

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:
«Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу в освітньому середовищі»

Виконав студент II курсу, групи МПс-21
спеціальності 053 «Психологія»
Фурдись Владислав Олегович

Керівник:
доктор психологічних наук, професор
Каламаж Руслана Володимирівна
Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту
Завідувач кафедри: _____
д.пс.н., проф. Матласевич О.В.

Острог, 2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» ТА БУЛІНГ	8
1.1 Теоретичний аналіз поняття "емоційний інтелект". Визначення та походження поняття. Компоненти емоційного інтелекту	8
1.2 Теоретичний аналіз поняття булінгу. Визначення та походження поняття. Специфіка булінгу в освітньому середовищі	23
1.3 Теоретичний аналіз поняття кібербулінгу в освітньому середовищі	32
Висновки до розділу 1.	43
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ПРОЦЕСУ БУЛІНГУ	46
2.1 Аналіз отриманих результатів	50
Висновки до розділу 2.	62
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	64
Висновки до розділу 3.	69
ВИСНОВКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Значну частину свого життя людина проводить в освітньому середовищі - школі, коледжі, університеті. Проблема булінгу в освітньому середовищі - це соціальна проблема всього світу. Міжнародні Дослідження PISA, які вимірювали рівень булінгу у 2022, показали, що в багатьох країнах найпоширенішими формами булінгу є вербальна та фізична.

У середньому в країнах OECD (організації економічного співробітництва та розвитку) хлопці частіше за дівчат піддаються булінгу.

Згідно з даними ВООЗ, отриманими внаслідок моніторингового дослідження, в Україні регулярному насиллю в школах піддається близько 17% дівчат і 16% хлопців 15-23- річного віку, Україна посідає четверте місце у світі за рівнем підліткової агресії. Посилення підліткової агресивності стало причиною здійснення на державному рівні конкретних кроків щодо протидії та запобігання цій проблемі. Булінг – це прояв репресивних стосунків, у яких відбувається зловживання владою і силою, і з січня 2019 р. за вчинення таких дій передбачена адміністративна відповідальність. Враховуючи той факт, що насильство може породжувати ще більше насильства, необхідно, щоб всі фахівці (психологи, педагоги, соціальні працівники, юристи) спільно працювали в злагодженому єдиному механізмі, щоб запобігати та подолати причини такої поведінки.

За даними дослідження, проведеного ЮНІСЕФ, 67% дітей в Україні у віці від 16 до 24 років стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом останніх трьох місяців; 24% дітей стали жертвами булінгу і 48% з них нікому не розповідали про ці випадки. Це тривожні цифри, особливо в той час, коли Україна переживає воєнний конфлікт, внаслідок чого близько 1,6 мільйона людей, у тому числі близько 220 тисяч дітей, стали внутрішньо переміщеними особами.

Результати дослідження переконливо свідчать, що діти та підлітки, закриті до спілкування, а також діти з сімей з низьким рівнем прибутку, піддаються булінгу вдвічі частіше ніж інші.

У житті підлітків емоції і почуття займають велике місце; у більшості спостерігається емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Нестійкість емоцій зумовлене значною невпевненістю стосовно правильності вибору форм поведінки. Часто буває, що нові почуття не набувають адекватних способів вираження.

На думку науковців Скрипченко О. В. та Долинської Л. В. причиною такого стану є те, що мотивація підлітків характеризується, з одного боку, прагненням до самостійності і самоповаги, а з іншого – вони зіштовхуються з регламентаціями, контролем, заборонами і вимогами дорослих. Такий конфлікт викликає імпульсивні, нестабільні, інколи важко передбачувані емоції які стають джерелом агресії під час спілкування дітей в освітньому середовищі.[56]

Останнім часом особливу увагу стали приділяти проблемі розвитку емоційного інтелекту, адже в епоху розвинених технологій високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Термін «емоційний інтелект» є відносно новим для вітчизняної науки і досі не має достатньої концептуалізації. У більшості сучасних досліджень емоційний інтелект розглядають у контексті підготовки фахівців окремих галузей в юнацькому й зрілому віці. Зважаючи на те, що розвиток емоційної сфери особистості починається ще з раннього дитинства, то проблема розвитку емоційного інтелекту на більш ранніх етапах онтогенезу є досить актуальною.

На теоретико-методологічному рівні термін «емоційний інтелект» почали використовувати на початку 1990-х років. У працях американських психологів П. Селовея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана проаналізовано і виділено структурні компоненти емоційного інтелекту; Р. Бар-Он вперше ввів термін «коефіцієнт емоційності

У дослідженнях О. Бантишевої обґрунтовано взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності особистості до віктимної поведінки. Та, незважаючи на різноманітність підходів до проблеми розвитку емоційного інтелекту, наукових досліджень, що аналізують емоційний інтелект як чинник запобігання проявам булінгу наразі недостатньо. Таким чином, перспективний напрям досліджень зосереджений на взаємозв'язку між булінгом, кібержорстокістю та емоційним інтелектом.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект студентів як чинник запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між особливостями розвитку емоційного інтелекту студентів з проявами булінгу, розробити на основі отриманих емпіричних даних програму розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «емоційний інтелект» та булінг.
2. Визначити основні чинники і специфіку проявів булінгу в освітньому середовищі
3. Здійснити емпіричне дослідження щодо взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту студентів та ступінню їх залучення до процесу булінгу
4. Розробити програму підвищення рівня емоційного інтелекту студентів з метою профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі

Опис методів дослідження:

1. Теоретичні – аналіз із застосуванням методів узагальнення, аналізу літератури та як наслідок здійснення синтезу і порівняння опрацьованих робіт;
2. Емпіричні – тестування студентів за допомогою методики Н. Холла, яка допомагає визначити рівень емоційного інтелекту;; опитувальник О. Норкіної для діагностики ступеня залученості до процесу булінгу і виявлення булінг-структури в освітньому середовищі; тест агресивності (опитувальник Л Почебут).

3. Математико-статистичні методи обробки даних – описові статистики зокрема застосування коефіцієнту кореляції Спірмена. Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою програми SPSS для Windows, версія 20 та «SPSS Statistics 20.0»

Емпіричною базою дослідження є вибірка з осіб юнацького віку підлітків, що навчаються у Національному університеті «Острозька академія». Дана вибірка налічувала 40 студентів, із них 27 хлопців та 13 дівчат віком від 18 до 22 років.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було опрацьовано дослідження щодо впливу емоційного інтелекту на всі сфери життя, зокрема співвідношення емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу в освітньому середовищі та розроблено практичні рекомендації у вигляді тренінгу, який сприяє підвищенню рівня емоційного інтелекту. Теоретичне значення полягає в обґрунтуванні ролі емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в навчально-методичних комплексах, що стосуються проблем соціальної роботи та соціальної психології для здобувачів освіти, також для подальшої наукової роботи. Також результати дослідження можуть використовувати в своїй роботі педагоги, психологи, науковці, лікарі, батьки.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 24».

Публікації. Основні результати дослідження представлено у таких публікаціях автора:

1. Фурдись В. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5035/>

2. Фурдись В. КІБЕРБУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5034/>

Структура роботи. Структура роботи складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» ТА БУЛІНГ

1.1 Теоретичний аналіз поняття "емоційний інтелект". Визначення та походження поняття. Компоненти емоційного інтелекту

Наше життя це постійний процес удосконалення та пізнання чогось нового. У цьому процесі вагому роль відіграє емоційний інтелект, який допомагає нам розуміти власні та чужі емоції, а також здійснювати їх саморегуляцію та контроль.

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливою складовою інтелектуального, соціального та емоційного розвитку людини. ЕІ визначається як здібність людини керувати власними емоціями та емоціями інших людей, розуміти себе та інших, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Нижче наведено деякі основні поняття інтелекту емоцій, які можуть бути корисними для теоретичного аналізу.: самовідчуття - здатність до сприйняття власних емоцій та впевненість у своїх індивідуальних якостях та недоліках; саморегуляція - здатність контролювати свої емоції і реакції у різних ситуаціях, в тому числі стосовно здатності до позитивного використання негативних емоцій; самовдосконалення - здатність розвивати свій інтелектуальний, емоційний та соціальний потенціал; емпатія - здатність розуміти та співчувати емоціям інших людей. Ефективність соціальної взаємодії - здатність взаємодіяти з іншими людьми ефективно і конструктивно; соціальні навички - здатність використовувати знання про соціальні норми та етику, щоб діяти адекватно в компанії інших людей; управління стресом та внутрішнього конфлікту - здатність контролювати рівень стресу та розв'язувати конфліктні ситуації. Таким чином, розуміння понять ЕІ може бути корисним для розуміння того, як здійснювати запобігання булінгу в освітньому середовищі, про це ми поговоримо пізніше.

У недавніх публікаціях було розширено концепцію емоційного інтелекту. У своєму оригінальному визначенні, запропонованому Мейером та Саловеєм, емоційний інтелект розглядався як "спроможність регулювати власні почуття та почуття інших людей, розпізнавати їх адекватно для того, щоб спрямовувати своє мислення та діяльність[28]. Однак, у більш пізньому визначенні емоційного інтелекту були внесені наступні аспекти: "Емоційний інтелект включає здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню." Це оновлене визначення розширює спектр аспектів, які включають в концепцію емоційного інтелекту, і підкреслює важливість розуміння, вираження та регулювання емоцій для підтримки розвитку як емоційного, так і інтелектуального потенціалу людини. Емоційний інтелект описує здатність людини розуміти, контролювати та виражати свої емоції, а також розуміти і управляти емоціями інших людей..

Емоційний інтелект, що є складовою частиною людської природи, може бути вивчений і розвинений. Сучасні дослідження людського розуму і емоційної сфери свідчать про складність та багатогранність нашої психології.

Емоційний інтелект - це відносно нове поняття, яке здобуло популярність у психології та педагогіці, але ще не повністю досліджене.

Передумовою появи концепції емоційного інтелекту вважаються дослідження американського психолога Г. Гарднера "Frames of mind", який засвідчив розмаїтість форм інтелектуального вияву. Він висловив припущення, що існує більше ніж один тип інтелекту, які при взаємодії один з одним створюють єдиний механізм. Г. Гарднер запропонував наступний перелік : вербальний, логіко-математичний, просторовий кінетичний, музичний емоційний види інтелекту.

Під час розвитку психології як окремої науки стала активно вивчатися проблема інтелектуальних емоцій та почуттів, що було відображено у працях відомих вчених, таких як А. Біне, Е. Тітченер, В. Джемс, та Т. Рібо. Паралельно

з принципом когнітивного визначення емоційних процесів (який був досліджений в роботах М. Арнольда, Р. Лазаруса, П. Симонова, Х. Хекхаузена, С. Шехера), з'явилися дослідження, що підтверджували вплив емоцій на мислення та інші когнітивні процеси, чії праці представлені Е. Айзенем, Р. Кліннертом, К. Ізардом та іншими.

Паралельно у науці відбувалось виокремлення інтелектуальних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. Цьому сприяло розширення поняття інтелекту, метою якого було розуміння його у зв'язку з повсякденним життям. Проблематику емоційного інтелекту опосередковано піднімали вчені, які займалися питаннями, присвяченими структурі інтелекту. Також існувало чимало теорій які підкреслювали значущість вміння людей усвідомлювати власні здібності та якісно керувати своєю поведінкою відповідно до отриманих знань про плюси і мінуси своєї індивідуальності.

(Однією з передумов приділення уваги емоційному інтелекту стала гуманістична психологія. У 50-х роках ХХ століття А. Маслоу впровадив термін "самоактуалізація" [78]. Це спровокувало інтегральні дослідження особистості, які об'єднують когнітивні й афективні аспекти людської природи. Відмінність ЕІ від інтелекту та інших аспектів психіки полягає в його специфічності та важливості у сучасному суспільстві. Дослідники в цьому напрямку вивчають, як люди розуміють та реагують на власні та інших емоції, а також як це впливає на їхні відносини та життєвий успіх.

Інтерес до емоційного інтелекту та його впливу на життєдіяльність людини став зростати після виходу у світ книги американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка стала бестселером в США у 1995 році.

Важливою ідеєю Гоулмана була можливість розвитку емоційного інтелекту. Д. Гоулман відзначає, що людина народжується з загальним емоційним інтелектом та має потенціал для його розвитку. Він зазначає, що прогалини в емоційній обдарованості можна усунути, оскільки кожна з цих областей в значній мірі складається з звичок і реакцій-відповідей, які можна покращити при необхідних зусиллях. За результатами застосування нових

програм з розвитку емоційного інтелекту, учасники отримували такі навички, як розуміння причин своїх почуттів, ідентифікація та висловлення своїх емоцій, подолання стресу, керування тривожністю та самотністю, а також впевненість у собі та навички спілкування.

Також Гоулман виокремив, що вплив емоційного інтелекту на життєвий успіх є більшим, ніж вплив загального інтелекту. Загальний інтелект, який вимірюється коефіцієнтом IQ через відомі тести, приносить лише 20% успіху у житті людини, тоді як інші 80% залежать від інших факторів, що сприяють успіху. Серед цих факторів велике значення має емоційний інтелект, який, на його думку, сприяє постійному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрному розвитку людини.

Даніель Гоулман у своїх працях описує емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших з метою мотивування себе та інших, а також для ефективного управління емоціями, як у сімейному оточенні, так і у взаємодії з колегами чи співробітниками.

У своїй концепції емоційного інтелекту Даніель Гоулман виділяє два компоненти: "внутрішньо-особистісний інтелект" та "міжособистісний інтелект", які він також називає особистісною та соціальною компетентністю відповідно, кожна з них має свої власні складові.

Цю концепцію можна вважати змішаною, оскільки вчений включає до складу емоційного інтелекту різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти:

- 1) самосвідомість (емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка, впевненість у собі);
- 2) самоконтроль (контроль емоцій, адаптивність, ініціативність, оптимізм);
- 3) соціальна чуйність (співпереживання, ділова обізнаність);
- 4) керування відносинами (врегулювання конфліктів, командна робота, сприяння змінам).

Відповідно до теорії Д. Гоулмана кар'єрні і матеріальні успіхи є наслідком високого емоційного інтелекту. Д. Гоулман пропагує єдність інтелекту та емоцій,

яка є важливою для успішної діяльності керівника, натомість когнітивний складник він вважає другорядним. Згідно з його поглядом, емоції важливіші, і у разі небезпеки емоційні центри підпорядковують розумову діяльність людини. Для оцінки емоційного інтелекту Д. Гоулманом та його колегами було розроблено опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory) для організацій.

Також вчені наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості, а також фактором побудови конструктивних соціальних інтеракцій. Так наприклад у своїй спільній статті автори Майєр і Салвей вперше запропонували визначення емоційного інтелекту і показали, що його можна виміряти [8].

Згідно з їх уявленнями емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій навколишніх. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями. Авторами була запропонована чотирьохкомпонентна, ієрархічна модель EI (ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ):

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження (здатність сприймати, визначати емоції, помічати факт наявності емоції; здатність диференціювати істинні і помилкові вирази емоцій);

2. Фасилітація мислення (здатність викликати певну емоцію, контролювати її);

3. Розуміння емоцій (здатність розуміти емоції, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини виникнення тієї чи іншої емоції, аналіз емоцій, здатність класифікувати емоції, інтерпретувати їх значення);

4. Управління емоціями (здатність контролювати емоційні стани, уміння знижувати інтенсивність негативних емоцій) Важливо відзначити, що кожен компонент стосується як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

Проаналізувавши модель EI Дж.Мейєра, П.Селовея і Д.Карусо можна зробити висновок, що вона являє собою моделі здібностей, оскільки автори трактують EI як когнітивну здатність [29].

На основі цієї концепції у 2002 році була розроблена методика MSEIT, яка оцінює емоційний інтелект за допомогою спеціальних тестів, включаючи правильні та неправильні відповіді для кожного з окремих компонентів [29]. Цей метод визначення та вимірювання емоційного інтелекту, з одного боку, надзвичайно детально та послідовно пояснює дане явище, дозволяючи вченим покладатися на довготривалий досвід у вивченні інтелектуальних здібностей людини. З іншого боку, такий підхід може обмежити розуміння емоційного інтелекту, оскільки тісно пов'язує його з когнітивними здібностями. Це частково підтверджують експериментальні дослідження, які вказують на пороговий характер зв'язку загального та емоційного інтелекту. Іншими словами, хоча загальний інтелект та емоційний інтелект тісно пов'язані, високий рівень емоційного інтелекту може проявлятися навіть при середніх значеннях загального інтелекту.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, емоційний інтелект містить в собі два компоненти: внутрішньоособистісний - спрямований на власні емоції, та міжособистісний - спрямований на емоції інших людей. Перший компонент включає такі складові, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль та мотивація досягнень. Другий компонент охоплює емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність та діалогічність. Важливо відзначити, що різні теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту призводять до різносторонніх інтерпретацій цього поняття серед дослідників.

