, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на якість взаємин. Емоційний інтелект сприяє ефективнішій співпраці та гармонійному спілкуванню, дозволяючи будувати міцні стосунки як у особистому, так і в соціальному житті. Завдяки емоційному інтелекту людина краще розуміє емоційні потреби інших та може відповідно регулювати свою поведінку. Чим ясніше усвідомлення емоцій, почуттів, намірів і дій оточуючих, тим адекватнішою стає реакція на них, а взаємодія – більш продуктивною. У психології питання взаємозв'язку міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту саме у підлітків поки що недостатньо досліджене.

Отже, слід підкреслити, що для взаємин властиве прагнення людини бути в оточенні іншої та взаємне очікування отримати перевагу перед іншими. Як сила, що об'єднує людей, взаємодія особливо яскраво проявляється у кризових ситуаціях для особистості. Міжособистісним стосункам притаманне глибоке розуміння між людьми. Друзі можуть спілкуватися майже без слів, сприймати та точно розуміти один одного на основі ледь помітних жестів і варіацій голосу, непомітних для інших. У змісті спілкування переважають новини особистого характеру або власні роздуми з приводу того, що відбувається навколо. Для розмов обираються теми, які є цікавими і важливими для кожного учасника взаємодії.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

#### **2.1 Вибір та обґрунтування методик дослідження міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків**

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.

Дослідження було здійснене на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Красилівський професійний ліцей». В емпіричному дослідженні взяли участь 36 досліджуваних, віком від 14 до 16 років.

На початковому етапі було проведено теоретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. Огляд літературних джерел дав змогу зосередити увагу на різних підходах до розуміння поняття міжособистісних відносин, та їх особливостей у дітей підліткового віку.

На другому етапі, було здійснено дослідження під час особистої зустрічі із учнями в ліцеї. Для виконання, усім учням був підготовлений і розданий матеріал, що містив п'ять методик. На даному етапі були зібрані дані від учасників, що дало змогу виконати порівняння та виявити можливі взаємозв'язки між показниками.

Аналіз отриманих результатів було здійснено на третьому етапі нашого дослідження. Для аналізу отриманих результатів були застосовані шкали, які дозволили об'єктивно оцінити дані та виявити основні показники за кожною методикою. Результати були систематизовані та порівняні за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel, що дало змогу сформулювати висновки щодо показників і рівнів міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту серед підлітків.

Для здійснення кореляційного аналізу був застосований коефіцієнт лінійної кореляції  $r$ -Пірсона.

У ході нашого дослідження ми використали такі методики:

– методика «Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі»;

– методика дослідження міжособистісних відносин «Q-сортування» В. Стефансона;

– тест емоційного інтелекту Шутте;

– методика «Діагностика емпатії» Н. Епштейна та А. Меграбяна;

– опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн».

Методика «Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі» призначена для аналізу уявлень людини про себе, ідеальне «Я», а також для дослідження взаємин у малих групах. Дана методика дозволяє визначити переважаючий тип ставлення до інших людей у самооцінці та оцінці взаємин. Основними факторами, що виділяються в рамках методики, є «домінування-підпорядкування» та «дружелюбність-агресивність» [15].

Ці чинники впливають на загальне сприйняття людини у процесах міжособистісної взаємодії. На основі отриманих результатів визначаються різні орієнтації – типи ставлення до оточуючих. Робляться висновки про домінуючий тип поведінки, а також про рівень адаптованості, тобто ступінь відповідності між цілями людини та результатами, яких вона досягає. Значна неадаптивність поведінки може свідчити про наявність невротичних відхилень, дисгармоній у прийнятті рішень або бути наслідком стресових чи екстремальних обставин.

Опитувальник складається із 128 оціночних суджень, розподілених по восьми типах взаємин, кожен з яких представлений 16 пунктами, впорядкованими за зростаючою інтенсивністю. Структура методики побудована таким чином, що твердження, спрямовані на виявлення певного типу взаємин, не розташовуються послідовно. Вони об'єднані у групи по чотири твердження та повторюються через рівні інтервали.

Під час обробки результатів підраховується кількість суджень, які відповідають кожному типу взаємин. Учасникам необхідно поставити знак «+»

навпроти тверджень, які відповідають їхньому уявленню про себе. Якщо виникають сумніви, знак «+» не проставляється. Результати опитування дозволяють визначити тип ставлення до оточуючих за кожною з восьми шкал.

На початковому етапі обробки даних здійснюється підрахунок балів для кожної октанти за допомогою ключа до опитувальника.

Оцінювання здійснюється на трьох рівнях поведінки: екстремальна, адаптивна, та схильність до патології. Адаптивна поведінка відповідає діапазону від 0 до 8 балів, екстремальна – від 9 до 12 балів, а схильність до патології – від 13 до 16 балів. Додатково визначаються показники, що характеризують дружелюбність та домінування.

Результати, отримані за формулою "домінування", мають важливе значення для аналізу особистісних характеристик. Позитивне значення свідчить про яскраво виражене прагнення людини до лідерства та домінування у спілкуванні. Негативне значення, навпаки, вказує на схильність до підпорядкування, уникання відповідальності та ролі лідера.

Формула "дружелюбність" також відображає важливі аспекти міжособистісної поведінки [36, с. 543]. Позитивний результат демонструє прагнення до встановлення доброзичливих, співпрацівницьких відносин із оточуючими. Негативне значення свідчить про схильність до агресивної або конкурентної позиції, яка може заважати ефективній взаємодії та спільній діяльності. Кількісні показники дозволяють визначити ступінь вираженості цих характеристик.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти I-IV) характеризуються переважанням прагнення до лідерства, незалежності у мисленні, а також готовністю відстоювати свою позицію навіть у конфліктних ситуаціях. Натомість наступні чотири октанти (V-VIII) відображають домінування конформізму, невпевненості у собі, схильності підкорятися думкам оточуючих і йти на компроміси.

Найчастіше незадоволеність собою спостерігається у людей із заниженою самооцінкою (октанти V, VII), а також у тих, хто перебуває в стані тривалого

конфлікту (октант IV). Комбінація переважання I-го та V-го октантів є характерною для людей із проблемами вираженої егоїстичності та авторитарності. Переважання IV-го та VIII-го октантів може свідчити про конфлікт між бажанням до визнання в групі та пригніченою ворожнечею. Якщо домінують III-й і VIII-й октанти, це може вказувати на боротьбу між мотивами самоствердження та бажанням належати до групи. Поєднання II-го та VI-го октантів відображає проблему незалежності та підпорядкованості, що може виникати в складних соціальних ситуаціях, коли людина змушена підпорядковуватися, незважаючи на внутрішній протест.

Особи з агресивними, домінантними, та незалежними типами поведінки зазвичай рідше відчують незадоволення власним характером чи міжособистісними взаєминами. Однак і вони можуть демонструвати прагнення вдосконалити свій стиль взаємодії з оточенням. При цьому підвищення показників певного октанта визначає напрям, у якому особистість прагне розвиватися, рівень усвідомлення своїх проблем і наявність внутрішніх ресурсів для їхнього вирішення.

Методика дослідження міжособистісних відносин «Q-сортування» В. Стефансона використовується для аналізу поведінкових схильностей у груповій взаємодії та самоусвідомлення особистості. Методика «Q-сортування» допомагає визначити шість ключових поведінкових тенденцій, які проявляються у реальних міжособистісних взаємодіях: схильність до залежності чи незалежності, товарицькість або нетоварицькість, а також вибір між «прийняттям боротьби» чи «уникненням боротьби».

Учаснику пропонується 60 тверджень, які слід оцінити, обираючи варіанти відповіді «так», «ні» або, за необхідності, «маю сумнів», залежно від того, наскільки дана характеристика відповідає його уявленням про себе.

Згідно з ключем, визначається частота прояву кожної тенденції. При цьому кількість відповідей «так» за однією тенденцією сумується з кількістю відповідей «ні» за протилежною тенденцією. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» додається до кількості негативних відповідей

за шкалою «незалежність». Якщо підсумкова сума наближається до 20, це може свідчити про домінування певної стійкої тенденції, яка проявляється як у межах конкретної групи, так і поза нею. Коли кількість відповідей «так» за однією тенденцією дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною (наприклад, «залежність – незалежність»), це може вказувати на наявність внутрішнього конфлікту, викликаного однаково сильними суперечливими тенденціями. Якщо ж за певними тенденціями з'являються 3–4 відповіді «маю сумнів», це може говорити про нерішучість, ухилення або ж про вибіркочну поведінку, тактичну гнучкість і адаптивність. Такі прояви краще аналізувати у взаємозв'язку з іншими характеристиками.

При перевазі до «залежності» свідчить про прагнення особистості дотримуватись групових норм і переконань: як суспільних, так і моральних. Якщо перевага до «незалежності», тоді навпаки людина не дотримується групових переконань та норм. Перевага в «товариськості» свідчить про здатність людини легко налагоджувати контакти, бажання будувати емоційні відносини як у межах групи, так і поза нею. І навпаки, якщо тенденція до «нетовариськості», тоді це свідчить, що особистість не бажає будувати дружні, близькі стосунки із людьми навколо. Тенденція до «боротьби» виражає активну позицію особистості щодо участі в груповій діяльності, прагнення підвищувати свій статус у сфері міжособистісних відносин. Уникнення «боротьби» характеризується бажанням мінімізувати контакти, залишатися нейтральним у конфліктах та суперечках групи, демонструючи схильність до знаходження компромісів.

Тест емоційного інтелекту Шутте (SSEIT) – це метод вимірювання загального рівня емоційного інтелекту. Його розробили у 1998 році докторка Нікола Шутте та її колеги. Дана методика базується на моделі емоційного інтелекту, запропонованій Саловей і Майером у 1990 році. Додаткові дослідження показали, що тест Шутте має хорошу внутрішню узгодженість і надійність при повторному тестуванні [70]. Цей інструмент також відомий як шкала оцінки емоцій. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою оптимістичністю, кращим контролем імпульсів, позитивним настроєм,

більш розвиненою емпатією, теплими стосунками, наполегливістю у складних ситуаціях та іншими подібними результатами.

