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

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У СТОСУНКАХ

Виконала студентка 3 курсу п30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Зозуля Юлія Анатоліївна

Науковий керівник – канд. психол.наук,
доцент кафедри психології,
Данилевич Лариса Арсеніївна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……..….. 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи соціального інтелекту та його роль у профілактиці конфліктів у стосунках підлітків ……..…….……7

1.1. Психологічні аспекти особливостей розвитку соціального інтелекту ….. 7

1.2. Психологічні особливості кризового періоду розвитку підліткового віку та конфліктність у стосунках ……...……...…13

1.3. Соціальний інтелект у профілактиці конфліктності підлітків ……. 21

РОЗДІЛ 2. Дослідження соціального інтелекту та особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях: шляхи профілактики …….. 28

2.1. Методи та організація дослідження особливостей соціального інтелекту та конфліктність підлітків ……. 28

2.2. Результати проведеного дослідження …… 32

2.3. Рекомендації до розробки програми розвитку соціального інтелекту як засобу ..……. 37

ВИСНОВКИ …… 47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….. 49

ДОДАТКИ …… 55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується високою динамічністю соціальних процесів, інтенсивністю міжособистісної взаємодії та зростанням психологічного навантаження на особистість. Особливо вразливою категорією є підлітки, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, комунікативних умінь та моделей поведінки у соціумі. Недостатній рівень розвитку соціального інтелекту нерідко призводить до труднощів у спілкуванні, непорозумінь, агресивних проявів та конфліктів у міжособистісних стосунках.

Проблема конфліктної поведінки підлітків набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів, пов’язаних із психологічною нестабільністю, інформаційним перенасиченням, впливом соціальних мереж, дистанційною комунікацією та зниженням рівня емоційної культури спілкування. Підлітки часто не володіють достатніми навичками конструктивного вирішення суперечностей, контролю емоцій та ефективної взаємодії з однолітками, що спричиняє виникнення конфліктів у навчальному середовищі та поза ним.

Важливим чинником профілактики конфліктів є розвиток соціального інтелекту, який забезпечує здатність особистості розуміти емоційні стани, наміри та поведінку інших людей, прогнозувати наслідки власних дій, будувати ефективні міжособистісні взаємини та знаходити конструктивні способи розв’язання конфліктних ситуацій. Соціальний інтелект тісно пов’язаний із розвитком емпатії, емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та soft skills, які сьогодні визначаються як важливі умови успішної соціалізації особистості.

Теоретичні та практичні аспекти соціального інтелекту висвітлювалися у працях зарубіжних науковців Е. Торндайка, Дж. Гілфорда, Г. Гарднера, Д. Ґоулмана, П. Саловея, Дж. Майєра, М. Аргайла та інших. Значний внесок у дослідження психологічних особливостей підліткового віку, міжособистісної взаємодії та профілактики конфліктної поведінки зробили українські науковці С. Максименко, М. Савчин, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, М. Фальчук та інші.

Попри значну кількість досліджень, проблема розвитку соціального інтелекту підлітків як засобу профілактики конфліктів у стосунках потребує подальшого вивчення, зокрема в аспекті формування соціально-психологічних навичок та практичних способів їх розвитку в умовах освітнього середовища.

Актуальність проблеми, її теоретична та практична значущість зумовили вибір теми бакалаврської роботи: «Розвиток соціального інтелекту підлітків як засіб профілактики конфліктів у стосунках».

Відповідно до теми визначено наступні складові роботи

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку соціального інтелекту підлітків і визначити його роль у профілактиці конфліктів у стосунках.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми соціального інтелекту підлітків.
2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку та специфіку міжособистісних конфліктів у підлітковому середовищі.
3. Визначити сутність соціального інтелекту та його роль у профілактиці конфліктної поведінки.
4. Дослідити рівень розвитку соціального інтелекту та особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.

5. Встановити взаємозв’язок між рівнем соціального інтелекту та схильністю до конфліктної поведінки.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку соціального інтелекту та soft skills підлітків з метою профілактики конфліктів.

Об’єкт дослідження – соціальний інтелект підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку соціального інтелекту підлітків як засобу профілактики конфліктів у міжособистісних стосунках.

Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс методів дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури; систематизація наукових підходів до проблеми соціального інтелекту та конфліктної поведінки підлітків;

емпіричні: психодіагностичне тестування; анкетування; спостереження; бесіда; тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана. методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ); методика визначення рівня емпатійних здібностей В. Бойка, тест Томаса-Кілмана «Стратегії поведінки у конфлікті»; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;

методи обробки результатів дослідження: кількісний та якісний аналіз результатів; методи математичної статистики;

Наукова новизна та теоретичне значення теми дослідження: було здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів у галузі психології особливості роль соціального інтелекту у профілактиці конфліктної поведінки підлітків.

Практичне значення проведених досліджень у роботі: на основі визначеної мети було підібрано методи та розроблено методику визначення рівня соціального інтелекту та його зв’язок з конфліктністю у підліткових стосунках.

Апробація результатів дослідження.

Результати проведеного дослідження пройшли апробацію як участь у всеукраїнських конференціях та семінарах, які проводилися кафедрою психології, обговорювалися на засіданні кафедри психології.

Публікації автора

Зозуля Ю., Данилевич Л. Розвиток соціального інтелекту підлітків як засобу профілактики конфліктів у стосунках. «*Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*,: матеріали IX Всеукр. психологічних читань (м. Умань, 14 травня 2026 р.) Уманський національний університет; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. (С... - …). … с. (тези)

Структура та обсяг роботи. Робота складається з таких структурних частин: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО РОЛЬ У СТОСУНКАХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні аспекти особливостей розвитку соціального інтелекту

Проблема соціального інтелекту є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми значною мірою визначає успішність соціалізації, характер міжособистісних взаємин та рівень психологічного благополуччя. Особливого значення розвиток соціального інтелекту набуває у підлітковому віці, коли провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування з однолітками, а потреба у прийнятті та визнанні посідає центральне місце у структурі особистості.

Концепція соціального інтелекту як цілісної, інтегральної здібності, що забезпечує успішну життєдіяльність людини, формувалася поступово.

У психологічній науці поняття «соціальний інтелект» розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що забезпечує розуміння поведінки інших людей, прогнозування розвитку соціальних ситуацій та ефективну взаємодію в процесі спілкування. Вперше термін «соціальний інтелект» був введений американським психологом Е. Торндайк (1920). Учений визначав соціальний інтелект як здатність розуміти людей та мудро діяти у міжособистісних стосунках. На думку дослідника, соціальний інтелект є окремим видом інтелекту поряд з абстрактним та механічним інтелектом і проявляється у здатності людини встановлювати соціальні контакти та адаптуватися до соціального середовища, тобто, здатність розуміти людей (дорослих, дітей, чоловіків, жінок) та мудро будувати з ними міжособисті стосунки. Торндайк виділяв соціальний інтелект як окрему, самостійну частину загального інтелекту.

Подальший розвиток теорії соціального інтелекту пов’язаний із працями Дж. Гілфорд, який розглядав його як систему інтелектуальних здібностей, що забезпечують успішне розуміння поведінкової інформації. У межах своєї тривимірної моделі інтелекту Дж. Гілфорд виокремив соціальний інтелект як самостійну систему когнітивних здібностей, пов’язаних зі сприйняттям, аналізом та прогнозуванням поведінки інших людей. Учений наголошував, що соціальний інтелект включає здатність до інтерпретації невербальної поведінки, розуміння емоційних станів та соціальних намірів співрозмовника. У моделі Гілфорда соціальний інтелект представлений як система інтелектуальних здібностей, незалежно від загального фактора інтелекту і наголошував, що це інтегральна здатність пізнавати поведінку інших людей і себе, що є необхідним для адаптації в соціумі.

Важливий внесок у розвиток проблеми соціального інтелекту зробив Говард Гарднер, він виокремив міжособистісний інтелект, який характеризується здатністю людини розуміти інших людей, їхні емоції, мотиви, наміри та особливості поведінки. Саме міжособистісний інтелект, за Г. Гарднером, є основою ефективної комунікації та конструктивної соціальної взаємодії.

Суттєве значення для розвитку концепції соціального інтелекту мають праці Д. Гоулмана, який відмічав тісний зв’язок соціального та емоційного інтелекту. Учений підкреслював, що успішність людини у міжособистісних стосунках залежить не лише від рівня академічних знань, а й від здатності розуміти емоції інших людей, контролювати власні емоційні реакції, співпереживати та будувати конструктивні взаємини.

Д. Ґоулман розглядав соціальний інтелект як сукупність соціальної обізнаності та соціальних навичок, що забезпечують ефективну взаємодію особистості з оточенням. У своїх роботах, які фокусувалися на проблемах конфліктності підлітків («Social Intelligence: The New Science of Human

Relationships») він описує механізм соціальної чутливості, яка допомагає згладжувати «гострі кути» у спілкуванні з однолітками та вчителями.

Учений Ганс Айзенк визначав соціальний інтелект як результат взаємодії біологічного та психометричного інтелекту з соціальним середовищем. Він підкреслював його роль як механізму соціальної адаптації особистості. Девід Векслер вважав соціальний інтелект важливим для адаптивної здатності людини до навколишнього світу за допомогою розумових операцій, називаючи його «соціальною кмітливістю».

У сучасній психології соціальний інтелект розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент забезпечує розуміння соціальних ситуацій та поведінки людей; емоційний — здатність до емпатії, емоційної чутливості та емоційної саморегуляції; поведінковий — уміння застосовувати соціальні навички у процесі взаємодії.

У своїх дослідженнях учені П. Саловей та Д. Мейєр (Peter Salovey, John Mayer) підкреслюють взаємозв'язок емоційного та соціального інтелекту. Вони наголошують, що здатність до регуляції емоцій (компонент СІ) є ключовою у запобіганні конфліктам. Проведені авторами дослідження показують, що підлітки, які вміють ідентифікувати зародження гніву, здатні зупинити конфлікт на етапі його початку – суперечки.