Біологічні передумови емоційного інтелекту:

Рівень EI - чим вище рівень емоційного інтелекту в батьків і сімейний дохід, тим вище показники емоційного інтелекту в їх дітей.

Правопівкульний тип мислення - як відомо, права півкуля відповідає за творчість, уяву, за цілісне сприйняття (сприйняття образів) й інтуїцію (на противагу функціям і компетенціям лівої півкулі).

Було доведено, що люди з розвинутою правою півкулею краще розпізнають емоції оточуючих за мовною інтонацією, оскільки правопівкульний тип мислення пов'язаний з невербальним інтелектом. Таким чином, домінування в особистості правої півкулі над лівою виступає як певна передумова підвищеної емоційної сприйнятливості, що характеризує успішність адаптації емоційного стану індивідуума до зовнішніх умов. Властивості темпераменту розумова активність екстравертів більш спрямована на зовнішній світ, ніж на самих себе, а це означає, що вони найбільш здатні до формування адекватної відповіді на дії та почуття інших людей [25].

Рувен Бар-Он у своїй моделі емоційного інтелекту визначає його як збір особистісних, емоційних та соціальних здібностей та навичок, що впливають на здатність успішно впоратися з вимогами та труднощами довкілля. У цій моделі вважається, що емоційний інтелект охоплює як знання, так і навички, визначаючи як розумові здібності (здатність вирішувати завдання), так і особистісні особливості. У рамках цієї моделі виокремлено п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, які складаються з п'ятнадцяти факторів. Ці компоненти включають:

- внутрішньо-особистісну сферу (здатність розуміти та управляти собою),
- міжособистісну сферу (здатність спілкуватися та знаходити спільну мову з іншими),
- сферу адаптивності (здатність реалістично адаптуватися до змін),
- сферу вміння відновлювати баланс у стресових ситуаціях та загальний настрій.

Модель Бар-Она надає теоретичну підставу для емоційного інтелекту (EQ), що була спочатку розроблена для оцінки різних аспектів цього поняття і його концептуалізації. За цією моделлю емоційно-соціальний інтелект є перетином пов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, навичок і фасилітаторів, що визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та вираціфжуємо себе, розуміємо інших, спілкуємось з ними та успішно впораємось з щоденними потребами. В контексті цієї моделі, бути емоційно та соціально розумним

означає ефективно розуміти та виражати себе, розуміти інших, ефективно спілкуватися з ними та успішно вирішувати щоденні завдання. Це ґрунтується в першу чергу на особистісній здатності людини зважати на себе, розуміти свої сильні сторони та обмеження, а також конструктивно виражати свої почуття та думки. При належному використанні, ця модель передбачає вплив на такі сфери, як академічна успішність, кар'єрний шлях, навчальна та організаційна ефективність, професійні можливості і лідерство, а також психологічне/фізичне здоров'я і загальне самопочуття.

Згідно Г. Бхарвані емоційний інтелект має такі три складові: [6].

- 1) налаштування на власні емоції та емоції інших,
- 2) розуміння своїх та чужих емоцій,
- 3) адекватні дії у наявному емоційному контексті.

Вчений стверджує, що позитивних результатів у розвитку емоційного інтелекту можна досягти, застосовуючи простий дидактичний матеріал протягом короткого проміжку часу. Він також вказує, що емоційний інтелект розвивається з часом і його можна поліпшити через тренінги, вправи та терапію.

С. Стейн та Г. Бук стверджують, що емоційний інтелект є динамічним утворенням, що складається з низки моментальних, тактичних "динамічних" вмінь та навичок, які можна застосовувати залежно від ситуації [65].

Спрощеною структурою емоційного інтелекту є також модель М. Ка де Врі. Він виділяє такі три компоненти емоційного інтелекту:

- здатність активно слухати;
- здатність розуміти невербальну комунікацію;
- здатність адаптуватися до широкого спектру емоцій.

Карпенко В. відзначив емоційний інтелект, як фактор особистісного життєздійснення. Розвиток само- і взаєморозуміння, а також розгортання суб'єктного потенціалу особистості уможлиблюється завдяки емоційному інтелекту.

Шпак М. у своїх дослідженнях спирається на модель психологічного благополуччя К. Ріфф . В структурі психологічного благополуччя особистості вчена виділила шість основних компонентів:

Позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття):

Розуміння і прийняття власної особистості та минулих життєвих подій з позитивною перспективою.

Наявність цілей і занять, що надають життю сенс: Активна участь у житті через визначення цілей та зайнятості, які приносять задоволення і відчуття мети.

Здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність): Ефективне впорядкування звичайних обов'язків і завдань, що допомагає відчувати себе компетентною особистістю.

Відчуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання): Прагнення до постійного вдосконалення, самовдосконалення та досягнення свого потенціалу.

Стабільні і задовільні взаємини з іншими людьми: Підтримання здорових і задовільних стосунків з іншими членами суспільства. Відчуття контролю над своїм життям:

Сприйняття власної здатності впливати на власну долю та прийняття відповідальності за свої власні рішення.

На думку М. Шпак, несумнівно, що психологічне благополуччя має суб'єктивний характер. У кожної особи є свої власні уявлення про цей явищний. При оцінці психологічного благополуччя кожен з нас враховує різні аспекти свого життя, включаючи успішність у професійній діяльності, стан фізичного і психічного здоров'я, матеріальний стан та інші аспекти [42].

К. Петридес та А. Фергнем у своєму описі емоційного інтелекту розглядають не лише набір здібностей, запропонованих відомими дослідниками цієї проблематики Дж. Майєром і П. Селовеєм, а й пропонують зважати на його диспозиційні компоненти. Подібно до традиційних рис особистості, емоційний інтелект репрезентує стиль поведінки та досвід, що мають контекстуальний характер. Автори диспозиційної моделі емоційного інтелекту визнають

суб'єктивність емоційного досвіду особистості. Для оцінки емоційного інтелекту вони розробили методику TEIQue, засновану на самооцінці досліджуваних щодо рівня розвитку власного емоційного інтелекту [41].

Т. Березовська експериментально продемонструвала можливість розвитку емоційного інтелекту через систематичне навчання та виховання. Її дослідження підтвердило, що навчання сценічній діяльності сприяє розширенню емоційної компетентності серед старшокласників, включаючи здатність розпізнавати емоції у інших та співпереживання у юнаків, а також розвиток контролю над емоційною сферою у дівчат [29].

Українські вчені О. Льошенко та Л. Тараєвська підкреслили, що рівень емоційного інтелекту залежить від самодисципліни людини та може розвиватися протягом усього життя. Натомість, емоційний інтелект має природну тенденцію до розвитку з віком, про що свідчать численні дослідження, включаючи роботи Р. Бар-Она[6].

Українські дослідники, наприклад, О. Собченко аналізує емоційний інтелект як сукупність когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних здібностей. В його теорії відносно емоційного інтелекту звертається увага на комплексність та міжпредметність цього психологічного конструкту. Собченко визначає емоційний інтелект як здатність до емоційного саморегулювання та відображення власної та чужої емоційної сфери, що сприяє адаптації до змін у соціально-психологічному оточенні. Дослідження О. Собченко акцентує увагу на важливості розвитку емоційного інтелекту для успішної соціалізації та самореалізації особистості. Зокрема, вона висвітлює важливість здатності розпізнавати та реагувати на власні та чужі емоції, а також вміння керувати власними емоціями та емоціями оточуючих[41].

Це віддзеркалює ідею, що розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню комунікативних навичок, зв'язків у колективі та толерантності до емоційних виявів інших осіб.

О. Науменко досліджує співвідношення понять "соціальний інтелект" і "емоційний інтелект" як складові соціальної обдарованості. В теорії О. Науменко

відносно емоційного інтелекту акцентується увага на важливості вивчення специфіки вияву емоцій та їх впливу на психічні процеси. Зокрема, Науменко розглядає емоційний інтелект як складний психологічний конструкт, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та ефективно реагувати на власні та чужі емоції[41].

Виділяючи роль емоційного інтелекту у побудові успішних міжособистісних відносин, О. Науменко підкреслює його важливість для формування емпатії, соціальної компетентності та керування власною емоційною сферою. Він також вказує на вплив емоційного інтелекту на професійну та особистісну самореалізацію. Науковець стверджує, що вивчення емоційного інтелекту сприяє не лише покращенню міжособистісних відносин та досягненню успіху в професійній сфері, а й впливає на загальний соціальний та психологічний розвиток особистості.

І. Аршава звертає увагу на компоненти "емоційної стійкості" та "емоційної напруженості". Тут розглядається здатність особистості до розуміння, сприйняття та керування своїми власними емоціями та емоціями оточуючих. Ця теорія підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим фактором у формуванні ефективної співпраці та взаєморозуміння в міжособистісних відносинах. І. Аршава виділяє роль емоційного інтелекту як важливого елементу у процесі прийняття рішень, самореалізації, а також власної психологічної стабільності. Також вчена зазначає, що виявлення та розвиток емоційного інтелекту сприяє успішному досягненню мети та ефективному керуванню власною емоційною сферою. І. Аршава підкреслює, що емоційний інтелект взаємозв'язаний з успішним функціонуванням у різних сферах життя, включаючи професійний розвиток, взаємовідносини та загальний розвиток особистості [52].

О. Власова визначає емоційний інтелект через розвиток емоційних здібностей, які є частиною більш загальних - соціальних здібностей. В дослідженнях О. Власової акцентується увага на важливості розвитку та використання емоційної компетенції у вирішенні прикладних завдань, наголошується на важливості емоційного інтелекту для успішної соціалізації,

сприятливих міжособистісних відносин та досягнення успіху в особистому та професійному житті. Зокрема, автор підкреслює роль емоційного інтелекту у формуванні комунікативних навичок та в управлінні емоціями в різних життєвих ситуаціях. Її дослідження також свідчать про значення розвитку емоційного інтелекту для підвищення особистісної ефективності, адаптивності та загального самопочуття [22].

Н. Коврига концентрується на стресозахисних та адаптивних функціях емоційного інтелекту. В її дослідженнях відносно емоційного інтелекту звертається увага на важливість емоційної компетентності для успішної адаптації та функціонування особистості в сучасному світі. Вона підкреслює важливість емоційного інтелекту для успішного ставлення до стресових ситуацій, досягнення особистісної гармонії та реалізації в приватному та професійному житті. Н.В. Коврига підкреслює, що розвиток емоційної компетентності сприяє умінню краще розуміти та спілкуватися з іншими, досягненню успіху в професійній сфері та покращенню якості життя на загальносуспільному рівні [53,55].

Е. Носенко розробила рівневу модель емоційного інтелекту та розглянула його як форму рефлексивної свідомості. Вона визнає, що структура рівнів сформованості емоційного інтелекту є ієрархічною і зумовлена внутрішніми опосередкованими компонентами. Вона виділяє три рівні виявлення емоційного інтелекту у життєдіяльності (низький, середній і високий), які відповідають трьом рівням психічного відображення суб'єктом активності (організмений, індивідуально-суб'єктивний і особистісний) [54].

С.Дерев'янюк досліджує емоційний інтелект як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості. Такий підхід підсилює значення вміння ефективно спілкуватися та розпізнавати емоційні стани у колективі. Також підкреслює, що емоційний інтелект впливає на особистісний та професійний розвиток, а також має суттєвий вплив на успішне функціонування у сучасному суспільстві [26].

О. Бантишева досліджує взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності особистості до віктимної поведінки. В підході О. Бантишевої до емоційного інтелекту зосереджується увага на тому, що емоції впливають на когнітивні процеси та здатність особистості раціонально мислити, вирішувати проблеми та приймати рішення. Дослідження О. Бантишевої також підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту для покращення взаємодії з іншими людьми, зокрема з погляду емпатії, вміння слухати та розуміти почуття інших. Крім того, вона відзначає вплив емоційного інтелекту на процеси навчання, творчість та загальний особистісний розвиток [19].

Сучасні дослідження удосконалюють розуміння такими вченими, як Бар-Он, Д. Карузо, Дж.Д. Мейєр та П.С. Селовей, В. Петридес та Е. Фернхем, Р.Д. Робертс, Дж. Меттьюс та М. Зайднер, Н. Холл та ін. емоційного інтелекту та його ролі у різних сферах життя людини. Розвиток емоційного інтелекту (Е. Аронсон, К. Саарні) вплив емоційного інтелекту на успішність виконання професійної діяльності, а також роль емоційного інтелекту у фізичному та психічному благополуччі. Д.Д. Гастелло, А. Гордон, Д. Гоулман, А. Діаз, Дж. Каур, Е. Келовей та Ф. Слейтер Також розглядають суміжні концепції, такі як емоційна креативність, емоційна компетентність, "емоційна грамотність", (Х. Вейзингер, С.Б. Вольф, Д. Гоулман, К. Коган, Р.К. Купер та А. Саваф та ін.) і вивчають гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту. На психодіагностиці та розвитку емоційного інтелекту акцентують увагу такі вчені, як М.О. Журавльова, Я.М. Куценко, О. Льошенко, В.Ф. Моргун, Е. Носенко, І. Синельникова. У контексті вікових аспектів прояву феномену вирізняються праці В.І. Житарюка, Т.В. Зайчикової, Є.В. Копилець та інші.

Також слід згадати, що на противагу емоційному інтелекту в клінічній практиці у 1973 році був введений термін "алекситимія", який відображає низький рівень здатності до розпізнавання, роз'яснення, вираження та описування власних почуттів для інших людей. У літературі, присвяченій особливостям дитячого розвитку, з'являється поняття "емоційної обдарованості"[26].

Алекситимія - це психологічний стан, коли людина має труднощі з розпізнаванням та вираженням власних емоцій. Термін запропонували в 1973 році психіатри Пітер Сіфф та Джон Неміан [30].

Алекситимія характеризується:

- Відсутністю слів для опису власних емоцій;
- Труднощами у розпізнаванні тонких відтінків почуттів;
- Зовнішнім, раціональним ставленням до емоцій.

Причини алекситимії ще не повністю з'ясовані, але деякі попередні дані вказують на вплив генетичних факторів. Водночас інші чинники, такі як сімейні, соціальні і культурні впливи, як от стримування емоцій у сім'ї та придушення негативних емоцій у стресових ситуаціях, також можуть грати важливу роль. Особи з алекситимією можуть мати обмежені здібності до розуміння та вираження емоцій, що може впливати на їх адаптивність і ефективність у спілкуванні. Дослідження показують, що алекситимія часто зустрічається у людей з депресією, посттравматичним стресовим розладом, та ін. Існує гіпотеза про зв'язок алекситимії з аутизмом, оскільки обидва розлади характеризуються труднощами у соціальній взаємодії. Для діагностики використовують ТОР (Test of Alexithymia) та масштаб алекситимії Торонто (TAS).

Алекситимічна особа може бути «зображена» як людина, яка проявляє обмежений емоційний спектр і виявляє мінімальний інтерес до вираження чи розуміння власних емоцій. Її мислення може бути конкретним, фокусованим на практичних аспектах, а не на внутрішніх почуттях та уявленнях. Така особа може виявляти утилітарний стиль життя, орієнтуючись на правила та зовнішній контроль, замість внутрішніх емоцій та бажань. Важливо зазначити, що алекситимія не вважається захворюванням, але є скоріше функціональною особливістю нервової системи [75].

Дослідження Р. Fonagy підкреслює, що алекситимія, яка характеризується обмеженою здатністю ідентифікувати та виражати емоції, може має значний вплив на процеси емоційної регуляції [71]. У людей з алекситимією може виникати складність в точному розпізнаванні та маркуванні власних емоцій, що

ускладнює їхню здатність ефективно керувати ними та виражати. Це також може негативно позначитися на їхній здатності орієнтуватися в соціальних взаємодіях та встановлювати важливі зв'язки з іншими. Наукове дослідження Р. Fonagy висвітлює важливу роль досвіду раннього дитинства у розвитку алекситимії. Він підкреслює, що неадекватна емоційна налаштованість та чуйність вихователів під час становлення дитини можуть сприяти розвитку алекситимії. Відсутність сприятливого та емоційно налаштованого середовища може ускладнити здатність дитини розвивати різноманітний емоційний словник та розуміти свої та чужі емоційні переживання.