Тест емоційного інтелекту Шутте складається з 33 пунктів, які оцінюються за шкалою від 1 (цілком не згоден) до 5 балів (цілком згоден). Пункти 5, 28 і 33 мають зворотню шкалу де «повністю не згоден» = 5, а «повністю згоден» = 1.

Результати тесту діляться на: високий рівень емоційного інтелекту (більше 138 балів); середній рівень емоційного інтелекту (111-137 балів); низький рівень емоційного інтелекту (111 балів і менше) [76].

Результати нижче 111 або вище 137 балів є незвично низькими та високими. Високий рівень свідчить про високу здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також взаємодіяти з іншими. Середній рівень емоційного інтелекту свідчить про помірну здатність управляти своїми емоціями, поведінкою і думками. Особистості з низьким рівнем емоційного інтелекту зустрічаються з певними труднощами в усвідомленні емоцій, мають низьку здатність відчувати, приймати та розуміти почуття інших людей.

Для вивчення емпатії, використовують методика «Діагностика емпатії». Цей інструмент був створений А. Меграбяном і допрацьований Н. Епштейном. З погляду А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність відчувати емоції іншої людини, співпереживати та ототожнювати себе з нею. Рівень емоційної емпатії має зв'язок із загальним самопочуттям людини, її соціальною адаптацією, а також демонструє здатність до ефективної взаємодії з оточенням.

Методика «Діагностика емпатії» дозволяє оцінити загальні емпатичні тенденції особистості, зокрема такі аспекти, як ступінь розвитку здатності до емоційного відгуку на почуття інших і відповідність або невідповідність емоційних реакцій між суб'єктом і об'єктом емпатії. У ролі об'єктів емпатії виступають соціальні взаємодії та люди, до яких проявлялось співпереживання у повсякденному житті.

Опитувальник складається із 25 прямих і зворотніх тверджень. Людині пропонується оцінити рівень своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Шкала відповідей (від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден») дає

можливість висловити своє ставлення до різних ситуацій комунікації. Підрахунок виконується відповідно до ключа. Кожна відповідь оцінюється в діапазоні від 1 до 4 балів. Підсумковий результат визначається шляхом додавання отриманих балів. Для тлумачення результатів використовують такі дані: дуже високий рівень 52-90 балів; високий рівень 63-81 бал; нормальний рівень 37-62 бали; низький рівень 12-36 балів; дуже низький рівень 11 балів і менше.

Високі показники здатності до емпатії мають зворотний зв'язок із агресивністю та схильністю до насильства. Люди з високими результатами частіше виявляють більшу емоційність, схильні частіше плакати, демонструють альтруїзм у поведінці, готові до активної допомоги іншим. Хоча здатність співпереживати є цінною, її надмірний розвиток може призвести до емоційної залежності від інших, підвищеної вразливості, що ускладнює соціальну адаптацію та може спричинити психосоматичні розлади.

Особи із нормальним рівнем емпатії зазвичай у міжособистісних відносинах більше орієнтуються на дії інших, ніж на свої емоційні враження. Вони добре контролюють власні емоції, але часто не можуть передбачити розвиток стосунків між людьми.

Люди з низьким рівнем емпатії зазвичай відчують труднощі у встановленні зв'язків із іншими, почуваються незатишно в компанії, погано розуміють емоційні прояви та дії оточуючих, і їм важко знаходити спільну мову. Вони більш ефективніші в індивідуальній роботі, ніж у груповій, і цінують у людях раціональність та професіоналізм більше, ніж чуйність.

Основою методики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна є здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно управляти ними. Розуміння емоцій включає такі аспекти: вміння розпізнати емоцію, тобто визначити сам випадок емоційного переживання у себе чи іншої особи, здатність ідентифікувати емоцію, тобто з'ясувати, яку саме емоцію переживає людина, і знайти для неї відповідне вербальне вираження, усвідомлювати причини, що викликали емоцію, та прогнозувати можливі її наслідки. Управління емоціями включає вміння контролювати інтенсивність емоцій, зокрема втамовувати

надмірно сильні емоційні прояви, уміння регулювати їхній зовнішній прояв, можливість довільно викликати потрібну емоцію при потребі. Ці навички можуть застосовуватися як до власних емоцій, так і до емоцій інших людей.

Таким чином, методика «ЕмІн» дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту, враховуючи як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти його прояву.

У даній методиці пропонується 46 тверджень, які потрібно оцінити, наскільки вони відповідають життєвій позиції та поведінці. Твердження отримують оцінки у балах, які відповідають числовим значенням відповідей (від 1 до 3 балів). Деякі відповіді оцінюються в зворотному порядку (від 3 до 1 бала). За ключем здійснюється підрахунок балів за позитивними і негативними твердженнями, враховуючи їх порядок у різних субшкалах [68, с. 55].

Спочатку обчислюються такі субшкали: розуміння чужих емоцій (MP), управління чужими емоціями (MU), розуміння власних емоцій (BP), управління власними емоціями (BU), контроль експресії – вміння контролювати прояв власних емоцій (BE). Після цього розраховуються основні показники методики: міжособистісний емоційний інтелект (MEI); внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), розуміння емоцій (PE), управління емоціями (UE), загальний емоційний інтелект (ZEI).

Після обчислення, визначаються рівні по кожній шкалі та субшкалі від дуже низького – до дуже високого значення.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків**

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків було залучено 36 учнів Державного професійно-технічного навчального закладу «Красилівський професійний ліцей», віком від 14 до 16 років.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин» Т. Лірі допоміг нам визначити тип ставлення до оточення за трьома рівнями поведінки: адаптивної, естремальної та схильної до патологій. Крім того, були оцінені ключові чинники, такі як дружелюбність і домінування, які дають змогу глибше зрозуміти особливості міжособистісної взаємодії.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою Т. Лірі «Діагностика міжособистісних взаємин»

Типи міжособистісних стосунків	Рівні поведінки					
	Адаптивна		Екстремальна		Схильність до патологій	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
I Авторитарний	26	72,22	6	16,67	4	11,11
II Егоїстичний	26	72,22	9	25	1	2,78
III Агресивний	35	97,22	1	2,78	0	0
IV Підозрілий	29	80,56	6	16,67	1	2,78
V Покірний	26	72,22	8	22,22	2	5,56
VI Залежний	26	72,22	9	25	1	2,78
VII Товариський	22	61,11	11	30,56	3	8,33
VIII Альтруїстичний	22	61,11	11	30,56	3	8,33

У таблиці 2.1 відображено кількість, а також відсоток учнів з різними рівнями поведінки за 8-ми типами міжособистісних стосунків. За I-ою октантою 26 (72,22 %) учнів демонструють адаптивну поведінку, що свідчить про впевненість у собі, наполегливість і завзятість. Шестеро учнів (16,67 %) проявляють екстремальну поведінку, яка характеризується енергійністю, та авторитарністю. Четверо учнів (11,11 %) мають схильність до патологій, що вказує на деспотичні та диктаторські риси. Такі особистості прагнуть лідерства в будь-якій груповій діяльності, часто ігноруючи думки інших та покладаючись лише на власні рішення.

За II-ою октантою також 26 (72,22 %) учнів демонструють адаптивну поведінку. Всього 9 (25 %) осіб мають екстремальну поведінку за егоїстичним типом. Такі особистості характеризуються схильністю до суперництва та орієнтацією переважно на себе. Лише одна особа проявляє схильність до патологій, що виражається в прагненні виділитися над іншими, залишаючись осторонь. Така особа демонструє схильність до відстороненої поведінки та зарозумілості.

У контексті агресивного типу міжособистісних стосунків адаптивну поведінку мають 35 (97,22 %) учнів. Такі підлітки схильні до енергійності, наполегливості та завзятості. Лише одна особа демонструє екстремальну поведінку, яка виражається у тенденції звинувачувати інших у своїх невдачах.

За IV октантою 29 (80,56 %) учнів мають адаптивну поведінку, що характеризується певною критичністю до соціальних оточення. Шестеро учнів (16,67 %) демонструють екстремальну поведінку, яка вказує на з підозрілість, замкнутість, і труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Всього одна особа має схильність до патологій, яка проявляється у надмірній вразливості.

П'ята октанта описує покірний тип стосунків. Адаптивну поведінку демонструють 26 (72,22 %) учнів, які є чесними, скромними, поступливими та стриманими. Вісім учнів (22,22 %) схильні до екстремальної поведінки, що вказує схильність підкорятися сильнішому. Лише дві (5,56 %) особи проявляють схильність до патологій, яка характеризується самоприниженням і зайвою поступливістю.

За VI-ою октантою 26 (72,22 %) учнів демонструють адаптивну поведінку, яка свідчить про довірливість та ввічливість. Дев'ять (25 %) осіб мають екстремальну поведінку, яка виражається в безпорадності та боязкості. Всього одна особа проявляє схильність до патологій, що характеризується тривожністю й глибокою невпевненістю в собі.

Згідно з таблицею, загальні результати за VII та VIII октантами є однаковими, проте вони не стосуються одних і тих самих підлітків. Сьома октанта визначає товариські риси. Адаптивну поведінку демонструють 22 (61,11 %) учня, які схильні до співпраці, проявляють ініціативність і підтримують групові цілі. Екстремальну поведінку демонструють 11 (30,56 %) учнів, які орієнтовані на соціальне схвалення. Троє (8,33 %) учнів схильні до патологій, що виражається у надмірній залежності від оцінки інших.

За восьмою октантою 22 (61,11 %) підлітки демонструють адаптивну поведінку, яка свідчить про чуйність та доброзичливість. Учні з екстремальною поведінкою 11 (30,56 %) або схильністю до патологій 3 (8,33 %) проявляють

гіпервідповідальність, жертвують власними інтересами та надмірно втручаються у життя інших. Водночас вони мають труднощі з пригніченою агресією, проявами тілесної тривоги через пригнічення природних реакцій поведінки.