Науковці зазначали, що здатність розпізнавати, оцінювати та регулювати емоції є необхідною умовою успішної соціальної адаптації особистості. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню емпатії, толерантності та навичок конструктивного спілкування. У своїй книзі «Що таке емоційний інтелект?» (1997) учені аргументують, що соціально-емоційні здібності є набагато важливішими для життєвого успіху та адаптації в підлітковому середовищі, ніж академічний IQ.

Українські психологи також приділяють значну увагу проблемі соціального інтелекту. Зокрема, Сергій Максименко підкреслює, що розвиток особистості відбувається у процесі соціальної взаємодії, а здатність до

ефективного спілкування є важливою умовою гармонійного психічного розвитку. Учений зазначає, що соціальний інтелект формується у процесі засвоєння соціального досвіду та міжособистісної комунікації.

На думку Лариса Орбан-Лембрик, соціальний інтелект є важливою складовою соціально-психологічної компетентності особистості. Дослідниця підкреслює, що він забезпечує адекватне сприйняття партнерів по спілкуванню, прогнозування поведінки інших людей та вибір ефективних способів взаємодії.

Важливе значення для дослідження соціального інтелекту підлітків мають праці Тамара Титаренко, яка акцентує увагу на розвитку особистісної зрілості та комунікативної компетентності в підлітковому віці. Учена зазначає, що саме у підлітковому віці формується здатність до рефлексії, усвідомлення власних переживань та розуміння емоційного стану інших людей.

Проблема розвитку соціального інтелекту тісно пов’язана з особливостями підліткового віку. Підлітковий період характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, становленням самосвідомості, формуванням системи цінностей та активним розвитком міжособистісних стосунків. Саме спілкування з однолітками стає провідною діяльністю, а потреба у прийнятті групою та соціальному визнанні значною мірою визначає поведінку підлітка.

За твердженням Ерік Еріксон, центральним завданням підліткового віку є формування особистісної ідентичності. У цей період підлітки активно шукають власне місце у соціумі, вчаться будувати стосунки та визначати межі власної поведінки. Недостатній рівень розвитку соціального інтелекту може спричиняти труднощі у спілкуванні, невміння адекватно оцінювати поведінку інших людей та схильність до конфліктів.

Конфлікти у підлітковому середовищі є досить поширеним явищем. Вони можуть виникати через суперечності у поглядах, прагнення до самоствердження, емоційну нестабільність, недостатній розвиток навичок

саморегуляції та комунікативної компетентності. У цьому контексті соціальний інтелект виступає важливим чинником профілактики конфліктної поведінки.

Високий рівень соціального інтелекту сприяє розвитку емпатії, толерантності, здатності до співробітництва та конструктивного розв'язання суперечностей. Підлітки з розвиненим соціальним інтелектом краще розуміють мотиви поведінки інших людей, уміють контролювати власні емоції та обирати ефективні стратегії взаємодії. Вони рідше виявляють агресивність, схильність до маніпуляцій та деструктивних форм поведінки.

На думку Marshall Rosenberg, розвиток навичок ненасильницького спілкування є важливою умовою профілактики конфліктів. Учений підкреслював значення емпатії, активного слухання та вміння висловлювати власні почуття без агресії. Ці навички безпосередньо пов'язані з розвитком соціального інтелекту.

Сучасні дослідження також підтверджують зв'язок між рівнем соціального інтелекту та сформованістю soft skills у підлітків. До таких навичок належать комунікативність, емоційна гнучкість, здатність працювати у команді, уміння вирішувати конфлікти та приймати відповідальні рішення. Розвиток soft skills сприяє соціальній адаптації підлітків та зниженню рівня конфліктності у міжособистісних стосунках.

Особливого значення в сучасних умовах набуває проблема впливу цифрового середовища на розвиток соціального інтелекту підлітків. Активне використання соціальних мереж та онлайн-комунікації часто знижує рівень живого спілкування, що може негативно впливати на формування емпатії та навичок конструктивної взаємодії. Водночас цифрове середовище створює нові ризики конфліктної поведінки, зокрема кібербулінгу, соціальної ізоляції та емоційного відчуження.

У зв'язку з цим важливим завданням сучасної освіти є створення умов для розвитку соціального інтелекту підлітків. Значну роль у цьому процесі відіграють психологічні тренінги, групові форми роботи, розвиток емоційної

компетентності, формування навичок ненасильницького спілкування та командної взаємодії.

Отже, аналіз психологічної літератури свідчить про те, що соціальний інтелект є важливою складовою гармонійного розвитку особистості підлітка та ефективним засобом профілактики конфліктів у міжособистісних стосунках. Він забезпечує здатність до розуміння інших людей, емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії. Розвиток соціального інтелекту сприяє формуванню позитивних моделей поведінки, зниженню рівня агресивності та конфліктності, а також успішній соціалізації підлітків у сучасному суспільстві.

Учений Роберт Селман розробив теорію соціальної перспективи, як (здатність приймати точку зору іншого). Селман довів, що підлітки з низьким рівнем соціального інтелекту часто конфліктують, бо просто не можуть «вийти за межі власного Я». Зокрема у роботі, яка є базою для програм медіації в школах «Розвиток міжособистісного розуміння» (*The Development of Interpersonal Understanding*, 1980) автор описує, як здатність підлітка приймати точку зору іншої людини (когнітивний компонент соціального інтелекту) стає вирішальним фактором у його здатності адаптуватися до складних соціальних ієрархій.

В українській психологічній науці дослідження соціального інтелекту як цілісної здатності до розуміння та прогнозування соціальних ситуацій має особливе значення для особистості та у підлітковому віці. Серед українських учених, які зробили вагомий внесок у вивчення цього напряму, розглянемо наступні дослідження. Учені досліджують соціальний інтелект як фактор успішної професійної діяльності, особливо в професіях «людина-людина», де розуміння соціального контексту є критично важливим (Фалько, 2010).

Українські сучасні дослідження соціального інтелекту проводяться саме у підлітковому віці, оскільки це період, коли підлітки переживають

вікову кризу, що загострює конфліктні ситуації у підліткових групах та міжособистих стосунках підлітків з оточуючими.

Дослідниця соціального інтелекту українська учена О.Власова у своїх працях («Психологія соціального інтелекту») вказує, що соціальний інтелект є головним чинником соціальної адаптивності підлітка. Авторка вважає, що соціальний інтелект є інструментом, який дозволяє уникати деструктивних конфліктів через правильне прогнозування наслідків своїх дій.

Учена Н. Дерев'янко у своїх дослідженнях аналізує емоційний та соціальний інтелект як засіб профілактики агресивної поведінки. Вона фокусується на тому, як розвиток здатності до емпатії знижує рівень ворожості в підлітковому середовищі.

У своїх дослідженнях О. Коновалова відзначає роль соціального інтелекту у формуванні комунікативної компетентності і стверджує, що підлітки, які пройшли тренінги соціального інтелекту, демонструють значно нижчий рівень участі в булінгу та групових конфліктах.

Серед сучасних учених на основі системного підходу учена Н. Паніна розглядає соціальний інтелект у контексті соціальної адаптації та життєдіяльності особистості. Автор у своїй роботі наголошує на тому, що соціальний інтелект – це інтегральна здатність людини не лише розуміти поведінку оточуючих, а й ефективно вибудовувати стратегію взаємодії в суспільстві. В. Кушнір вважає соціальний інтелект засобом соціального пізнання, тобто, учений робить акцент саме на здатності людини адекватно сприймати та інтерпретувати соціальні ситуації, що є фундаментом для успішної комунікації та соціального прогнозування.

Учена О. Коновалова звертає увагу структурі соціального інтелекту, розглядаючи цей феномен як здатність до розуміння невербальної експресії та підтексту спілкування. Також, авторка визначає соціальний інтелект ключовим компонентом комунікативної компетентності.

Учена О. Власова у своїй роботі досліджує соціальний інтелект у контексті обдарованості та розвитку особистості. Вона розглядає його як

складну систему, що забезпечує прогнозування наслідків власної поведінки та поведінки інших у різних життєвих сценаріях.

У своїй праці «Технологія соціальної адаптації» (1995) учена Н. Паніна охоплює ширші аспекти соціального інтелекту, але наголошується, що без здатності до соціального пізнання (компонента СІ) успішна адаптація індивіда в кризовому суспільстві є неможливою.

Аналіз теоретичних та експериментальних підходів, у психології показав, що соціальний інтелект є категорією, яка поки що не має єдиного, однозначного трактування. Різноманітність підходів до визначення соціального інтелекту демонструє неоднозначність його структури. Водночас у визначеннях соціального інтелекту можна відзначити низку спільних моментів.

1.2. Психологічні особливості кризового періоду розвитку у підлітковому віці та причини конфліктності у стосунках

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших етапів психічного розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні зміни, які суттєво впливають на поведінку підлітка, його систему цінностей, характер міжособистісних взаємин та способи реагування на життєві ситуації. Особливості підліткового віку значною мірою визначають специфіку виникнення конфліктів у стосунках із ровесниками, батьками, педагогами та іншими представниками соціального оточення.

У психологічній науці підлітковий вік традиційно розглядається як перехідний період між дитинством і дорослістю, який характеризується становленням самосвідомості, прагненням до самостійності та активним формуванням особистісної ідентичності.

На думку Е. Еріксона, центральним психосоціальним завданням цього періоду є подолання кризи «ідентичність – рольова невизначеність». Підліток

прагне усвідомити власне «Я», визначити своє місце у суспільстві, сформувати життєві цінності та систему міжособистісних взаємин.