Як соціокультурний феномен, алекситимію часто пов'язують з низьким соціальним статусом, обмеженим рівнем освіченості та неспроможністю висловлювати свої почуття словами. Важливо зауважити, що алекситимія не означає повну відсутність емоцій у людини, але полягає саме в неможливості їх виразити. З психоаналітичної точки зору, алекситимія розглядається як захисний механізм, який використовується для уникнення непереносимих емоційних станів.

Отже, основні аспекти алекситимії в соціокультурному контексті можуть включати обмежений доступ до ресурсів у суспільстві у зв'язку з низьким соціальним статусом. Недостатня освіченість може ускладнювати здатність виражати свої емоції та розуміти їх у контексті культурних стереотипів та норм. У цьому контексті розглядається алекситимія як складний соціокультурний явище, що обмежує можливості вираження та сприйняття емоцій у відповідності з суспільними очікуваннями та роллю у колективі.

Отже, підсумовуючи, емоційний інтелект відкриває нові горизонти для розуміння людської поведінки та успішності в різних аспектах життя. Важливість емоційного інтелекту полягає у здатності керувати своїми емоціями, сприймати та розуміти емоції інших, вирішувати конфлікти, а також будувати успішні міжособистісні відносини. Розвиток емоційного інтелекту може позитивно вплинути на індивідуальні та соціальні аспекти життя, зміцнити відносини в колективі, підвищити рівень самосвідомості та самоконтролю.

Емоційний інтелект в сучасному світі представляє відносно новий напрямок досліджень, оскільки останні дослідження підкреслюють його значущість для різних сфер життя та розвитку особистості. Варто зазначити, що розвинута емоційна компетентність може слугувати ефективним засобом запобігання булінгу та іншим формам психологічного тиску серед молоді, сприяючи створенню здорового та відкритого соціального середовища. Оскільки наша здатність сприймати та реагувати на емоції значно впливає на якість взаємодії з іншими та наше загальне благополуччя, розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом нашого життя, сприяючи підвищенню якості міжособистісних відносин та загальної якості життя.

1.2 Теоретичний аналіз поняття булінгу. Визначення та походження поняття. Специфіка булінгу в освітньому середовищі

Булінг в школах та інших соціальних середовищах стає все більш актуальною проблемою, яка потребує серйозного уваги. Поняття булінгу включає в себе широкий спектр агресії та насильства, спрямованих на інших людей, зокрема дітей та підлітків. Це вельми складне багатопланове соціально-психологічне явище, яке об'єднує різні форми навмисних агресивних нападів, знущання і психологічного насильства в середовищі однолітків. Ця проблема не тільки порушує соціальну гармонію, але й має серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я молодих осіб. Булінг може набувати форм вербального та фізичного насильства, а також зазнавання психологічного тиску та використання цифрових платформ для приниження. У своїй підсумковій формі це може призвести до серйозних психічних та емоційних травм, навчальних проблем та соціальної відчуженості. Ми проаналізуємо поняття булінгу, його різновиди та специфіку, а також висвітлимо основні причини, які лежать в його основі.

Засоби масової інформації надають все більше та більше звітів про події, що трапляються у школах. Ці події різноманітні: від дівчат, які побили свою однокласницю, до випадків зацькування учнів та навіть трагічних подій зі

стріляниною та численними жертвами. Публічність цих випадків є лише вершиною айсберга соціальної проблеми, яку у всьому світі називають булінгом.

Термін "булінг" походить від англійського дієслова "to bully", яке означає "ображати, залякувати когось, хто є меншим або менш впливовим, часто примушуючи таку особу до небажаних дій. Л.Лушпай описує це поняття як хуліган, забіяка, людина, яка використовує свою силу і владу, щоб налякати, або заподіяти шкоду слабшим людям. Слово буллінг (bullying) означає агресивну поведінку однієї людини відносно іншої людини з метою заподіяти їй моральну або фізичну шкоду, принизити її і в такий спосіб утвердити свою владу [38]. На жаль, ці ситуації з булінгом є актуальною соціальною проблемою, яка потребує уваги та вжиття заходів для запобігання [11].

Явище булінгу досить поширене в робочих колективах серед дорослих, але варто зазначити, що ця форма поведінки часто починається в молодшому та підлітковому віці, коли школа стає ключовим чинником соціалізації. Булінг є поширеним явищем як серед хлопців, так і серед дівчат, хоча, за статистикою, хлопці частіше проявляють агресивну поведінку. Найперші наукові публікації щодо проблеми шкільного цькування з'явилися у 1905 році. Більш глибокі дослідження проводили зарубіжні вчені, зокрема серед яких виділяють імена Д.Ольвеуса, А.Пікаса, П.Рендолла, Д.Лейна, Е.Мунте, Д.Таттума та інших.

Дослідження українських науковців в основному спираються на зарубіжний досвід (Л.Лушпай зокрема, досліджувала проблему насильства в освітньому середовищі) С.Бурова, М.Дмитренко, О.Лавриненко, В.Панок, В.Синьов та ін [9,17,43].

Заслуговують уваги і праці О.Барліт, А.Барліт, А.Король та ін. Науковий інтерес до явища булінгу з боку педагогів і правознавців не дає можливості комплексно, міждисциплінарно окреслити його сутність, а отже визначає потребу ретельного аналізу проявів булінгу у вимірах психологічної науки, що дасть змогу обґрунтовано підходити до психопрофілактичної роботи та корекції його наслідків в освітньому середовищі.

Термін "булінг" (з англійського "bully" - хуліган, насильник) вперше з'явився у 1970-х роках у Скандинавії, де група науковців досліджувала проблему насильства серед учнів у школах [33]. Дотепер відсутнє єдине універсальне визначення цього феномену. Різні автори тлумачать його по-різному і класифікують прояви булінгу по-різному. Хоча термін увійшов до наукового вжитку, його сутність та межі залишаються дискусійними.

Так наприклад німецький фахівець в галузі індустріальної психології Х. Лейманн описав булінг як «соціальну взаємодію, через яку одна людина (іноді декілька) зазнають нападів іншої людини (іноді декількох, але, як правило не більше чотирьох) майже щодня впродовж тривалого періоду (декількох місяців), що викликає у жертви стан безпомічності і виключення з групи» [15].

Л. Кішлі розглядає булінг як форму агресивної поведінки, спрямованої на емоційне приниження та виключення людини з групи [13,16]. Вона визначає емоційне приниження через вербальні та невербальні методи вираження, продовження образливої поведінки протягом тривалого періоду, непривітну та недовірливу поведінку, втручання у приватне життя, погіршення психологічного та фізичного стану жертви, намір завдати шкоду чи травмуючі події та вище становище агресора порівняно з жертвою. Дослідниця намагається охарактеризувати це явище, вказуючи на сім ключових ознак булінгу:

1. Емоційне приниження включає вербальні і невербальні способи вираження. Вербальні способи – це негативно забарвлені висловлювання, використання підвищеного тону, крик, звинувачення у помилках, приниження здобутків і досягнень людини. Невербальні способи – зневажливий погляд, мовчазне засудження, образливі жести тощо.

2. Продовження емоційно образливої і принизливої поведінки впродовж тривалого періоду. Жертви булінгу визнають, що навіть, якщо неприйняття і несхвалення висловлюється у відносно м'якій формі, але впродовж тривалого періоду, виникає відчуття загнаності і відсутності виходу.

3. Непривітна і недовірлива поведінка також класифікується як булінг.

4. Втручання у приватне життя людини.

5. Якщо наслідком агресивного, негативного ставлення до людини є погіршення психологічного і фізичного стану цієї людини, то така поведінка визначається як булінг.

6. Якщо агресор має намір завдати шкоду іншій людині, або дозволяє чи сприяє, щоб ця людина пережила травмуючі події, ця поведінка є булінгом.

7. Агресор займає вище становище ніж його жертва і відповідно дозволяє собі дії, що принижують гідність і завдають моральної або фізичної шкоди іншій людині

Норвезький вчений Д. Олвеус був одним з піонерів дослідження феномену булінгу. Він визначив ключові ознаки булінгу та виділив його від звичайних конфліктів. Вперше провів ґрунтовне дослідження булінгу серед школярів в 70-х роках ХХ ст. в Норвегії. Він вивчив особливості взаємодії булерів та жертв, наслідки булінгу для психіки дітей. Він визначив "булінг" як систематичне насильство одних дітей над іншими, де є дисбаланс сил, як ситуацію в шкільному колективі, де учень стає об'єктом негативних дій та нападів з боку одного чи кількох однокласників протягом тривалого періоду. Це явище має колективний характер і базується на соціальних взаємин в групі. Він виділив пряму фізичну, вербальну та непрямую форми булінгу.

Д. Олвеус виділив три важливі компоненти:

- 1) булінг - це агресивна поведінка, що включає в себе небажані, негативні дії;
- 2) булінг - явище довготривале та систематичне;
- 3) булінг характеризується нерівністю влади або сили.

Також він зауважив, що прояви цієї поведінки можуть бути прямими - фізична агресія (удари, штовхання, утискання через соціальний статус, релігію) та непрямими, які проявляються переважно у емоційній і пасивно-агресивній поведінці (ізоляція, виключення з колективу, поширення пліток).

Слід згадати, що Розроблена автором модель булінгу в освітньому середовищі послужила основою подальшого вивчення проблеми.

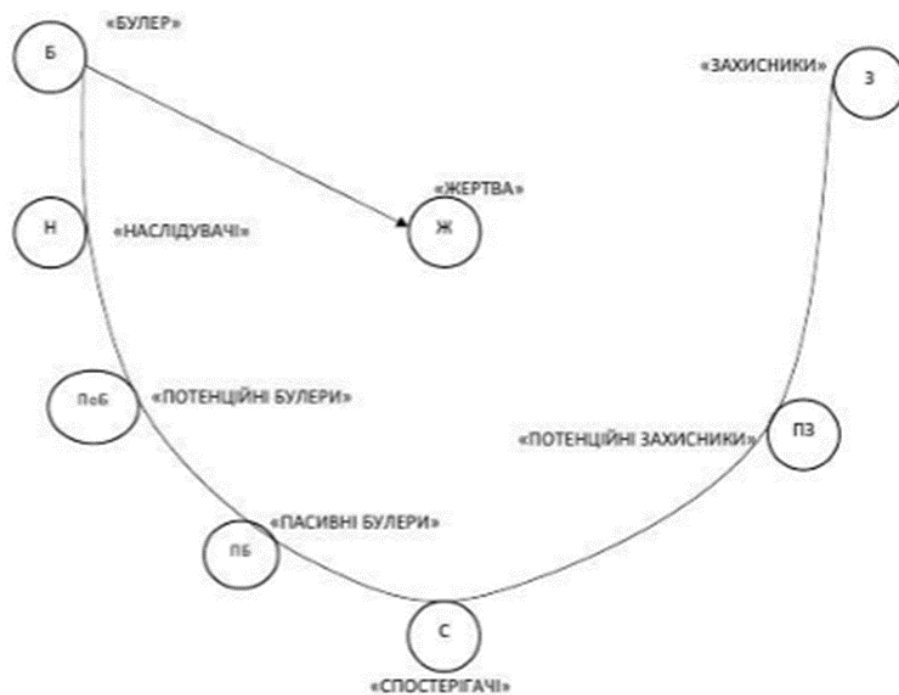


Рис.1 Булінг-структура за Д. Ольвеусом

За словами П. Рандолла, очевидно, що жодна дитина не народжується злою та готовою до вчинення булінгу, це не генетичне кодування. Більшість розуміє, що людина, яка поводить себе агресивно, є результатом складних соціальних процесів, зумовлених неповноцінним навчанням і вихованням, що формують антисоціальну особистість, схильну до агресивної маніпуляції іншими, зазвичай, слабшими. До тих пір, доки моделі соціалізації залишатимуться недосконалими та неспівмірними з розвитком сучасного суспільства, люди, що ініціюють булінг у школі, на роботі чи в родині, будуть продовжувати виконувати цю саму роль.[14,15]

Н. Данкансон звертав особливу увагу на вербальний вид булінгу. Він вважав, що словесна агресія може завдавати не меншої шкоди, ніж фізичне насильство. До вербального булінгу належать образливі коментарі, принизливі прізвиська, погрози, поширення пліток та неправдивої інформації про жертву. Такі дії призводять до психологічного дискомфорту, почуття сорому, страху, соціальної ізоляції. [3]

Н. Данкансон наголошував, що словесна агресія може мати довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я дитини та її подальшого розвитку. Він вивчав вплив різних форм булінгу на дитячу психіку та поведінку і зробив висновок, що вербальний булінг є однією з найбільш поширених і шкідливих форм цього явища.

Згідно з Дж. Салісбері, у світі булінг більш поширений серед хлопців. Більшість вчителів вважають це явище "нормальним" для хлопців, вважаючи, що "хлопці завжди будуть хлопцями", звичайно, це підкріплюється стереотипними уявленнями про генетичні особливості та схильності до агресії. Саме таке ставлення вчителів до булінгу також впливає на учнів, що призводить до розповсюдження насильницької та образливої поведінки серед школярів, які, у свою чергу, сприймають це як норму.

Більшість дослідників погоджується з твердженням, що булінг є проявом агресії, яка може бути явною або прихованою. Американські дослідники І. Ріверс і П. Сміт виділяють три типи агресії, які можуть бути присутніми у ситуаціях булінгу: [77]

1. пряма фізична агресія (безпосередній фізичний контакт),
2. пряма вербальна агресія (образи, погрози)
3. непряма агресія (поширення пліток, брехні та несправедливих інформацій про жертву)

Девід Лейн і Ендрю Міллер ґрунтовно досліджували феномен булінгу та його наслідки для психічного здоров'я дітей. Вони виділяли кілька ключових ознак булінгу:[20]

- Тривалий характер дій - булінг розглядається як систематичне насильство, а не одноразові конфлікти.

- Умисел кривдника - його метою є навмисне заподіяння фізичного або психологічного болю жертві.

Нерівність сторін - булер використовує свою фізичну чи статусну перевагу для залякування жертви [21].

Вчені вивчали різні форми булінгу (вербальну, фізичну, кібербулінг) та їх вплив на дитячу психіку. Вони наголошували на необхідності запобігання та протидії цькуванню для забезпечення емоційного благополуччя дітей. Їхні дослідження суттєво розширили уявлення про природу та наслідки булінгу.

Видатний французький психолог В. Безаг пояснював явище булінгу як систематичне фізичне чи психологічне насильство, спрямоване особами або групою осіб з вищою владою та авторитетом на тих, хто перебуває у більш незахищеному стані. Він вказував на те, що це насильство може мати на меті не тільки завдати страждань та призвести до соціальної ізоляції жертви, а й отримати задоволення від вчинення таких дій, що тільки усугубляє полодження. Така систематична агресія може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного стану жертв, а також вплинути на їхнє соціальне життя та самооцінку [29].

Цитати П.Роланда вказують на те, що булінг є тривалим та умисним процесом фізичного або психологічного насильства, спрямованого на пошкодження особистості іншої людини [13,14,15].

С. Кривцов визнає булінг як систематичне жорстоке ставлення одних дітей до інших, яке має тенденцію повторюватись, з домінуванням агресора над жертвою [43].

А. Бандура, видатний фахівець у галузі поведінкової та соціально-когнітивної психології, досліджуючи феномен булінгу, дійшов висновку, що булінгу можна навчитися - як ставати агресором, так і жертвою. На думку вченого, діти опановують булінгову поведінку шляхом спостереження за зразками поведінки дорослих - батьків, вчителів, героїв телепередач. Якщо серед дорослих поширені агресивні та домінантні прояви, то діти схильні їх наслідувати. Також діти можуть бачити приклади пасивної поведінки жертв, що сприяє формуванню власної ролі постраждалого. Бандура вважав, що шляхом виховання толерантності і доброзичливості серед дорослих можна було б мінімізувати масштаби булінгу серед дітей, оскільки вони наслідують поведінкові моделі, які бачать навколо [20].

Т. Доукіна ґрунтовно досліджувала феномен булінгу та його наслідки. Вона пояснювала булінг як усвідомлені тривалі дії однієї особи, спрямовані на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій людині, з метою підкорення її собі та утвердження власної домінантної позиції. Доукіна акцентувала увагу на тому, що булінг - це не одноразові конфлікти, а систематичне насильство, яке може негативно позначитися на психоемоційному стані жертви та її соціалізації. Вона закликала до боротьби з цим явищем для забезпечення психологічного благополуччя дітей [60].

Змановська В. класифікує девіантну поведінку залежно від порушення норми та негативних наслідків: (поведінка, яка не є нормою для суспільства – булінг)

- антисоціальна (зовнішньо-деструктивна), яка порушує правові норми та загрожує навколишнім людям та суспільному порядку;
- асоціальна (зміщено-деструктивна), що ухиляється від виконання моральних норм і спричиняє загрозливі міжособистісні відносини;
- дисоціальна (аутодеструктивна), яка ухиляється від медичних та психологічних норм і загрожує самій особистості [43].