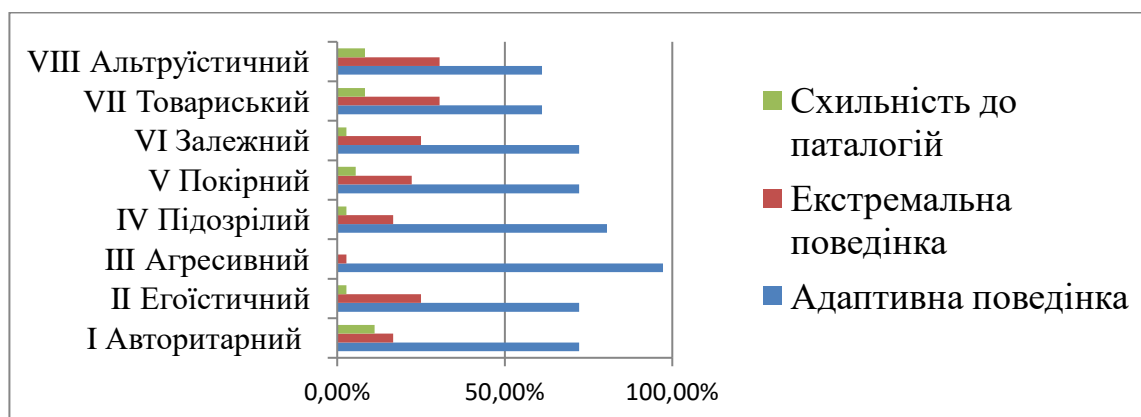


Рисунок 2.1 – Розподіл підлітків за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин» Т. Лірі

Отже, аналіз результатів проведений за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі», показує, що переважна більшість учнів схильні до адаптивної поведінки у всіх восьми типах особистості. Це свідчить про загальну психологічну зрілість підлітків, їхню здатність до ефективної комунікації, та співпраці. Така поведінка вказує на готовність учнів до взаємодії та підтримки, що є важливим чинником успішної соціальної адаптації. Однак, певний відсоток учнів демонструє схильність до екстремальної поведінки та патологій, що потребує додаткової уваги для розвитку соціальної ідентичності та емоційної стійкості.

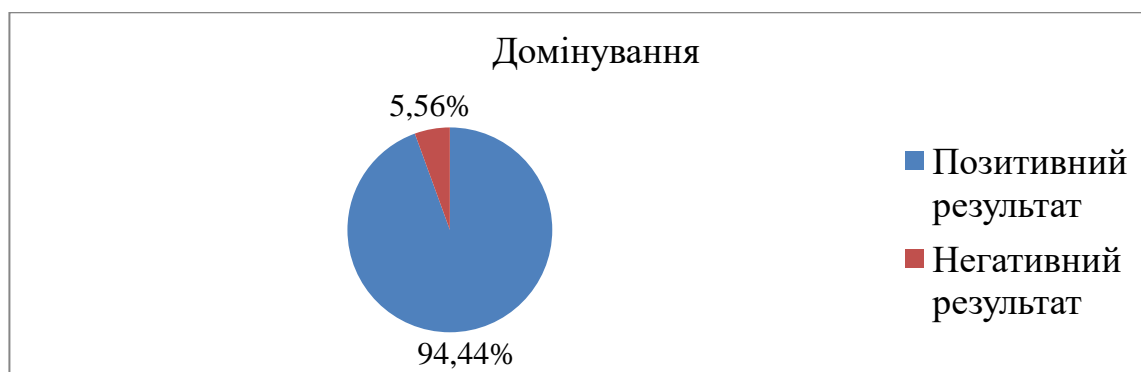


Рисунок 2.2 – Результати параметра «Домінування» за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин» Т. Лірі

Позитивний показник «домінування» спостерігається у 94,44 % (34 особи), свідчить про виражене прагнення до лідерства та перевагу у взаємодії з

іншими. Негативний показник вказує на уникнення відповідальності, схильність до підкорення та небажання брати на себе лідерські обов'язки. У нашій вибірці це значення мають 5,56 % (2 особи).

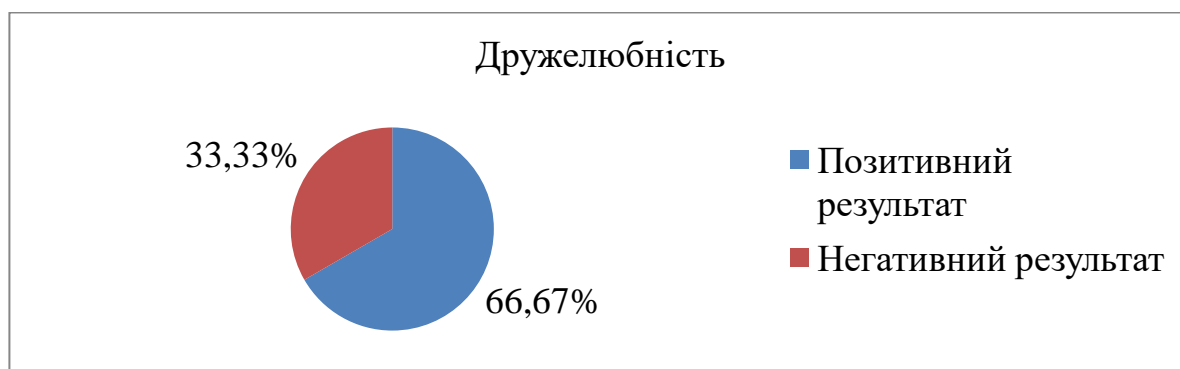


Рисунок 2.3 – Результати параметра «Дружелюбність» за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин» Т. Лірі

Позитивний показник за параметром «дружелюбність» виявлено у 66,7 % (24 особи). свідчить про бажання індивіда налагоджувати доброзичливі взаємини та співпрацювати з іншими. Негативний показник вказує на тенденцію до суперництва та агресії, що може перешкоджати спільній взаємодії. У нашій вибірці такий результат спостерігається у 33,33 % (12 осіб).

За допомогою методики дослідження міжособистісних стосунків «Q-сортування» В. Стефансона, ми змогли оцінити та проаналізувати такі поведінкові тенденції підлітків: схильність до залежності чи незалежності, товарииськість або нетоварииськість, а також вибір між «прийняттям боротьби» чи «уникненням боротьби». Дані тенденції проявляються у реальних міжособистісних взаємодіях.

Згідно емпіричних даних, представлених на рисунку 2.4, яскраву тенденцію до залежності демонструють 66,67 % (24 особи), що свідчить про бажання особистості приймати морально-етичні групові цінності й стандарти. Тенденцію до незалежності в нашій вибірці демонструють 27,78 % (10 осіб), що вказує на протилежний підхід. Якщо кількість відповідей «так» для обох тенденцій збігається, це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, спричиненого рівним впливом протилежних прагнень. Цей відсоток віднесено до категорії «Рівність». У нашій вибірці 5,56 % (2 особи) мають однакову кількість балів до тенденції залежності й незалежності.

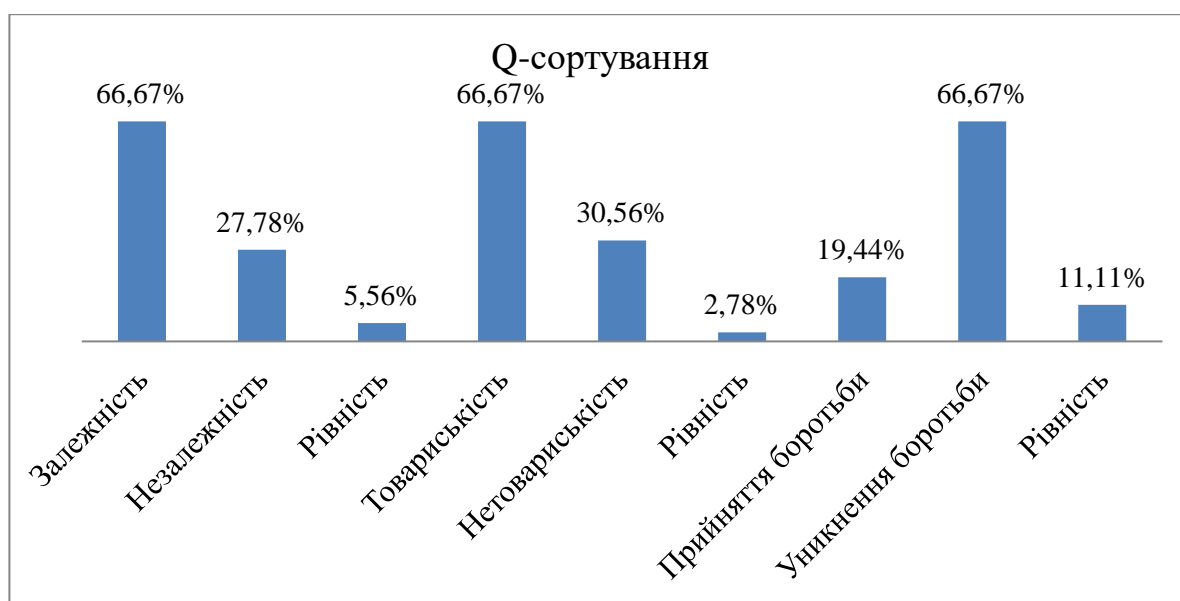


Рисунок 2.4 – Результати дослідження міжособистісних стосунків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона

На рисунку 2.4 спостерігається виражена схильність до товариськості, яку демонструють 66,67 % (24 особи). Така тенденція вказує на прагнення створювати емоційні зв'язки як у межах своєї групи, так і поза її межами. Вона характеризується відкритістю до спілкування, підтримкою дружніх відносин, готовністю співпрацювати, допомагати, а також активно брати участь у суспільних заходах. Тенденція до нетовариськості свідчить про схильність до обмеженої соціальної активності, відчуженості, небажання формувати емоційні зв'язки й участь у групових взаємодіях. Такі люди часто надають перевагу мінімальному спілкуванню або ізоляції. У нашій вибірці 30,56 % (11 осіб) демонструють схильність до нетовариськості. Лише 2,78 % (1 особа) мають однакову схильність як до товариськості, так і до нетовариськості.

Схильність до «боротьби» відображає активне прагнення індивіда долучатися до групової діяльності та досягати вищого становища в системі соціальних взаємин. Відповідно до рисунка 2.6, лише 19,44 % (7 осіб) демонструють схильність до прийняття цієї тенденції. Значна частина учнів, а саме 66,67 % (24 особи), схильні до уникнення «боротьби», що свідчить про бажання мінімізувати взаємодію, залишатися нейтральними у суперечках та обирати компромісні підходи до вирішення проблем. Баланс між двома

тенденціями спостерігається у 11,11 % учнів (4 особи), що може свідчити про наявність внутрішніх суперечностей.

Таким чином, аналізуючи дані методики міжособистісних взаємин «Q-сортування» В. Стефансона, можна дійти висновку, що більшість підлітків із досліджуваної вибірки демонструють схильність до залежності, товарищескості та уникнення «боротьби». Це вказує на їхнє прагнення до доброзичливості, уміння налагоджувати взаєморозуміння з однолітками, водночас уникаючи конфліктних ситуацій і напруги в міжособистісних взаєминах.

За допомогою тесту емоційного інтелекту Шутте, ми дослідили та проаналізували різні рівні емоційного інтелекту у підлітків. Розподіл по рівням емоційного інтелекту у підлітків за методикою Шутте відображені на рисунку 2.5.

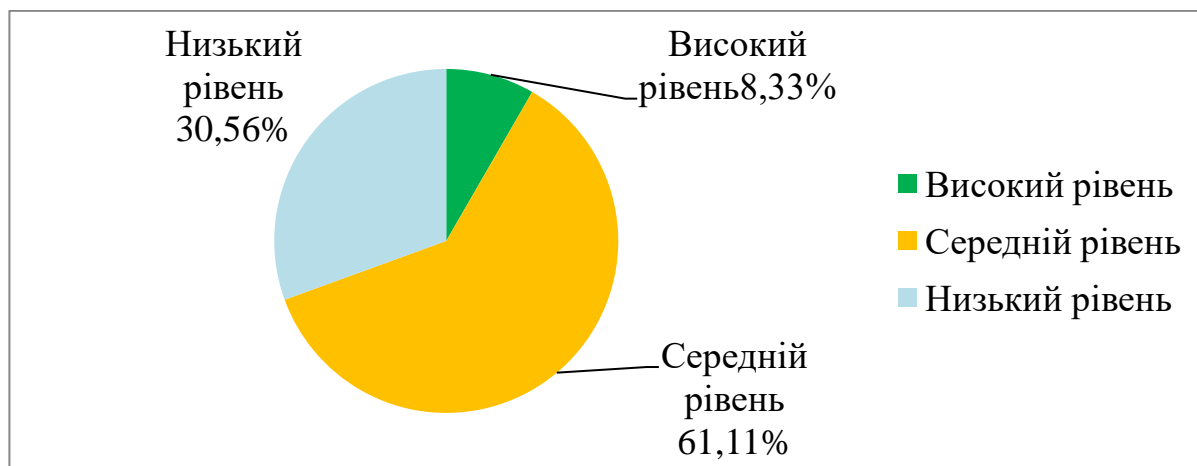


Рисунок 2.5 – Результати тесту емоційного інтелекту Шутте

Найбільша частина підлітків демонструє середній рівень емоційного інтелекту – 61,11 % (22 особи). Це вказує на помірну здатність усвідомлювати та управляти власними емоціями. Такий рівень зазвичай характеризується частковим розумінням своїх емоцій і можливістю їх контролю, хоча у стресових чи конфліктних ситуаціях людина може діяти імпульсивно або втрачати самоконтроль. Високий рівень емоційного інтелекту спостерігається лише у 8,33 % (3 особи), що свідчить про відмінну здатність не лише керувати власними емоціями, але й ефективно взаємодіяти з іншими. Низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 30,56 % (11 осіб). Це свідчить про певні труднощі у розумінні та регулюванні своїх емоцій, а також у сприйнятті емоцій інших людей.

Такий рівень може створювати перешкоди у соціальній взаємодії, викликати конфлікти та ускладнювати формування глибоких емоційних зв'язків.

Рівень емпатії у підлітків ми дослідили за допомогою методики «Діагностика емпатії» Н. Епштейна та А. Меграбяна. Результати відобразили на рисунку 2.6.

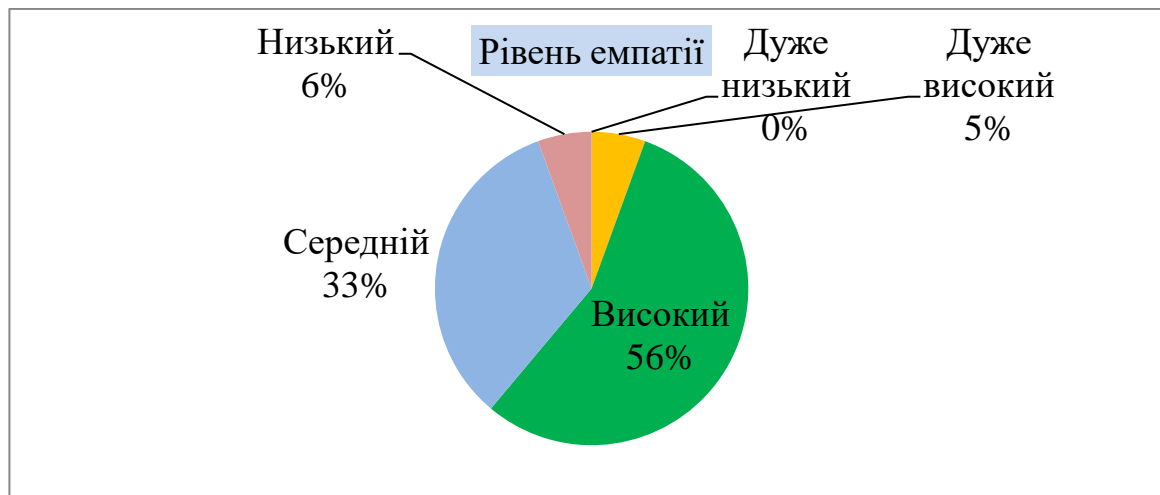


Рисунок 2.6 – Результати дослідження за методикою «Діагностика емпатії» Н. Епштейна та А. Меграбяна

За допомогою кольорових показників на рисунку 2.6 можна чітко побачити та проаналізувати рівні розвитку емпатії у нашій вибірці в відсотковому співвідношенні. У вибірці із 36 учнів високий рівень емпатії мають 55,56 % (20 осіб). Це свідчить про здатність таких людей активно сприяти формуванню дружніх зв'язків, проявляти підтримку, бути менш агресивними та цінувати позитивні соціальні риси.

Середній рівень емпатії виявлено у 33,33 % (12 осіб). Особи з таким рівнем більше схильні оцінювати інших за їхніми діями, ніж покладатися на інтуїтивні враження. Вони, як правило, контролюють свої емоції, проте їм важко прогнозувати розвиток міжособистісних стосунків.

Дуже високий рівень емпатії спостерігається у 5,56 % (2 особи). Такі учні є надзвичайно чуйними та співчутливими. Водночас, їхній високий рівень емпатії робить їх більш вразливими та емоційним. Вони частіше переживають за інших і мають схильність до тривоги та хвилювання.

Низький рівень емпатії виявлено у 5,56 % (2 особи). Учні з таким рівнем мають труднощі у встановленні контактів, відчувають дискомфорт у великих

компаніях і не завжди розуміють поведінку чи емоції інших людей. Вони зазвичай діють індивідуально, ніж у групі, схильні до раціонального мислення та більше цінують логіку і ясність, ніж чуйність і емоційну близькість. За результатами дослідження учнів з дуже низьки рівнем розвитку емпатії в нашій вибірці немає.

За допомогою опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» ми дослідили та проаналізували рівні емоційного інтелекту за різними шкалами.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІн»

Шкала	Рівні емоційного інтелекту за опитувальником «ЕМІн», %				
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
МЕІ	52,78	25,00	11,11	8,33	2,78
ВЕІ	25,00	30,56	25,00	13,89	5,56
РЕ	44,44	30,56	25,00	0,00	0,00
УЕ	30,56	27,78	19,44	13,89	8,33
ЗЕІ	55,56	16,67	11,11	16,67	0,00

Згідно емпіричних даних, представлених на рисунку 2.2, ми можемо побачити, що дуже високе значення МЕІ (міжособистісного емоційного інтелекту) мають лише 2,78 % (1 особа). Високе значення міжособистісного емоційного інтелекту притаманне 8,33 % (3 особи). Це свідчить про те, що лише незначна частина підлітків має розвинені навички емоційного інтелекту, які дозволяють їм ефективно розуміти і керувати своїми емоціями. Всього 11,11 % (4 особи) мають середнє значення міжособистісного емоційного інтелекту. Низький рівень емоційного інтелекту мають 25,00 % (9 осіб). Найнижчий рівень демонструють 52,78 % (19 осіб), що свідчить про значні труднощі у розумінні та управлінні власними емоціями.

За шкалою ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект), дуже високе значення демонструють 5,56 % (2 особи). Високі результати за даною шкалою показали 13,89 % (5 осіб), що свідчить про високу здатність розуміння та контролю своїх емоцій. Середній рівень емоційного інтелекту притаманний лише 25 % (9 осіб). Низький рівень спостерігається у 30,56 % (11 осіб), що свідчить про труднощі в управлінні емоцій. Ще 25 % (9 осіб) демонструють

дуже низький рівень емоційного інтелекту, що може вказувати на серйозні виклики у сфері емоційної взаємодії.

Згідно з даними за шкалою PE (розуміння емоцій), жоден учень не отримав високого чи дуже високого значення за цим показником. Лише 25 % (9 осіб) мають середній рівень розуміння емоцій. Низький рівень виявлено у 30,56 % (11 осіб), тоді як 44,44 % (16 осіб) демонструють дуже низький рівень.

Такі результати свідчать про загальні труднощі більшості підлітків у розпізнаванні власних емоцій і розумінні почуттів інших, що може негативно мати вплив на їхні взаємини та здатність до емоційного самоконтролю.

Дуже високе значення UE (управління емоціями) демонструють 8,33 % (3 особи). Високе значення мають 13,89 % (5 осіб). Це свідчить про високу здатність до управління чужими та своїми емоціями. Лише 19,44 % (7 осіб) продемонстрували середній рівень здатності до управління емоціями. Низький рівень виявили 27,78 % (10 осіб), а ще 30,56 % (11 осіб) мають дуже низький рівень цієї здатності. Такий відсоток свідчить про те, що значна частина осіб із нашої вибірки відчуває певні труднощі в контролюванні своїх емоційних станів.

За шкалою ЗЕІ (загального емоційного інтелекту), високий рівень демонструють 16,67 % (6 осіб), що вказує на здатність успішно взаємодіяти з іншими, розуміючи і керуючи емоціями як своїми, так і оточуючих. Це свідчить про високу емоційну компетентність, яка сприяє ефективній міжособистісній комунікації, підтримці позитивних відносин. Середній рівень мають 11,11 % (4 особи). Низький рівень загального емоційного інтелекту показують 16,67 % (6 осіб), що може вказувати на труднощі в самоусвідомленні почуттів та емоцій. Дуже низький рівень загального емоційного інтелекту мають 55,56 % (20 осіб), що свідчить про серйозні проблеми в емоційному інтелекті, згідно даного опитувальника.

Для визначення взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків, ми провели кореляційний аналіз. Для здійснення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції  $r$ -Пірсона, використовуючи програму Microsoft Excel [40, с. 120].

Таблиця 2.3 – Значущі кореляційні зв'язки між рівнем емпатії та типами міжособистісних стосунків

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі / Тенденції до міжособистісний стосунків Q-сортування	Методика діагностики емпатії Н. Епштейна та А. Меграбяна
Покірний	0,493**
Залежний	0,361*
Товариський	0,636**
Альтруїстичний	0,427**
Дружелюбність	0,556**
Тенденція до незалежності	-0,522**
Тенденція до нетовариськості	-0,434**

\* – ( $p \leq 0,05$ ), \*\* – ( $p \leq 0,01$ )

За результатами, відображеними у таблиці 2.3, виявлено, що високий рівень емпатію має значущу кореляцію з такими типами міжособистісних стосунків, як дружелюбність (0,556\*\*) та товариськість (0,636\*\*). Це означає, що з підвищенням рівня емпатії підліток стає більш схильним до налагодження міжособистісних стосунків з товаришами та друзями.

Також рівень емпатії має прямий лінійний зв'язок з такими типами міжособистісних стосунків, як покірність (0,493\*\*), альтруїстичність (0,427\*\*) та залежність (0,361\*). Це підтверджує те, що люди з високим рівнем емпатії часто проявляють надмірну чутливість до потреб оточуючих, нерідко ігноруючи власні. Вони схильні приносити значну користь іншим, але водночас можуть легко піддаватись впливу соціального становища.

Також ми отримали дані про зворотній лінійний зв'язок, де рівень емпатії обернено корелює із тенденцією до незалежності (-0,522\*\*) та тенденцією до нетовариськості (-0,434\*\*). Це вказує на те, що чим вищий рівень емпатії, тим менше підлітки схильні до незалежності та нетовариськості. Тобто, вони схильні до міжособистісних взаємин і взаємодії з іншими. І їм значно легше взаємодіяти з оточуючими і встановлювати контакти.

Таблиця 2.4 – Значущі кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту і типами міжособистісних стосунків

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі / Тенденції до міжособистісний стосунків Q-сортування	Тест Емоційного Інтелекту Шутте
Товариський	0,420**
Альтруїстичний	0,482**
Дружелюбність	0,561**
Тенденція до незалежності	-0,452**

\*\* – ( $p \leq 0,01$ )

Згідно з отриманими результатами, результати, ми можемо побачити статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та деякими типами міжособистісних стосунків. Емоційний інтелект прямо корелює з товариськістю (0,420\*\*) та дружелюбністю (0,561\*\*), це свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим кращі взаємовідносини з іншими людьми. Особистість, яка вміє розпізнавати та контролювати свій емоційний стан схильна до співпраці, вміє узгоджувати свої погляди з думкою інших. Такі підлітки відкриті до зовнішнього світу, не бояться проявляти себе в взаємодії з іншими. Це особистості, котрі ефективно контролюють емоційну сферу та швидше реалізують свої цілі у спілкуванні з іншими.

Відповідно до таблиці 2.1 ми можемо спостерігати за прямим значущим зв'язком між рівнем емоційного інтелекту і альтруїстичним типом міжособистісних відносин (0,482\*\*). Це вказує на те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту у підлітків, тим відповідальніше та м'якше вони ставляться до інших. Такі особистості вміють заспокоїти та підбадьорити, вони завжди приходять на безкорисливу допомогу, забуваючи інколи про себе.

Зворотній лінійний зв'язок виявився між показником емоційного інтелекту і тенденцією до незалежності (-0,452\*\*). Це свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту тим менше підлітки схильні до незалежності. Такі особистості, більше схильні до взаємодії з людьми та встановленні емоційних

зв'язків. Вони вміють розпізнавати свої емоції та почуття інших людей, що допомагає їм у взаємодії з людьми.

Результати кореляційного аналізу між рівнем емпатії, рівнем емоційного інтелекту та типами міжособистісних стосунків мають певну схожість між собою. Це демонструє підтвердження про те, що високий рівень емоційного інтелекту й рівень емпатії значно корелюють з такими типами міжособистісних відносин, як товариськість, дружелюбність та альтруїстичність. Тобто, емоційний інтелект має прямий вплив на розвиток міжособистісних відносин у підлітків.

Для кращого розуміння взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у дітей підліткового віку, ми провели кореляційний аналіз між шкалами емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» і типами міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі. В даному випадку, дані відобразили в загальній таблиці кореляційних зв'язків, так як методика ЕмІн має широкий ряд шкал емоційного інтелекту.

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту за методикою ЕмІн та типами міжособистісних стосунків

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі	Шкали за методикою ЕмІн				
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	ЗЕІ
Авторитарний	<b>0,407**</b>	-0,101	0,171	0,151	0,181
Егоїстичний	0,018	-0,108	-0,101	-0,033	-0,069
Агресивний	0,231	-0,025	0,109	0,107	0,123
Підозрілий	0,010	-0,38	-0,110	-0,274	-0,234
Покірний	0,103	-0,116	0,055	-0,056	-0,011
Залежний	0,189	-0,259	0,04	-0,104	0,050
Товариський	0,310	-0,073	0,211	0,061	0,140
Альтуїстичний	<b>0,598**</b>	-0,006	<b>0,505**</b>	0,177	<b>0,355*</b>
Домінування	<b>0,454**</b>	0,001	0,259	0,229	0,274
Дружелюбність	<b>0,394*</b>	0,062	<b>0,372*</b>	0,153	0,277

\* – ( $p \leq 0,05$ ), \*\* – ( $p \leq 0,01$ )

Відповідно до таблиці 2.5, можна побачити значущий кореляційний зв'язок між показниками МЕІ (міжособистісного емоційного інтелекту) та такими типами міжособистісних відносин, як авторитарний (0,407\*\*), альтруїстичний (0,598\*\*),

домінування (0,454\*\*), дружелюбність (0,394\*). Це свідчить, що підлітки з вищим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту краще проявляють лідерські якості, досягають успіху в справах, можуть впливати на інших та виявляють відповідальність. Розуміння чужих емоцій допомагає підліткам не тільки товаришувати, а й будувати довготермінові дружні взаємини з ровесниками.

Шкала PE (розуміння емоцій) має прямий кореляційний зв'язок з альтруїстичним типом особистості (0,505\*\*) та дружелюбністю (0,372\*), що знову підтверджує важливість в здатності до усвідомлення та розуміння своїх та чужих емоцій для покращення міжособистісних взаємин. Чим краще підліток розуміє свої та чужі емоції, тим він уважніший, делікатніший та відповідальніший до інших.

Прямий кореляційний зв'язок демонструють ЗЕІ (загальний емоційний інтелект) та альтруїстичний тип особистості (0,355\*), що свідчить про те, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту більше схильні до чутливості, надійності та в прагненні допомогти, інколи навіть ігноруючи власні потреби. Такі люди схильні до емпатії та зазвичай приймають рішення, враховуючи не лише власні інтереси, а й потреби інших. В загальних результатах кореляційного аналізу взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків зображені усі дані нашого дослідження (додаток А).

Також, було здійснено кореляційний аналіз з субшкалами методики ЕмІн (додаток Б). Значущий кореляційний зв'язок зустрічається між субшкалою МР (розуміння чужих емоцій) та альтруїстичним типом міжособистісних відносин (0,588\*\*), що ще раз підтверджує наші попередні результати. Також прямий кореляційний зв'язок спостерігається за субшкалою МУ (управління чужими емоціями) та авторитарним (0,434\*\*) домінуючим (0,544\*\*) типами особисті. Це вказує на те, що чим краще людина здатна впливати на емоції інших, тим більше в ній проявляються лідерські якості та оптимізм.

### 2.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин у дітей підліткового віку

Результати нашого дослідження підтвердили, що високий рівень емоційного інтелекту має значний вплив на міжособистісні стосунки підлітків. З метою сприяння розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин, були розроблені психологічні рекомендації.

Емоційний інтелект може допомогти підлітку краще співпрацювати з людьми та вибудовувати міцніші стосунки.

Впершу чергу потрібно розвивати здатність до розуміння та контролю емоцій [8]. Розпізнавання й аналіз емоцій включає вміння розуміти, оцінювати та передавати емоції, а також пов'язані з ними аспекти – психологічний і фізичний стан. Ключовими навичками розпізнавання й аналізу емоцій є:

– внутрішньоособистісні: емоційна обізнаність (уміння ідентифікувати власні емоції й оцінювати їхній вплив), самооцінка (розуміння власних переваг і недоліків), самовпевненість (чітке усвідомлення власної цінності та можливостей);

– міжособистісні: співпереживання (усвідомлення емоцій інших, їхній аналіз і здатність відчувати співчуття), командна обізнаність («читання» потенційних рішень у різних ситуаціях).

Кожна емоція включає три складові: думки, фізичні відчуття та поведінку. Ці складові можуть проявлятися в будь-якому порядку, і кожна з них здатна впливати на інші. Наприклад, наші думки можуть впливати на фізичний стан і змінювати поведінку, або ж, навпаки, наші дії можуть змінювати спосіб мислення та фізичне самопочуття. Найважливіше – навчитися усвідомлювати свої відчуття в конкретний момент. Усі емоції, навіть неприємні, мають позитивну мету. Наприклад, страх, хоч і є негативною емоцією, виконує важливу функцію – забезпечує захист.

Для розпізнавання та аналізу емоцій можна використовувати такі стратегії:

а) самоаналіз – уміння визначати власні емоції та розуміти, як вони впливають на нас. Це ключовий етап у процесі контролю емоцій. Емоційне

усвідомлення також допомагає передбачати виникнення певних емоцій у подібних обставинах, що дозволяє краще контролювати свою поведінку;

б) спостереження за іншими, що включає ретельне вивчення емоційних реакцій оточуючих для визначення їхніх емоційних станів. Цей підхід має багато спільного з принципами, що застосовуються у стратегії самоусвідомлення;

в) розвиток здатності розуміння невербальної комунікації, оскільки міміка, жести, постава та інтонація голосу мають емоційну основу й можуть надати підказки та цінну інформацію про справжні почуття й наміри іншої людини;

г) навичка точного добору слів для вираження емоцій, що сприятиме легшому розумінню, контролю почуттів і поведінки;

д) усвідомлення відповідальності за власні емоції (не перекладати провину за свої негативні почуття на інших);

ж) задоволення своїх емоційних потреб;

з) ведення «Щоденника емоцій», де фіксується назва емоції, її вплив на тіло та поведінку. Це допомагає відслідковувати свій емоційний стан і краще усвідомлювати, як почуття впливають на нашу поведінку. Щоденник емоцій також можна застосовувати для запису власних реакцій на емоції інших людей.

Загалом, усвідомленість допомагає підліткам заспокоїти складні емоції і побачити за ними власне "я". Самопізнання сприяє контролю негативних емоцій, а також дозволяє бути енергійним, зосередженим і спокійним.

Наступним кроком у розвитку емоційного інтелекту є управління емоціями. Одним із ключових умінь підлітків є навички емоційної регуляції. Емоційна регуляція – це здатність людини контролювати свій емоційний стан, адекватно переживати та виражати свої почуття. Проблеми з цим вмінням часто пов'язані з різними емоційними труднощами та розладами [7; 66].

Щоб ефективно управляти емоціями, важливо знизити їх напругу. Для цього можна застосовувати різні методи, такі як техніка дихання (повільно вдихнути за три секунди, а потім видихнути за п'ять секунд), техніка відволікання (прогулянка, читання книги, слухання музики), техніка «тайм-аут» (взяти паузу, щоб обдумати

свої почуття), техніка «думками вперед» (уявити, як сприйматимуть вашу реакцію через день, місяць або рік).

Для емоційної регуляції важливими є навички керування стресом і розчаруванням. Стрес може впливати на емоційний стан, мислення, поведінку та фізичне самопочуття. Необхідно навчитися заспокоювати емоційну частину мозку і активувати раціональну, щоб усвідомити ситуацію. Розчарування виникає, коли події не відповідають очікуванням. Це може викликати почуття суму та розчарування, що є природною реакцією на біль і невдоволення, коли наші сподівання не здійснилися.

У підлітковому віці важливо навчитися управляти такими емоціями, як заздрість і ревності. Заздрість може знижувати впевненість у собі, викликати негативні думки та навіть призводити до образи на інших. Щоб впоратися із заздрістю, потрібно перестати порівнювати себе з іншими, визнати власні почуття й оцінити ситуацію з іншого ракурсу. Це допоможе трансформувати заздрість у мотивацію для покращення свого життя й досягнення особистих цілей.

Ревності часто є складним поєднанням різних емоцій, таких як гнів, страх, сум, образа й почуття приниження. Для їхнього контролю важливо навчитися довіряти, а також зосереджуватися на позитивних аспектах стосунків.

Для розвитку емоційного інтелекту у підлітків необхідно практикувати позитивне мислення. Це є ключовим елементом емоційного інтелекту у взаємодії з іншими, оскільки воно допомагає керувати емоціями та ситуаціями в конструктивний, оптимістичний і ефективний спосіб, знаходячи позитивну мету кожної емоції. Натомість негативне мислення схильне до спотвореного трактування емоцій і подій, що може ускладнювати їхнє сприйняття й регуляцію [61, с. 98].

Розуміння власних і чужих емоцій значно покращує міжособистісне спілкування у підлітків. Найсильніші почуття, такі як радість, розчарування, тривога або хвилювання, зазвичай виникають у контексті взаємин [63, с. 115]. Підлітки, які стикаються з тривожними розладами, часто переживають складнощі у спілкуванні, постійно хвилюються та відчувають дискомфорт у стосунках. Через це вони можуть уникати соціальних контактів.

Розвиток емоційного інтелекту може допомогти підліткам покращити міжособистісну взаємодію. Під час спілкування з іншими важливо чітко усвідомлювати власні цілі та очікування від взаємин.

Однією з ключових складових емоційного інтелекту, яка сприяє гармонійним відносинам, є емпатія. Емпатія – це здатність розуміти, що відчуває інша людина, співпереживати їй, ставити себе на її місце й сприймати її думки та емоції. Вона передбачає прагнення розпізнати й зрозуміти значення та важливість почуттів і думок іншої людини, навіть якщо вони відрізняються від ваших власних [26].

У межах емоційного інтелекту прояв співчуття означає прагнення зрозуміти емоції іншої людини та те, як вона відчувається в конкретній ситуації. Для розвитку емпатії важливо вдосконалювати навички слухання, зокрема використовуючи метод «активного слухання» для покращення взаємодії. Коли людина ділиться своїми почуттями, найбільш цінним для неї є уважне вислуховування без критики та осуду.

Якщо хтось ділиться своїм смутком, підтримку можна висловити через прості жести – легкий дотик чи доброзичливий погляд. Слухаючи співрозмовника й намагаючись зрозуміти не лише те, що він каже, але й те, що відчуває, ми демонструємо готовність подивитися на ситуацію з його точки зору, проявляючи симпатію та співчуття.

Для міжособистісних стосунків у підлітків важливу роль відіграють доброта та співчутливість. Ці якості є одними з найпозитивніших складових емоційного інтелекту, адже базуються на чуйності та уважності. Вони передбачають усвідомлення і повагу до життєвих обставин та емоцій інших людей. Бути чуйним і добрим означає виходити за межі власних інтересів, приділяючи час і увагу тому, що переживають інші. Це також включає вміння помічати, як ваша поведінка може позитивно вплинути на інших. Хоча доброта та співчуття не потребують визнання чи нагород, дії на користь інших сприяють благополуччю не лише тих, кому допомагають, а й самих ініціаторів. Роздуми над тим, як допомогти іншій людині, дозволяють краще зрозуміти її світогляд, що сприяє розвитку емпатії.

Ефективна комунікація, як важливий компонент емоційного інтелекту, також позитивно впливає на міжособистісні взаємини підлітків. У цьому віці спілкування є основним способом взаємодії, який виконує низку важливих функцій, зокрема:

- уточнення уявлень про себе;
- налагодження стосунків;
- вираження поваги до інших;
- вплив на співрозмовника;
- обмін інформацією.

Однак підліткам часто буває складно ефективно комунікувати, адже не завжди легко висловити свої потреби та цілі. Для покращення спілкування необхідно розвивати вміння досягати компромісів. Уміння домовлятися стає ключовим у багатьох ситуаціях: коли потрібне швидке розв'язання конфлікту, або коли важливіше зберегти добрі стосунки, ніж наполягати на своєму.

Особливо важливо, щоб кожен учасник перемовин розумів, що його думки та почуття враховуються, а рішення ухвалюються через взаємне розуміння та згоду сторін.

Соціальна адаптація та розвиток соціальних навичок також мають вплив на якість міжособистісних взаємин. Підлітки із розвиненим соціальним інтелектом здатні налагоджувати гармонійні стосунки з оточенням, розуміти їхні почуття, залагоджувати конфлікти та об'єднувати інших довкола спільних цілей.

### **Висновки до розділу**

Отже, для емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків ми використали різні типи методик. Зокрема: опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі, методика дослідження міжособистісних стосунків «Q-сортування» В. Стефансона, тест емоційного інтелекту Шутте, методика «Діагностика емпатії» Н. Епштейна та А. Меграбяна та опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН». Із використанням цих методик ми проаналізували рівні

емоційного інтелекту за різними показниками, зокрема емпатії, а також визначили типи міжособистісних взаємин і різноманітні поведінкові тенденції у підлітків.

Дослідження проводилось на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Красилівський професійний ліцей». Вибірка складалася із 36 підлітків, віком від 14 до 16 років. Після отримання даних, була здійснена інтерпретація та аналіз по кожній із методик.

Аналіз результатів, проведений за методикою «Діагностика міжособистісних взаємин» Т. Лірі, показує, що більшість учнів демонструють адаптивну поведінку у всіх восьми типах міжособистісних стосунків. Це свідчить про психологічну зрілість підлітків, їхню здатність ефективно спілкуватися та співпрацювати. Така поведінка підкреслює готовність учнів до взаємодії та підтримки, що є ключовим фактором успішної соціальної адаптації. Водночас невелика частина учнів проявляє схильність до крайніх форм поведінки та патологічних проявів, що вимагає додаткової уваги для формування їхньої соціальної ідентичності, емоційної стабільності та усвідомлення себе.

Аналіз даних методики міжособистісних взаємин «Q-сортування» В. Стефансона свідчить, що більшість підлітків у досліджуваній вибірці мають схильність до залежності, товаришкості та уникнення конфліктів. Це відображає їхнє прагнення до доброзичливості, здатності встановлювати взаєморозуміння з однолітками, а також бажання уникати напруги та суперечок у міжособистісних стосунках.

Відповідно до результатів методики емоційного інтелекту Шутте, більшість підлітків із нашої вибірки мають середній рівень емоційного інтелекту. Такий стан зазвичай характеризується частковим усвідомленням власних почуттів і здатністю їх регулювати, хоча в напружених чи суперечливих ситуаціях особа може реагувати емоційно або втрачати контроль. Більше 50 % підлітків мають високий рівень емпатії, що вказує на можливість таких особистостей активно сприяти розвитку товаришських стосунків, надавати допомогу, поводитися менш вороже та вміти підтримувати хороші взаємини.

За допомогою методики емоційного інтелекту «ЕмІн», ми дослідили рівні емоційного інтелекту за різними шкалами. Підлітки продемонстрували середній рівень за шкалами РЕ (розуміння емоцій) та ВЕІ (внутрішньоособистісного емоційного інтелекту). Однак, більшість отримали низький рівень за шкалами МЕІ (міжособистісного емоційного інтелекту) та ЗЕІ (загального емоційного інтелекту). За шкалою УЕ (управління емоціями) більшість підлітків продемонстрували середній та низький рівень. Це вказує на те, що підлітки мають труднощі у розумінні та контролюванні як своїх, так і чужих емоцій.

Наступним етапом було здійснено кореляційний аналіз між типами міжособистісних стосунків та рівнями емоційного інтелекту. Ми виявили значущий прямий лінійний зв'язок між рівнем емпатії, емоційного інтелекту та такими типами особистості, як товариський, альтруїстичний і дружелюбний. Це вказує на те, що високий рівень емоційного інтелекту та емпатії позитивно впливає на якість міжособистісних взаємин у підлітків. Зворотній лінійний зв'язок ми отримали в показниках емоційного інтелекту та тенденції поведінки до незалежності та нетовариськості. Це означає, що з підвищенням рівня емпатії підлітки стають менш схильними до самотності та відсутності товарищескості. Вони більше орієнтовані на міжособистісні стосунки та взаємодію з іншими. Такі підлітки легше налагоджують контакти і взаємодіють з оточенням.

Для покращення міжособистісних стосунків у підлітків, були запропоновані психологічні рекомендації розвитку емоційного інтелекту. Ключовою навичкою для ефективного міжособистісного спілкування є розвиток емпатії. Серед основних рекомендацій – удосконалення здатності розуміти та контролювати свої емоції, розвиток емпатії, практика позитивного мислення, самоконтроль розвитку ефективної комунікації та покращення соціальних навичок.

Отже, міжособистісне спілкування базується на багатьох аспектах емоційного інтелекту. Його розвиток у підлітків не лише покращує якість взаємин, а й сприяє їхньому особистісному зростанню, успішності та підвищенню самооцінки.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків.

1. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння міжособистісних відносин. З'ясовано, що вони включають теорії та концепції, які допомагають пояснити механізми утворення та розвитку міжособистісних взаємин між людьми. Міжособистісні відносини формуються під впливом реальних умов життя людей і характеризуються емоційною складовою. Вони мають особливе значення для кожної особистості. Емоційна природа цих відносин проявляється у тому, що їхній розвиток базується на почуттях, які виникають у процесі спілкування. Такі стосунки включають взаємні очікування, емоційні зв'язки та динаміку взаємодії.

Кожен підхід має свої особливості, характеристику та пояснення. Спільним у цих теоріях є визнання ключової ролі міжособистісних відносин у формуванні особистості. Проблематикою міжособистісних відносин є важливість усвідомлення людиною своєї належності до групи чи спільноти, а також її самовизначення в межах цієї групи. Взаємодія триває за умови, що обидві сторони задоволені її результатами. Також, багато теорій підкреслюють вплив дитячого досвіду на формування відносин у дорослому житті.

Таким чином, становлення особистості відбувається завдяки її залученню до діяльності, взаємодії та комунікації з іншими, під час яких не лише збагачується суспільний досвід, але й формується унікальна структура важливих для особистості міжособистісних відносин із людьми навколо.

2. Здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків. Охарактеризовано психологічні особливості міжособистісних відносин у підлітків. З'ясовано, що міжособистісні відносини підлітків відіграють важливу роль у становленні їхньої особистості. До основних потреб підліткового віку відносять: потреба у самовираженні, потреба щось

значити для інших та потреба рівноправного спілкування з дорослими. Підлітки активно експериментують із різними соціальними ролями, що сприяють розвитку здатності до розуміння інших і занурення у їхні почуття через різні перспективи. Водночас зміни у відносинах із близькими стають важливими для формування емпатії. Найкращі відносини з батьками спостерігаються в умовах демократичного виховання. Для гармонійної взаємодії між підлітками та дорослими необхідно створити співпрацю, що ґрунтується на підтримці, розумінні та повазі.

Основним видом діяльності в підлітковому віці стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Особливе значення набуває дружба, оскільки підлітки прагнуть близьких стосунків із тими, кого поважають, хто має вплив чи вирізняється певними якостями. Теоретичний аналіз взаємозв'язку між міжособистісними стосунками та емоційним інтелектом показав, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на якість взаємин. Емоційний інтелект сприяє ефективнішій співпраці та гармонійному спілкуванню, дозволяючи будувати міцні стосунки як у особистому, так і в соціальному житті. Виявлено недостатню дослідженість взаємозв'язку міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту у підлітків, що зумовило необхідність проведення відповідного емпіричного дослідження.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту підлітків. Встановлено, що рівень емоційного інтелекту значно впливає на якість міжособистісних відносин. За допомогою кореляційного аналізу з'ясовано, що рівень емоційного інтелекту та емпатії тісно взаємопов'язаний з такими типами міжособистісних стосунків, як: дружелюбний, товариський, покірний, альтруїстичний та залежний.

Чим вищий рівень емоційного інтелекту та емпатії, тим міцніші взаємовідносини з іншими людьми. Емоційний інтелект корелює з гармонійними та якісними міжособистісними відносинами. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту ефективніше вибудовують дружелюбні та товариські стосунки з іншими. Однак, результати дослідження свідчать, що

дуже високий рівень емпатії пов'язаний не лише з дружелюбністю, але й з такими типами міжособистісних відносин, як: покірний, альтруїстичний та залежний, – які не завжди сприяють особистісному розвитку. Тому важливо зосереджуватись на формуванні гармонійних моделей взаємодії, враховуючи інтереси як самої особистості, так і її соціального середовища.

4. Розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних відносин у дітей підліткового віку. До основних порад належать: розвиток усвідомлення та управління власними емоціями, практика позитивного мислення, вдосконалення самоконтролю, як основи для прийняття зважених рішень. Розвиток емпатії є однією з основних навичок для гармонійного міжособистісного спілкування.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про те, що між міжособистісними відносинами та емоційним інтелектом підлітків існує взаємозв'язок: більш стійкі та гармонійні міжособистісні відносини пов'язані з вищим рівнем емоційного інтелекту.

Отже, всі завдання дослідження виконано, поставлену мету досягнуто, а висунуту гіпотезу підтверджено.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не дає повного уявлення про весь спектр взаємозв'язків між міжособистісними стосунками та емоційним інтелектом підлітків. Однак, отримані результати вказують на перспективні напрямки подальшої роботи, зокрема у розробці тренінгів та освітніх проєктів, спрямованих на розвиток і вдосконалення емоційного інтелекту. Це, у свою чергу, сприятиме покращенню якості міжособистісних стосунків, підвищенню самооцінки та полегшенню соціальної адаптації підлітків у сучасних умовах.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

- 1 Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М, Туриніна О. Л. Соціальна психологія : навч. посіб. МАУП, 2006. 200 с.
- 2 Байдик В. В. Теоретичні аспекти проблеми міжособистісної взаємодії в управлінській діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, № 27. С. 25.
- 3 Бабчук О. Г., Коваль С. О. Самоактуалізація особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: Матеріали ххві-ої Міжнар. науково-практ. конф., м. Загреб, 7 листоп. 2022 р. С. 401
- 4 Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ К. Меньшикова. Харків: КСД, 2016. 256 с.
- 5 Білодід І. К. Словник української мови: в 11 томах. Київ : Наук. думка, 1980. 699 с.
- 6 Бойко Ю. Вплив типу прихильності на міжособистісні стосунки. *Матеріали VII Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»* (Тернопіль, 25 квіт. 2024). Тернопіль, 2024. С. 175–176.
- 7 Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68–75.
- 8 Бочаріна Н. О., Філіповська Ю. М. Психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Перспективи та інновації науки, серія психологія*. 2023. № 16. С. 395–408.
- 9 Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 1007 с.
- 10 Варій М. Й., Ординський В. Л. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2022. 376 с.
- 11 Васютинський В. Міжособова взаємодія в концепціях сучасних українських психологів. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. Т. 7, № 1. С. 101–105.

12 Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології : навч. посіб. Харків–Київ : ТОВ «Р.И.Ф.», 2005. 416 с.

13 Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учб. літ., 2022. 112 с.

14 Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : монографія. Київ : ПП "Юнісофт", 2021. 450 с.

15 Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин у підлітків. *Psychology Travelogs (Психологічні тревелоги)*: науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2024. № 4 (подано до друку).

16 Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль: Унів. думка, 2020. 375 с.

17 Горбатюк М. М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф., м. Вінниця, 22 листоп. 2019 р. С. 60–64.

18 Готтман Дж., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини / пер. з англ Х. Шиналь. Харків: Віват, 2024. 272 с.

19 Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ С. Гумецька. Харків: Віват, 2019. 512 с.

20 Даценко О. А. Основи соціальної психології: навч. посіб. Кривий Ріг, 2018. 143 с.

21 Донченко О. Психофрактал як категорія педагогіки ненасильства. *Шлях освіти*. № 4. С. 8–12.

22 Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2023. 424 с.

23 Дуткевич Т. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2022. 388 с.

24 Єнін М. Н. Доктрина людських відносин. *Велика українська енциклопедія*. URL: <http://surl.li/hcqaqz> (дата звернення: 08.10.2024).

25 Єрмакова Є. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки*. 2024. Т. 1, № 35. С. 516.

26 Залужна В. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удоскон. проф. майстерності майбут. психологів»*, м. Умань, 21 квіт. 2023 р. С. 122–123.

27 Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекцій на робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Т. 3, № 28. С. 51–59.

28 Іванова Т. В., Кривопишина О. А., Сахно П. І. Психологія: навч. посіб. / ред. Л. М. Кудояра. Суми: Сум. держ. ун-т, 2011. 331 с.

29 Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія: підручник. Київ: Геопринт, 2006. 400 с.

30 Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум. Харків: НТУ «ХП», 2017. 172 с.

31 Кудерміна О. І., Казміренко Л. І., Власенко С. Б. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ, 2020. 243 с. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/items/082b6137-5a96-4257-980d-17a3fa2ffffd> (дата звернення: 25.10.2024).

32 Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Центр учб. літ., 2021. 128 с.

33 Кухарук О. Ю. Теорія соціальної ідентичності та прогнозування соціальної поведінки: основні підходи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. № 48. С. 18.

34 Кухарук О. Ціннісна складова соціальної ідентичності у прогнозуванні соціальної взаємодії. *Вісник Львівського університету*. 2011. № 11. С. 88–89.

- 35 Кучинова Н. М., Огір О. О. Психологічні особливості конфліктів підлітків з батьками. *Scientific research in the modern world*. 2023. № 9. С. 218–220.
- 36 Лемак М. В, Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-ге вид., Ужгород : Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с.
- 37 Милославська О. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та міжособистісної залежності у юнаків та дівчат. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 56–59.
- 38 Михайлюк О. В., Вершина В. А. Амбівалентність мислення як спосіб подолання когнітивного дисонансу. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2022. Т. 14, № 1 (59). С. 42–50.
- 39 Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид. Київ: Центр учб. літ., 2008. 688 с.
- 40 Москальов І., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психологопедагогічних дослідженнях : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.
- 41 Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. / ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- 42 Ньюфелд Г., Мате Г. Тримайтеся за своїх дітей. Чому батьки мають бути важливіші за однолітків. 2-ге вид. Дніпро: Смакі, 2020. 365 с.
- 43 Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації : навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Ковальчук О. В., 2021. 128 с.
- 44 Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2004. 576 с.
- 45 Основи соціальної психології: підручник / П. П. Горностай та ін.; ред. М. М. Слюсаревський. Київ: Талком, 2018. 580 с.
- 46 Палеха Ю. І. Етика ділових відносин: навч. посіб. Київ: Кондор, 2007. 356 с.
- 47 Петринюк В. О. Особливості розвитку емпатії у дітей підліткового віку. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної*

*підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 18 квітня 2024) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 83–84.

48 Примуш М. В. Загальна соціологія : навч. посіб. Київ: Професіонал, 2004. 590 с.

49 Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки українського католицького університету педагогіка. психологія*. 2015. № 1. С. 11.

50 Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія: конспект лекцій. Суми, 2024. 190 с.

51 Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Ковальчук О.В., 2021. 162 с.

52 Сірий Є. В. Соціологія: загальна теорія, історія розвитку, спеціальні та галузеві теорії : навч. посіб. Київ : Атіка, 2004. 480 с.

53 Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія : підручник. Київ: Либідь, 2005. 464 с.

54 Соціальна психологія: навч. посіб. / О. В. Москаленко та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

55 Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ: Віхола, 2022. 280 с.

56 Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2012. 280 с.

57 Танчин І. З. Соціологія : навч. посіб. Київ: Знання, 2007. 351 с.

58 Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту "НАУ-друк", 2009. 288 с.

59 Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія. Київ: Либідь, 2003. 373 с.

60 Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

61 Хессон Дж. Кишенькова книга емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ Є. Бондаренко. Харків: Ранок: Фабула, 2023. 176 с.

62 Хмара С. В., Корнієнко В. О. Теорія соціального обміну як основи комунікативного процесу / Вінницький національний технічний університет. Вінниця, 2022. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/40349> (дата звернення: 13.11.2024).

63 Чапмен А. Л., Гратц К. Л., Тулл М. Т. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги / пер. з англ. А. В. Думбрава. Київ: Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.

64 Черних Г. А. Блумер, Герберт. *Велика українська енциклопедія*. URL: <http://surl.li/cbkxis> (дата звернення: 13.11.2024).

65 Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с.

66 Шпак М. Концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис Психологічні науки*. 2020. № 10 (55). С. 128.

67 Якимчук А. Ю., Валюх А. М. Документно-інформаційні комунікації : навч. посіб. Рівне: НУВГП, 2015. 246 с.

68 Яцюк М. В. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.

69 Davlembayeva B., Alamanos E. Social Exchange Theory: A review. *Theory Hub*. URL: <https://open.ncl.ac.uk/theories/6/social-exchange-theory/> (date of access: 07.11.2024).

70 Development and validation of a measure of emotional intelligence / N. S. Shutte et al. *Personality and Individual Differences*. 1998. No. 25. P. 167–177.

71 Feldman Barrett L. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p.

72 McLeod S. Carl Rogers Humanistic Theory and Contribution to Psychology. *SimplyPsychology*. URL: <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html> (date of access: 08.11.2024).

73 Petrides K. V., Furnham A., Frederickson N. Emotional intelligence. *The Psychologist*. 2004. Vol. 17, no. 10. P. 574–577.

74 Karibeeran S., Mohanty S. Emotional Intelligence Among Adolescents. *Humanities and Social Sciences*. 2024. Vol. 7, no. 3. P. 121–124.

75 Sullivan H. S. *The interpersonal theory of psychiatry*. London : Routledge, 2001. 394 p.

76 The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT). *Veritas International Training Center*. URL: <http://surl.li/vqkbnr> (date of access: 21.11.2024).

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Кореляційні зв'язки між типами міжособистісних відносин (за методиками Т. Лірі, Q-сортування) та показниками емоційного інтелекту (за методиками Шутте, «Діагностика емпатії», «ЕмІн») у підлітків**

Таблиця А1

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі/ Тенденції за методикою міжособистісних стосунків «Q-сортування»	Емоційний інтелект						
	Методика Шутте	Діагностика емпатії	Шкали за методикою ЕмІн				
			МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	ЗЕІ
Авторитарний	0,128	0,300	<b>0,407**</b>	-0,101	0,171	0,151	0,181
Егоїстичний	-0,225	-0,051	0,018	-0,108	-0,101	-0,033	-0,069
Агресивний	0,158	0,120	0,231	-0,025	0,109	0,107	0,123
Підозрілий	-1,110	0,168	0,010	-0,38	-0,110	-0,274	-0,234
Покірний	0,176	<b>0,493**</b>	0,103	-0,116	0,055	-0,056	-0,011
Залежний	0,185	<b>0,361*</b>	0,189	-0,259	0,04	-0,104	0,050
Товариський	<b>0,420**</b>	<b>0,636**</b>	0,310	-0,073	0,211	0,061	0,140
Альтуїстичний	<b>0,482**</b>	<b>0,427**</b>	<b>0,598**</b>	-0,006	<b>0,505**</b>	0,177	<b>0,355*</b>
Домінування	0,192	0,097	<b>0,454**</b>	0,001	0,259	0,229	0,274
Дружелюбність	<b>0,561**</b>	<b>0,556**</b>	<b>0,394*</b>	0,062	<b>0,372*</b>	0,153	0,277
Залежність	0,174	0,208	-0,024	0,256	-0,082	0,28	0,147
Незалежність	<b>-0,452**</b>	<b>-0,522**</b>	-0,204	0,001	-0,133	-0,089	-0,122
Товариськість	-0,180	0,032	-0,163	0,269	-0,157	0,219	0,072
Нетовариськість	-0,257	<b>-0,434**</b>	-0,196	0,011	-0,254	0,011	-0,111
Прийняття боротьби	-0,223	-0,329	-0,118	0,083	-0,111	0,051	-0,018
Уникнення боротьби	-0,101	0,074	-0,068	0,161	-0,088	0,154	0,061

\* - ( $p \leq 0,05$ ), \*\* - ( $p \leq 0,01$ )

ДОДАТОК Б

**Кореляційні зв'язки між типами міжособистісних стосунків  
(за методиками Т. Лірі, Q-сортування) та субшкалами методики «ЕІн»  
у підлітків**

Таблиця Б1

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі/ Тенденції за методикою міжособистісних стосунків «Q-сортування»	Субшкали емоційного інтелекту				
	MP	MY	BP	BY	BE
Авторитарний	0,274	<b>0,434**</b>	-0,101	0,111	-0,208
Егоїстичний	-0,155	0,233	0,050	-0,084	-0,226
Агресивний	0,124	0,285	0,005	-0,079	0,013
Підозрілий	0,03	-0,018	-0,226	-0,400	-0,208
Покірний	0,205	-0,063	-0,198	-0,119	0,047
Залежний	0,227	0,074	-0,252	-0,129	-0,180
Товариський	0,29	0,226	-0,058	0,158	-0,232
Альтуїстичний	<b>0,588**</b>	0,401	0,011	0,174	-0,175
Домінування	0,259	<b>0,544**</b>	0,066	0,254	-0,277
Дружелюбність	0,474	0,154	-0,049	0,300	-0,094
Залежність	-0,072	0,045	-0,034	0,285	0,294
Незалежність	-0,289	-0,023	0,186	-0,047	-0,122
Товариськість	<b>-0,387*</b>	0,177	0,284	0,318	0,007
Нетовариськість	-0,216	-0,102	-0,116	-0,084	0,199
Прийняття боротьби	-0,232	0,068	0,142	-0,005	0,043
Уникнення боротьби	0,084	-0,023	-0,027	0,134	0,229

\* - ( $p \leq 0,05$ ), \*\* - ( $p \leq 0,01$ )