Важливою особливістю підліткового віку є посилення потреби у спілкуванні з однолітками. Якщо у молодшому шкільному віці провідну роль у житті дитини відіграє навчальна діяльність, то у підлітковому віці провідною стає інтимно-особистісна форма спілкування. Підлітки прагнуть емоційного прийняття, підтримки та визнання у групі ровесників. Саме тому міжособистісні стосунки набувають для них особливої значущості.

За твердженням Ж. Піаже, у підлітковому віці відбувається перехід до стадії формальних операцій, що характеризується розвитком абстрактного мислення, здатністю до рефлексії та аналізу власних переживань. Підлітки починають глибше осмислювати моральні норми, соціальні ролі та власні взаємини з іншими людьми. Водночас недостатній життєвий досвід та емоційна нестабільність часто ускладнюють адекватне сприйняття соціальних ситуацій.

Психологи зазначають, що підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, імпульсивністю та нестійкістю емоційних реакцій. Гормональні зміни, характерні для періоду статевого дозрівання, можуть зумовлювати різкі перепади настрою, дратівливість, тривожність та підвищену конфліктність. Підлітки часто гостро реагують на критику, проявляють образливість та прагнення до самоствердження.

На думку Л. Виготського, підлітковий вік характеризується виникненням новоутворень самосвідомості, формуванням внутрішньої позиції особистості та розвитком рефлексії. Підліток починає активно аналізувати власні переживання, оцінювати себе через призму соціальних очікувань та порівнювати себе з іншими. Саме в цей період значно зростає потреба у самоствердженні та незалежності.

Прагнення до автономії нерідко стає причиною конфліктів з батьками та педагогами. Підлітки часто сприймають контроль з боку дорослих як обмеження особистої свободи, що може викликати протестні реакції,

негативізм та агресивність. У свою чергу, дорослі не завжди готові змінювати стиль взаємодії з дитиною, продовжуючи застосовувати авторитарні методи виховання, які посилюють напруження у стосунках.

Значну роль у виникненні конфліктів відіграють особливості самооцінки підлітків. У цьому віці самооцінка є нестійкою та значною мірою залежить від думки оточення. Потреба у визнанні з боку ровесників може зумовлювати підвищену чутливість до критики, страх відторгнення та емоційні переживання. Низька або завищена самооцінка часто стає основою конфліктної поведінки, агресивних реакцій або, навпаки, соціальної ізоляції.

У підлітковому віці особливої значущості набуває проблема міжособистісних конфліктів у середовищі однолітків. Конфлікти можуть виникати через боротьбу за лідерство, суперництво, непорозуміння, відмінності у поглядах та цінностях, порушення особистих меж або труднощі комунікації. Нерідко причинами конфліктів стають недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивного спілкування.

На думку А. Бандури, поведінка підлітків значною мірою формується через механізми соціального научіння. Підлітки засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за батьками, ровесниками, медіа та соціальним оточенням. Якщо у найближчому середовищі домінують агресивні або конфліктні способи взаємодії, підлітки можуть переймати такі моделі поведінки як соціально прийнятні.

Сучасні дослідження свідчать, що важливим чинником конфліктності підлітків є недостатній рівень розвитку соціального та емоційного інтелекту. Невміння розуміти емоційний стан інших людей, контролювати власні емоції та прогнозувати наслідки власних дій часто призводить до непорозумінь і загострення конфліктів. Підлітки можуть неправильно інтерпретувати поведінку співрозмовника, сприймати нейтральні ситуації як загрозливі або реагувати надмірно емоційно.

Особливу роль у формуванні конфліктної поведінки відіграє рівень розвитку комунікативних навичок. Недостатня сформованість уміння

слухати співрозмовника, висловлювати власні думки конструктивним способом, домовлятися та враховувати позицію іншої людини ускладнює процес міжособистісної взаємодії. У таких ситуаціях конфлікт стає способом емоційного реагування або самозахисту.

Суттєвий вплив на міжособистісні стосунки підлітків мають сучасні інформаційні технології та соціальні мережі. Онлайн-комунікація значно розширює можливості спілкування, однак водночас може сприяти розвитку поверхневих контактів, емоційного відчуження та агресивної поведінки. Однією з актуальних проблем сьогодення є кібербулінг – форма психологічного насильства в цифровому середовищі, яка негативно впливає на психоемоційний стан підлітків та провокує міжособистісні конфлікти.

Важливим чинником профілактики конфліктів є розвиток у підлітків соціально-психологічних навичок (soft skills), зокрема емпатії, емоційної стійкості, асертивності, навичок співпраці та ненасильницького спілкування. Формування цих якостей сприяє підвищенню рівня соціальної компетентності та зниженню конфліктності у стосунках.

Значну роль у профілактиці конфліктної поведінки відіграє сім’я. Психологічний клімат у родині, стиль виховання, рівень емоційної підтримки та характер взаємодії між членами сім’ї формують у підлітка моделі міжособистісної поведінки. Авторитарний стиль виховання, емоційна холодність, надмірна критика або конфліктність у сім’ї можуть сприяти формуванню агресивних форм поведінки та труднощів у спілкуванні.

Не менш важливим є вплив освітнього середовища. Позитивна атмосфера у класному колективі, підтримка з боку педагогів, розвиток культури діалогу та взаємоповаги створюють умови для гармонійного розвитку особистості підлітка та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Отже, підлітковий вік є складним і суперечливим етапом розвитку особистості, який супроводжується значними психологічними змінами та підвищеною емоційною вразливістю. Особливості цього віку, зокрема

прагнення до самостійності, нестійкість самооцінки, емоційна імпульсивність та висока значущість міжособистісних взаємин, можуть спричиняти виникнення конфліктів у стосунках. Водночас розвиток соціального інтелекту, емоційної компетентності та soft skills є важливою умовою профілактики конфліктної поведінки та формування гармонійних міжособистісних взаємин підлітків.

Серед українських вчених увагу питанню соціального інтелекту у підлітковому віці приділяє О. Власова («Психологія соціального інтелекту: інноваційний потенціал особистості» (2005). У цій монографії авторка детально обґрунтовує, що саме соціальний інтелект дозволяє підлітку адекватно інтегруватися в соціум. Вона розглядає його як систему, що забезпечує соціальну адаптивність через розуміння чужих емоцій та прогнозування наслідків своїх дій. Олена Коновалова, «Соціальний інтелект як фактор комунікативної компетентності особистості» (2004): Дослідниця доводить, що розвинений СІ у підлітковому віці є «буфером», який допомагає уникати дезадаптації та конфліктів у групі однолітків. У роботі «Соціальний інтелект як чинник соціалізації підлітків» (2010) Т Фалько учена аналізує зв’язок рівня соціального інтелекту з успішним проходженням кризи підліткового віку та можливість з легкістю входження в нові соціальні групи.

Здійснений теоретичний аналіз досліджень дозволяє зробити загальний висновок учених: завдяки розвиненому соціальному інтелекту поведінка підлітків починає підпорядковуватися принципу : «розуміння = передбачення = запобігання». Якщо підліток розуміє підтекст і емоцію іншого, він може передбачити спалах гніву і змінити свою стратегію поведінки, щоб уникнути зіткнення.

Соціальний інтелект у сучасній психології розглядається як один із ключових чинників гармонійного розвитку особистості та ефективної соціальної адаптації. Його значення особливо зростає у підлітковому віці, коли інтенсивно формуються моделі міжособистісної взаємодії, закладаються

базові стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та розвивається система соціальних цінностей.

1.3. Соціальний інтелект у профілактиці конфліктності підлітків

У контексті підліткового віку соціальний інтелект виконує важливу регулятивну функцію, оскільки саме він визначає здатність особистості уникати або конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Підлітки з розвиненим соціальним інтелектом краще розуміють мотиви поведінки однолітків, можуть адекватно інтерпретувати соціальні сигнали, контролювати власні емоційні реакції та обирати ненасильницькі способи взаємодії.

Переконливими є висновки дослідника Д. Гоулмана, у своїй книзі «Соціальний інтелект: Нова наука про людські стосунки» (*Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, 2006) наводить дані нейропсихології, які підтверджують, що розвиток соціальних навичок у підлітків безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я та стійкість до стресових ситуацій та профілактиці конфліктів.

У класичному розумінні Edward Thorndike соціальний інтелект визначається як здатність розуміти інших людей і діяти мудро у міжособистісних стосунках. У подальших дослідженнях ця концепція була розширена і конкретизована як сукупність когнітивних та емоційних здібностей, що забезпечують адекватне сприйняття соціальних ситуацій, прогнозування поведінки інших людей та вибір ефективних стратегій взаємодії.

Одним із ключових механізмів профілактики конфліктності є розвиток емпатії як складової соціального інтелекту. Емпатія забезпечує здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Як

підкреслював Carl Rogers, емпатійне розуміння є основою конструктивного спілкування, оскільки воно знижує рівень агресії, сприяє довірі та відкритості у взаємодії. У підлітковому віці розвиток емпатії дозволяє зменшити кількість непорозумінь, які часто лежать в основі конфліктів.

Важливою складовою соціального інтелекту є також здатність до емоційної саморегуляції. Згідно з дослідженнями Daniel Goleman, уміння керувати власними емоціями є критично важливим для ефективної соціальної взаємодії. Підлітки з високим рівнем емоційної саморегуляції менш схильні до імпульсивних реакцій, агресивної поведінки та ескалації конфліктів.

Соціальний інтелект також включає когнітивний компонент, що передбачає здатність до соціального прогнозування та аналізу міжособистісних ситуацій. Це дозволяє підліткам передбачати можливі наслідки власних дій, оцінювати ризики конфліктної взаємодії та обирати більш конструктивні стратегії поведінки. Таким чином, високий рівень соціального інтелекту зменшує ймовірність виникнення конфліктів ще на етапі їхнього зародження.

У працях Howard Gardner соціальний інтелект розглядається як міжособистісний інтелект, що забезпечує здатність людини розуміти інших та ефективно взаємодіяти з ними. Саме ця здатність є основою формування соціальної компетентності, яка включає навички співпраці, комунікації та вирішення конфліктів.

З позиції соціально-психологічного підходу, соціальний інтелект виконує функцію регуляції поведінки у групі. Підлітки з його високим рівнем краще інтегруються у колектив, мають вищий соціальний статус серед однолітків та рідше вступають у деструктивні конфлікти. Вони здатні використовувати такі стратегії взаємодії, як компроміс, співробітництво та переговори, замість агресії або уникнення.

Особливого значення соціальний інтелект набуває у контексті сучасного інформаційного середовища. Онлайн-комунікація, соціальні

мережі та цифрові платформи створюють нові форми соціальної взаємодії, які часто характеризуються зниженням рівня емоційної залученості та збільшенням ризику конфліктів, зокрема у формі кібербулінгу. У таких умовах розвиток соціального інтелекту стає важливим чинником психологічного захисту підлітків.

Згідно з підходом Albert Bandura, значну роль у формуванні соціальної поведінки відіграє механізм соціального научіння. Підлітки засвоюють моделі поведінки через спостереження за дорослими та однолітками. Якщо в соціальному середовищі домінують конструктивні способи вирішення конфліктів, це сприяє формуванню відповідних моделей поведінки у підлітків.

Соціальний інтелект також тісно пов’язаний із розвитком soft skills, які забезпечують практичну реалізацію соціальних здібностей у поведінці. До них належать комунікативність, асертивність, емпатія, стресостійкість та навички командної взаємодії. Їх сформованість безпосередньо впливає на рівень конфліктності підлітків.

У підсумку слід зазначити, що соціальний інтелект виконує провідну роль у профілактиці конфліктної поведінки підлітків, оскільки забезпечує комплексне розуміння соціальних ситуацій, регуляцію емоційних реакцій та вибір конструктивних стратегій взаємодії. Його розвиток сприяє формуванню соціальної компетентності, зниженню агресивності та підвищенню якості міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

Соціальний інтелект і soft skills у сучасній психології розглядаються як взаємопов’язані, але не тотожні феномени, які разом забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії та успішність соціальної адаптації особистості, особливо у підлітковому віці.

Соціальний інтелект можна визначити як інтегральну когнітивно-емоційну здатність людини розуміти поведінку інших, прогнозувати їхні дії, інтерпретувати соціальні ситуації та обирати адекватні способи взаємодії. У

класичному розумінні Edward Thorndike соціальний інтелект означає «здатність розуміти людей і мудро діяти у людських стосунках». У сучасних підходах (зокрема Daniel Goleman) він розширюється до системи соціальної обізнаності та соціальних навичок.

Soft skills, у свою чергу, є практичним проявом соціального інтелекту в поведінці. Це комплекс неспеціалізованих навичок, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми: комунікація, командна робота, емоційна регуляція, емпатія, асертивність, критичне мислення, навички вирішення конфліктів та самоконтроль.

Таким чином, соціальний інтелект можна розглядати як внутрішню психологічну основу, а soft skills — як зовнішню поведінкову реалізацію цієї основи у реальних соціальних ситуаціях.

Який існує взаємозв'язок соціального інтелекту та soft skills?

1. Когнітивний рівень (розуміння інших людей) Соціальний інтелект забезпечує здатність підлітка розуміти емоції, наміри та поведінкові реакції інших людей. Це створює базу для таких soft skills, як ефективна комунікація, активне слухання та соціальна чутливість.

2. Емоційний рівень (емпатія та саморегуляція) Розвинений соціальний інтелект передбачає емпатійне розуміння інших, що безпосередньо формує soft skills емоційної регуляції. Це дозволяє підліткам контролювати імпульсивні реакції, уникати агресії та знижувати конфліктність.

3. Поведінковий рівень (взаємодія з іншими) soft skills виступають практичною реалізацією соціального інтелекту у вигляді конкретних моделей поведінки: вміння домовлятися, працювати в команді, вирішувати конфлікти конструктивно.

Ученими розглядається психологічна інтеграція (взаємозв'язок) соціального інтелекту та soft skills. Як зазначає Howard Gardner у теорії множинного інтелекту, міжособистісний інтелект є основою ефективної соціальної взаємодії. Саме він забезпечує розвиток таких навичок, які

сьогодні визначаються як soft skills. У свою чергу, Peter Salovey та John Mayer підкреслюють, що здатність розпізнавати та регулювати емоції є ключовою умовою формування соціальної компетентності.

Отже, соціальний інтелект можна розглядати як психологічний механізм, що забезпечує розуміння соціальної реальності, тоді як soft skills є практичним інструментарієм, за допомогою якого це розуміння реалізується у поведінці.

Соціальних інтелект та розвиток навичок профілактики конфліктності у стосунках має особливе значення для підліткового віку. У підлітковому віці взаємозв'язок рівня соціального інтелекту та сформованості навичок комунікування набуває особливої важливості. Недостатній розвиток соціального інтелекту призводить до слабкої сформованості навичок soft skills, що, у свою чергу, проявляється у:

1) труднощах комунікації;
2) імпульсивній або агресивній поведінці;
3) конфліктності у стосунках;
4) низькій здатності до співпраці.

Увага до розвитку soft skills також пов'язана з тим, що розвиток соціального інтелекту сприяє формуванню м'яких навичок, зокрема наступним:

1) емпатії;
2) асертивності;
3) навичок ненасильницького спілкування (Marshall Rosenberg);
4) конструктивного вирішення конфліктів;
5) соціальної адаптивності.

Таким чином, соціальний інтелект і soft skills утворюють єдину функціональну систему. Соціальний інтелект визначає рівень розуміння соціальної взаємодії, тоді як soft skills забезпечують практичну реалізацію цього розуміння у поведінці. Їхній розвиток є взаємопов'язаним процесом і

становить ключовий ресурс профілактики конфліктної поведінки підлітків та формування гармонійних міжособистісних стосунків.

Завданням теоретичного аналізу роботи є узагальнення положень про роль соціального інтелекту у профілактиці конфліктності підлітків.

Соціальний інтелект у сучасній психології розглядається як один із ключових чинників гармонійного розвитку особистості та ефективної соціальної адаптації. Його значення особливо зростає у підлітковому віці, коли інтенсивно формуються моделі міжособистісної взаємодії, закладаються базові стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та розвивається система соціальних цінностей.

У класичному розумінні Edward Thorndike соціальний інтелект визначається як здатність розуміти інших людей і діяти мудро у міжособистісних стосунках. У подальших дослідженнях ця концепція була розширена і конкретизована як сукупність когнітивних та емоційних здібностей, що забезпечують адекватне сприйняття соціальних ситуацій, прогнозування поведінки інших людей та вибір ефективних стратегій взаємодії.

У контексті підліткового віку соціальний інтелект виконує важливу регулятивну функцію, оскільки саме він визначає здатність особистості уникати або конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Підлітки з розвиненим соціальним інтелектом краще розуміють мотиви поведінки однолітків, можуть адекватно інтерпретувати соціальні сигнали, контролювати власні емоційні реакції та обирати ненасильницькі способи взаємодії.

Одним із ключових механізмів профілактики конфліктності є розвиток емпатії як складової соціального інтелекту. Емпатія забезпечує здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Як підкреслював Carl Rogers, емпатійне розуміння є основою конструктивного спілкування, оскільки воно знижує рівень агресії, сприяє довірі та відкритості

у взаємодії. У підлітковому віці розвиток емпатії дозволяє зменшити кількість непорозумінь, які часто лежать в основі конфліктів.

Важливою складовою соціального інтелекту є також здатність до емоційної саморегуляції. Згідно з дослідженнями Daniel Goleman, уміння керувати власними емоціями є критично важливим для ефективної соціальної взаємодії. Підлітки з високим рівнем емоційної саморегуляції менш схильні до імпульсивних реакцій, агресивної поведінки та ескалації конфліктів.

Соціальний інтелект також включає когнітивний компонент, що передбачає здатність до соціального прогнозування та аналізу міжособистісних ситуацій. Це дозволяє підліткам передбачати можливі наслідки власних дій, оцінювати ризики конфліктної взаємодії та обирати більш конструктивні стратегії поведінки. Таким чином, високий рівень соціального інтелекту зменшує ймовірність виникнення конфліктів ще на етапі їхнього зародження.

У працях Howard Gardner соціальний інтелект розглядається як міжособистісний інтелект, що забезпечує здатність людини розуміти інших та ефективно взаємодіяти з ними. Саме ця здатність є основою формування соціальної компетентності, яка включає навички співпраці, комунікації та вирішення конфліктів.

З позиції соціально-психологічного підходу, соціальний інтелект виконує функцію регуляції поведінки у групі. Підлітки з його високим рівнем краще інтегруються у колектив, мають вищий соціальний статус серед однолітків та рідше вступають у деструктивні конфлікти. Вони здатні використовувати такі стратегії взаємодії, як компроміс, співробітництво та переговори, замість агресії або уникнення.

Особливого значення соціальний інтелект набуває у контексті сучасного інформаційного середовища. Онлайн-комунікація, соціальні мережі та цифрові платформи створюють нові форми соціальної взаємодії, які часто характеризуються зниженням рівня емоційної залученості та збільшенням ризику конфліктів, зокрема у формі кібербулінгу. У таких

умовах розвиток соціального інтелекту стає важливим чинником психологічного захисту підлітків.

Згідно з підходом Albert Bandura, значну роль у формуванні соціальної поведінки відіграє механізм соціального научіння. Підлітки засвоюють моделі поведінки через спостереження за дорослими та однолітками. Якщо в соціальному середовищі домінують конструктивні способи вирішення конфліктів, це сприяє формуванню відповідних моделей поведінки у підлітків.

Соціальний інтелект також тісно пов’язаний із розвитком soft skills, які забезпечують практичну реалізацію соціальних здібностей у поведінці. До них належать комунікативність, асертивність, емпатія, стресостійкість та навички командної взаємодії. Їх сформованість безпосередньо впливає на рівень конфліктності підлітків.

У підсумку слід зазначити, що соціальний інтелект виконує провідну роль у профілактиці конфліктної поведінки підлітків, оскільки забезпечує комплексне розуміння соціальних ситуацій, регуляцію емоційних реакцій та вибір конструктивних стратегій взаємодії. Його розвиток сприяє формуванню соціальної компетентності, зниженню агресивності та підвищенню якості міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

Отже, теоретичні дослідження присвячені основам соціального інтелекту та його ролі у профілактиці конфліктів у стосунках підлітків переконливо показують важливість даного феномену для соціалізації особистості.

Узагальнено сутність поняття, сутність, структуру та компоненти соціального інтелекту. Проаналізовано поняття та типи конфліктів та вплив соціального інтелекту на їх вирішення. Аналіз теоретичних даних показує, що соціальний інтелект є важливим аспектом успішної міжособистісної комунікації та ефективного вирішення конфліктів. Тому розвиток соціального інтелекту сприяє підвищенню якості міжособистісних стосунків і досягненню позитивних результатів у

вирішенні конфліктних ситуацій.

Теоретичні узагальнення є основою для подальших досліджень ролі соціального інтелекту у розв’язанні конфліктів та розробки рекомендацій щодо його розвитку

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ: ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

2.1. Методи та організація дослідження особливостей соціального інтелекту та конфліктність підлітків

У підготовці до проведення дослідження, було проаналізовано, що серед науковців найбільш визнаною моделлю соціального інтелекту є структура з таких складових: когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти (Мельник), яка, на нашу думку, сприяє розробці методики діагностики кожно¬го з наявних компонентів, а надалі – і проведенню аналізу та визначенню рівня соціального інтелекту у всій сукупності його компонентів.

1. Тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана.
2. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ).
3. Методика визначення рівня емпатійних здібностей В. Бойка.
4. Тест Томаса-Кілмана «Стратегії поведінки у конфлікті».
5. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

Емпіричне дослідження особливостей соціального інтелекту та конфліктності підлітків проводилося з метою виявлення взаємозв’язку між рівнем розвитку соціального інтелекту, емоційної компетентності, комунікативних здібностей та особливостями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.

Організація дослідження передбачала комплексне використання психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів соціальної взаємодії. Дослідження проводилося у декілька етапів: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми соціального інтелекту, конфліктної поведінки та значення soft skills у попередженні підлітковому віці. Також було визначено мету, завдання дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій.

На діагностичному етапі проводилося безпосереднє тестування підлітків із використанням комплексу методик, спрямованих на визначення рівня соціального інтелекту, емоційного інтелекту, емпатійних здібностей, комунікативних навичок та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Аналітичний етап передбачав обробку отриманих результатів, їх якісний і кількісний аналіз, встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та формулювання висновків.

У дослідженні взяли участь підлітки віком від 13 до 15 років. Загальна вибірка становила 43 особи. Дослідження проводилося на базі Уманської гімназії № 1 Уманської міської ради. Участь респондентів була добровільною та анонімною. Дослідження відбувалося у змішаній формі: онлайн та очно.

Для реалізації поставленої мети було використано психодіагностичні методики, які мають своє значення для дослідження визначеної проблематики.

1. Тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана

Для дослідження рівня розвитку соціального інтелекту було використано тест соціального інтелекту, розроблений Joy Paul Guilford та Mary Sullivan.

Методика спрямована на визначення здатності особистості розуміти поведінку інших людей, прогнозувати розвиток міжособистісних ситуацій та адекватно інтерпретувати соціальні сигнали.

Тест складається з декількох субтестів, які оцінюють:

- здатність прогнозувати наслідки поведінки;
- уміння розуміти невербальні реакції;
- інтерпретацію міжособистісних ситуацій;
- розуміння логіки розвитку соціальної взаємодії.

Досліджуваним пропонуються ситуаційні завдання, малюнки або короткі описи соціальних взаємодій, до яких необхідно обрати найбільш правильний варіант відповіді.

Результати методики дозволяють визначити рівень соціального інтелекту як високий, середній або низький. Високі показники свідчать про сформованість навичок соціального прогнозування, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. Низькі показники можуть вказувати на труднощі у розумінні поведінки інших людей та підвищений ризик конфліктної поведінки.

2. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ) була використана для оцінки рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей було використано методику КОЗ. Методика спрямована на виявлення схильності особистості до ефективного спілкування, встановлення соціальних контактів, організації спільної діяльності та взаємодії у колективі. Опитувальник містить серію запитань, які стосуються особливостей поведінки респондента у різних соціальних ситуаціях. Досліджуваний має обрати один із запропонованих варіантів відповіді.

За результатами тестування визначаються:

- рівень комунікативних здібностей;
- рівень організаторських здібностей;
- особливості соціальної активності особистості.

Високий рівень комунікативних здібностей характеризується відкритістю до спілкування, легкістю встановлення контактів та здатністю до конструктивної взаємодії. Низький рівень може свідчити про труднощі соціальної адаптації та підвищену конфліктність у міжособистісних стосунках.

3. Методика визначення рівня емпатійних здібностей (В. Бойко). Дана методика використовується для вивчення рівня розвитку емпатії, тобто діагностики емпатійних здібностей. Дана методика дозволяє оцінити

здатність особистості до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та емпатійного реагування.

Опитувальник включає низку тверджень, що стосуються емоційних реакцій людини у процесі спілкування. Респонденту необхідно визначити ступінь згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Методика досліджує:

- раціональний канал емпатії;
- емоційний канал емпатії;
- інтуїтивний канал емпатії;
- здатність до співпереживання;
- ідентифікацію з емоційним станом іншої людини.

Високий рівень емпатії сприяє конструктивному спілкуванню та профілактиці конфліктної поведінки, оскільки забезпечує краще розуміння переживань інших людей.

4. Тест Томаса-Кілмана «Стратегії поведінки у конфлікті». Метод допомагає визначити особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, розроблено авторами К. Томас та Р. Кілман.

Методика дозволяє визначити домінуючий стиль поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Опитувальник містить пари тверджень, серед яких респондент обирає ті варіанти, які найбільше відповідають найбільш повторюваній його поведінці.

За результатами опитування та обрахунку даних можна визначити п’ять основних стратегій поведінки:

1) суперництво;
2) співробітництво;
3) компроміс;
4) уникнення;
5) пристосування.

Серед варіантів вибору конструктивними стратегіями розв’язання конфлікту вважаються співробітництво та компроміс, оскільки вони

спрямовані на пошук взаємовигідного вирішення конфлікту. Домінування суперництва або уникнення може свідчити про недостатній розвиток соціальних навичок та труднощі емоційної саморегуляції.

5. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Для визначення рівня емоційного інтелекту підлітків було використано методику діагностики емоційного інтелекту. Дана методика спрямована на оцінку здатності особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними та розуміти емоційний стан інших людей.

Опитувальник включає твердження, що характеризують емоційні реакції та особливості поведінки людини.

Методика оцінює такі компоненти:

- емоційна обізнаність;
- управління власними емоціями;
- самомотивація;
- емпатія;
- розпізнавання емоцій інших людей.

Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, сприяє конструктивній комунікації та знижує рівень конфліктності у міжособистісних стосунках.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціального інтелекту та конфліктності підлітків

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей розвитку соціального інтелекту підлітків та встановлення його взаємозв’язку з рівнем конфліктності, емоційного інтелекту, емпатійних здібностей і комунікативних навичок.

У дослідженні взяли участь 43 підлітка віком 13–15 років (27 дівчат і 16 хлопців). За результатами психодіагностичного обстеження було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Проведення дослідження відбувалося

Результати дослідження за тестом соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана

За результатами тестування було встановлено різний рівень розвитку соціального інтелекту у підлітків.

Таблиця 2.1

Рівні розвитку соціального інтелекту підлітків за методикою Тест соціального інтелекту (Дж. Гілфорда, М. Саллівана)

Рівень СІ	Кількість підлітків	**%**
Високий	12	27 %
Середній	21	50 %
Низький	10	23 %

Отримані результати свідчать, що у більшості підлітків переважає середній рівень розвитку соціального інтелекту. Такі підлітки загалом здатні розуміти емоційний стан інших людей, прогнозувати розвиток соціальних ситуацій та підтримувати міжособистісну взаємодію, однак у складних конфліктних ситуаціях можуть проявляти труднощі емоційної саморегуляції та недостатню гнучкість поведінки.

Високий рівень соціального інтелекту було виявлено у 27 % респондентів. Ці підлітки демонструють здатність до емпатії, конструктивного спілкування, ефективного вирішення суперечностей та контролю власних емоційних реакцій.

Низький рівень соціального інтелекту виявлено у 23 % досліджуваних. Для таких підлітків характерні труднощі у розумінні поведінки інших людей, імпульсивність, підвищена конфліктність та недостатньо сформовані навички міжособистісної взаємодії.

Розглянемо результати дослідження за методикою КОЗ. Отримані дані проведення діагностики комунікативних та організаторських здібностей

показали, що значна частина підлітків – 52% мають середній рівень розвитку комунікативних навичок.

Таблиця 2.2

Рівень комунікативних та організаторських здібностей підлітків

Рівень	Комунікативні здібності к-сть / %	Організаторські здібності к-сть / **%**
Високий	30 %	24 %
Середній	52 %	53 %
Низький	20 %	23 %

Підлітки з високими показниками комунікативних здібностей, які склали 30% досліджуваних. легко встановлюють контакти, проявляють соціальну активність, здатні до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Досліджувані з низьким рівнем комунікативних здібностей, яких у вибірці 20%, характеризуються замкненістю, труднощами у спілкуванні та підвищеною тривожністю у міжособистісних ситуаціях, що може сприяти виникненню конфліктів.

Результати дослідження за ***методикою визначення рівня емпатійних здібностей В. Бойка*** та їх аналіз показав, що рівень емпатії у більшості підлітків знаходиться на середньому рівні – 47% досліджуваних.

Підлітки з високим рівнем емпатії, які в групі досліджуваних склали 30 % здатні розуміти емоційний стан інших людей, проявляють співчуття та толерантність у спілкуванні.

Низький рівень емпатійних здібностей – 23% свідчить про труднощі емоційного розуміння інших людей, недостатню чутливість до переживань співрозмовника та ризик виникнення агресивних реакцій.

Результати дослідження за тестом Томаса-Кілмана та результати вибору стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях показало, що підлітки використовують різні стилі реагування. У більшості групи вони вибирали

компроміс – 30 % . Розглянемо наступні показники вибору поведінки у конфліктній ситуації:

- співробітництво обрали 24%
- уникнення – 20 %
- пристосування – 10 %
- суперництво – 16 %

Отримані результати свідчать про переважання конструктивних стратегій поведінки – компромісу та співробітництва.

Це вказує на здатність частини підлітків до пошуку взаємоприйнятних способів вирішення суперечностей.

Водночас у частини респондентів домінує стратегія суперництва, що може свідчити про схильність до агресивної поведінки та труднощі емоційного контролю. Стратегія уникнення характерна для підлітків із невпевненістю у собі, високою тривожністю та недостатнім рівнем соціальної адаптації.

Результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла показали, що у більшої частини підлітків переважає близько до середнього рівня розвиток емоційної компетентності – 49%

високий рівень – 25 %, низький рівень – 26 %.

Як показують дані та спостереження учителів, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють здатність до емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної комунікації.

Низькі показники свідчать про труднощі у контролі емоцій, імпульсивність та підвищену схильність до конфліктних реакцій.

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв’язку між рівнем розвитку соціального інтелекту та особливостями конфліктної поведінки підлітків. Зокрема, підлітки з високим рівнем соціального та емоційного інтелекту:

- частіше використовують конструктивні стратегії поведінки у конфліктах;

- демонструють вищий рівень емпатії;
- мають кращі комунікативні здібності;
- рідше проявляють агресивність та імпульсивність.

На відміну від високого рівня, у підлітків з низьким рівнем соціального інтелекту:

- труднощі у міжособистісній взаємодії;
- частіше використовують суперництво або уникнення;
- демонструють недостатню емоційну саморегуляцію;
- схильні до конфліктної поведінки.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що розвиток соціального інтелекту є важливим чинником профілактики конфліктності підлітків. Формування емпатії, комунікативної компетентності та soft skills сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та зниженню рівня конфліктної поведінки у підлітковому середовищі.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку соціального інтелекту, емоційної компетентності, комунікативних навичок та особливостями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Було встановлено, що недостатній рівень сформованості соціального інтелекту та soft skills сприяє виникненню труднощів у міжособистісній взаємодії, підвищенню конфліктності, агресивності та емоційної нестабільності підлітків.

У зв'язку з цим важливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток соціального інтелекту та соціально-психологічних навичок підлітків як ефективного засобу профілактики конфліктної поведінки.

2.3. Рекомендації до програми розвитку соціального інтелекту як інструменту профілактики конфліктності у стосунках

Сучасні психологічні дослідження свідчать, що розвиток соціального інтелекту є найбільш ефективним за умов систематичної роботи, спрямованої на формування емоційної компетентності, емпатії, навичок комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Особливої ефективності набувають інтерактивні методи роботи, які забезпечують активне залучення підлітків до міжособистісної взаємодії.

Рекомендації щодо розвитку соціального інтелекту підлітків.

Одним із ключових напрямів профілактики конфліктної поведінки є розвиток навичок емоційного усвідомлення та саморегуляції. Підліткам доцільно пропонувати вправи, спрямовані на розпізнавання власних емоцій, аналіз причин їх виникнення та формування навичок контролю емоційних реакцій. Це сприяє зниженню імпульсивності та агресивності у конфліктних ситуаціях.

Ефективним засобом розвитку соціального інтелекту є формування емпатії. Для цього можуть використовуватися рольові ігри, вправи на емоційне відображення, аналіз життєвих ситуацій та групові дискусії. Такі методи допомагають підліткам краще розуміти емоційний стан інших людей, враховувати їхні переживання та будувати більш гармонійні міжособистісні стосунки.

Важливим компонентом розвитку соціального інтелекту є вдосконалення комунікативних навичок. Підлітків необхідно навчати:

- активному слуханню;
- конструктивному висловлюванню власної думки;
- веденню діалогу;
- аргументованому відстоюванню позиції;
- навичкам ненасильницького спілкування.

Розвиток цих умінь сприяє зменшенню кількості непорозумінь у спілкуванні та формуванню позитивного психологічного клімату у підлітковому колективі.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів. Підліткам важливо пояснювати, що конфлікт є природною частиною міжособистісної взаємодії, однак ефективність його вирішення залежить від обраної стратегії поведінки. Доцільно формувати вміння:

- шукати компроміс;
- співпрацювати;
- контролювати агресивні реакції;
- враховувати інтереси інших людей;
- знаходити взаємовигідні рішення.

Ефективним методом розвитку таких навичок є моделювання конфліктних ситуацій та їх подальший аналіз у групі.

Рекомендації щодо розвитку soft skills підлітків

Soft skills є важливою складовою соціальної компетентності особистості та безпосередньо впливають на рівень конфліктності підлітків. З метою їх розвитку доцільно впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на формування:

- комунікативності;
- емоційної стійкості;
- асертивності;
- командної взаємодії;
- критичного мислення;
- навичок самоконтролю.

Особливо ефективними є групові форми роботи, оскільки вони створюють умови для практичного відпрацювання соціальних навичок у процесі взаємодії з однолітками.

Для розвитку асертивності підлітків доцільно використовувати вправи, спрямовані на формування впевненої поведінки без проявів агресії. Асертивна поведінка дозволяє підліткам конструктивно відстоювати власну позицію, не порушуючи прав інших людей.

З метою розвитку навичок співпраці рекомендується залучати підлітків до спільної діяльності, проєктної роботи та групових завдань. Така діяльність сприяє формуванню відповідальності, толерантності, взаємопідтримки та вміння працювати у команді.

Не менш важливим є формування стресостійкості як здатності ефективно реагувати на складні життєві ситуації без деструктивних емоційних проявів. Для цього можуть використовуватися вправи на релаксацію, дихальні техніки, елементи арттерапії та психологічні тренінги емоційної саморегуляції.

Рекомендації для педагогів та практичних психологів. Педагогам та практичним психологам рекомендується:

1. створювати у класному колективі атмосферу психологічної безпеки та взаємоповаги;
2. використовувати інтерактивні методи навчання;
3. залучати підлітків до групових форм роботи;
4. проводити тренінги розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок;
5. здійснювати профілактику булінгу та кібербулінгу;
6. формувати культуру ненасильницького спілкування.

Важливо також проводити індивідуальні консультації з підлітками, які демонструють підвищений рівень агресивності або труднощі у міжособистісній взаємодії.

Рекомендації для батьків. Сім’я відіграє важливу роль у формуванні соціальної поведінки підлітків, тому батькам рекомендується:

- підтримувати довірливі стосунки з дитиною;
- демонструвати конструктивні моделі поведінки;

- уникати агресивних методів виховання;
- розвивати навички емоційного спілкування;
- заохочувати самостійність та відповідальність підлітка;
- формувати позитивну самооцінку дитини.

Особливу увагу слід приділяти емоційній підтримці підлітків та розвитку в них навичок конструктивного вираження емоцій.

Орієнтовна програма розвитку соціального інтелекту та soft skills може включати такі тематичні блоки:

1. Розвиток самопізнання та емоційної обізнаності.
2. Формування емпатії та навичок активного слухання.
3. Розвиток комунікативної компетентності.
4. Навчання конструктивним способам вирішення конфліктів.
5. Формування асертивної поведінки.
6. Розвиток навичок командної взаємодії.
7. Підвищення стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Доцільно використовувати:

1) рольові ігри;
2) психологічні вправи;
3) тренінгові методики;
4) дискусії;
5) мозкові штурми;
6) аналіз проблемних ситуацій;
7) елементи арт-терапії.

Отже, розвиток соціального інтелекту та soft skills є важливою умовою профілактики конфліктної поведінки підлітків. Формування емпатії, емоційної компетентності, комунікативних навичок та здатності до конструктивної взаємодії сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, зниженню рівня агресивності та успішній соціалізації підлітків у сучасному суспільстві.

Розвиток соціального інтелекту – це тренування вміння «читати між рядків». Психологи розробили низку вправ, які допомагають навчитися розрізняти приховані мотиви та емоційні стани.

Д. Гоулман, розробник ідеї про емоційний інтелект, створив концепцію «соціальної чуйності» (social awareness), яка базується на вмінні відчувати емоційні сигнали інших.

Український та радянський психолог Ємельянов Юрій, який запровадив метод соціально-психологічного тренінгу та довів, що через рольові ігри та груповий аналіз ситуацій можна значно підвищити соціальну кмітливість.

У підлітковому віці соціальний інтелект має стати справжнім «захистом» від конфліктів та для важливим для побудови дружніх стосунків у групі., оскільки саме в цей період спілкування з однолітками стає провідною діяльністю. Конфлікти в цей час — явище часте, але розвинений СІ дозволяє проходити їх з мінімальними втратами.

Ось як саме він працює на практиці для профілактики конфліктів:

1. Здатність до соціального прогнозування. Підліток з високим соціальним інтелектом може передбачити реакцію іншого ще до того, як щось скаже чи зробить.

Як це діє: Замість того, щоб кинути образливий жарт, дитина розуміє: «Якщо я це скажу, він розізлиться, і ми посваримося». Здатність прораховувати кроки наперед дозволяє вчасно зупинити ескалацію.

2. Децентрація (здатність бачити ситуацію очима іншого)

Основна причина підліткових конфліктів або сварок – егоцентризм («є тільки моя думка»). Соціальний інтелект допомагає зрозуміти, що в іншої людини можуть бути свої мотиви.

Як це діє: Замість того, щоб сприймати відмову друга піти гуляти як особисту образу, підліток розуміє: «Він просто втомився або у нього проблеми вдома». Це прибирає підґрунтя для образи.

3. Розпізнавання невербальних сигналів

Конфлікти часто виникають через те, що підлітки не зчитують тон голосу або вираз обличчя. Підліток із розвиненим соціальним інтелектом помічає стиснуті кулаки або роздратований тон співрозмовника і вчасно змінює тему або завершує розмову, не доводячи її до вибуху.

4. Вербальна гнучкість та вибір стратегії

Соціальний інтелект дає змогу вибирати між різними варіантами поведінки: десь промовчати, десь віджартуватися, а десь спокійно пояснити свою позицію. У ситуації тиску з боку компанії такий підліток не йде на пряму конфронтацію, а знаходить аргументи, які допомагають зберегти авторитет і водночас не спровокувати агресію.

5. Розуміння підтексту та контексту. Підлітки часто конфліктують через хибне тлумачення слів (наприклад, сприймають іронію як знущання).

Як це діє: Високий рівень соціального інтелекту допомагає розрізняти, де людина просто невдало пожартувала, а де дійсно хоче зачепити. Це знижує кількість «випадкових» конфліктів.

Українські вчені, зокрема, О. Власова, І. Паніна та інші, наголошують, що розвинений соціальний інтелект у підлітків є головним чинником соціальної адаптації. Дитина, яка вміє прогнозувати наслідки своїх слів, автоматично стає менш конфліктною та більш популярною у групі.

Чи цікаво вам дізнатися про практичні вправи, які допомагають підліткам розвивати здатність до розуміння підтексту та емоцій інших?

В Україні впровадження наукових розробок із соціального інтелекту в шкільну практику відбувається через декілька ключових каналів: державні ініціативи, міжнародні проєкти та діяльність громадських організацій.

Ось основні програми, які працюють над розвитком навичок розуміння емоцій, підтексту та профілактики конфліктів у підлітків:

1. Державна програма «Нова українська школа» (НУШ)

На рівні державного стандарту в НУШ закладено розвиток м’яких навичок (soft skills), серед яких соціальна та емоційна компетентності є пріоритетними.

CEEH (Social Emotional and Ethical Learning): Це програма соціально-емоційного та етичного навчання, яка активно пілотується в українських школах за підтримки Міністерства освіти і науки. Вона базується на розробках Університету Еморі (США) та адаптована українськими вченими.

Мета: Навчити дітей навичкам саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії для запобігання конфліктам і булінгу.

2. Програма «Шкільна служба порозуміння» (Медіація однолітків)

Цей напрям в Україні активно розвиває ГО «Ла Страда-Україна» спільно з Міністерством освіти.

Як це працює: У школах створюються групи підлітків-медіаторів. Їх навчають розпізнавати приховані інтереси сторін у конфлікті (підтекст) та допомагати одноліткам домовлятися без втручання дорослих.

Наукова основа: Програма базується на принципах відновного правосуддя та розвитку соціальної децентрації (здатності бачити ситуацію очима іншого), про яку писали Роберт Селман та Оксана Власова.

3. Проєкт «Психосоціальна підтримка та розвиток соціальних навичок» (ЮНІСЕФ)

ЮНІСЕФ Україна впроваджує численні тренінгові програми для підлітків, особливо в регіонах, що постраждали від війни. Програма «Вчимося жити разом» спрямована на розвиток життєвих навичок, де значна частина присвячена саме соціальному інтелекту: ефективній комунікації, розумінню почуттів інших та способам мирного розв'язання проблем.

4. Платформа «Всеукраїнська школа онлайн» та курси з розвитку емоційного інтелекту (EI)

На державних та громадських освітніх платформах (Prometheus, EdEra) існують курси для вчителів та підлітків, розроблені українськими фахівцями (наприклад, курси з протидії булінгу та розвитку емоційного інтелекту). Вони надають конкретні інструменти: Як розпізнати маніпуляцію (підтекст). Як реагувати на агресію за допомогою «Я-повідомлень».

5. Тренінги від Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

У багатьох містах України діють молодіжні центри, де психологи проводять безкоштовні тренінги з розвитку СІ. Часто вони використовують методику соціально-психологічного тренінгу Юрія Ємельянова, адаптовану до сучасних умов.

Як знайти ці програми? Найчастіше вони реалізуються через шкільних психологів. Ви можете запитати у психолога вашої школи, чи впроваджується в закладі програма СЕЕН або чи діє «Школа медіації».

Чи хотіли б ви, щоб я допоміг знайти конкретні методичні посібники або онлайн-ресурси для самостійного вивчення цих технік підлітком?

Що вам сподобалося? (необов'язково)

так, хочу допомоги з методичними посібниками

Ось добірка якісних методичних матеріалів та онлайн-ресурсів, які базуються на наукових підходах і адаптовані для українських підлітків, батьків та педагогів.

1. Програма СЕЕН (Соціально-емоційне та етичне навчання).

Це найсучасніший ресурс в Україні, який підтримується МОН. Він містить готові сценарії занять для розвитку соціального інтелекту. На сайті EdCamp Ukraine у розділі «Матеріали». Посібники для різних вікових груп

(зокрема для старшої школи), де розписані вправи на розвиток емпатії, критичного мислення та вміння розпізнавати емоційні тригери.

2. Посібник «Вчимося жити разом» (ЮНІСЕФ)

Один із найґрунтовніших посібників для розвитку життєвих навичок у підлітків. На порталі превентивної освіти autta.org.ua. Розділи «Ефективне спілкування» та «Розв'язання конфліктів». Там є конкретні алгоритми: як розрізняти факти та оцінки, як слухати «активно» та як діяти в ситуаціях соціального тиску.

3. Курс «Протидія булінгу: курс для вчителів та батьків» (EdEra). Хоча курс фокусується на булінгу, він містить величезний блок про соціальний інтелект та психологію груп (Платформа EdEra). На платформі можна переглянути, вибрати відео-лекції та методичні рекомендації про те, як розпізнати прихований конфлікт у групі підлітків та як навчити їх «зчитувати» наміри агресора до початку фізичного зіткнення.

4. Посібник «Створення системи медіації однолітків у закладах освіти» (Ла Страда)

Ідеальний посібник для тих, хто хоче навчитися професійно розглядати конфлікти, знаходиться на офіційному сайті La Strada-Ukraine у розділі «Бібліотека». У розділі техніки «активного слухання», «перефразування» та пошуку спільних інтересів - фактично це підручник з розпізнавання підтексту в мовленні.

5. Ресурси Світлани Ройз

Психологиня Світлана Ройз є провідною дитячою психологинею України. Її матеріали дуже практичні та доступні для самостійного вивчення підлітками разом із батьками. Матеріали для дітей та батьків розміщені на сайті «Освіторія». Наприклад, в її рекомендаціях є Картки «Емоційне лото», вправи на заземлення та розвиток емоційного словника (що допомагає точніше висловлювати думки та розуміти інших).

Підліткам можна розпочати навчання з відеокурсу на EdEra або з вправ у посібнику «Вчимося жити разом», оскільки вони викладені у формі інтерактивних завдань, а не сухої теорії.

- мобільні додатки можна встановити для щоденного тренування розпізнавання емоцій та мікроміміки (за методикою Пола Екмана)?

ВИСНОВКИ

Проблема соціального інтелекту є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми значною мірою визначає успішність соціалізації, характер міжособистісних взаємин та рівень психологічного благополуччя. Особливого значення розвиток соціального інтелекту набуває у підлітковому віці, коли провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування з однолітками, а потреба у прийнятті та визнанні посідає центральне місце у структурі особистості.

Отже сучасна психологія розглядає соціальний інтелект як інтегративну характеристику особистості, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент забезпечує розуміння соціальних ситуацій та поведінки людей; емоційний – здатність до емпатії, емоційної чутливості та емоційної саморегуляції; поведінковий – уміння застосовувати соціальні навички у процесі взаємодії.

Використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив всебічно дослідити особливості соціального інтелекту, комунікативних здібностей, емпатії, емоційного інтелекту та конфліктної поведінки підлітків. Застосування методів забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних чинників профілактики конфліктності у підлітковому середовищі.

Результати тесту соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень розвитку соціального інтелекту. Це свідчить про відносно сформовану здатність до розуміння соціальних ситуацій та міжособистісної взаємодії, однак у частини респондентів були виявлені труднощі емоційної саморегуляції та соціального прогнозування.

Дослідження комунікативних та організаторських здібностей засвідчило, що значна частина підлітків має достатній рівень розвитку

комунікативних навичок, проте окремі респонденти демонстрували труднощі у встановленні міжособистісних контактів та недостатню соціальну активність.

Результати методики В. Бойка дозволили встановити, що рівень емпатії у більшості підлітків є середнім. Водночас частина респондентів характеризувалася недостатньою здатністю до емоційного розуміння інших людей, що може виступати чинником конфліктної поведінки.

Дослідження стратегій поведінки у конфлікті за тестом Томаса-Кілмана показало, що найбільш поширеними серед підлітків є стратегії компромісу та співробітництва, які належать до конструктивних способів вирішення конфліктів. Однак у частини досліджуваних було виявлено схильність до суперництва та уникнення, що може свідчити про труднощі емоційного контролю та недостатню сформованість навичок ефективної взаємодії.

Результати методики Н. Холла засвідчили, що більшість підлітків має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Високий рівень емоційної компетентності був пов’язаний із кращими показниками комунікативних здібностей, емпатії та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження підтвердили припущення про те, що розвиток соціального інтелекту та soft skills є важливою умовою профілактики конфліктної поведінки підлітків. Формування соціальної компетентності, емпатії, емоційної стійкості та навичок конструктивної взаємодії сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та успішній соціалізації підлітків у сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам`янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2015. № 30. С. 61-78.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Власова О.І. Психологічна структура та чинники розвитку соціальних здібностей автореф. дис. док. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Київ. 2006. 43 с.
5. Власенко Ю. К. Роль soft skills та емоційного інтелекту на шляху професійного самовизначення підлітків. *Інклюзія і суспільство*. 2024. № 1. С. 74–81. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-1-11
6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
7. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв’язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Psychology Travelogs*. 2024. № 2. С. 27 - 35.
8. Гончарук Н. Можливості формування соціального інтелекту у підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами.* 2021. № 1. С. 31–38.
9. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2020. 400 с
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2018. 362 с.

11. Денисов І. Г. Формування адекватного реагування у конфліктних ситуаціях у профілактиці асоціальної поведінки підлітків // Проблеми сучасної психології. 2009. № 6. С. 121–129.
12. Дмитрієв Д. С. Типи поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях // Actual Problems of Psychology in Educational Institutions. 2022. № 12. С. 34–41.
13. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 424 с.
14. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. Київ : МАУП, 2000. 312 с.
15. Івашкевич Е. З. Соціальний інтелект педагога: [монографія]. Київ : ТОВ «Принт-Хауз», 2017. 536 с.
16. Карамушка Л. М. Психологія управління конфліктами : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2015. 270 с.
17. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
18. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ : Освіта, 1998. 255 с.
19. Крейдун Н.П. Деформація соціального інтелекту як фактор девіантної поведінки у сташому підлітковому віці. *Проблеми соціальної роботи.* 2013. № 1 (2). С. 108 – 111.
20. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
21. Мельник А. Соціальний інтелект як багатокомпонентна структура. *Вектори психології – 2014.* Матеріали міжнародної молодіжної науково-практичної конференції». Харків : ООО «Ріф», 2014. С. 66-68.
22. Миколюк С. Теоретико-прикладні аспекти психосоціальної роботи із підлітками. *Humanitas.* 2025. № 5. С. 97–106.
23. Москалець В. П. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 688 с.

24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Академвидав, 2010. 464 с.
25. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
26. Панок В. Г. Практична психологія : теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2011. 486 с.
27. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
28. Романов О. Г. Протидія кібербулінгу підлітків: особистісні особливості, ключові компоненти, критерії, рівні виміру. *Публічне управління та соціальна робота*. 2025. № 2. С. 118–126.
29. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621-629.
30. Рязанцева Я. І. Соціально-психологічний аналіз форм поведінки підлітків у ситуації конфліктної взаємодії. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 13. С. 88–96.
31. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 384 с.
32. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
33. Силенок Г. А. Інтелект та інтелектуальний розвиток особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 13. С. 98-104.
34. Слободяник Н. В. Соціальний інтелект як чинник успішного розвитку підлітків. *Актуальні проблеми в системі освіти.* 2022. № 1. С. 761–770.
35. Смульсон М. Л. Інтелект дорослої людини: структура та саморозвиток. Технології розвитку інтелекту. 2015. Т. 1. Вип. 9. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_9_11.
36. Стрілецька І. І. Специфіка та характер взаємозв’язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальносте. *Наука і освіта*.

2017. № 1. С. 21-28. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_1_6.

37. Станішевська В. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 12, № 3. С. 44–52. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306776

38. Стрілецька І. І. Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальносте. *Наука і освіта*. 2017. № 1. С. 21-28.

39. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 554 с.

40. Токарева Н. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків // Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 215–223.

41. Учитель І.Б., Сурякова М.В. Кучинова Н.М. АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ. *Габітус* Випуск 51. 2023. С. 114-120.

42. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 1. С. 55–63.

43. Яновська Т. А., Калюжна Ю. І. Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі соціального працівника з підлітками // Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 412–420.

44. Яцишина А. М., Кисельов Г. Р. Емоційна регуляція як чинник подолання конфліктності в підлітковому віці. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 214–221. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.44

45. Argyle M. Social Intelligence. London : Routledge, 1994. 212 p.

46. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977. 247 p.

47. Carnegie D. How to Win Friends and Influence People. New York : Simon & Schuster, 1936. 291 p.

48. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York

: Basic Books, 1983. 440 p.

49. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
50. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York : Bantam Books, 2006. 403 p.
51. Gordon T. Parent Effectiveness Training. New York : Three Rivers Press, 2000. 384 p.
52. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.
53. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. New York : Guilford Press, 1999. 413 p.
54. Johnson D. W., Johnson R. T. Joining Together: Group Theory and Group Skills. Boston : Allyn & Bacon, 2003. 576 p.
55. Kohlberg L. Essays on Moral Development. Vol. 1 : The Philosophy of Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1981. 441 p.
56. Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 369 p.
57. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? // Emotional Development and Emotional Intelligence. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.
58. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
59. Rosenberg M. Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas : PuddleDancer Press, 1999. 222 p.
60. Sternberg R. J. Intelligence applied: understanding your intellectual skills. San Diego : Harcourt Brace Jovanovich Inc. 1986. 358 p.
61. Sternberg R. J. Successful Intelligence. New York : Plume, 1997. 336 p.
62. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 336 p.
63. Humphrey N. The Social Function of Intellect // Growing Points in Ethology. Cambridge : Cambridge University Press, 1976. P. 303–317.

ДОДАТКИ

Додаток А

Практичні вправи для розвитку емоційного інтелекту

Ось кілька ефективних методів, які можна використовувати самостійно або в групах (особливо корисно для підлітків):

1. Вправа «Вимкнений звук»

Механіка: Подивіться 5-хвилинний уривок фільму або серіалу (краще незнайомого) без звуку.

Завдання: Спробуйте зрозуміти, про що говорять герої, які між ними стосунки (дружні, ворожі, офіційні) та що вони відчувають, спираючись лише на жести, міміку та пози. Потім перегляньте зі звуком і перевірте себе.

Що розвиває: Розуміння невербального контексту.

2. Вправа «Чому він це сказав?» (Аналіз підтексту)

Механіка: Візьміть будь-яку просту фразу, наприклад: *"Сьогодні гарна погода, чи не так?"*.

Завдання: Придумайте 5 різних контекстів, де ця фраза матиме різний підтекст:

Як початок розмови з незнайомцем (бажання познайомитися).

Як сарказм під час зливи (невдоволення).

Як спроба змінити незручну тему розмови (уникнення конфлікту).

Як перевірка, чи слухає вас співрозмовник.

Що розвиває: Вміння бачити приховані наміри за словами.

3. Вправа «Дзеркало емоцій» (за Полом Екманом)

Механіка: Станьте перед дзеркалом і спробуйте зобразити базові емоції (гнів, радість, презирство, огиду, подив, страх, сум) так, щоб працювали лише певні м'язи обличчя (наприклад, тільки очі або тільки рот).

Завдання: Помічати, як змінюються мікрорухи обличчя. Потім спробуйте «зчитувати» ці ж рухи у співрозмовників під час реальної розмови.

Що розвиває: Соціальну перцепцію (чутливість до емоцій).

4. Вправа «Передбачення фіналу»

Механіка: Під час читання книги або перегляду кіно зупиніться на конфліктному моменті.

Завдання: Спрогнозуйте 3 варіанти розвитку подій залежно від того, як відреагує герой. Що буде, якщо він промовчить? Що буде, якщо вибухне гнівом?

Що розвиває: Соціальне прогнозування — ключовий елемент СІ за Гілфордом.

Чи хотіли б ви отримати добірку **літератури або посилань** на онлайн-тренажери, які допомагають розвивати ці навички професійно?

У підлітковому віці сформованість соціального інтелекту є одним з чинників профілактики конфліктів у відносинах з однолітками та дорослими. Для цього мають бути розвинуті наступні компетентності:

1. Здатність до соціального прогнозування, що допомагає передбачити реакцію іншого ще проговореної фрази або здійсненого вчинку. Завдяки саморефлексії підліток з високим соціальним інтелектом може прораховувати кроки наперед, що дозволить попередити загострення конфлікту..

2. Здатність ідентифікувати – ставити себе на місце іншого, бачити ситуацію очима іншого).

3. Розвиток соціального інтелекту допомагає підліткам зрозуміти, що причини конфліктів виникають через власний егоцентризм (є тільки моя думка), підтримувати толерантне ставлення до думки оточуючих.

4. Завдяки розвинутому соціальному інтелекту розвивається рефлексія, уміння розуміти почуття та емоції оточуючих за невербальними сигналами.

4. Вербальна гнучкість та вибір стратегії

Соціальний інтелект дає змогу вибирати між різними варіантами поведінки: десь промовчати, десь віджартуватися, а десь спокійно пояснити свою позицію.

Як це діє: У ситуації тиску з боку компанії такий підліток не йде на пряму конфронтацію, а знаходить аргументи, які допомагають зберегти авторитет і водночас не спровокувати агресію.

5. Розуміння підтексту та контексту

Підлітки часто конфліктують через хибне тлумачення слів (наприклад, сприймають іронію як знущання).

Як це діє: Високий рівень СІ допомагає розрізняти, де людина просто невдало пожартувала, а де дійсно хоче зачепити. Це знижує кількість «випадкових» конфліктів.

Висновок. тренування **соціальних навичок** є настільки ж важливим, як і вивчення шкільних предметів.