У загальному, можна сформулювати поняття булінгу, опираючись на численні визначення науковців, як зарубіжних так і вітчизняних. Булінг– це агресивна поведінка, повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» чітко визначає поняття булінгу: «Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [1]. Відповідно закон вказує і типові ознаки булінгу, серед яких є:

1. систематичність (повторюваність) діяння;
2. наявність сторін - кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
3. дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого";

Булінг визначається українським Інститутом протидії екстремізму як тривале фізичне або психологічне насильство, що не має характеру самозахисту, здійснюване однією особою або групою осіб передусім з метою підкорення та знуцання над іншими. Ці дії можуть бути демонстративними, постійно повторюваними та спрямованими на заподіяння фізичної або психологічної шкоди, а виконавці цих дій зазвичай мають певні переваги над своїми жертвами.

Аналіз досліджень вказує на основні характеристики булінгу:

1. постійність;
2. нерівність у фізичних, психологічних та соціальних можливостях, що лежить в основі відносин між агресором та жертвою, де агресор має вище становище;
3. взаємовідносини між переслідувачем та жертвою;
4. емоційне приниження та образа почуттів людини, які можуть призвести до її виключення з групи.

Отже, основу булінгу складають статус, влада, конкуренція та лідерство. Це форма соціальної поведінки, що проявляється в стійких групах та може залучати інших осіб. Булінг ґрунтується на нерівності у силі та владі, що ставить жертву у положення, коли вона не може ефективно захиститися від негативних дій. Це відрізняє булінг від простого конфлікту, де учасники зазвичай рівні за статусом. У разі булінгу жертва завжди виявляється у більш вразливому стані, важче захиститися та може бути викрита діям групи, яка сприяє агресору. Ще одну характеристику булінгу відзначає свідоме спрямування поведінки на завдання шкоди та страждання іншій людині.

1.3 Теоретичний аналіз поняття кібербулінгу в освітньому середовищі

Останнім часом увагу дослідників привертає явище «кібербулінгу». Це нова форма насильницької поведінки, що виникає за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, таких як Інтернет та мобільні телефони. Сучасні діти мають широкий доступ до Інтернету та новітніх технологій, які для них є частиною повсякденності. Вони швидко освоюють цей віртуальний простір, знаходять нові можливості та розвивають свої інтереси. Проте, дорослі часто не надають належної уваги цьому процесу через власні обов'язки та відсутність часу. Однак проблема полягає в тому, що діти, в своїй допитливості та прагненні вивчити нове, можуть стикатися із ризиками та небезпекою в цьому віртуальному світі, наприклад такі як кібербулінг. Він має різні прояви, включаючи відправлення агресивних та образливих повідомлень, а також дії, спрямовані на шкоду персональним комп'ютерам та іншим електронним пристроям жертви, що може включати зламання акаунтів або пошкодження веб-сайтів. Кібербулінг викликає серйозне занепокоєння та вимагає пильного уваги для розвитку ефективних стратегій протидії цьому явищу.

К. Морозюк описала це явище як форму насильницької поведінки, яка спрямована на приниження та залякування іншої людини у віртуальному середовищі за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів, таких як мобільні телефони, електронна пошта та соціальні мережі [44]. Зазвичай, діти не поділяться з батьками про випадок кібербулінгу, оскільки бояться, що їм буде заборонено використовувати телефони, комп'ютери, тому вони залишаються без підтримки та допомоги.

Кібербулінг, як нова форма агресивної поведінки відносно дітей, наразі отримує дуже мало уваги загалом. У багатьох випадках батьки та інші дорослі не турбуються про цю загрозу, не враховуючи ризики великої активності дітей (особливо підлітків) у віртуальному середовищі, можливості формування

комп'ютерної залежності тощо. Хоча наслідки кібербулінгу, такі як травми, суїцидальні спроби чи трагічні смерті, стають об'єктом уваги засобів масової комунікації і поступово привертають увагу до цієї складної проблеми. За інформацією ЮНІСЕФ, в Україні кожен п'ятий підліток визнавав, що став жертвою онлайн-знущань, тим часом як кожен десятий регулярно приховував від батьків або друзів час, проведений у соціальних мережах. Підтверджено також, що третина підлітків використовують соціальні мережі як спосіб позбутися негативних емоцій, і що одинадцятий підліток має ознаки залежності від соціальних мереж.

Традиційні методи приховування проблем або знаходження козирів для винищення не можуть вирішити явищ цькування та кібербулінгу, оскільки вони мають системний характер. Це означає, що причина цих явищ полягає не лише в індивідуальних особливостях учасників, але й у внеску багатьох людей, який іноді може бути непомітним. Ці явища мають свою логіку розвитку, починаючи з незначних проявів, відсутності адекватної реакції дорослих, вони можуть перетворитись на жахливі ситуації та призвести до трагедій. На жаль, кібербулінг часто залишається непомітним, а шкода, яку він завдає, не розпізнається. Багато людей не знайомі з терміном "кібербулінг", але вони вже стикнулися з проявами цієї соціальної жорстокості в онлайн середовищі. Цей феномен, який має спільні риси з традиційним булінгом, представляє унікальну проблему, яка тільки нещодавно стала об'єктом уваги вчених, з'явившись при поширенні мобільних телефонів та доступу до Інтернету серед дітей.

Американські дослідники Р. Ковальські, С. Лімбер і П.Агатстон ,на базі досліджень Американських вишів виділили вісім типів поведінки, які є характерними для кібер-булінгу: [25]

1) Перепалки, або флеймінг (від англ. flaming) – Обмін короткими гнівними та запальними висловлюваннями між двома або більше особами за допомогою комунікаційних технологій.. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах. На перший погляд, флеймінг може здаватися боротьбою між рівними, але в певних

ситуаціях він може стати нерівноправним психологічним тиском. Неочікувані висловлювання можуть спричинити сильні емоційні переживання у жертви, особливо коли вона не знає, чи підтримають її позицію інші учасники.

2) Нападки, постійні виснажливі атаки (англ. harassment) – включає в себе надсилання повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву, таких як сотні СМС на мобільний телефон або постійні дзвінки, що призводить до перевантаження особистих засобів комунікації. Нападки, на відміну від перепалки, більш тривалі і односторонні. У чатах або на форумах у мережі Інтернет це також може траплятися, а в онлайн-іграх нападки найчастіше використовують гріфери - гравці, які мають на меті не перемогу в грі, а завдання горя іншим учасникам шляхом руйнування гри. Також, це схоже на поняття тролінгу - ведення спеціальної полеміки або "риболовлі" на емоції іншої особи.

3) Обмовлення, зведення наклепів (denigration) – розповсюдження чуток, принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто», або «хто з ким спить» в класі, школі), створюються спеціальні «книги для критики» (slam books), в яких розміщуються жарти про однокласників, де також можуть розміщуватись наклепи, перетворюючи гумор на техніку «списку групи ненависті», з якого вибираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

4) Самозванство, втілення в певну особу (impersonation) – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. Це ситуація, коли без відома жертви з її адреси відправляються провокаційні листи до її друзів і близьких за адресною книгою, і жертва невідомо для чого отримує цілий шквал гнівних відповідей.

.5) Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery) - отримання персональної інформації в

міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

6) Відчуження, або ж ізоляція. Кожній людині, особливо у дитинстві, властиве бажання відчувати себе частиною якоїсь групи. Тяга бути прийнятим у групу мотивує на певні вчинки, особливо підлітків. Виключення з групи може сприйматися як суспільна відсутність. Чим більше людина відчуває відхід від взаємодії, таких як у грі, тим гірше вона відчувається і самооцінка може страждати. Віртуальне відчуження також може призводити до серйозних емоційних труднощів, а навіть до повного руйнування емоційного стану дитини.

7) Кіберпереслідування - це дії спрямовані на таємне відстеження переслідуваних осіб та викрадання інформації про їхню активність. Зазвичай це вчиняється анонімно з метою наступних злочинних дій, таких як фізична атака чи насильство. Використовуючи Інтернет, злочинець може отримати доступ до інформації про місцезнаходження та звички потенційних жертв, що сприяє проведенню майбутніх нападів..

8) Хепіслеппінг (від англ. happy slapping –) – це недавно створена форма кібербулінгу, яка бере свій початок з метро, де підлітки ляскали один одного раптово, під час проходження по перону, в той час як інший учасник фільмував ці дії на мобільний телефон. Пізніше цей термін став використовуватися для будь-яких відеороликів, що записують реальні напади, зокрема напади з метою гвалтування або їх імітації, іноді це також називають хоппінг – наскок.

Реальний булінг відбувається у шкільному оточенні, коли старші діти тероризують молодших. На відміну від кібербулінгу, реальний булінг зазвичай обмежується певними і припиняється, коли дитина залишає школу, університет тощо. Відмінності кібербулінгу полягають у тому, що для нього не потрібна фізична сила чи соціальний статус, а лише доступ до мобільного телефону чи комп'ютера та бажання тероризувати.

Ковальські та його колеги виділили дві головні відмінності кібербулінгу.

По-перше, через анонімність Інтернету жертва не знає, хто саме стоїть за нападами, що робить ситуацію ще більш страшною.

По-друге, жертви кібербулінгу більше бояться звертатися за допомогою до дорослих, оскільки бояться, що їхною реакцією буде позбавлення можливості користуватися комп'ютером або мобільним телефоном. Жах втратити доступ до віртуального простору змушує жертв кібербулінгу ще більше приховувати напади від дорослих.

Табл. 1. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера)

Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:

- домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
- неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;
- демонструє терпимість до насильства;
 - схильна порушувати правила;
 - не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;
 - часто ставиться агресивно до дорослих; ● проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чийось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Табл. 2. Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу (цькування)

Дитина ймовірно може бути жертвою булінгу (цькування), якщо вона:

- тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;
- невпевнена, має низьку самооцінку;
- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заподіють шкоду;
- може бути тривожною і пригніченою;
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.

Булінг як і все в цьому світі не з'являється сам по собі, цьому передують певні чинники. Це явище є результатом складної взаємодії різноманітних факторів, що формуються на різних рівнях суспільства та в особистісному середовищі кожної людини. Цькування може виникати у міжособистісних взаєминах через різноманітні фактори, які можна поділити на чотири категорії:

1. соціальні
2. сімейні,
3. оточення (середовище)
4. особистісні

По-перше, важливим чинником у формуванні булінгу є соціокультурне оточення. Суспільство, його цінності та норми, а також підтримка або небажання реагувати на насильство можуть створювати сприятливі умови для поширення булінгу. Соціальні чинники включають у себе стереотипи, культурні норми, соціальну та економічну нерівність, а також вплив інформаційних технологій, таких як ЗМІ, інтернет, ігри, фільми та інше. Часто булінг в школах спричиняють гендерні стереотипи, наприклад, домінування чоловіків над жінками. Іноді учні та вчителі можуть виявляти дискримінацію у стосунках з ученицями або вчителькою, що проявляється через демонстрацію своєї сили та переваги.

Сексуальна орієнтація також може бути причиною булінгу в навчальному закладі. Соціальна та економічна нерівність досить поширена проблема, оскільки діти зі забезпечених чи впливових родин можуть висловлювати неповагу до учнів з менш заможних сімей. Представники етнічних меншин, переміщені особи(що є нашими реаліями сьогодні) та мігранти схильні до булінгу навіть з боку вчителів. Діти, які стають жертвами неповаги, іноді можуть застосовувати насильство проти кривдників як спосіб самоствердження. Популяризація жорстокості в ЗМІ, кіно та мережі Інтернет може заохочувати дітей до проявів булінгу, оскільки вони ідентифікують себе з насильницькими персонажами та сприймають це як модель поведінки [59]. Ще одною з причин може бути спосіб поведінки дитини, коли її активність або пасивність не відповідає очікуванням більшої частини групи (класу) тобто відмінник або двієчник. Крім того,

причиною булінгу (цькування) серед дітей в закладі освіти може стати намагання компенсувати власні невдачі в навчанні, суспільному житті тощо.

По-друге, сімейне середовище та батьківський вплив грають важливу роль у формуванні підходів до конфліктів та насильства. Діти, які виростають у середовищі, де присутня агресія та конфлікти без адекватної реакції та розв'язання, можуть навчитися булінгової поведінки. Крім того, особистісні риси та атрибути також впливають на поширення булінгу та кібербулінгу, оскільки емоційна інтелігентність, емпатія та розвиненість соціальних навичок можуть сприяти запобіганню конфліктів та насильства [59].

Серед сімейних факторів, також слід виділити:

1. Недостатня увага та підтримка з боку батьків, що ускладнює спілкування та заважає дитині поділитися з ними своїми проблемами.
2. Екстремальні обмеження або перенадмірний контроль з боку батьків, що призводить до стресу та може викликати в дитини подібну поведінку у школі.
3. Надмірна опіка, що може зробити дитину залежною та неспроможною вирішувати життєві ситуації самостійно.
4. Тиск та жорстокість з боку батьків може призвести до сприйняття навколишнього середовища як небезпечного, та відобразитися на поведінці дитини в школі.
5. Домашнє насильство може вплинути на дитину таким чином, що вона відтворить подібну поведінку у шкільному середовищі як жертва або кривдник.
6. Виховання в неповній сім'ї. Важливо підкреслити, що виховання в неповній сім'ї не завжди є причиною агресивної поведінки дитини, сам тому не поганий приклад виховання.

По-третє, До факторів середовища можна віднести такі як негативний соціально-психологічний клімат в навчальному закладі, стрес від навчання з причини перевантаження, взаємини з однолітками та вчителями/вчительками, недостатня увага від вчителів/вчительок, можуть сприяти виникненню сварок, конфліктів, проявів насильства та їх переходу у булінг.

По-четверте, особистісні фактори, які притаманні кожному з нас індивідуально, як, наприклад наявність агресивних та насильницьких тенденцій, або ж емоційна нестабільність, яка виражається у недостатньому вмінні керування власними. Також низька самооцінка може мати вплив. Відчуття невпевненості та низької самооцінки можуть робити особу більш схильною до участі в цькуванні як жертва чи кривдник [59].

Крім того, через недостатню соціалізацію, студенти, що стали жертвами цькування, можуть відчувати брак комунікативних навичок, низьку рівність суспільних цінностей та залишатися самотніми.

Можливі причини цькування, які не вписуються в загальний контекст, включають особисті якості та особливості поведінки, які роблять їх відмінними від інших - "білі ворони", "не такі, як всі інші". Цькування може бути спровоковане не лише "вигнітуванням", "непристойним" чи "ворожим" ставленням до жертви, а також тим, що вона є молодшою, хворою, слабкою чи має "непривабливий або, навпаки, надзвичайно яскравий" зовнішній вигляд.

Цькування може початися тоді, коли жертва не відповідає очікуванням нападників, виражає власне бачення або не підкоряється. Цькування стає спробою перевірити жертву, в думці нападників, на предмет її слабкості чи нестійкості. За дослідженнями Найдьонові Цькування є проявом не уваги та неодноразово сприймається жертвою як напад на неї із боку оточуючих. Більшість опитаних (понад 70%) вважають, що причину цькування потрібно шукати в особистості жертви. Приблизно 10% опитаних вказують на можливу помсту жертві за її попередні вчинки, Понад 15% називають причиною конфлікт, наприклад сварку, бійку, погані стосунки або непорозуміння. Трохи менше 10% вбачають причину цькування у заздрості. Менше 8% стверджують, що цькування відбувається через жорстокість, неспроможність нападників розв'язувати проблеми і жорстокий світ. Менше 2% вважають нудьгу або бажання розважитися причинами цькування. Деякі вказують на вимагання грошей чи п'яні компанії як можливі причини. Близько 8% опитаних відмовляються відповідати чи пишуть "не знаю".

Науковці вважають, що булінг в навчальних закладах має серйозні соціальні та психологічні наслідки для усіх учасників цього процесу: кривдника, потерпілого та спостерігачів. Ці наслідки можуть виявлятися як безпосередньо, так і через тривалий час. Найбільш важливі наслідки булінгу виявляються у потерпілого. Прямі наслідки для потерпілого включають фізичні травми та ушкодження, а також гострі психічні порушення, такі як страх, тривога та гнів. Віддалені наслідки можуть включати серйозні порушення фізичного, психічного і соціального стану особистості, що впливають на її майбутнє життя. Наслідки цькування можуть також відобразитися на успішності та якості навчання (жертви, призводячи до зниження пізнавальних здібностей та появи страху відвідувати школу. Студенти, які стали жертвами булінгу, можуть також демонструвати агресивну поведінку по відношенню до слабших, які потрапляють у їхню зону впливу.

Нажаль, часто жертви булінгу, які не отримали допомогу в підлітковому віці, дорослішаючи залишаються в такому ж положенні жертви вже на своєму робочому місці, так само як і ініціатори булінгу.

Табл. 3 Рейтинг причин цькування серед дорослих

Заздрощі (63%)
Слабкість керування конфліктом (42%)
Недостатність самоцінності кожного в культурі спільноти (38%)
Конкуренція за увагу і уподобання (34%)
Вікові відмінності (22%)
Відмінність від інших (21%)
Незадоволеність, монотонія, нудьга (7%)

Щодо особистий розвитку учнів у напрямку підвищення рівня конструктивного порівняння з іншими членами спільноти вважається найбільш значущим внеском у загальну профілактику цькування. Цей напрямок особливо важливий для пострадянських суспільств, де попереднє покоління було штучно

утримане в ідеології рівності, що створювало перешкоди для розвитку механізмів самовдосконалення через порівняння. Дослідження підтверджують, що традиційний «дворовий» або «шкільний» буллінг має соціально-психологічну, а не індивідуально-психологічну природу. Хоча агресивне спілкування імовірних буллі-нападників впливає на більшість членів групи, але не всі стають жертвами систематичного буллингу. Вразливість та особливості поведінки жертв можуть бути факторами, що сприяють поширенню буллингу та формуванню стійкого небезпечного явища у спільноті.

Оскільки цькування зазвичай відбувається поза увагою дорослих та без свідків, потрібно своєчасно звертати на певні признаки для запобігання не лише трагічним наслідкам, таким як самогубство чи смерть внаслідок травм, а й довготривалим негативним психологічним наслідкам, що можуть руйнувати особистісне благополуччя жертв протягом усього життя.

Табл. 4. Ознаки булінгу (цькування) для діагностики

<p>Дитина ймовірно потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"> ●приходить додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами; ●має поранення, синці, подряпини; ●має мало друзів, або зовсім їх не має; ●боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками; ●обирає незвичний шлях, коли повертається додому; ●втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай; ●виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходить додому; ●часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди; ●тривожно спить, часто бачить погані сни; ●втрачає апетит; ●проявляє тривогу і низьку самооцінку.
--

Отже, булінг (цькування) - це форма насильства або психологічного тиску, яка проявляється через систематичні дії або поведінку з боку одного чи декількох осіб з метою завдати шкоди, створити страх, психологічний дискомфорт або владу над іншою людиною. Це може бути проявлено у формі фізичного насильства, вербальних нападів, психологічних тисків, інтимних домагань, електронного цькування (кібербулінгу) тощо. Булінг може мати місце в різних соціальних оточеннях, включаючи школу, робоче місце, соціальні мережі та інші сфери. Цей проблемний феномен створює серйозні наслідки для жертв, у тому числі психологічні та емоційні труднощі, а також може вплинути на їхнє соціальне та психічне благополуччя в майбутньому. Боротьба з булінгом вимагає системних заходів щодо попередження, виявлення та втручання в подібні ситуації для забезпечення безпеки та добробуту усіх учасників оточуючого середовища. Булінг є результатом взаємодії різноманітних чинників, таких як соціокультурні норми, виховання в сім'ї та особистісна поведінка. Для боротьби з булінгом важливо розуміти ці чинники та працювати над їхнім усуненням та попередженням для створення безпечного та згуртованого соціального середовища.

Емоційний інтелект є ключовим аспектом в спроможності виявляти, розуміти та керувати власними та іншими людьми емоціями. У контексті протидії булінгу, розвинутий емоційний інтелект може відігравати значну роль у попередженні цькування та сприяти створенню позитивного соціального середовища. По-перше, особа з високим рівнем емоційного інтелекту здатна краще розуміти власні почуття та реакції на стресові ситуації, що дозволяє краще контролювати свої емоції в конфліктних ситуаціях. Це надає змогу уникати емоційних вибухів та пасивно-агресивних реакцій, які можуть сприяти поширенню булінгу.

По-друге, високий емоційний інтелект сприяє розвитку співчуття та емпатії до інших людей. Особа з розвиненим емоційним інтелектом здатна краще зважати на емоційний стан інших, розуміти їхні переживання та виявляти підтримку у складних ситуаціях. Це створює позитивне соціальне середовище та допомагає попереджати випадки булінгу шляхом підтримки та взаєморозуміння.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту важливий для створення позитивного соціального середовища, в якому булінг має менші шанси на поширення. Розвивати емоційний інтелект у дітей та молоді можна через навчання навичкам саморегуляції, співпереживання та позитивному впливу на оточуючих. Це важливий крок у попередженні булінгу та створенні здорового, підтримуючого середовища для всіх

Висновки до розділу 1.

У розділі 1 ми дослідили поняття емоційного інтелекту та булінгу, дослідили їхній зв'язок. Також дослідили складову та передумови виникнення цих двох понять.

Ми дійшли до висновку, що емоційний інтелект є важливою складовою інтелектуального, соціального та емоційного розвитку людини. Визначили, що виникненню концепцій емоційного інтелекту передували дослідження американського психолога Г. Гарднера "Frames of mind", який засвідчив розмаїтість форм інтелектуального вияву. Також нами було актуалізовано тлумачення цього поняття у психологічній літературі (ЕІ Дж.Мейєр, П.Селовей і Д.Карусо, Р.Бар-Он), а саме що емоційний інтелект включає здатність адекватно сприймати, оцінювати та виражати власні емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню, спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здатність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню. Виокремили, що під час розвитку психології як окремої науки стала активно вивчатися проблема інтелектуальних емоцій та почуттів (А. Біне, Е. Тітченер, В. Джемс). Також з'ясували що почали з'являтися дослідження, які підтверджували вплив емоцій на мислення та інші когнітивні процеси (Е. Айзен, Р. Кліннерт, К. Ізард).

Звернули увагу на наукові праці М. Шпак К. Петридес та А. Фергнем, які вважають, що суб'єктивний характер має найбільший вплив на формування емоційного інтелекту [41,42].

Було досліджено роботу Т. Березовської, яка практично продемонструвала можливість розвитку емоційного інтелекту через систематичне навчання та виховання. Звернули увагу на дослідження Українських вчених, зокрема О. Льошенко та Л. Тараєвська які підкреслили, що рівень емоційного інтелекту залежить від самодисципліни людини та може розвиватися протягом усього життя. Також дослідили рівневу модель емоційного інтелекту, яку розробила Е. Носенко та розглянула його як форму рефлексивної свідомості.[54]

На основі досліджень Н. Ковриги нами було виявлено, що розвиток емоційної компетентності сприяє умінню краще розуміти та спілкуватися з іншими, досягненню успіху в професійній сфері та покращенню якості життя на загальносуспільному рівні [53,55].

На основі наукових напрацювань, ми також визначили поняття булінгу, опираючись на численні визначення науковців, як зарубіжних так і вітчизняних. Булінг– це агресивна поведінка, повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх [38] Виокремили важливі ознаки булінгу, на основі праць Д. Ольвеуса, який був одним з піонерів дослідження феномену булінгу. Також звернули увагу на узагальнені форми прояву булінгу а саме, вербальна, фізична та відносно нова форма - кібербулінг.

Зокрема дослідили роботи Х. Леймана, який описав булінг як “соціальну взаємодію”. Л. Кішлі розглядає булінг як форму агресивної поведінки, спрямованої на емоційне приниження та виключення людини з групи [13,16]. Також важливим висновком стало те, що словесна агресія може мати довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я дитини та її подальшого розвитку. Статистично виявили, що булінг більше поширений серед хлопців. На основі напрацювань Канадського вченого Українського походження А. Бандури, дійшли висновку, що булінгу можна навчитися - як ставати агресором, так і жертвою[20]. Дослідили також і законодавство України, яке регулює випадки вчинення булінгу на державному рівні. Дійшли висновку, що основу булінгу складають статус, влада, конкуренція та лідерство. Булінг ґрунтується на нерівності у силі та владі, що ставить жертву у положення, коли

вона не може ефективно захиститися від негативних дій. Це відрізняє булінг від простого конфлікту, де учасники зазвичай рівні за статусом.

Загалом, виявлення, розуміння та попередження цькування є важливим завданням для сучасного суспільства. Це вимагає системного підходу до розв'язання проблеми та активної участі всіх учасників процесу, від педагогів та батьків до учнів та спеціалістів з психології та соціальної роботи. Тільки шляхом спільних зусиль можна створити безпечне та підтримуюче середовище для всіх й уникнути серйозних наслідків цькування для майбутнього суспільства.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ПРОЦЕСУ БУЛІНГУ

Підліток у процесі своєї соціалізації виявляє особливий інтерес до групи однолітків, яка є важливим простором включення в "світ людини". Група однолітків визначає певний набір норм і уявлень, що формують групову культуру. Ця культура виражається через колективні способи дій та відчуттів. Поняття "ми" поєднує загально визнане спільне та конкретно-індивідуальне, бо "ми" виникає з непрямих взаємодій між окремими особистостями, об'єднуючи людей, що відповідають однаковим нормам та правилам.

В сучасних психологічних дослідженнях значною мірою зосереджено увагу на основних рисах психологічного розвитку підлітка та формуванні його особистісних соціально-психологічних якостей. Ці якості визначаються соціально-психологічними особливостями підліткової групи, яка є ключовою у формуванні індивіда в "світі людини" під час його соціалізації на підлітковій стадії розвитку [35,57,60,63,78].

Формування групи є важливим аспектом психологічного розвитку підлітків, відіграючи суттєву роль у становленні їх особистості та соціально-психологічних якостей. У цьому віці група однолітків стає для підлітка не лише місцем соціалізації, але й важливим фактором формування його тотожності. На психологічному рівні приналежність до групи допомагає підліткам осмислити своє місце в соціумі, відчутти себе частиною колективу, набути соціальних навичок та вмінь. Група однолітків допомагає підліткам виявити свою індивідуальність та знайти своє місце в соціальному середовищі. Взаємодія з однолітками сприяє виробленню комунікативних навичок, розвитку емпатії та соціальної чутливості.

Крім того, групова діяльність сприяє формуванню самооцінки та виявленню власної ідентичності. Взаємодія з рівними за віком сприяє підтримці

позитивного самовизначення та розвитку особистості, а також формує відчуття приналежності, важливе для стабільності психічного стану у підлітковому віці.

Незважаючи на позитивний вплив групової належності, існують певні негативні аспекти, пов'язані з формуванням підлітків у групах. Наприклад, може виникати тиск групи, що призводить до конформізму та недостатньої самоідентифікації. Підлітки можуть стикатися з викликами у відчутті власної унікальності через бажання вписатися у встановлені норми групи, навіть якщо це суперечить їх власним переконанням. Також у групах може виникати явище булінгу, конфліктів та виключення певних осіб, що може негативно позначитися на психічному стані тих, хто опиняється у такій ситуації. Підлітки можуть відчувати стрес та тривогу внаслідок соціальних динамік групи, особливо якщо вони відчуваються відчуженими або неприйнятими своїми однолітками.

Експериментальний метод відіграє важливу роль у практичній психології. Зокрема, формувальний (або психолого-педагогічний) експеримент є одним із найбільш інформативних підходів для якісної оцінки змін у психологічних характеристиках особистості під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи. Інноваційний підхід використання формувального експерименту дозволяє досягти головної мети дослідження - обґрунтувати що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на запобігання булінгу в освітньому середовищі та розробити на основі цього методичні рекомендації для соціальних працівників і практичних психологів щодо запобігання булінгу.

Відповідно до завдання, а саме Здійснити емпіричне дослідження щодо взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту студентів та ступінню їх залучення до процесу боулінгу були зроблені наступні кроки:

- 1) аналіз поширеності булінгу в закладах освіти
- 2) вивчення основних чинників формування та специфіку проявів булінгу в освітньому середовищі
- 3) аналіз щодо залежності частоти проявів булінгу відносно ступеню розвитку емоційного інтелекту його учасників.

Отже, перейдемо до опису інструментарію, задіяного під час емпіричного дослідження. Для збору даних щодо загальної картини наявності або ж відсутності булінгу в навчальному середовищі на базі Національного університету «Острозька академія» було використано Опитувальник OLWEUS.

Він є широковикористовуваним інструментом для виявлення та оцінки проблеми булінгу серед учнів, студентів, тощо. Цей опитувальник допомагає навчальним закладам отримати об'єктивні дані про рівень булінгу в школі, виявити його особливості та обґрунтувати необхідність розробки ефективних стратегій управління та запобігання булінгу. Він включає в себе різні запитання, спрямовані на виявлення різних форм насильства, таких як:

1. фізичне,
2. вербальне
3. психологічне

OLWEUS був спочатку розроблений для використання в шведських школах, але згодом його стали широко використовувати у багатьох країнах як інструмент для ефективного виявлення булінгу та впровадження антибулінгових програм. Цей опитувальник допомагає навчальним закладам отримати об'єктивні дані про рівень булінгу в школі та виявити особливості цього явища, що є важливим для розробки ефективних стратегій управління та запобігання булінгу, саме тому вибір впав на нього. Маючи доступ до цієї інформації, ЗВО можуть удосконалювати свої програми та політику для забезпечення безпекового та сприятливого середовища навчання для кожного.

Ми також використовували методика Норкіної О. Г. для вивчення булінгу серед підлітків. Методика спрямована на визначення ролей та позицій, які приймають підлітки у процесі булінгу. Тест містить 25 питань і спрямований саме на встановлення вікових особливостей участі підлітків у подіях, пов'язаних з булінгом. Ця методика базується на концепції рольової структури булінгу, запропонованій Д. Ольвеусом. Вона дозволяє виявити осіб, що відіграють певні ролі в контексті булінгу, такі як «Булер», «Помічник», «Захисник», «Жертва»

Для визначення рівня емоційного інтелекту використовувалась методика Н. Холла Методика оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) призначена для вияву здібностей до розуміння міжособистісних відносин, що репрезентовані емоціями, а також можливостей управління емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика містить 30 тверджень і включає 5 шкал оцінки:

- 1) Емоційна обізнаність;
- 2) Управління власними емоціями;
- 3) Самомотивація;
- 4) Емпатія;
- 5) Розпізнавання емоцій інших людей.

Кожна шкала оцінює певний аспект емоційного інтелекту, такий як розуміння власних емоцій, контроль над ними, здатність мотивувати себе та виявляти емпатію. Методика дозволяє оцінити рівень розвитку основних складових емоційного інтелекту за допомогою самооцінки респондента. Таким чином, методика Н. Холла є комплексним інструментом для вимірювання різних аспектів емоційного інтелекту особистості. Варто зазначити, що на думку вчених, емоційний інтелект у підлітковому віці тільки формується, також на це має вплив дистанційне навчання та війна, що в свою чергу змусило людей покинути свої домівки. [55,43,41,25] Ці фактори, кожен по своєму зменшили спілкування однолітків в соціальних групах, що в свою чергу вплинуло на рівень розвитку емоційного інтелекту. Отже, високі рівні емоційного інтелекту серед підлітків виявляють рідко, оскільки цей аспект розвивається у цей період.

Ще один інструмент, це тест агресивності (опитувальник Л.М. Почебут) - це один з найбільш поширених психодіагностичних методик для визначення рівня агресивності. Він був розроблений Л.М. Почебут на основі опитувальника агресивності Басса-Дарки і дозволяє диференціювати види агресивної поведінки за 5 шкалами.

Тест містить 40 тверджень, на які необхідно відповісти "так" або "ні". Підраховують бали за кожною шкалою, що дозволяє визначити рівень прояву різних видів агресивної поведінки. Він широко використовується в психодіагностичній та корекційній роботі з особами, що мають агресивні прояви.

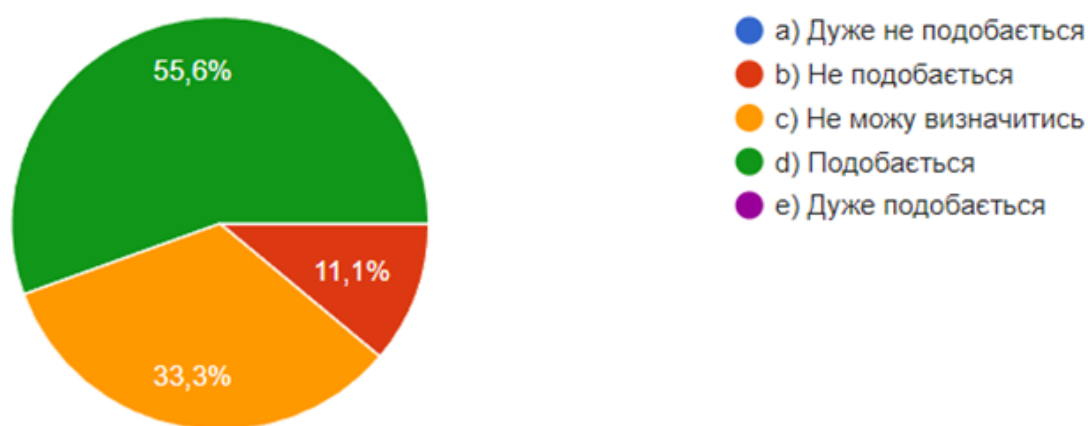
А. Басс розділив поняття "агресія" і "ворожість" і визначив останню як "реакцію, що розвиває негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басс і А. Даркі виділили такі види реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія - обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці, що виявляється від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. Підозрілість - негативна реакція в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, робить зло, а також відчуються їм докори сумління.

2.1 Аналіз отриманих результатів

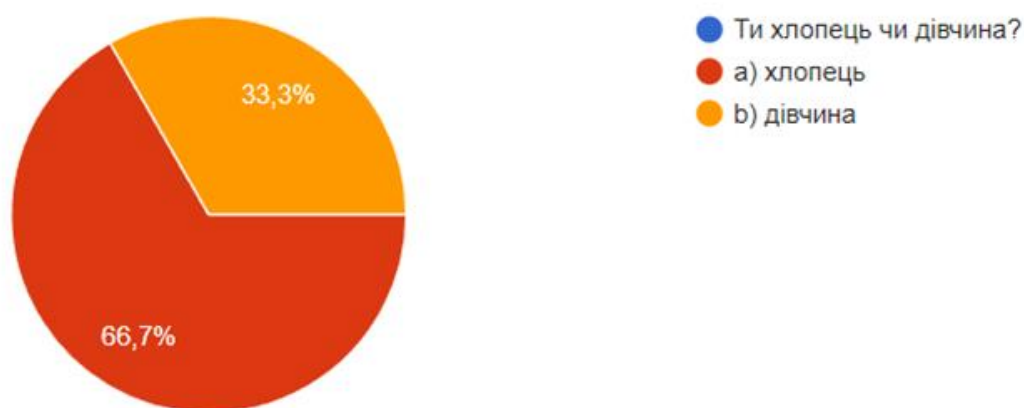
Вибірку для проходження опитувань склали 40 студентів Національного університету «Острозька академія». Це студенти, денної форми навчання з 1 по 4 курс. Опитування відбувалося онлайн, шляхом надсилання тестування на

пошту з проханням пройти відповідне опитування та інструкцією. Певні умови та критерії для проходження не ставились, також не було обмеження у часі. У відсотковому відношенні респондентів, опитаних за опитувальником OLWEUS, відповідно до діаграми бачимо, що більшості студентів – 55.6% подобається навчатись тут, ще 33,3% не визначились з відповіддю. Слід зазначити що це переважно студенти першого та другого курсу, та 11.1 % не подобається навчатись тут. діаграма 1)



Діаграма 1. Загальна картина настрою

Також слід зазначити, що 66,7 % всіх опитаних це хлопці, 33,3 % - дівчата відповідно. Багато хто вважає, що хлопці частіше за дівчат проявляють агресію та насильство у підлітковому віці. Це пов'язано з особливостями статевого розвитку - хлопці раніше досягають статевої зрілості та мають вищі рівні тестостерону, що може впливати на емоційну поведінку. Однак це не означає, що хлопці більш схильні до булінгу. Кожна дитина індивідуальна, а причини булінгу складні та багатофакторні. При аналізі результатів, зможемо в цьому переконатись, або ж спростувати таку думку. (діаграма 2)



Діаграма 2. Стать респондента

1. Близько 67 % опитаних студентів вказали, що мають 2-3 хороших друзів, це переважно студенти 3-4 курсів. Це свідчить про наявність соціальних зв'язків та підтримки серед більшості студентів, що може мати позитивний вплив на їхнє самопочуття та добробут.

2. 22 % відповіли - що не мають друзів. Це дуже важливо для розуміння та підтримки цієї групи студентів, оскільки це може вказувати на ізолюваність чи незадовільні соціальні зв'язки, що може впливати на їхнє емоційне становище.

3. Деякі студенти (11%) мають лише одного хорошого друга. Це може вказувати на більш глибокі та інтенсивні соціальні зв'язки з невеликою групою осіб.

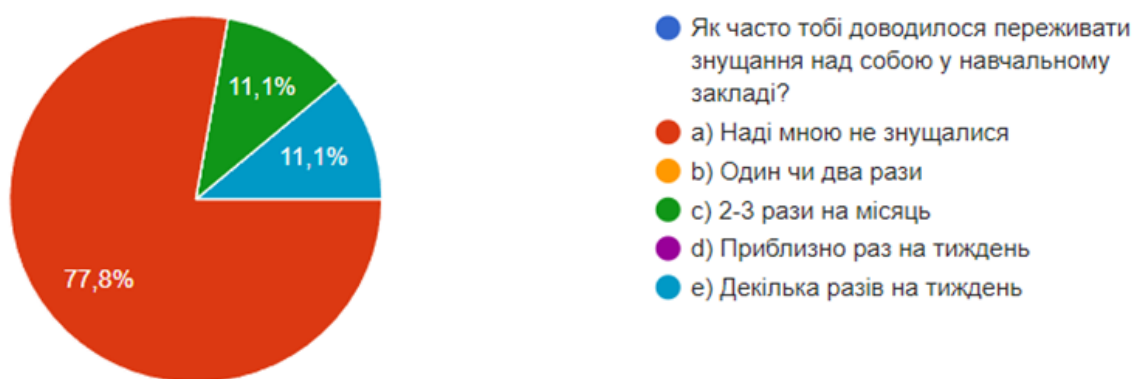
Одне з основних питань, чи доводилося Вам переживати знущання і тут ми отримали наступні дані: (Діаграма 3)

1. 78% студентів не стикалось з явищем булінгу. Це може свідчити про здорове та безпечне середовище для більшості студентів.

2. Однак 11% студентів відзначили, що кілька разів на тиждень вони стикаються з ситуаціями булінгу. Це може бути занепокіливим сигналом, особливо з урахуванням того, що більша частина з них - студенти 3-го курсу. Це може вимагати уваги та втручання університетської адміністрації та працівників.

3. Інші 11% студентів стикаються з булінгом менш часто - 2-3 рази на місяць. Це також важливий сигнал, який може вказувати на наявність проблем у соціальному середовищі університету.

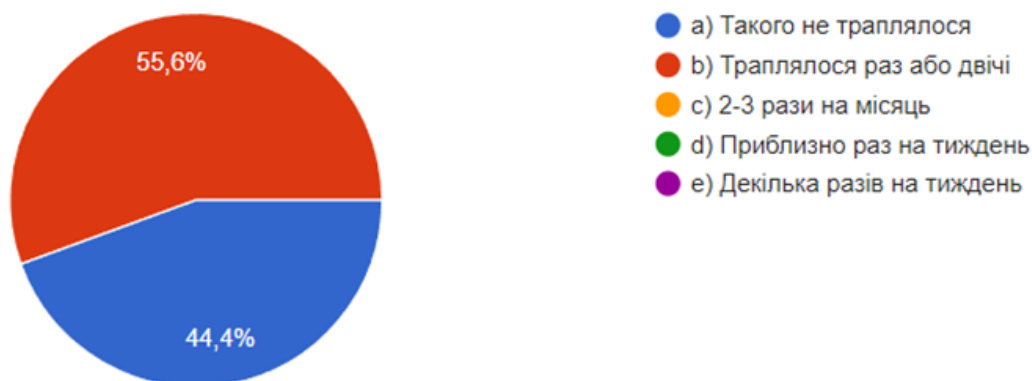
Слід зазначити, що деякі види булінгу, чи то фізичний вплив або моральний, більшість студентів не ідентифікує як знущання. "Нерозпізнання булінгу" - це ситуація, коли людина не може або не хоче визнати наявність булінгу чи насильства в соціальному оточенні. Це може бути пов'язано з відсутністю усвідомлення шкідливого або агресивного поведження, або зі схильністю відкидати чи ухилятися від усвідомлення проблеми. Нерозпізнання булінгу може бути наслідком соціальних норм, стереотипів або недостатньої уваги до цього питання. Важливо підкреслити, що розпізнання булінгу є ключовим для вирішення цієї проблеми та надання підтримки тим, хто потребує захисту.



Діаграма 3. Інтенсивність булінгу

Більше половини опитуваних вказали на те, що стикались з образливими прізвиськами. Образливі прізвиська - це одна з найпоширеніших і шкідливих форм булінгу, особливо серед підлітків та молоді. Ця форма булінгу може мати серйозні психологічні та емоційні наслідки для жертв, оскільки вони постійно піддаються негативним коментарям, які можуть викликати стрес, невпевненість та відчуття відокремленості. Образливі прізвиська можуть призвести до втрати самовизначення та скарг на психічні та емоційні проблеми. Крім того, ця форма

булінгу може призвести до соціальної ізоляції та навіть до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи депресію та тривогу.



Діаграма 4. Образливі прозивіська

Також ставилось питання щодо залучення до спільної діяльності, подій та навмисне виключення з групи.

1. Більшість студентів (80%) вказали, що їх не виключали з кола друзів та не ігнорували. З одного боку, це може свідчити про те, що більшість студентів відчують підтримку чи прийняття в соціальному середовищі. З іншого боку, це може бути також результатом того, що деякі студенти можуть не бути впевнені, як правильно ідентифікувати ситуації ігнорування чи виключення. Звертаючись до власного досвіду, ми схильні вірити такому відсотку, адже це забезпечується певними факторами, як наприклад не велика загальна кількість студентів, де практично кожен знає один одного, розміром самого міста Острого, та наявністю всього двох корпусів для навчання, що тим чи іншим чином підштовхує студентів до комунікації.

2. Проте, 12% студентів вказали, що їх іноді виключають чи ігнорують.

3. 8% - що це відбувається постійно. Це може слугувати сигналом для університетської адміністрації та працівників, які можуть розглянути можливість підтримки для студентів, щоб забезпечити включеність та підтримку для всіх.

Щодо такого фізичного впливу, як штовхання, лупцювання, залишення в закритому приміщенні тощо, то 90 % опитуваних ніколи не стикались з цим. Це може вказувати на те, що більшість опитаних почуваються безпечно та захищено в університетському середовищі.

Проте 10% опитуваних вказали, що стикались з фізичним впливом один раз або двічі. (2 студентів на першому курсі, 1 на другому курсі та 1 на четвертому курсі)

Схожа картина у наступних питаннях:

1. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.
2. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.
3. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу
4. насмішки або жести з непристойним підтекстом

Статистика вказує на те, що в середньому 80 % студентів ніколи не стикались з такими ситуаціями

А от щодо ситуацій булінгу, який вчинявся із застосуванням телефону або комп'ютера для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів ситуація наступна.(Діаграма5)



З цих даних можна зробити висновок, що більшість опитаних (60%) ніколи не стикалися з булінгом, який здійснюється за допомогою телефонів або комп'ютерів для передавання образливих повідомлень, дзвінків та інших форматів спілкування. Це може вказувати на те, що більшість опитаних почувуються захищеними в онлайн середовищі.

Але важливо враховувати, що 40% опитуваних стикалися з цим видом булінгу. З них 10% вказали, що це відбувається періодично. Це може свідчити про те, що онлайн булінг відкриває нові виклики та ризики для багатьох, і може потребувати додаткового вивчення та введення спеціалізованих заходів для запобігання та втручання в такі ситуації. Важливо розуміти, що булінг неможливо звести до нульового рівня, проте треба прагнути, щоб його випадки прагнули до мінімуму.

Далі, ми визначили булінг-структуру у групі юнаків. Для цього було використано методика для виявлення «Булінг структури» за авторством Є.Г.Норкіної.

Методика включає в себе 25 запитань та 4 шкали:

1. Ініціатор
2. Помічник ініціатора
3. Захисник
4. Жертва
5. Спостерігач

Ця методика показала наступні результати:

До групи «Захисники» увійшло (22 студенти) у відсотковому значенні - 55 %

Ці люди можуть виступати в ролі захисників та підтримки для тих, хто потрапляє під вплив булінгу. Вони можуть реагувати на випадки булінгу, виступати на захист потенційних жертв, та намагатися запобігти подібним ситуаціям. Захисники можуть мати сильну емпатію та бути готові приймати автентичні дії для підтримки своїх одногрупників у випадках конфліктів та

булінгу. Їхні дії можуть мати важливе значення для підтримки позитивного та безпечного клімату в університеті та поза його межами.

До групи «Булери» увійшло (3 студенти) у відсотковому значенні - 8 %. Це особи, які вчиняють булінг чи агресивні дії щодо інших. Ці особи мають потенційно шкідливий вплив на інших членів спільноти, тому важливо виявляти їхні дії та вживати відповідні заходи для недопущення насильства та захисту потенційних жертв. Такі особи можуть демонструвати агресивне чи шкідливе ставлення до інших.

До групи «Жертви» увійшло (7 студентів) у відсотковому значенні -17,5 %. Це особи, які стикаються з негативним впливом булінгу. Ці студенти можуть переживати психологічний тиск, стрес та негативні наслідки через відчуття виключення, образливих коментарів чи фізичного насильства. Це може мати шкідливий вплив на їх емоційний стан, самоповагу та загальне самопочуття.

До групи «Спостерігачі» увійшло (8 студентів) у відсотковому значенні-20 %. Це особи, які можуть бути свідомі щодо ситуацій з булінгом в своєму оточенні, але можуть утримуватися від втручання або реагування з різних причин. Вони можуть бути свідками ситуацій булінгу, але не завжди виступають у ролі активних учасників.

До групи «Помічники» не увійшло жодного студента. У контексті булінгу, "помічником буллера" може бути особа, яка підтримує або посилює агресивну поведінку буллера. Це може статися через активне сприяння булінгу, невиявлення чи ухилення від втручання в протиправні дії буллера або навіть утворення союзів з буллерами для здійснення агресивної поведінки. Помічники буллерів можуть посилювати негативний вплив булінгу, ускладнюючи ситуацію для потенційних жертв.

Діаграма 6. Розподіл шкал булінг структури

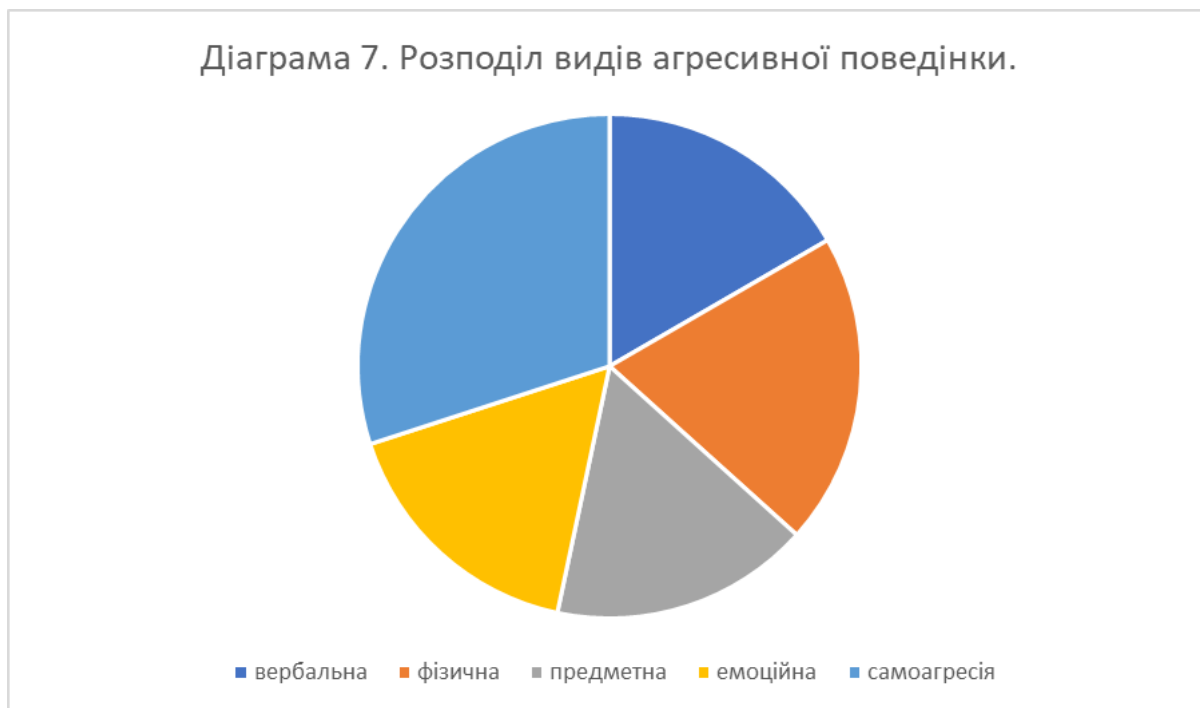


На наступному етапі дослідження випробуваним було запропоновано пройти Тест агресивності, розроблений Л.М. Почебут на основі опитувальника Басса-Дарки. Цей тест дозволяє виділити і визначити рівень агресивної поведінки за п'ятьма шкалами: вербальна, фізична, предметна, емоційна агресія, а також самоагресія. Опитувальник створений з метою виявлення типового стилю поведінки в стресових ситуаціях, агресивності та особливостей пристосування в соціальному середовищі. Тест складається з 40 тверджень, на які необхідно однозначно оцінити "так" чи "ні". Обробка отриманих даних включає підрахунок балів для кожної з п'яти шкал, кожна з яких містить 8 тверджень.

Шкали продемонстрували наступні дані:

- 1) Шкала вербальної агресії (виражається в словесній формі): 12.5%
- 2) Шкала фізичної агресії (застосування фізичної сили проти індивіда): 15%
- 3) Шкала предметної агресії (вивільнення внутрішнього напруження шляхом використання насильства проти оточуючих предметів): 12.5%
- 4) Шкала емоційної агресії (емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, яке проявляється в підозрілості, ворожості та недобррозичливому відношенні до людини): 12.5%

5) Шкала самоагресії (проявляється в відсутності або ослабленні механізмів психологічного захисту): 22.5%



Ці результати свідчать про те, що самоагресія є найбільш поширеним видом агресивної поведінки, в той час як фізична, вербальна та предметна агресія менш поширені.

За цими результатами можна зробити висновок, що тести виявили більш виражений рівень емоційної агресії та самоагресії, оскільки ці шкали показали найвищі значення серед усіх. Фізична, вербальна та предметна агресія, хоча й виявились присутніми, але менш вираженими порівняно з емоційною та самоагресією, що може свідчити про більш внутрішній, емоційний характер прояву агресії у випробуваних.

Для визначення рівня емоційного інтелекту використовувалась методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла (опитувальник EQ)

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 нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Важливо зазначити, що інтерпретація результатів не проводилась відносно кожної шкали окремо, натомість було враховано загальний рівень емоційного інтелекту студентів.

Після обчислення отримуємо наступні результати:

- кількість студентів з високим рівнем емоційного інтелекту – 7 % (3-студенти)
- кількість студентів з середнім рівнем емоційного інтелекту – 60 % (25 студентів)
- кількість студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту – 30% (12 студентів)

За отриманими даними видно, що більшість студентів (60%) мають середній рівень емоційного інтелекту, водночас лише 7% показують високий рівень, а 30% - низький. Ці результати можна вважати деякою підтримкою для гіпотези науковців, які стверджують, що емоційний інтелект у підлітків знаходиться на етапі активного розвитку.

Важливо враховувати, що розвиток емоційного інтелекту - це процес, який може займати час і вимагати певних стимулів та підтримки з боку навколишнього середовища. Для більш точних висновків, може бути корисним провести подальше спостереження та дослідження, а також врахувати інші фактори, що можуть впливати на розвиток емоційного інтелекту у юнаків.

Дані показують, що емоційний інтелект знаходиться на етапі активного розвитку серед студентів, що може свідчити про необхідність звернути увагу на психологічну підтримку та розвиток соціальних навичок. Далі було здійснено перевірку чи впливає рівень розвитку емоційного інтелекту студентів на ступінь

їх залучення до процесу булінгу за допомогою Кореляції Спірмана на основі вибірки студентів Острозької академії

		role	Ei
Spearman's rho	role	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40
Ei	role	Correlation Coefficient	,194
		Sig. (2-tailed)	,231
		N	40

Рисунок 2. Кореляція Спірмана

Ці дані вказують на $r = 0.194$ та значення $p = 0.231$.

Кореляційний коефіцієнт (0.194) вказує на наявність слабого ступеня зв'язку між двома змінними. Значення $p = 0.231$ вказує на ймовірність отримати таке або більш екстремальне значення кореляційного коефіцієнта за умови, що нульова гіпотеза про відсутність зв'язку між змінними є правильною, але це не так.

Отже, в даному випадку зв'язку між досліджуваними змінними не виявлено, оскільки значення перевищує прийнятий поріг значущості 0.05.

Гіпотеза про зв'язок емоційного інтелекту з запобіганням булінгу може не підтвердитися з ряду можливих причин:

1. Розмір вибірки: можливо, розмір вибірки був недостатнім для виявлення статистично значущого зв'язку. Більші вибірки можуть дати більш точні результати.

2. Багатофакторний характер булінгу: можливо, булінг є багатоаспектним явищем, і емоційний інтелект може впливати лише на певні аспекти цього явища.

Інші фактори, такі як соціальні структури, психологічний клімат і культурні та природні чинники, також можуть мати великий вплив.

3. Суб'єктивність методики вимірювання емоційного інтелекту: можливо, методика вимірювання емоційного інтелекту не відображає всіх аспектів цього поняття, що призвело до неточних результатів.

4. Зміни в соціальному середовищі: Останні події, такі як перехід до онлайн навчання через пандемію та війну, можуть вплинути на соціальне середовище студентів і змінити динаміку взаємин між ними, що може вплинути на динаміку булінгу і емоційний інтелект, та їхній взаємозв'язок

5. Технологічні фактори: Залежність від технологій та соціальних мереж також може вплинути на сприйняття та виявлення булінгу, а також на розвиток емоційного інтелекту.

Це лише деякі можливі причини, і для отримання більш точного розуміння потрібні додаткові дослідження та аналіз контексту конкретної ситуації.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі ми провели емпіричне дослідження щодо взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту студентів та їх залучення до процесу булінгу. У дослідженні взяло участь 40 студентів різних спеціальностей, котрі навчаються в Національному університеті «Острозька академія». Отже після отримання та обрахунку вище описаних даних, ми приходимо до наступного висновку. З даного аналізу видно, що булінг та агресивна поведінка присутні в університетському середовищі, проте не в значних мірах. Більшість студентів не стикалися з фізичним насильством, однак були свідками образливих прізвиськ, ігнорування та інших форм психологічного тиску.

Важливо враховувати, що ефективна підтримка та запобіжні заходи повинні бути спрямовані на підтримку жертв булінгу, розвиток емоційного інтелекту та підвищення усвідомленості серед студентської громадськості. Також важливо надавати підтримку захисникам, які можуть виступати в ролі підтримки та захисту для тих, хто потрапляє під вплив булінгу.

Дані також показують, що емоційний інтелект знаходиться на етапі активного розвитку серед студентів, ЗВО активно сприяє його розвитку шляхом проведення лекційних занять та форумів.

Результати кореляційного аналізу Спірмена дозволяють стверджувати, що рівень розвитку емоційного інтелекту студентів не впливає на їх залучення до процесу булінгу.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Емоційний інтелект (ЕІ) є необхідним елементом успішного функціонування в сучасному світі. Навички, пов'язані з управлінням емоціями, емпатією та ефективним міжособистісним спілкуванням, є важливими як у навчанні, так і в роботі, а також в особистому житті. Ця компетенція не тільки впливає на психологічний комфорт та взаємини з оточуючими, але й має вирішальне значення у запобіганні проявів булінгу в освітньому середовищі.

Розвиток ЕІ сприяє створенню сприятливого середовища для соціального взаємодії та співпраці, що є невід'ємною складовою в університетському середовищі. Підвищення емоційного інтелекту студентів сприяє зниженню рівня конфліктів, покращує якість міжособистісних стосунків, а також сприяє покращенню загального психологічного клімату в університеті. Крім того, вміння розуміти та ефективно керувати своїми емоціями сприяє покращенню ментального здоров'я та загального самопочуття студентів.

У навчанні та професійній діяльності важливо вміти ефективно спілкуватися з колегами та керівництвом, розмірковувати про соціальні наслідки своїх дій, а також вміти керувати власними емоціями у стресових ситуаціях. Існує безліч наукових досліджень, які підтверджують, що особистості з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптуються до різних аспектів професійної та особистої діяльності, досягають вищих результатів та мають більш успішні кар'єрні шляхи.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є ключовим елементом для формування успішної та гармонійної особистості, яка може успішно функціонувати і в університетському середовищі, і у будь-якій сфері життєдіяльності. Для досягнення цього мета, важливо надавати студентам

можливості для розвитку їхнього емоційного інтелекту через навчання, тренінги та підтримку в університеті.

Саме тому, розробка та апробація програми підвищення рівня емоційного інтелекту серед студентів може бути важливим кроком у профілактиці проявів булінгу в освітньому середовищі.

Базуючись на отриманих знаннях у теоретичному та емпіричному дослідженнях було розроблено тренінгову програму. У тренінговій програмі представлено методи роботи спрямовані у першу чергу на виявлення та розуміння емоцій, адже це перший і базовий крок до підвищення рівня емоційного інтелекту.

Тренінг на тему: **"Розвиток емоційного інтелекту"**

Час тренінгової програми: 2-3 години

Метою тренінгової програми є підвищення рівня емоційного інтелекту студентів з метою профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі

Завдання тренінгової програми

1. Навчитись визначати розуміти власні емоції та емоції інших
2. Навчитись контролювати власні емоції
3. Застосувати набуті навички в практичних ситуаціях

Назва вправи: **Самоспостереження**

Мета: Усвідомлення та розуміння власних емоційних реакцій у різних ситуаціях.

Умови:

1. Встановити учасникам завдання тривалістю протягом дня (наприклад, один 2-3 дні), під час якого вони будуть відстежувати свої емоції та реакції на події.

2. Кожен учасник отримує щоденник для запису своїх емоцій та супровідних обставин, які викликали ці емоції.

3. Учасники мають зафіксувати не лише саму емоцію, але й обставини, що передували цій емоції, її інтенсивність, тіло-реакції (наприклад, прискорене биття серця, потовиділення, прискорене дихання тощо).

4. В кінці визначеного періоду учасники обмінюються своїми спостереженнями в групі або з ведучим тренінгу.

Очікуваний результат: Учасники отримують можливість більш усвідомлено реагувати на свої емоційні реакції та розуміти фактори, що впливають на їх емоційний стан. Крім цього, обговорення спостережень в групі дозволяє зрозуміти, що різні люди відреагували по-різному на одну й ту ж ситуацію, заскучення питанням взаємопідтримки та розвитку емпатії.

Ця вправа допомагає учасникам усвідомлювати та розуміти власні емоції, що стає важливим кроком у розвитку емоційного інтелекту та попередженні потенційних конфліктних ситуацій.

Назва вправи: **"Три кольори"**

Мета: Виявлення та ідентифікація різних емоцій та їх сприйняття.

Умови:

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу з трикутником, розділеним на три рівні частини або спеціальний папір із вже намальованими сегментами, кожен з яких має свій колір: зелений, синій та червоний.

2. Учасники мають згадати ситуації, коли вони відчували себе щасливими (зелений колір), сумними чи розчарованими (синій колір) та збудженими чи роздратованими (червоний колір).

3. Вони малюють або записують свої емоції в відповідних сегментах трикутника, де кожен колір представляє певний тип емоцій.

4. Після цього учасники можуть обговорити свої вибори тощо.

Очікуваний результат: Учасники мають змогу виявляти та ідентифікувати різні емоції в залежності від ситуацій, що сприяє їхньому усвідомленню власних емоцій та їхнього впливу на стан особистості. Обговорення результатів може допомогти в розвитку вміння відкрито виявляти та розуміти свої власні емоції.

Назва вправи: **"Рольові ігри в ситуаціях конфлікту"**

Мета: Навчання учасників контролювати свої емоції та реакції в ситуаціях конфлікту.

Умови:

1. Перед початком вправи визначте різні ролі та сценарії умовних конфліктів, які можуть виникнути у навчальному середовищі або в особистому житті.

2. Учасники обирають ролі та відіграють сценарій конфлікту у формі рольової гри.

3. Після сценарію учасники обговорюють свої емоції та реакції на відіграні ситуації та спробують знайти стратегії контролю емоцій в подібних ситуаціях у реальному житті.

Очікуваний результат: Учасники отримають можливість виражати свої емоції в умовних ситуаціях конфлікту, що дозволить їм усвідомити та зрозуміти свої реакції на конфліктні ситуації. Подальше обговорення під час дебрифінгу допоможе знайти способи контролю своїх емоцій в реальному житті.

Назва вправи: **Напиши листа**

Мета: Підготування учасників до управління емоціями у непередбачуваних ситуаціях та зменшення ризику негативних реакцій.

Умови:

1. Учасників просять написати листи самому собі у майбутньому, про ситуації, що можуть виникнути у майбутньому та викликають невизначеність, стрес або негативні емоції.

2. У листах учасники можуть висловлювати свої особисті сподівання, побоювання та стресові ситуації, а також виражати позитивні чи нейтральні сценарії подій та їх вплив на їхні емоції.

3. Після того як листи написані, учасники можуть обговорити їх з тренером чи з іншими учасниками для того, щоб побачити різні підходи та стратегії вирішення подібних ситуацій.

Очікуваний результат: Ця вправа допоможе учасникам усвідомити й виразити свої емоції щодо майбутніх ситуацій, дозволяючи їм ліпше підготуватися до них. Аналіз листів допоможе знайти конструктивні підходи до управління емоціями та розв'язання проблемних ситуацій.

Назва вправи: "Зупинись-Подумай-Відповідай"

Мета: Навчання учасників свідомо реагувати на емоційно заряджені ситуації, зупинитися перед реакцією, проаналізувати альтернативні варіанти реакції та обрати конструктивну відповідь.

Умови:

1. Тренер пояснює учасникам етапи техніки "Зупинись-Подумай-Відповісь": зупинитися перед реакцією, подумати про можливі альтернативні варіанти та вибрати конструктивну відповідь.

2. Учасники потім аналізують відомі їм ситуації, які спричинили негативні емоції або імпульсивні дії, визначає вибір реакції, а потім шукають альтернативні, більш конструктивні варіанти реакції.

Очікуваний результат: Учасники отримують навички усвідомленої реакції на емоційно заряджені ситуації, вони навчаються зупинитися, аналізувати та вибирати варіант реакції, який відповідає ситуації та сприяє позитивному вирішенню конфлікту.

Назва вправи: "Емоційні міміки"

Мета: Розвиток навичок сприйняття та розуміння емоцій через міміку обличчя.

Умови:

1. Учасники розподіляються на пари.

2. Кожен учасник по черзі вибирає певну емоцію (радість, смуток, обурення, страх тощо) та виражає її лицем, не використовуючи слова або звуки.

3. Його партнер спостерігає за мімікою обличчя та намагається вгадати, яка саме емоція виражена.

На основі отриманих емпіричних та теоретичних даних рекомендуємо наступні практичні поради для викладачів у запобіганні булінгу в освітньому середовищі шляхом розвитку емоційного інтелекту учнів:

1. Підвищення емпатії та співчуття: Сприяйте розвитку емпатії серед учнів шляхом організації спільних діяльностей, в яких студенти можуть ділитись своїми думками та почуттями. Залучайте їх до співпраці та командної роботи,

спонукайте їх розуміти та відчувати емоції своїх товаришів. Доцільно організувати вправи, що спрямовані на розвиток співчуття та розуміння емоцій інших.

2. Використання позитивного підходу: Стимулюйте студентів до позитивних міжособистісних взаємодій та відносин. Підкреслюйте важливість позитивного спілкування та взаємодії для створення сприятливого навчального середовища та попередження конфліктів.

3. Розвиток самосвідомості: Залучайте учнів до рефлексії над своїми емоціями та взаємодіями з іншими. Сприяйте розвитку їхньої самосвідомості та усвідомлення власних емоцій, а також вмінню реагувати на них конструктивно та емпатично.

4. Тренування емоційного контролю: Надавайте студентам можливості вправлятися в емоційному контролі та регуляції. Організуйте ситуації, в яких вони можуть вправлятися в різних стресових ситуаціях та вчитися конструктивно реагувати на них.

5. Стимулювання емоційного моделювання: Проводьте вправи, які дозволяють учням виражати свої емоції та почуття словесно. Сприяйте створенню атмосфери взаєморозуміння та відкритості, де учні можуть вільно виразити свої емоції та почуття без переляку перед критикою чи образою.

Ці практичні рекомендації спрямовані на активізацію розвитку емоційного інтелекту у студентів як способу запобігання проявів булінгу в освітньому середовищі.

Висновки до розділу 3.

На основі отриманих даних у теоретичному та емпіричному дослідженнях було розроблено тренінгову програму з метою підвищення рівня емоційного інтелекту студентів для профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі. Тренінгова програма включає вправи, такі як "Самоспостереження", "Три кольори", "Рольові ігри в ситуаціях конфлікту", "Напиши листа", "Зупинись-Подумай-Відповідай" та "Емоційні міміки". Ці вправи спрямовані на розвиток

навичок управління емоціями, емпатії, контролю емоцій, реагування на стрес та вирішення конфліктних ситуацій. Крім того, було надано практичні рекомендації для викладачів у запобіганні булінгу в освітньому середовищі через розвиток емоційного інтелекту учнів.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту студентів може стати важливим інструментом для запобігання проявів булінгу в університетському середовищі та створення сприятливої атмосфери для соціальної взаємодії та співпраці. Тренінгова програма та практичні рекомендації для викладачів можуть сприяти підвищенню свідомості студентів щодо їхніх емоцій, сприяти розвитку емпатії та конструктивного вираження емоцій, що може призвести до зниження рівня конфліктів та покращення загального психологічного клімату в університеті, хоча цей рівень і так дуже низький.

ВИСНОВКИ

Отже, можна прийти до висновку, що булінг (цькування) є складним соціальним явищем, що породжується взаємодією різноманітних чинників на різних рівнях суспільства та в особистісному середовищі. Це явище є результатом складної взаємодії різноманітних факторів, таких як соціокультурні норми, виховання в сім'ї та особистісна поведінка. Для боротьби з булінгом важливо розуміти ці чинники та працювати над їхнім усуненням та попередженням для створення безпечного та згуртованого соціального середовища.

Також дуже важливою є роль емоційного інтелекту в протидії булінгу. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає краще розуміти власні почуття та реакції на стресові ситуації, краще контролювати свої емоції в конфліктних ситуаціях та розвивати співчуття та емпатію до інших людей. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим для створення позитивного соціального середовища, в якому булінг має менші шанси на поширення.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) серед студентів університету для профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі є дуже важливим і актуальним завданням. явів булінгу та сприяє загальному психологічному комфорту студентів.

Емоційний інтелект (EI) також пов'язаний з досягненням успіху в різних сфер життя. У професійній сфері розвинений емоційний інтелект сприяє успішним міжособистісним відносинам на робочому місці, покращує лідерські якості та сприяє кар'єрному зростанню. У навчанні, вміння керувати власними емоціями сприяє кращій увазі та зосередженості, що допомагає в досягненні академічних успіхів.

Також проаналізовано та інтерпретовано результати емпіричного дослідження, завдяки чому нам вдалося дізнатися, що 55% студентів можуть виступати в ролі захисників та підтримки для тих, хто потрапляє під вплив булінгу. Водночас, лише 8% студентів можуть мати потенційно шкідливий вплив

на інших членів спільноти, виступаючи в ролі "булерів". Ці дані є важливими для розуміння внутрішньої динаміки між студентами та можливостей стимулювання позитивних інтеракцій.

Також за отриманими даними підсумовуємо, що 60% студентів(вибірки) мають середній рівень емоційного інтелекту, 30% - низький рівень, і лише 7% - високий рівень емоційного інтелекту. Це відображає норми статистики, відносно інших досліджень проведених відносно рівню розвитку емоційного інтелекту іншими науковцями.

Наше дослідження також показує, що ситуації з булінгом присутні в університетському середовищі Острозької академії. Проте адміністрація закладу проводить постійні профілактичні роботи та семінари щодо протидії булінгу, про що й вказує низький рівень. Також проводиться роз'яснювальна робота щодо інших важливих питань, а саме дискримінація, сексуальне домагання, корупція тощо. Особливо варто звернути увагу на кібербулінг, як нову форму психологічного впливу на підлітків. Його особливістю є те, що його важче відслідковувати та контролювати, зважаючи на середовище його розповсюдження – інтернет.

Результати(на основі вибірки студентів) показали, що самоагресія та емоційна агресія були найвищими серед усіх типів агресивної поведінки, тоді як фізична, вербальна та предметна агресія були менш поширені.

У подальшій майбутній роботі потрібно провести дослідження більш точно, збільшити вибірку, розширити інструменти дослідження для більш точних результатів. Також у майбутньому можливо провести додаткові дослідження щодо впливу соціальних та технологічних факторів на сприйняття та виявлення булінгу, а також на розвиток емоційного інтелекту серед студентів в цілому.

Відповідно до проведеної роботи, нами була створена програма для підвищення рівня емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню розуміння та реакції на емоційно напружені ситуації, що може допомогти у попередженні проявів булінгу та зміцненні міжособистісних

відносин. Програма включає ряд практичних вправ, спрямованих на навчання співчуття, контролю емоцій та адаптації до стресових ситуацій. Такий підхід сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку емоційного інтелекту та запобіганню конфліктів.

Ключовою складовою програми є підвищення рівня емпатії та співчуття, яке сприяє розвитку соціальних навичок та умінню усвідомлено реагувати на емоційно напружені ситуації. Вправи, такі як "Самоспостереження", "Три кольори" та "Емоційні міміки", дозволяють учасникам усвідомити та розуміти власні емоції, що стає важливим етапом у розвитку емоційного інтелекту та попередженні можливих конфліктних ситуацій.

Тренінгова програма також спрямована на навчання учасників контролювати свої емоції та реакції в ситуаціях конфлікту через вправи, такі як "Рольові ігри в ситуаціях конфлікту" та "Зупинись-Подумай-Відповідай". Ці вправи допомагають учасникам усвідомити й виразити свої емоції щодо конфліктних ситуацій та знаходити конструктивні методи управління ними.

Стимулювання емпатії, використання позитивного підходу, розвиток самосвідомості, тренування емоційного контролю та стимулювання емоційного моделювання є важливими елементами для створення сприятливого навчального середовища.

Отже, інтеграція цієї програми для підвищення рівня емоційного інтелекту студентів буде корисною у будь-якому разі, навіть якщо освітнє середовище не є агресивним, ці навички завжди будуть корисні у всіх інших сферах життя

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України від 18.12.2019 року №2657 VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». //Відомості Верховної Ради України. – 2019. – № 51. – С. 1122.
2. Cyberbullying in the global playground: reseach from international perspectives / Ed. by Qing Li, Donna Cross, and Peter K. Smith. Willey-Blackwell, 2012.
3. Dancanson N. Sexual Bullying: Gender Conflict and Pupil Culture in Secondary Schools / N. Dancanson. – Routledge, 1999. – 177 p
4. Feist GJ. A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Pers Soc Psychol Rev.* 1998;2(4):290-309. doi:10.1207/s15327957pspr0204_5
5. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York : Bantam Books
6. Halstead David. *The bully around the corner: changing brains — changing behaviours.* — Brain Power Learning Group, Canada, 2006
7. Kowalski,RobinM., Limber,SusanP., Agatston, Patricia W. *Cyberbullying: bullying in the digital age.* –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.
8. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // *Journal of Personality Assessment.* 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772 - 781.
9. Mayer, J.D. (2000). Emotion, intelligence, emotional intelligence. In J. P. Forgas (Ed.). *The handbook of affect and social cognition*
10. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1993). *The Intelligence of emotional intelligence*
11. Meaning of “bully” in the Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/bully>.
12. Olweus D. *Bullying at school: Prevalence estimation, a useful evaluation design, and a new national initiative in Norway.* 2004
- 13.Olweus,D.Stability Aggressive Reactionpatternsinmales:Areview. *Psychological Bulletin.* 1979

14. Randall P. *Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims* / P. Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>

15. Randall P. *Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims* / P. Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. Режим доступу: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>

16. Salovey P, Mayer J. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990;9(3):185-211.

17. Sampson Rana. *Bullying in schools. Problem-4. oriented guides for police, Problem-oriented guide series, guide 12.* — U.S. Department of Justice, Office of Community Oriented Policing Services, 2008. — P. 49.

18. Андрусенко Т. Г. . Попередження булінгу у середовищі старшокласників засобами форум-театру [Електронний ресурс] / Андрусенко Тетяна Геннадіївна. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1530/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_2019.pdf.

19. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 121. - С. 25-29. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_8

20. Благута Р.І. Механізми виникнення агресії підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології : збір-ник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003

21. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Львів

22. Власова, О.І. (2005). Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. (Монографія). Київ : ВПЦ «Київський університет»

23. Е. Воронцова Програма «Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти» URL: <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-tapodolannya-bulingu-u-zakladah-osviti/>

24. Геворгян К. А. Психологічні чинники агресивної поведінки у сучасних підлітків // дипломна робота. Київ. 2021.

25. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво керування людьми на основі емоційного інтелекту, М. Аліпіна Бізнес Букс, 2005. – 65с.

26. Дерев'янку С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту / С. П. Дерев'янку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 1(1). - С. 23-26. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1%281%29__6

27. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації / Любов Антонівна Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2019. – 94 с.

28. Емоційний інтелект та його зв'язок з емпатією - Empatia.pro. Empatia.pro. URL: <https://www.empatia.pro/shho-take-emotsijnyj-intelekt-ta-empatiya/> (дата звернення: 01.12.2023).

29. Зінченко М.О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення [Електронний ресурс] / Зінченко Марина Олегівна // Житомирський державний університет імені Івана Франка – Режим доступу до ресурсу: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://eprints.zu.edu.ua>

30. К.В.Максьом. Особливості булінг-структури в підлітковому віці [Електронний ресурс] / К.В. Максьом – Режим доступу до ресурсу: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/36.pdf>.

31. Кожен п'ятий підліток визнавав себе жертвою онлайн-знущань, - дослідження про кібербулінг [Електронний ресурс] // Lb.ua – Режим доступу до ресурсу: https://lb.ua/society/2020/10/09/467767_kozhen_pyatij_pidlitok_viznavav.

32. Колісник Л. . Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дис. канд. псих. наук / Колісник Людмила Олексіївна. – Київ, 2016. – 307 с.

Продовжуючи з форматуванням списку літератури згідно з ДСТУ 8302:2015:

33. Комаров Д. Є. «Молодий науковець ххі століття» [Електронний ресурс] / Комаров Д. Є. // Кривий Ріг. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://ipmp.knu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Vika-%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-03.12.2019.pdf.

34. Конституційно-правові засади протидії булінгу в Україні. Наукова робота URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/12674/Stopbullying.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 05.09.2020).

35. Костюк А. В., Емоційний інтелект та шляхи його розвитку [Електронний ресурс] / Костюк А. В, // Науковий вісник Херсонського державного університету – Режим доступу до ресурсу: [nvhkr_2014_2\(1\)_17.pdf](http://nvhkr_2014_2(1)_17.pdf).

36. Лейн Д.А. "Травля (булінг)" // Підліткова та дитяча психотерапія / Ред. Девід Лейн і Ендрю Міллер

37. Літвінова Ольга Володимирівна. Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу / Літвінова Ольга Володимирівна. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2019. – С. 183–189.

38. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). – Київ, 2010. – С. 126–131.

39. Люсін д. р. нова методика для вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник Емін / д.р. Люсін // психологічна діагностика. – 2006. – № 4. - С. 3-22.

40. Максименко С. Д., Соловієнко В.О., Загальна психологія : навч. посібник. 3-тє вид. Київ: Центручбовоїлітератури, 2000. 272 с.

41. Максьюм К. В. соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : дис. канд. псих. наук / Максьюм К. В. – Київ, 2020. – 228 с.
42. Марія Шпак доктор психологічних наук. психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі / Марія Шпак доктор психологічних наук. // Науковий часопис. – №10. – С. 125–135.
43. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. Навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдюнової, О. Т. Баришпольця. – К.: Міленіум, 2009. – 440 с.
44. Морозюк К. В. “Психологічні особливості кібербулінгу як форми віртуальної агресії у підлітків”. Київ, 2020. 35 с.
45. Найдюнова Л.А. Гуманізація стосунків через подолання цькування в шкільній спільноті / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2007.
46. Найдюнова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А. Найдюнова // Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011.
47. Найдюнова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини /
48. Найдюнова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдюнова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 80 с.
49. Найдюнова Л.А., Букіна Ю.О., Григоровська Л.В., Дятел Н.Л. Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти // <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf>
50. Несонова Н.Н. Зарубіжні дослідження феномену булінга. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zarubezhnye-issledovaniya-fenomena-bullinga-v-1980-90-gody/viewer> (дата звернення 07.09.2020).
51. Норкіна Є. Г. Методика виявлення "Булінг-структури". Таврійський науковий оглядач. 2016.

52. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як одна з форм множинності проявів інтелекту //Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія, 1998

53. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації //Вісник Дніпропетровського університету. Серія „Педагогіка і психологія”, 2000

54. Носенко, Е.Л., & Коврига, Н.В. (2003). Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції. (Монографія). Київ : Вища школа

55. Носенко, Є., Коврига, Н. Трейт-орієнтований підхід до операціоналізації емоційного інтелекту. // Анотації 7-го Європейського конгресу психологів.

Продовжуючи з форматуванням списку літератури згідно з ДСТУ 8302:2015:

56. О.В.Скрипченко Л.В Долинська З.В Огороднійчук та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ : „Просвіта”, 2001. 317 с.

57. Олійник В. О. Соціально-педагогічна профілактика жорстокої поведінки учнів основної школи засобами анімаційної діяльності: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.05. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Харків, 2017. 265 с.

58. Павелків В. Р. Психологічний аналіз змісту та типології проблеми агресивності у психологічній науці // Психологія: реальність і перспективи. 2013

59. Переверзова В. В. інформаційний блок: булінг та протидія булінгу. Новосілівський академічний ліцей "Ерудит" Чабанівської селищної ради Фастівського району Київської області. URL: <https://novosilkyerudit.e-schools.info/pages/nformatsjniy-blok-bulng-ta-protidja-bulngu> (дата звернення: 25.11.2023).

60. Плуницька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Юриспруденція. 2017

61. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII: Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19/paran40>

62. Про засади державної політики України в галузі прав людини: Постанова Верховної Ради України від 17.06.1999 р. № 757-XIV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/757-14> (дата звернення 09.09.2020).

63. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 169–173.

64. Сорочанд. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика [електронний ресурс] / Сорочан д.а. // науковий вісник публічного та приватного права. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <chrome-extension://efaidnbnmnnnibrcsj>

65. Стейн, С. Переваги ЕІ: Емоційний інтелект і ваші успіхи / С. Стейн, Г. Бук / Пер. з англ. Е.А. Латиш. – Дніпропетровськ, 2007. – С. 13.

66. Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу / С. С. Стельмах // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика

67. Стельмах С.В. Булінг у школі та його наслідки. Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць. Слов'янськ

68. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Український інститут дослідження екстремізму. URL: <http://uire.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/Doslidzhennya-buling.pdf>

69. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. – Кривий Ріг, ТовВНП«Інтерсервіс», 2014 – 312 с

70. Фурман А.В. Психокультура української ментальності. –Тернопіль: Економічна думка, 2002

71. Х.А. Навитка. алекситимія та її вплив на комунікативні здібності дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Х.А. Навитка // Львівський

державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2570/2457>.

72. Цільмак О.М. Психологічні детермінанти прояву агресії: наук.-практ. журнал Наука і освіта №1-2, 2005

73. Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування: Автореф. дис.... канд.психол.наук. Київ, 2000

74. Шевців З. М. Основи соціально-педагогічної діяльності: навч. посіб. / З. М. Шевців. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 248 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://westudents.com.ua/glavy/48554-tema-1-sutnst-sotsalno-pedagogchno-dyialnost.html> (дата звернення: 03.05.2023 р)

75. Шеленкова Н. Л. Поняття алекситимії / Н. Л. Шеленкова. – Умань, 2017. – [Електронний ресурс] Режим доступу: dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7114/1/PONYATTYA_ALEKSY%60TY%60MIYI.pdf

76. Шеремета А. І. Вплив алекситимії на психічний розвиток особистості / А. І. Шеремета. – Хмельницький, 2020. – 134 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2021/10/stattia-burkovska_2020.pdf#page=134

77. Явище булінгу: підходи до визначення поняття та різновиди. Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAvishche-bul-ngu--p-dhodi-do-viznachennya-ponyattya-ta-r-znovid/> (дата звернення: 01.12.2023)

78. Труш А. М. Формування емоційного інтелекту в арт-терапевтів / А. М. Труш. – 2022. – [Електронний ресурс] Режим доступу <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.(адаптований для проходження студентами Острозької академії)

Наскільки тобі подобається у навчальному закладі?

- a) Дуже не подобається
- b) