МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
«___»_____2026р.
В.о. зав. кафедри Якимчук Б. А.
_____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

Виконала: студентка 3 курсу, П30з групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
Кулинич Віолетта Сергіївна
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Міщенко Марина Сергіївна

Умань–2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ……. 8

1.1. Поняття емоційного інтелекту та його психологічна структура….. 8

1.2. Психологічні особливості міжособистісних стосунків в учнівському колективі…….. 14

1.3. Вплив емоційного інтелекту на формування та регуляцію міжособистісних взаємин учнів…… 20

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ……. 26

2.1. Організація та методика дослідження…….. 26

2.2. Аналіз дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки учнів…… 30

2.3. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту та покращення міжособистісних стосунків в учнівському колективі…… 36

ВИСНОВКИ…….. 43

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……. 46

ДОДАТКИ…….. 50

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває проблема формування ефективних міжособистісних стосунків в учнівському колективі. Це зумовлено зростанням ролі соціально-емоційних компетентностей у забезпеченні психологічного благополуччя, успішної соціалізації та навчальної діяльності учнів. Освітнє середовище сьогодні виступає не лише простором здобуття знань, а й важливим контекстом формування особистості, її комунікативних умінь, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Особливої значущості ця проблема набуває в підлітковому віці, який характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та потребою у прийнятті з боку однолітків. Саме в цей період формуються базові моделі міжособистісної взаємодії, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Зокрема, у шкільному середовищі нерідко спостерігаються конфлікти, прояви агресії, соціальна ізоляція та булінг, що негативно впливають на психологічний стан учнів.

У цьому контексті особливого значення набуває емоційний інтелект як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню емпатії, покращенню комунікації, зниженню рівня конфліктності та підвищенню якості міжособистісних взаємин у колективі.

Незважаючи на значну кількість досліджень емоційного інтелекту, проблема його впливу на міжособистісні стосунки саме в учнівському колективі потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Проблема емоційного інтелекту та його впливу на міжособистісні взаємини активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології.

Теоретичні основи емоційного інтелекту були закладені у працях Дж. Мейєра, П. Саловея та Д. Карузо, які розглядали його як сукупність когнітивних здібностей, пов’язаних із обробкою емоційної інформації. Значний внесок у популяризацію концепції емоційного інтелекту зробив Д. Гоулман, який обґрунтував його роль у досягненні життєвого успіху та ефективній соціальній взаємодії.

У сучасних зарубіжних дослідженнях (M. Brackett, S. Rivers, OECD) емоційний інтелект розглядається як ключовий компонент соціально-емоційного навчання та важливий чинник психологічного благополуччя, академічної успішності та профілактики девіантної поведінки учнів.

У вітчизняній психологічній науці значний внесок у дослідження емоційного інтелекту зробили Л. М. Карамушка, Н. В. Чепелєва, О. Матейюк, І. Ларченко, які розглядали його як важливий ресурс саморегуляції, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Проблеми міжособистісних стосунків у колективі досліджувалися у працях Г. Товканець, В. Лендел, А. Козяр, А. Озімко, які підкреслюють значення соціально-психологічного клімату, комунікації та статусно-рольових позицій у формуванні взаємин.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки в учнівському колективі.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на формування та регуляцію міжособистісних стосунків учнів.

Мета дослідження: визначити особливості впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в учнівському колективі.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття емоційного інтелекту, його психологічну структуру та основні наукові підходи до його вивчення.

2. Розкрити психологічні особливості міжособистісних стосунків в учнівському колективі та обґрунтувати вплив емоційного інтелекту на їх формування і регуляцію.

3. Експериментально дослідити впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки учнів

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків учнів на основі розвитку емоційної компетентності.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; **емпіричні** – психодіагностичні методи дослідження: опитувальник міжособистісних відносин Лірі, соціометрія Дж. Морено, опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманської гімназії №8 Уманської міської ради, яка забезпечила належні організаційні та педагогічні умови для проведення емпіричного дослідження. Основну вибірку дослідження склали 40 учнів підліткового віку (13–15 років), які є здобувачами освіти 7–9 класів. Такий віковий діапазон є найбільш релевантним для дослідження особливостей емоційного інтелекту та міжособистісних стосунків, оскільки саме в підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, формування соціальних навичок, становлення системи міжособистісних взаємин та активне входження у групові взаємодії з однолітками.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про сутність емоційного інтелекту як психологічного феномену та його роль у формуванні міжособистісних стосунків в учнівському колективі. У дослідженні узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння структури

емоційного інтелекту, уточнено його компонентний склад та розкрито психологічні механізми впливу на процеси міжособистісної взаємодії.

Одержані результати сприяють розширенню теоретичних положень щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту з такими характеристиками, як емпатія, комунікативна компетентність, саморегуляція та соціально-психологічний клімат у колективі. Крім того, дослідження доповнює наукові знання про особливості формування міжособистісних взаємин у підлітковому віці, що має значення для подальшого розвитку психологічної теорії особистості та соціальної психології.

Практичне значення роботи полягає в полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності педагогів, практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти з метою покращення міжособистісних стосунків учнів та створення сприятливого психологічного клімату в колективі.

Запропоновані в роботі психолого-педагогічні рекомендації можуть бути використані для розробки та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, тренінгів соціально-емоційного навчання, профілактики конфліктів і булінгу в учнівському середовищі. Матеріали дослідження доцільно застосовувати у практиці психологічного супроводу учнів, організації виховної роботи, проведенні корекційно-розвивальних занять та психопросвітницької діяльності.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх педагогів і психологів, а також при викладанні навчальних дисциплін психологічного спрямування.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (Умань, 2026).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у публікації: Емоційний інтелект як чинник профілактики конфліктів у шкільному

середовищі в збірнику праць «Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів» (2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 58 сторінках, основний зміст включає 45 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 35 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

1.1. Поняття емоційного інтелекту та його психологічна структура

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, адаптацію до соціального середовища та психологічне благополуччя. Актуальність вивчення цього феномену зумовлена зростанням ролі емоційної компетентності в умовах інтенсифікації соціальних контактів, особливо в освітньому середовищі. Дослідження останніх років підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим чинником регуляції поведінки, мотивації та комунікації особистості.

Таким чином, емоційний інтелект доцільно розглядати як інтегративне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості. Його функціонування забезпечує не лише усвідомлення та регуляцію емоцій, але й адаптивну поведінку в соціальному середовищі, що робить його важливим ресурсом соціальної компетентності.

Поняття «емоційний інтелект» у сучасній психології трактується як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції та використання емоцій у процесі діяльності та спілкування. Зокрема, у сучасних дослідженнях він визначається як здатність керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей у процесі міжособистісної взаємодії [23].

Уперше поняття емоційного інтелекту було запропоновано Дж. Майєром та П. Селовеєм, які визначили його як здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції, а також використовувати їх для спрямування мислення і поведінки. Подальший розвиток концепції отримав у працях Д. Гоулмана, який розглядав емоційний інтелект як комплекс емоційних і

соціальних компетентностей, що забезпечують успішність особистості в різних сферах життя.

Науковий аналіз свідчить, що емоційний інтелект сформувався на перетині кількох наукових напрямів – когнітивної психології, афективної науки та гуманістичних підходів, що дозволяє розглядати його як синтез інтелектуальних і емоційних процесі. У сучасних дослідженнях він трактується як складна багаторівнева система, яка включає як когнітивні, так і емоційно-регулятивні компоненти [3].

Важливим є розгляд різних підходів до розуміння емоційного інтелекту. У сучасній психології виділяють:

- здібнісний підхід, у межах якого емоційний інтелект розглядається як сукупність когнітивних здібностей, пов'язаних із обробкою емоційної інформації;
- особистісний підхід, що трактує його як стійку характеристику особистості;
- змішаний підхід, який поєднує когнітивні здібності та особистісні риси.

Порівняльний аналіз зазначених підходів свідчить, що здібнісний підхід акцентує увагу на когнітивній обробці емоційної інформації, особистісний – на стабільних індивідуальних рисах, тоді як змішаний підхід є найбільш інтегративним, оскільки поєднує емоційні здібності та особистісні характеристики, що дозволяє більш повно розкрити природу емоційного інтелекту.

Як зазначається у сучасних дослідженнях, поняття емоційного інтелекту включає сукупність інтелектуальних та афективних процесів, що відображають його багатовимірну природу [17].

Психологічна структура емоційного інтелекту традиційно включає кілька ключових компонентів.

1. Самосвідомість (емоційна обізнаність). Цей компонент передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти їх

причини та вплив на поведінку. Самосвідомість є базою для розвитку інших компонентів емоційного інтелекту, оскільки без усвідомлення емоцій неможливе їх ефективне регулювання.

2. Саморегуляція. Саморегуляція полягає у здатності контролювати власні емоційні реакції, керувати імпульсами та адаптувати поведінку відповідно до ситуації. Дослідження показують, що емоційний інтелект безпосередньо пов’язаний із розвитком саморегуляції та психологічної стійкості [23].

3. Емпатія. Емпатія визначається як здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та враховувати їх у процесі взаємодії. Вона є ключовим чинником ефективної комунікації та формування позитивних міжособистісних стосунків.

4. Соціальні навички. Цей компонент охоплює здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, встановлення та підтримання контактів, вирішення конфліктів і співпраці. Соціальні навички забезпечують реалізацію емоційного інтелекту в практичній діяльності.

Сучасні дослідження підкреслюють, що всі ці компоненти взаємопов’язані та функціонують як єдина система, яка забезпечує ефективну адаптацію особистості до соціального середовища [1].

Тихонович В. також зазначає, що компоненти емоційного інтелекту перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно підсилюють один одного. Розвиток окремої складової, наприклад емпатії чи саморегуляції, водночас стимулює вдосконалення інших елементів, створюючи ефект синергії [24, с. 43].

Емоційний інтелект можна розглядати як гнучку систему навичок, яка постійно розвивається й удосконалюється завдяки саморефлексії, практичним вправам та цілеспрямованому навчанню. Формування цих компетентностей у професійному середовищі сприяє підвищенню якості міжособистісної комунікації, зміцненню гармонійних стосунків та розвитку

здатності орієнтуватися у соціальних і робочих ситуаціях з більшою емпатією та ефективністю.

У сучасних умовах розвитку освіти емоційний інтелект розглядається як одна з ключових компетентностей XXI століття, що входить до структури соціально-емоційного навчання (SEL). Він визначається не лише як індивідуальна характеристика, а як базова складова психологічної готовності особистості до ефективної взаємодії в умовах динамічного соціального середовища.

Практична значущість емоційного інтелекту полягає у можливості його цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі через тренінгові програми, групові форми роботи та рефлексивні практики, що сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації та покращенню міжособистісних стосунків у учнівських колективах.

Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише індивідуальною психологічною характеристикою, а й важливим інструментом професійної та соціальної взаємодії, що забезпечує конструктивне вирішення завдань і підтримку позитивного клімату в колективі.

Особливого значення емоційний інтелект набуває в підлітковому віці, який характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, формуванням самосвідомості та ускладненням міжособистісних взаємин. У цей період здатність до емоційної регуляції та розуміння інших людей виступає важливим чинником соціальної адаптації та ефективної взаємодії в учнівському колективі.

Огороднійчук З., Виборнова Є. узагальнили уявлення науковців структури емоційного інтелекту, що охоплює кілька взаємопов’язаних компонентів: здатність сприймати емоції, уміння використовувати їх для стимулювання мисленнєвих процесів, розуміння емоційних станів та навички їх регуляції. Сформованість цих складових зумовлює розвиток когнітивних здібностей, спрямованих на осмислення й аналіз не лише власних, а й чужих переживань. Це забезпечує можливість ефективного збору та

конструктивного використання інформації про відмінності емоційних проявів інших людей для управління власним мисленням і поведінкою. У результаті формується здатність до успішної соціальної взаємодії, що є важливим чинником гармонійного розвитку особистості [20, с. 88].

На думку Вараксіної А. В., система соціальних взаємовідносин, у межах якої відбувається життєдіяльність особистості, ґрунтується на усталених зв'язках, що мають виразне емоційне забарвлення та проявляються у характері й способах взаємовпливу. Іншими словами, міжособистісні стосунки нерозривно пов'язані з емоційною сферою та емоційними проявами людини. Для формування продуктивних і конгруентних взаємин необхідним є високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Саме він виступає важливим чинником успішності у різних видах діяльності та забезпечує позитивний вплив на якість стосунків між людьми. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині краще розуміти себе й інших, регулювати власні емоційні реакції та будувати гармонійні моделі взаємодії, що сприяють ефективній соціальній інтеграції та психологічному благополуччю [5, с. 35].

Крім того, емоційний інтелект розглядається як важливий психологічний ресурс, що сприяє підтримці мотивації, подоланню стресу та підвищенню ефективності діяльності. Його розвиток забезпечує гармонізацію внутрішнього стану особистості та оптимізацію її поведінки у соціальних ситуаціях [14].

М. В. Хараджи, В. А. Медак зазначають, що емоційний інтелект постає як фундаментальний психологічний конструкт, що визначає здатність особистості адекватно усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні й чужі емоційні стани. Його розвиток є важливою умовою успішної соціальної адаптації, ефективної міжособистісної взаємодії та досягнення психологічного благополуччя. Особливого значення набуває підлітковий період, адже саме в цей час відбуваються інтенсивні психологічні та соціальні трансформації, які безпосередньо впливають на становлення особистості. У цей віковий проміжок підлітки активно формують власну

ідентичність, розширюють соціальні контакти та опановують навички емоційної регуляції. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє їхній адаптивності, комунікативній ефективності, здатності до самоконтролю та реалізації поставлених цілей [26, с. 110].

Наукові дослідження підтверджують, що емоційний інтелект може розвиватися як безпосередньо – через спеціально організовані програми, так і опосередковано – завдяки формуванню суміжних особистісних характеристик. Теоретичний аналіз засвідчує, що соціальне середовище, зокрема взаємодія з однолітками, батьками та педагогами, є ключовим чинником у становленні емоційної компетентності підлітків. Саме через соціальну взаємодію вони навчаються адаптуватися до норм, розуміти різні точки зору, розвивати емпатію та вдосконалювати навички комунікації. Важливими складовими цього процесу є також уміння управляти стресом, самоконтроль, розвиток моральних цінностей і конструктивна взаємодія, що формують основу майбутнього емоційного та соціального успіху.

Створення сприятливих умов для розвитку емпатії, самосвідомості, саморегуляції та міжособистісних навичок є пріоритетним завданням гармонійного розвитку підлітків. Ігнорування цього аспекту може призвести до труднощів у міжособистісних стосунках, психологічного дискомфорту, зниження навчальної мотивації та академічної успішності, а також ускладнень у майбутній професійній діяльності. Отже, розвиток емоційного інтелекту слід розглядати як ключовий чинник психологічного благополуччя та успішної соціалізації підлітків.

Отже, емоційний інтелект є складним багатовимірним психологічним утворенням, що інтегрує когнітивні та емоційні процеси та забезпечує ефективну регуляцію поведінки особистості. Його структура включає такі ключові компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, які взаємодіють між собою та визначають рівень емоційної компетентності людини. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс міжособистісної

взаємодії та адаптації, що має особливе значення у формуванні ефективних соціальних відносин, зокрема в учнівському колективі. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як індивідуально-психологічну характеристику, а й як важливий чинник формування міжособистісних стосунків, що зумовлює необхідність подальшого аналізу особливостей взаємодії в учнівському колективі.

Отже, емоційний інтелект є багатовимірним психологічним конструктом, що інтегрує когнітивні та емоційні процеси та забезпечує ефективність соціальної взаємодії особистості. Його структурні компоненти взаємопов'язані та визначають рівень емоційної компетентності, яка відіграє ключову роль у формуванні міжособистісних відносин, особливо в підлітковому віці.

1.2. Психологічні особливості міжособистісних стосунків в учнівському колективі

Міжособистісні стосунки в учнівському колективі є важливою складовою соціалізації особистості та її психологічного розвитку. Саме в умовах шкільного середовища формуються базові навички взаємодії, комунікації, співпраці та розв'язання конфліктів. Сучасні дослідження підкреслюють, що якість міжособистісних стосунків у колективі безпосередньо впливає на психологічний клімат, емоційний стан учнів і їхню адаптацію до освітнього середовища [29].

Міжособистісні стосунки в учнівському колективі формуються під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких провідне місце займає соціально-психологічний клімат. Він визначається як сукупність емоційно-психологічних умов, що відображають рівень взаєморозуміння, довіри, згуртованості та підтримки між членами групи. Дослідження показують, що клімат формується під впливом групових цінностей, норм та індивідуальних характеристик учнів і може як сприяти, так і перешкоджати ефективній взаємодії [6].

Позитивний соціально-психологічний клімат забезпечує відчуття психологічної безпеки, сприяє розвитку довіри та відкритості у спілкуванні. Натомість несприятливий клімат може призводити до ізоляції окремих учнів, підвищення рівня тривожності та конфліктності.

Важливо підкреслити, що рівень розвитку емоційного інтелекту учнів безпосередньо впливає на характеристики соціально-психологічного клімату. Зокрема, здатність до емпатії та емоційної регуляції виступає чинником зниження конфліктності та підвищення рівня групової згуртованості.

На думку Г. В. Товканець, В. В. Лендел, учнівський колектив розглядається як провідний чинник цілеспрямованої соціалізації, виховання та розвитку особистості. Його вплив значною мірою визначається тим, наскільки члени групи усвідомлюють цілі та завдання колективу й сприймають їх як власні. Єдність особистого та соціального формується у процесі спільної суспільно корисної діяльності та проявляється у колективізмі – почутті солідарності з групою, усвідомленні себе її частиною та готовності діяти на благо колективу й суспільства. Виховання колективізму в учнівському середовищі здійснюється різними шляхами: організацією співпраці та взаємодопомоги у навчанні, праці та громадській діяльності; залученням школярів до культурно-масових і спортивних заходів; постановкою перед ними перспективних цілей та спільною участю у їх реалізації; активізацією діяльності дитячих громадських організацій. Усе це сприяє формуванню відповідальності, згуртованості та соціально значущих цінностей у підлітків [25, с. 152].

У структурі міжособистісних стосунків учнівського колективу доцільно виокремлювати емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент відображає систему симпатій та антипатій, когнітивний – особливості сприйняття та оцінки однолітків, а поведінковий – реальні форми взаємодії у спільній діяльності.

Важливим компонентом міжособистісних стосунків є спілкування, яке виступає основним механізмом взаємодії у колективі. Воно включає обмін

інформацією, емоціями та досвідом і забезпечує формування взаєморозуміння між учнями. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що характер спілкування (відкритий чи закритий, конструктивний чи конфліктний) визначає якість взаємин у групі та рівень її згуртованості [34].

У шкільному середовищі спілкування може набувати різних форм: конструктивної, маніпулятивної, конфліктної або уникальної. Саме конструктивний тип комунікації є найбільш сприятливим для формування позитивних міжособистісних стосунків.

Особливе значення у структурі міжособистісних стосунків мають статусно-рольові позиції учнів у колективі. У кожній групі формується певна ієрархія, де учні займають різні соціальні ролі (лідер, ізольований, популярний, відкинутий тощо). Ці позиції впливають на рівень прийняття в групі, самооцінку та поведінкові стратегії особистості. Соціометричні дослідження доводять, що емоційні симпатії та антипатії відіграють ключову роль у формуванні структури міжособистісних взаємин.

Дослідження показують, що соціометричний статус учнів значною мірою корелює з рівнем їхнього емоційного інтелекту. Зокрема, учні з високими показниками емоційної компетентності частіше займають позиції лідерів або прийнятих, тоді як низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з соціальною ізольованістю або відторгненням.

Водночас важливим аспектом функціонування учнівського колективу є конфлікти, які є природною складовою міжособистісної взаємодії. Конфлікти можуть виникати через розбіжності в інтересах, цінностях, статусних позиціях або стилях поведінки. З одного боку, вони можуть мати деструктивний характер, спричиняючи напруження, агресію та погіршення психологічного клімату. З іншого – за умов конструктивного розв’язання конфлікти сприяють розвитку соціальних навичок, критичного мислення та згуртованості колективу.

У психології виокремлюють основні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях: конкуренція, уникнення, пристосування, компроміс та

співробітництво. Найбільш конструктивною в умовах учнівського колективу є стратегія співробітництва, яка передбачає врахування інтересів усіх сторін.

А. Козяр, А. Озімко проаналізували підходи до дослідження міжособистісної взаємодії. Психологічний підхід передбачає аналіз того, як індивідуальні психічні особливості учнів та педагогів впливають на їхню взаємодію. Кожен учасник комунікаційного процесу має власну систему емоційних переживань, реакцій та поведінкових моделей, які можуть як сприяти ефективному спілкуванню, так і провокувати виникнення конфліктів. Тому важливим є дослідження того, яким чином емоційний стан та психологічні характеристики особистості позначаються на якості комунікації в колективі. Особливу увагу слід приділяти психологічним бар'єрам у спілкуванні, що можуть проявлятися у вигляді стереотипів, неусвідомлених упереджень чи труднощів у взаєморозумінні, зумовлених різницею у сприйнятті інформації. Такі бар'єри ускладнюють комунікацію, створюють напруженість, породжують непорозуміння та конфліктні ситуації. Важливим аспектом цього підходу є розвиток емоційного інтелекту педагогів. Учителі з високим рівнем емоційної компетентності здатні формувати атмосферу довіри й підтримки, у якій учні відчувають себе зрозумілими та емоційно захищеними. Це сприяє гармонізації міжособистісних стосунків у колективі та підвищує ефективність освітнього процесу [12, с. 66].

Сучасні дослідження також підкреслюють, що якість міжособистісних стосунків тісно пов'язана з такими показниками, як прийняття в групі, рівень соціальної підтримки та відсутність булінгу. Зокрема, встановлено, що негативні форми взаємодії (відторгнення, цькування) мають прямий вплив на психологічне благополуччя учнів.

Важливим чинником формування міжособистісних стосунків в учнівському колективі є вікові психологічні особливості школярів, особливо підліткового віку. Як зазначають сучасні дослідження, саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування

ідентичності, переорієнтація на спілкування з однолітками та підвищення значущості групового прийняття. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та потребою у визнанні з боку соціального оточення, що безпосередньо впливає на характер міжособистісних взаємин у колективі. У зв'язку з цим взаємини в учнівському середовищі часто набувають емоційно насиченого характеру, що може як сприяти згуртованості, так і провокувати конфлікти [16; 22].

Окрему увагу слід приділити явищу булінгу як крайній формі порушення міжособистісних стосунків у шкільному середовищі. Булінг визначається як систематичне агресивне переслідування одного з членів групи, що супроводжується фізичним, психологічним або соціальним тиском. Дослідження свідчать, що булінг може проявлятися у вербальних образах, соціальному виключенні, фізичній агресії або кібербулінгу, що особливо актуально в умовах цифровізації. Негативні наслідки булінгу включають підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію та погіршення навчальної успішності учнів, що підкреслює необхідність своєчасної профілактики цього явища [13; 33].

Суттєву роль у регуляції міжособистісних стосунків відіграє педагог як ключовий суб'єкт освітнього процесу. Учитель виступає організатором соціально-психологічного клімату в класі, впливає на формування групових норм, цінностей і моделей поведінки. Як підкреслює І. Д. Бех, стиль педагогічної взаємодії визначає рівень довіри, відкритості та взаємопідтримки у колективі. Демократичний стиль спілкування сприяє розвитку співпраці, тоді як авторитарний може посилювати напруження та конфліктність. Таким чином, педагогічна позиція є важливим фактором гармонізації міжособистісних взаємин [2].

Окремо слід підкреслити, що педагог виступає не лише організатором взаємодії, але й моделлю емоційної поведінки для учнів. Через механізми наслідування та ідентифікації учні засвоюють способи емоційного реагування, які демонструє вчитель.

У структурі міжособистісних стосунків важливим є також феномен соціальної ідентичності, який проявляється у поділі учнівського колективу на підгрупи за принципом «свої – чужі». Відповідно до теорії соціальної ідентичності, належність до певної групи формує відчуття приналежності, впливає на самооцінку та поведінку особистості. У шкільному середовищі це може проявлятися у формуванні неформальних об’єднань, що впливають на структуру міжособистісних стосунків, рівень згуртованості та конфліктності в колективі [35].

Рівень емоційного інтелекту розглядається як один із ключових психологічних ресурсів профілактики булінгу, оскільки він забезпечує здатність до емоційного самоконтролю, розуміння станів інших та зниження агресивних імпульсів.

Важливим аспектом наукового аналізу є також використання методів дослідження міжособистісних стосунків. Найбільш поширеним є соціометричний метод, який дозволяє визначити статусно-рольові позиції учнів у групі, рівень їхньої популярності чи ізольованості. Крім того, застосовуються методи спостереження, анкетування та психологічного тестування, що дають змогу комплексно оцінити характер взаємин у колективі та виявити проблемні зони взаємодії.

Сучасні дослідження також підкреслюють тісний взаємозв’язок між якістю міжособистісних стосунків та рівнем розвитку емоційного інтелекту учнів. Встановлено, що здатність розуміти власні та чужі емоції, регулювати емоційні стани та ефективно взаємодіяти з іншими людьми сприяє формуванню позитивного психологічного клімату та знижує рівень конфліктності в колективі [15].

Отже, міжособистісні стосунки в учнівському колективі є складною системою взаємодії, що формується під впливом соціально-психологічного клімату, особливостей спілкування, статусно-рольових позицій та конфліктних процесів. Позитивний психологічний клімат і конструктивна комунікація сприяють розвитку довіри, згуртованості та психологічного

благополуччя учнів, тоді як несприятливі умови можуть призводити до конфліктів, ізоляції та емоційного дискомфорту. Урахування цих чинників є необхідною умовою формування ефективної міжособистісної взаємодії в учнівському колективі.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що міжособистісні стосунки в учнівському колективі є багаторівневим явищем, яке детермінується як соціальними умовами, так і індивідуально-психологічними характеристиками, серед яких особливе місце посідає емоційний інтелект. Це обґрунтовує необхідність емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційної компетентності учнів та особливостями їхньої міжособистісної взаємодії.

1.3. Вплив емоційного інтелекту на формування та регуляцію міжособистісних взаємин учнів

У сучасній психології емоційний інтелект розглядається як один із ключових чинників, що визначають якість міжособистісної взаємодії в учнівському колективі. Його значення зумовлене здатністю забезпечувати ефективне розуміння емоційних станів, регуляцію поведінки та побудову конструктивних соціальних зв'язків. У контексті освітнього середовища емоційний інтелект виступає важливим ресурсом гармонізації міжособистісних взаємин, попередження конфліктів і формування сприятливого психологічного клімату.

Узагальнюючи сучасні підходи, вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки можна розглядати як опосередкований процес, у якому емоційна компетентність особистості впливає на якість соціальної взаємодії через систему внутрішніх психологічних механізмів, зокрема емпатію, саморегуляцію та комунікативну компетентність.

Емоційний інтелект безпосередньо впливає на формування міжособистісних взаємин через розвиток емпатії, яка є однією з його базових складових. Емпатія забезпечує здатність розуміти емоційні стани інших

людей, співпереживати їм і враховувати їх у процесі взаємодії. Як зазначається у сучасних дослідженнях, високий рівень емпатії сприяє формуванню довірливих стосунків, знижує рівень агресії та підвищує рівень соціальної підтримки в учнівському середовищі. Відповідно, учні з розвиненим емоційним інтелектом демонструють більшу здатність до співпраці та позитивної взаємодії [27].

Важливим аспектом впливу емоційного інтелекту є його зв'язок із комунікативною компетентністю. Здатність адекватно виражати власні емоції, розуміти невербальні сигнали інших і будувати ефективний діалог визначає якість спілкування в колективі. Дослідження показують, що емоційний інтелект сприяє розвитку конструктивних форм комунікації, знижує ймовірність непорозумінь та підвищує рівень згуртованості групи [11; 30].

Таким чином, емоційний інтелект виконує інтегративну функцію у структурі міжособистісних взаємин учнів, оскільки поєднує когнітивний (розуміння емоцій), регулятивний (керування емоціями) та поведінковий (соціальна взаємодія) рівні функціонування особистості. Це забезпечує стабільність соціальних контактів та підвищує якість групової взаємодії.

Крім того, емоційний інтелект відіграє ключову роль у регуляції конфліктів. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту краще контролюють власні емоційні реакції, здатні до саморегуляції та обирають конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Зокрема, вони частіше використовують співробітництво та компроміс, уникаючи агресії чи пасивно-оборонних реакцій. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом профілактики деструктивних конфліктів у шкільному середовищі [28].

Н. В. Брілінська зазначає, що емоційний інтелект є базовою основою для становлення гармонійних міжособистісних взаємин школярів. Він забезпечує здатність особистості усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани, розуміти переживання інших і вибудовувати ефективну

комунікацію. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє зниженню конфліктності, підвищує рівень соціальної адаптації та формує позитивний психологічний клімат у дитячих і підліткових колективах [4].

Значущим є також вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічний клімат учнівського колективу. Високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги. Учні з розвиненим емоційним інтелектом здатні ефективно регулювати власні емоції, що знижує рівень напруженості в групі та сприяє гармонізації взаємин. Натомість низький рівень емоційного інтелекту може призводити до підвищеної конфліктності, труднощів у спілкуванні та формування негативного психологічного клімату.

Сучасні дослідження також доводять, що емоційний інтелект виступає важливим чинником соціальної адаптації учнів, оскільки забезпечує ефективну інтеграцію в колектив, сприяє формуванню позитивної самооцінки та знижує ризик соціальної ізоляції. У контексті освітнього процесу розвиток емоційного інтелекту розглядається як необхідна умова формування соціально зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії та відповідальної поведінки [32].

Отже, емоційний інтелект є важливим психологічним чинником формування та регуляції міжособистісних взаємин учнів. Він забезпечує розвиток емпатії, сприяє ефективній комунікації, підвищує здатність до конструктивного розв’язання конфліктів і формує сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонізації взаємин, підвищує рівень згуртованості групи та забезпечує психологічне благополуччя учнів. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою формування ефективної міжособистісної взаємодії в учнівському середовищі.

Важливим аспектом теоретичного осмислення емоційного інтелекту є розуміння механізмів його впливу на міжособистісну взаємодію. У межах здібнісної моделі, запропонованої John D. Mayer та P. Salovey, емоційний

інтелект розглядається як послідовна система когнітивно-емоційної обробки інформації, що включає етапи сприйняття емоцій, їх інтерпретації, подальшої регуляції та реалізації поведінкових реакцій.

Узагальнено механізм впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки можна представити як послідовність: сприйняття емоцій → когнітивна інтерпретація → емоційна регуляція → вибір поведінкової стратегії → соціальна взаємодія**.** Така послідовність забезпечує адаптивність поведінки особистості у міжособистісному просторі та сприяє зниженню рівня конфліктності.

Згідно з цим підходом, процес функціонування емоційного інтелекту у міжособистісній взаємодії має поетапний характер. На першому етапі відбувається сприйняття емоційних сигналів інших осіб (вербальних і невербальних). Другий етап передбачає їхню когнітивну інтерпретацію та усвідомлення емоційного змісту ситуації. Третій етап пов’язаний із регуляцією власних емоційних станів і вибором адекватної реакції. Завершальним є поведінковий компонент, який проявляється у конкретних формах соціальної взаємодії. Така послідовність забезпечує ефективну адаптацію особистості в соціальному середовищі та сприяє гармонізації міжособистісних відносин.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у регуляції агресивної поведінки та профілактиці деструктивних форм взаємодії в учнівському середовищі. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню проявів вербальної та фізичної агресії, а також зменшує ймовірність участі у булінгових практиках. Це пояснюється кращою здатністю таких учнів до самоконтролю, емпатійного розуміння інших та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Натомість низький рівень емоційного інтелекту корелює з імпульсивністю, недостатньою регуляцією емоційних реакцій та підвищеною схильністю до агресивної поведінки. У таких випадках конфліктні ситуації частіше набувають деструктивного характеру, що негативно впливає на

психологічний клімат учнівського колективу та рівень соціальної безпеки в освітньому середовищі.

Особливості прояву та розвитку емоційного інтелекту значною мірою зумовлені віковими та частково гендерними характеристиками особистості. Підлітковий вік розглядається як сенситивний період розвитку емоційної сфери, коли активно формуються навички емоційного усвідомлення, регуляції та соціальної взаємодії.

Гаврилькевич В., Петринюк В. зазначають,що чим вищим є рівень емоційного інтелекту, тим легше й результативніше підлітки встановлюють дружні та товариські взаємини з однолітками. Водночас результати дослідження засвідчують, що надмірно високий рівень емпатії пов'язаний не лише з дружелюбністю, а й із такими моделями міжособистісних стосунків, як альтруїстичні, покірні та залежні. Подібні типи взаємодії не завжди сприяють особистісному зростанню та формуванню автономності. Тому важливим завданням є розвиток збалансованих моделей комунікації, які поєднують емпатію з умінням відстоювати власні потреби та інтереси. Це дозволяє створювати гармонійні стосунки, що враховують як індивідуальні особливості особистості, так і потреби її соціального оточення, забезпечуючи конструктивну взаємодію та психологічне благополуччя [8, с. 291].

Дослідження свідчать про певні відмінності у розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, у дівчат частіше спостерігається вищий рівень емпатії та емоційної чутливості, що сприяє кращому розумінню емоційних станів інших осіб. У хлопців, натомість, можуть спостерігатися складнощі з вербалізацією емоцій та їх регуляцією, що потребує додаткового розвитку відповідних соціально-емоційних навичок. Водночас зазначені відмінності не є абсолютними і значною мірою залежать від умов соціалізації та виховного середовища.

Окремого значення у контексті формування емоційного інтелекту учнів набуває особистість педагога. Емоційний інтелект учителя виступає важливим фактором створення сприятливого психологічного клімату в класі,

визначаючи стиль педагогічного спілкування, рівень емоційної підтримки та характер взаємодії з учнями.

Учителі з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективніше регулювати власні емоційні стани, демонструвати емпатію та будувати довірливі стосунки з учнями. Це сприяє зниженню рівня конфліктності в класі, підвищенню навчальної мотивації та формуванню позитивного ставлення до освітнього процесу. Натомість недостатній розвиток емоційної компетентності педагога може призводити до ускладнення комунікації, підвищення напруженості та погіршення психологічного клімату в учнівському колективі.

Водночас недостатній рівень емоційного інтелекту може виступати фактором ризику дезадаптації в учнівському колективі. Це проявляється у труднощах емоційної регуляції, підвищеній імпульсивності, схильності до конфліктної поведінки та зниженні рівня соціальної інтеграції. У таких випадках міжособистісні стосунки набувають нестабільного та напруженого характеру.

Отже, емоційний інтелект виступає системоутворювальним чинником, що визначає не лише якість окремих міжособистісних взаємодій, а й загальну соціально-психологічну структуру учнівського колективу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в учнівському колективі, було організовано та проведено на базі закладу загальної середньої освіти. У дослідженні взяли участь 40 учнів підліткового віку 13–15 років (7–9 клас), що забезпечило достатню репрезентативність вибірки для первинного аналізу психологічних закономірностей взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Вибір підліткового віку як досліджуваної групи зумовлений тим, що саме в цей період відбувається інтенсивне формування емоційної сфери, розвиток самосвідомості та ускладнення системи міжособистісних стосунків. Учнівський колектив у віці 13–15 років характеризується високою чутливістю до соціального схвалення, що робить його особливо інформативним для вивчення впливу емоційного інтелекту.

Організація дослідження здійснювалася поетапно. На першому етапі було визначено мету, завдання та підібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до предмета дослідження. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностики серед учнівської вибірки в умовах навчального закладу. Дослідження проводилося в індивідуально-груповій формі, з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичності.

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих даних із використанням методів кількісного та якісного аналізу. Зокрема, було проаналізовано рівні емоційного інтелекту учнів, особливості їхніх міжособистісних стосунків, а також встановлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Умови проведення дослідження були стандартизованими, що забезпечило рівність психологічних умов для всіх респондентів та мінімізувало вплив зовнішніх чинників на результати. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу особливостей впливу емоційного інтелекту на структуру міжособистісних взаємин в учнівському колективі.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків учнів.

Вибір психодіагностичного інструментарію був зумовлений необхідністю комплексного вивчення як індивідуального рівня емоційного інтелекту, так і особливостей групової взаємодії. Методика Н. Холла дозволяє оцінити внутрішньоособистісні та міжособистісні аспекти емоційного інтелекту, соціометрія Дж. Морено – структуру неформальних відносин у групі, а опитувальник Т. Лірі – стилі міжособистісної взаємодії та соціально-психологічний клімат.

З метою діагностики рівня емоційного інтелекту застосовувалася методика визначення емоційного інтелекту (Н. Холл) (зокрема, адаптовані варіанти тестових опитувальників, що базуються на здібнісній та змішаній моделях емоційного інтелекту). Дана методика дозволяє оцінити такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Складається з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційної сфери. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від – 3 (повністю не згоден) до +3 (повністю згоден). Отримані результати дають змогу визначити рівень розвитку емоційної компетентності кожного учня. Методика дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційної сфери особистості. Дає можливість розробити індивідуальні програми розвитку емоційного інтелекту, спрямовані на підвищення адаптивності, комунікативної ефективності та гармонізацію міжособистісних стосунків [9].

Для дослідження міжособистісних стосунків у колективі було використано метод соціометрії (Дж. Морено), який є одним із найбільш інформативних інструментів аналізу групової структури. Соціометрична методика дозволяє визначити статусно-рольові позиції учнів у класі, рівень їхньої соціальної прийнятості, а також характер емоційних взаємин між членами групи (взаємні симпатії, антипатії та нейтральні відносини). Метод соціометрії Дж. Морено, використаний для дослідження міжособистісних стосунків у колективі, є одним із найефективніших інструментів аналізу групової динаміки та соціальної структури. Соціометрія дозволяє виявити: статусно-рольові позиції учнів у класі (лідери, відкинуті, ізольовані); рівень соціальної прийнятості кожного члена групи; характер емоційних взаємин (симпатії, антипатії, нейтральні відносини). Це дає змогу побачити неформальну структуру колективу, яка часто відрізняється від офіційної організації групи [18].

Формулювання запитань – учням пропонують обрати однокласників для спільної діяльності (наприклад, «З ким би ви хотіли працювати над проєктом?»).

Фіксація виборів – кожен учасник робить кілька позитивних і негативних виборів.

Побудова соціоматриці – таблиця, де відображаються всі взаємні та односторонні вибори.

Соціограма – графічне зображення структури групи, яке показує лідерів, ізольованих учнів та підгрупи.

Додатково застосовувався опитувальник міжособистісних відносин (Лірі) [19], який дає можливість оцінити особливості спілкування в учнівському колективі, рівень довіри, згуртованості та наявність конфліктних тенденцій. Цей інструмент дозволяє більш глибоко проаналізувати соціально-психологічний клімат у групі. Опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі є класичним психодіагностичним інструментом, який застосовується для глибокого аналізу соціально-психологічного клімату в

групі. Мета: дослідження особливостей міжособистісної взаємодії, стилів спілкування та соціальних ролей у колективі. Базується на моделі міжособистісної поведінки, де виділяються різні типи взаємин – від домінантних і авторитарних до дружніх, співробітницьких чи конфліктних. Респондентам пропонується оцінити себе та інших за низкою характеристик, що відображають стиль комунікації та ставлення до оточення. Методика довзоляє визначити рівень довіри та згуртованості у колективі; наявність конфліктних тенденцій та джерела напруженості у взаєминах; Соціальні ролі учнів (лідери, посередники, ізольовані учасники); домінуючі стилі спілкування – наприклад, схильність до співпраці чи суперництва.

Комплексне використання зазначених методик забезпечило всебічний аналіз як індивідуальних характеристик емоційного інтелекту учнів, так і групової динаміки міжособистісних стосунків. Це створило підґрунтя для подальшого виявлення взаємозв’язків між рівнем емоційної компетентності та особливостями соціальної взаємодії в учнівському колективі.

Слід зазначити, що отримані результати мають обмежений характер і можуть бути екстрапольовані лише на вибірку подібного вікового та соціального контексту, що зумовлює необхідність подальших досліджень із розширенням вибірки.

Використані методики є валідними та надійними психодіагностичними інструментами, що широко застосовуються у психологічних дослідженнях для вивчення емоційної сфери та міжособистісної взаємодії.

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема елементарний відсотковий аналіз та порівняльний аналіз показників. Це дозволило виявити розподіл рівнів емоційного інтелекту та типів міжособистісних стосунків, а також встановити тенденції їх взаємозв’язку.

2.2. Аналіз дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки учнів

У межах емпіричного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків учнів.

За результатами діагностики рівня емоційного інтелекту (методика Н. Холла) було встановлено наступний розподіл досліджуваних:

- високий рівень – 10 осіб (25%);
- середній рівень – 20 осіб (50%) ;
- низький рівень – 10 осіб (25%).

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість учнів має середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що характеризується відносно сформованими навичками розуміння емоцій, але недостатньою стабільністю їх регуляції у складних ситуаціях.

Учні з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють здатність до усвідомлення власних емоційних станів, ефективної саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням. Вони краще адаптуються до соціального середовища, виявляють толерантність у спілкуванні та здатні до вирішення конфліктів.

Натомість учні з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються труднощами в розпізнаванні та контролі емоцій, підвищеною імпульсивністю та недостатньо розвиненими комунікативними навичками, що може негативно впливати на їхні міжособистісні стосунки.

Методика Холла дозволяє оцінити окремі складові емоційного інтелекту:

- самосвідомість – найвищі показники у групи з високим рівнем емоційного інтелекту, що забезпечує адекватне розуміння власних емоційних станів.

- Саморегуляція – середній рівень розвитку у більшості учнів, що вказує на потребу у формуванні навичок контролю емоцій у стресових ситуаціях.
- Емпатія – значні відмінності між групами: учні з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють здатність до співпереживання, тоді як учні з низьким рівнем мають труднощі у розумінні переживань інших.
- Соціальні навички – у групі з високим рівнем емоційного інтелекту вони проявляються у здатності до конструктивної комунікації та співпраці, тоді як у групі з низьким рівнем – у схильності до конфліктів та відчуження.

Отже, переважання середнього рівня емоційного інтелекту свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної регуляції та емпатії. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту можуть виступати ресурсом для колективу, сприяючи гармонізації стосунків та зниженню конфліктності. Учні з низьким рівнем емоційного інтелекту потребують індивідуальної психологічної підтримки та спеціальних програм розвитку емоційної компетентності. Розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником формування позитивного соціально-психологічного клімату у класі.

Аналіз отриманих результатів дозволяє припустити наявність зв’язку між рівнем емоційного інтелекту та соціальною активністю учнів. Зокрема, учні з високими показниками емоційного інтелекту частіше демонструють проактивну поведінку у групі, ініціюють взаємодію та виявляють більшу емоційну стійкість у конфліктних ситуаціях. Натомість учні з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні до уникнення соціальних контактів або імпульсивних реакцій, що ускладнює їхню інтеграцію в колектив.

Результати соціометричного дослідження за методикою Дж. Морено дозволили визначити структуру міжособистісних взаємин у класному колективі та розподіл учнів за статусно-рольовими позиціями:

- лідери – 6 осіб (15%) – учні, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів. Вони мають високий рівень соціальної прийнятості, впливають на групову динаміку та часто задають тон у міжособистісних взаєминах;
- прийняті (популярні) – 16 осіб (40%) – учні, які користуються симпатією більшості однокласників. Вони формують ядро колективу, забезпечують його згуртованість і підтримують позитивний соціально-психологічний клімат;
- нейтральні – 10 осіб (25%) – учні, які не мають яскраво виражених позицій у структурі групи. Їхні стосунки є стабільними, але вони не відіграють значної ролі у формуванні групових процесів;
- відкинуті – 5 осіб (12,5%) – учні, які отримали переважно негативні вибори. Це свідчить про труднощі у їхній соціальній інтеграції, можливі проблеми у комунікації та конфліктність;
- ізольовані – 3 особи (7,5%) – учні, які практично не отримали виборів. Їхня позиція вказує на соціальну ізоляцію, що може бути наслідком низького рівня емоційного інтелекту, замкненості або відсутності навичок ефективної взаємодії.

Аналіз показав, що в колективі переважають учні з позитивним соціометричним статусом (лідери та прийняті), що свідчить про відносно сприятливий соціально-психологічний клімат.

Водночас наявність відкинутих та ізольованих учнів вказує на існування труднощів у міжособистісній взаємодії окремих членів групи. Ці учні характеризуються низьким рівнем соціальної інтеграції, що може бути пов’язано з недостатнім розвитком комунікативних та емоційних навичок.

Соціограма засвідчила утворення мікрогруп на основі взаємних симпатій. Це природний процес для підліткового віку, проте він може призводити до фрагментації колективу. Диференціація за рівнем прийняття демонструє, що колектив має як інтегровані ядра, так і периферійних учасників, що створює ризик соціальної нерівності у взаєминах.

Загальний стан колективу можна охарактеризувати як відносно позитивний, із достатнім рівнем згуртованості та наявністю лідерів, які підтримують групову динаміку. Проблемною зоною є учні з низьким соціометричним статусом (відкинуті та ізольовані), які потребують додаткової психологічної підтримки та розвитку комунікативних і емоційних навичок. Наявність мікрогруп свідчить про природну диференціацію колективу, проте вимагає педагогічного контролю, щоб уникнути формування замкнених угруповань та соціальної ізоляції окремих учнів. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником гармонізації міжособистісних стосунків: учні з високим рівнем емоційного інтелекту частіше займають позиції лідерів та прийнятих, тоді як низький рівень емоційного інтелекту корелює з відкинутістю та ізоляцією.

Таким чином, соціометричний аналіз показав, що рівень емоційного інтелекту та соціальний статус учнів тісно взаємопов’язані, а робота над розвитком емоційної компетентності може стати ефективним засобом гармонізації міжособистісних взаємин у класному колективі.

Виявлена структура соціометричних статусів може бути інтерпретована через рівень розвитку емоційного інтелекту учнів. Зокрема, високий соціометричний статус (лідери та прийняті) характерний для учнів, які володіють розвиненими емпатійними здібностями та навичками емоційної саморегуляції. Натомість соціальна ізоляція та відкинутість часто корелюють із недостатньо сформованими комунікативними та емоційними компетентностями.

Результати дослідження міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі дозволили визначити домінуючі стилі поведінки учнів у спілкуванні:

- співробітницький (дружній) стиль – 14 осіб (35%). Найбільш поширений стиль, що свідчить про прагнення учнів до дружніх, партнерських стосунків, готовність до взаємодопомоги та колективної роботи;

- компромісний стиль – 10 осіб (25%). Учні схильні до пошуку балансу між власними інтересами та інтересами інших, що сприяє зниженню конфліктності та підтриманню стабільності у групі;

- домінантний стиль – 6 осіб (15%). характеризується прагненням до лідерства та контролю над іншими. Такі учні можуть виступати організаторами, але водночас створювати напруженість у стосунках;

- залежний стиль – 5 осіб (12,5%). Учні, які схильні до підпорядкування, уникання відповідальності та потребують підтримки з боку колективу;

- агресивно-конфліктний стиль – 5 осіб (12,5%). учні, які демонструють схильність до суперництва, конфліктів та негативних емоційних реакцій, що може ускладнювати соціальну взаємодію.

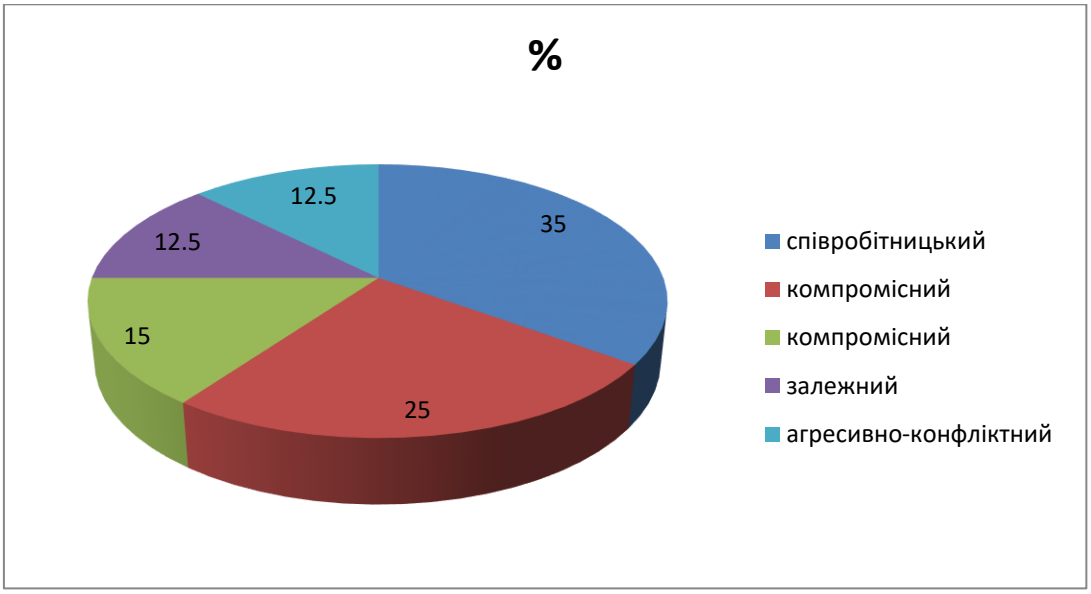


Рис. 2.1. Аналіз результатів за методикою Лірі

Отримані результати свідчать про переважання співробітницького та компромісного стилів (60%) свідчить про конструктивний характер міжособистісних відносин у класі. Наявність домінантних та агресивних стилів (27,5%) вказує на потенційні джерела конфліктів, які потребують педагогічної та психологічної корекції. Залежний стиль (12,5%) демонструє наявність учнів, які потребують додаткової підтримки для розвитку самостійності та впевненості у спілкуванні.

Загалом колектив характеризується позитивною атмосферою, орієнтованою на співпрацю. Водночас існує ризик формування напруженості через агресивні та домінантні тенденції, які можуть порушувати баланс у взаєминах. Колектив має конструктивний потенціал, оскільки більшість учнів орієнтовані на співпрацю та компроміс, що сприяє згуртованості та формуванню позитивного мікроклімату. Домінантні та агресивні стилі можуть виступати як ресурс (лідерство, активність), так і ризик (конфліктність, напруженість). Їх необхідно спрямовувати у конструктивне русло через розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Залежні учні потребують підтримки для формування впевненості, самостійності та активної позиції у спілкуванні.

Отримані дані свідчать про те, що стиль міжособистісної взаємодії учнів значною мірою визначається рівнем їх емоційного інтелекту. Так, співробітницький та компромісний стилі поведінки корелюють із високим рівнем емоційної регуляції та емпатії. Натомість агресивно-конфліктні прояви можуть бути наслідком низького рівня самоконтролю та недостатньо сформованої здатності до розпізнавання емоційних станів інших.

Порівняльний аналіз результатів показав наявність чіткої залежності між рівнем емоційного інтелекту та особливостями міжособистісної взаємодії учнів.

Зокрема встановлено, що: учні з високим рівнем емоційного інтелекту переважно займають позиції лідерів або соціально прийнятих; вони частіше демонструють співробітницький стиль поведінки; мають вищий рівень соціальної адаптації та позитивні взаємини з однокласниками.

Натомість: учні з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше потрапляють до категорій ізольованих або відкинутих; демонструють агресивні або залежні стилі взаємодії; мають труднощі у встановленні конструктивних соціальних контактів.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та характером міжособистісних стосунків у колективі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником формування міжособистісних стосунків учнів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє соціальній адаптації, підвищує рівень прийняття в групі та забезпечує конструктивну взаємодію.

Натомість недостатній розвиток емоційного інтелекту пов’язаний із труднощами у спілкуванні, підвищеною конфліктністю та ризиком соціальної ізоляції.

Отже, розвиток емоційного інтелекту доцільно розглядати як важливий напрям психолого-педагогічної роботи, спрямованої на оптимізацію міжособистісних стосунків у учнівському колективі.

Узагальнення результатів трьох психодіагностичних методик дозволяє констатувати наявність стійкого взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та характером міжособистісних стосунків у класному колективі. Встановлено, що емоційний інтелект виступає інтегративним чинником, який опосередковує соціальну адаптацію учнів, визначає їхній статус у групі та домінуючі стилі взаємодії. Високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню соціально прийнятої та конструктивної поведінки, тоді як її дефіцит пов’язаний із ризиками соціальної ізоляції та конфліктності.

2.3. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту та покращення міжособистісних стосунків в учнівському колективі

Емоційний інтелект розглядається як ключовий ресурс соціалізації та гармонізації міжособистісних стосунків. Він забезпечує ефективну комунікацію, адаптацію до соціального середовища та психологічне благополуччя учнів. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що розвиток

емоційної компетентності є необхідною умовою формування соціально зрілої особистості.

У сучасних умовах реформування освіти та зростання ролі соціально-емоційних компетентностей особливого значення набуває визначення психологічних умов, що забезпечують розвиток емоційного інтелекту та гармонізацію міжособистісних стосунків учнів. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом соціалізації особистості, що забезпечує ефективну взаємодію, адаптацію та психологічне благополуччя.

Однією з ключових умов розвитку емоційного інтелекту є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі. Дослідження свідчать, що атмосфера довіри, підтримки та психологічної безпеки сприяє відкритому вираженню емоцій, розвитку емпатії та формуванню конструктивних моделей поведінки. У контексті соціально-емоційного навчання підкреслюється, що безпечне освітнє середовище є базовою передумовою розвитку емоційної компетентності учнів.

Важливою психологічною умовою є впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL), які спрямовані на розвиток навичок самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Такі програми сприяють формуванню «м’яких навичок», що забезпечують ефективне спілкування, здатність до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів. Як зазначається у сучасних дослідженнях, соціально-емоційне навчання є ефективним інструментом формування емоційного інтелекту та підвищення якості міжособистісних взаємин.

Наступною важливою умовою є цілеспрямований розвиток емоційної обізнаності учнів. Формування здатності до усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей сприяє кращому розумінню соціальних ситуацій і регуляції поведінки. Дослідження підтверджують, що розвиток емоційної рефлексії є основою для формування емпатії та ефективної комунікації [21].

Особливої актуальності набуває проблема профілактики булінгу в учнівському середовищі. Дослідження свідчать, що низький рівень

емоційного інтелекту пов’язаний із підвищеною імпульсивністю, труднощами у контролі емоцій та агресивною поведінкою. Натомість розвиток емоційної компетентності сприяє зниженню рівня агресії, формуванню толерантності та конструктивній взаємодії між учнями.

Суттєве значення має також розвиток навичок саморегуляції, що передбачає здатність контролювати емоційні реакції, управляти імпульсивною поведінкою та адаптуватися до складних соціальних ситуацій. Уміння регулювати емоції сприяє зниженню рівня конфліктності та агресії у колективі, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки.

Механізм впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки можна представити як послідовний процес: сприйняття емоцій → їх інтерпретація → регуляція → вибір поведінкової реакції. Високий рівень сформованості цих компонентів забезпечує адекватну соціальну поведінку, тоді як їх недостатній розвиток може призводити до конфліктів і порушення взаєморозуміння.

Важливим чинником є організація спільної діяльності учнів, яка сприяє розвитку співпраці, взаєморозуміння та соціальної відповідальності. У процесі колективної діяльності формуються навички комунікації, взаємодопомоги та конструктивного вирішення проблем, що безпосередньо впливає на якість міжособистісних взаємин.

Важливо також враховувати гендерні та вікові особливості розвитку емоційного інтелекту. Дослідження показують, що у підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення емоційної сфери, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю. Водночас спостерігаються певні гендерні відмінності: дівчата, як правило, демонструють вищий рівень емпатії, тоді як хлопці частіше мають труднощі з емоційною регуляцією, що потребує диференційованого підходу у психолого-педагогічній роботі.

Окрему роль відіграє педагог як суб’єкт освітнього процесу. Рівень емоційного інтелекту вчителя визначає характер взаємодії з учнями, стиль

комунікації та загальний психологічний клімат у класі. Учитель із високим рівнем емоційної компетентності здатний створювати атмосферу підтримки, сприяти розвитку довіри та попереджати конфлікти. У сучасних дослідженнях наголошується, що педагог виступає моделлю емоційно компетентної поведінки, яку учні засвоюють у процесі взаємодії [10].

Задля реалізації завдань щодо розвитку компонентів емоційного інтелекту в учнівства закладів загальної середньої освіти важливо дотримуватися таких психолого-педагогічних умов:

- знання та розуміння педагогами та іншими причетними особами мети, завдань розвитку емоційного інтелекту, прагнення до саморозвитку у відповідному напрямку;
- створення у закладах освіти інклюзивного, безпечного середовища, що спрямоване на емоційну підтримку учасників і учасниць освітнього процесу;
- вибудовування освітнього процесу з дотриманням принципів дитиноцентризму, партнерства, відкритості, рівності, діяльнісного та аксіологічного підходів;
- налагодження партнерської взаємодії з психологічною службою закладу освіти та батьківством щодо вивчення наявного емоційного стану учасниць і учасників освітнього процесу, розроблення практичних кейсів із упровадження різних практик з розвитку компонентів емоційного інтелекту разом з інструментами для зворотного зв’язку щодо дієвості пропонованих кейсів [7, с. 4].

Важливою психологічною умовою є також урахування вікових особливостей учнів. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та потребою у визнанні. Саме в цей період формуються основи емоційної компетентності, що визначає подальший характер міжособистісних взаємин.

Крім того, ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту є використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри,

тренінги, групові обговорення та рефлексивні вправи. Вони сприяють усвідомленню емоційних станів, розвитку емпатії та формуванню навичок конструктивної взаємодії. Практика показує, що включення емоційно орієнтованих завдань у навчальний процес підвищує рівень соціальної адаптації учнів та покращує міжособистісні стосунки [31].

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що учні з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш сприятливі міжособистісні стосунки, вищий рівень соціальної прийнятості та конструктивні стилі взаємодії. Водночас учні з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше характеризуються труднощами у спілкуванні, підвищеною конфліктністю та схильністю до соціальної ізоляції. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого впровадження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту та покращення міжособистісних стосунків учнів забезпечується комплексом психологічних умов, серед яких ключовими є створення сприятливого психологічного клімату, впровадження соціально-емоційного навчання, розвиток емоційної обізнаності та саморегуляції, організація спільної діяльності, а також високий рівень емоційної компетентності педагога. Реалізація цих умов сприяє формуванню соціально зрілої особистості, здатної до ефективної взаємодії та конструктивного вирішення соціальних ситуацій.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження доцільно запропонувати комплекс психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та оптимізацію міжособистісних взаємин в учнівському колективі.

Передусім важливим напрямом є впровадження спеціально організованих тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту. Такі програми мають бути спрямовані на формування ключових компонентів емоційної компетентності, зокрема самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Ефективними є тренінгові заняття, що включають

вправи на розпізнавання емоцій, аналіз емоційних станів, моделювання соціальних ситуацій та відпрацювання навичок конструктивної взаємодії. Систематичне впровадження подібних програм сприяє підвищенню рівня емоційної обізнаності учнів і формуванню здатності до регуляції поведінки у міжособистісних ситуаціях.

Другим важливим напрямом є використання вправ, спрямованих на розвиток емпатії та рефлексії. Зокрема, доцільним є застосування методів обговорення життєвих ситуацій, аналізу емоційних переживань, ведення рефлексивних щоденників, а також виконання вправ на «перспективне прийняття» (уміння поставити себе на місце іншого). Такі підходи сприяють глибшому розумінню емоційних станів інших людей, розвитку толерантності та зниженню рівня конфліктності у колективі.

Важливим компонентом є організація групових форм роботи, що стимулюють розвиток навичок співпраці та ефективної комунікації. Доцільно використовувати проєктні методи навчання, групові завдання, командні ігри та дискусії, які передбачають взаємодію учнів та спільне досягнення результату. Така діяльність сприяє формуванню відповідальності, взаємоповаги, уміння домовлятися та враховувати позиції інших, що позитивно впливає на соціально-психологічний клімат у колективі.

Окрему увагу слід приділити психологічній профілактиці конфліктів і булінгу в учнівському середовищі. У цьому контексті ефективними є психопросвітницькі заняття, тренінги з розвитку навичок ненасильницької комунікації, управління емоціями та конструктивного розв’язання конфліктів. Важливим є формування у школярів усвідомлення наслідків агресивної поведінки, розвиток відповідальності за власні дії та здатності до самоконтролю. Реалізація таких заходів сприяє зниженню рівня агресії, підвищенню згуртованості колективу та формуванню безпечного освітнього середовища.

Не менш значущим є підвищення рівня емоційної компетентності педагогів, оскільки саме вчитель виступає ключовою фігурою у формуванні

психологічного клімату в класі. Доцільним є проведення тренінгів для педагогів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, емпатійного слухання, конструктивної комунікації та управління конфліктами. Високий рівень емоційного інтелекту вчителя сприяє створенню атмосфери довіри, підтримки та взаєморозуміння, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки учнів.

Крім того, важливо забезпечити партнерську взаємодію між педагогами, психологічною службою та батьками. Така взаємодія передбачає обмін інформацією щодо емоційного стану учнів, узгодження підходів до їхнього розвитку та спільну реалізацію корекційно-розвивальних заходів. Залучення батьків до процесу формування емоційного інтелекту сприяє узгодженості виховного впливу та підвищує ефективність психолого-педагогічної роботи.

Ефективним напрямом є також інтеграція елементів розвитку емоційного інтелекту в освітній процес. Це передбачає включення емоційно орієнтованих завдань у навчальні дисципліни, використання інтерактивних методів навчання, створення ситуацій для обговорення морально-етичних дилем та розвитку критичного мислення. Такий підхід сприяє формуванню емоційної компетентності як складової загальної культури особистості.

Отже, реалізація запропонованих рекомендацій забезпечує комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту та покращення міжособистісних стосунків учнів. Їх систематичне впровадження сприяє формуванню психологічно безпечного освітнього середовища, розвитку соціальної компетентності та гармонізації взаємодії у учнівському колективі.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу сутності поняття емоційного інтелекту, його психологічної структури та основних наукових підходів до його вивчення встановлено, що емоційний інтелект є складним інтегративним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні та емоційні процеси особистості. У науковій літературі виокремлюються здібнісний, особистісний та змішаний підходи до його розуміння, що відображають різні аспекти даного феномену. Психологічна структура емоційного інтелекту включає такі ключові компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, які функціонують у взаємозв'язку та забезпечують ефективну емоційну та соціальну адаптацію особистості. Узагальнення теоретичних джерел дозволяє констатувати, що емоційний інтелект виступає важливим чинником регуляції поведінки та міжособистісної взаємодії.

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс міжособистісної взаємодії та адаптації, що має особливе значення у формуванні ефективних соціальних відносин, зокрема в учнівському колективі. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як індивідуально-психологічну характеристику, а й як важливий чинник формування міжособистісних стосунків, що зумовлює необхідність подальшого аналізу особливостей взаємодії в учнівському колективі.

2. У процесі аналізу встановлено, що міжособистісні стосунки в учнівському колективі є складним і багатофакторним явищем, яке формується під впливом соціально-психологічного клімату, комунікативних процесів, статусно-рольової структури групи та конфліктних взаємодій. Вони характеризуються динамічністю, емоційною насиченістю та значною залежністю від індивідуально-психологічних особливостей учнів.

Емоційний інтелект виступає ключовим чинником гармонізації цих стосунків. Його розвиток забезпечує: усвідомлення та регуляцію власних

емоцій, що знижує рівень імпульсивності та конфліктності; емпатію та здатність розуміти переживання інших, що сприяє формуванню атмосфери довіри й підтримки; покращення комунікативної компетентності, що підвищує ефективність взаємодії та згуртованість колективу; конструктивне вирішення конфліктів, що зменшує соціальну напруженість і сприяє позитивному мікроклімату.

Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту учнів є передумовою для формування зрілих міжособистісних стосунків, які ґрунтуються на співпраці, взаємоповазі та соціальній відповідальності. Натомість низький рівень емоційного інтелекту може призводити до труднощів у комунікації, соціальної ізоляції та конфліктності.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характером міжособистісних стосунків учнів. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш розвиненими навичками комунікації, вищим рівнем соціальної прийнятості, більшою кількістю позитивних соціометричних виборів та конструктивними стратегіями взаємодії. Натомість учні з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше демонструють труднощі у спілкуванні, схильність до конфліктної поведінки та ризик соціальної ізоляції. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником формування міжособистісних стосунків учнів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє соціальній адаптації, підвищує рівень прийняття в групі та забезпечує конструктивну взаємодію.

4. На основі теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків учнів через розвиток емоційної компетентності. Запропоновані рекомендації включають впровадження тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту, використання інтерактивних методів навчання, вправ на розвиток емпатії та саморегуляції, а також заходів із профілактики конфліктів і

булінгу. Обґрунтовано доцільність підвищення емоційної компетентності педагогів і створення сприятливого соціально-психологічного клімату в класі. Реалізація цих заходів сприятиме покращенню якості міжособистісних взаємин, підвищенню рівня згуртованості учнівського колективу та забезпеченню психологічного благополуччя школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асатрян С. Механізми та детермінанти розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1.С. 7–15.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2020. 848 с.

3. Бігунов Д. Виникнення емоційного інтелекту: від раціонального пізнання до емоційного розуму. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2025). №66. С. 31–49.

4. Брілінська Н. В. Вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки школярів. 2020. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/fda4638f-7847-46d4-950a-7436ca923e14/content

5. Вараксіна А. В. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісної взаємодії. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 33–36.

6. Вакулюк А. О. Підходи до визначення місця групових цінностей в структурі соціально-психологічного клімату учнівського колективу. *Матеріали наукової конференції (2017–2018 рр.).* 2019. Том 1. С. 171–172.

7. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний порадник педагогам закладів загальної середньої освіти. УІРО, 2023. 18 с.

8. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв’язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Психологічні травелоги*. 2024. № 4. С. 283–292.

9. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl

10. Зобенько Н. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 2(209). С. 99–107.

11. Карамушка Л. М. Психологія управління: сучасні підходи та практики. Київ: Каравела, 2022. 320 с.

12. Козяр А., Озімко А. Основні наукові підходи до дослідження міжособистісної взаємодії. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 65–70.

13. Кравчук О. М. Булінг у шкільному середовищі: психологічні особливості та профілактика. *Психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 45–52.

14. Ларченко І. В., Іщенко О. О. Емоційний інтелект як психологічний ресурс підтримки мотивації в умовах стресогенності. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2025. № 4 (69). С. 35–39.

15. Ларченко І., Іщенко О. Емоційний інтелект як психологічний ресурс підтримки мотивації в умовах стресогенності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 4 (69). С. 35–39.

16. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 400 с.

17. Матеюк О., Вольська Р. Емоційний інтелект поліцейського: зміст поняття, його структура, види та моделі. *Psychology Travelogs*. 2023. №4. С. 208–220.

18. Метод соціометрії Я. Л. Морено. URL: https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO

19. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_leary/

20. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія Психологічні науки.* 2023. Вип. 22 (67). С. 82–90.

21. Одарчук Н. А., Хмельова І. І. Наукові актуалітети розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Академічні студії. Серія «педагогіка»*. 2024. № 3. С. 68–73.

22. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 384 с.

23. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 155–162.

24. Тихонович В. Емоційний інтелект як фактор підвищення ефективності міжособистісних комунікацій в організації. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 39–45.

25. Товканець Г. В., Лендел В. В. Особливості розвитку учнівського колективу в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 70, Том 2. С. 159–153.

26. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. №2. С. 106–111.

27. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. Vol. 14(9). P. 1–15.

28. Jones S. M., Bouffard S. M. Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Educational Psychologist*. 2020. Vol. 55(3). P. 193–206.

29. Long E., Zucca C., Sweeting H. School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective. *Youth & Society*. 2020. URL: https://surl.lu/ikwutm

30. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. New York: Basic Books, 2021. 320 p.

31. Movchan V., Biriuk L. Методи і прийоми формування емоційного інтелекту молодших школярів на уроках літературного читання. *Витоки педагогічної майстерності*. 2023. №31. С. 144–149.

32. OECD. Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills. Paris: OECD Publishing, 2021. 180 p.

33. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford : Blackwell Publishing, 2021. 152 p.

34. Sedykh K., Khomenko Y. Психологічні механізми взаємодії учнівських груп з класними керівниками. *Психологія та особистість*. 2020. №2. С. 151–165.

35. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior. In: *Political Psychology: Key Readings*. New York : Psychology Press, 2020. P. 276–293.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);
- шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

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

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

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

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

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

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

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

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала** 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала** 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала** 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** -пункт 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** – високий; **8-13** – середній; **7 і менш** – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** – високий; **40-69** – середній; **39 і менше** – низький.

Додаток Б

Соціометрія Дж. Морено

Соціометричний метод опитування – один із різновидів опитування, який використовують для вивчення внутрішньоколективних зв'язків шляхом виявлення стосунків між членами колективу. Цей метод застосовують для дослідження міжособистісних стосунків і міжгрупових відносин з метою їх поліпшення. Він дає змогу соціологові вивчити склад малих соціальних груп, особливо неофіційних стосунків, одержуючи соціологічну інформацію, яку іншим шляхом дістати майже неможливо.

Технічний апарат соціометрії застосовують у різних сферах мікросоціології. Грамотне використання арсеналу соціометричних методів є передумовою для ґрунтовних теоретичних висновків про функціонування і розвиток груп, досягнення значних практичних результатів у комплектуванні колективів, підвищенні ефективності їх діяльності.

Мала соціальна група – реально існуюче утворення, в якому люди об'єднані певною спільною ознакою, спільною діяльністю або живуть в ідентичних умовах, обставинах і певним чином усвідомлюють свою належність до цього утворення. Головною рисою малої групи є відчуття спільності, яке цементує взаємини у групі й відрізняє одну групу від іншої. Оскільки чисельність малої групи обмежена, то суспільні відносини в ній виступають у формі безпосередніх особистих контактів. Вважається, що «нижня» межа чисельності малої групи становить три, а «верхня» – п'ятнадцять-двадцять осіб.

У малій групі при соціометричному опитуванні кожному респондентові вручають соціометричну анкету (карточку) і список членів соціометричної групи. Прізвища членів групи кодують, наприклад, номером у списку групи. Соціометрична карточка, як і будь-яка соціологічна анкета, починається із звернення, в якому пояснюють мету опитування, викладають правила заповнення карточки, гарантують анонімність. У кінці після запитань

дякують респонденту за співробітництво. У карточці повинно бути 7-8 критеріїв. Результати опитування заносять у соціоматрицю, яка компактно подає первинну інформацію і спрощує математичне опрацювання зібраних даних. Соціоматриця – це таблиця, у якій в рядках розміщують відповіді кожного із членів групи.

Додаток В

Опитувальник міжособистісних відносин Лірі

Інструкція: Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну з них і відзначте знаком „+” ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважними. Намагайтеся відповідати якомога точніше і правдивіше.

Завдання 1. Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.

32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
68. Люблю керувати та управляти. Владна.
69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.

72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.
84. Покірлива.
85. Залежна, несамостійна.
86. Люблю підкорятися.
87. Надаю право іншим приймати рішення.
88. Легко пошиваюся у дурні.
89. Легко піддаюся впливу друзів.
90. Готова довіритися будь-кому.
91. Доброзичлива до всіх без винятку.
92. Усім симпатизую.
93. Пробачаю все.
94. Переповнена надмірним співчуттям.
95. Великодушна, терпляча до недоліків.
96. Намагаюся бути покровителем.
97. Прагну до успіху.
98. Очікую захоплення від кожного.
99. Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
102. Марнославна.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.
109. Злопам'ятна.

110. Пронизана духом суперечності.
111. Уперта.
112. Недовірлива, підозріла.
113. Нерішуча.
114. Сором'язливива.
115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
116. М'якотіла.
117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.
126. Намагаюся втішити кожного.
127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
128. Псую людей надмірною добротою.

Опрацювання результатів

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал; таким чином, максимальна оцінка октанта — 16 балів.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант:5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.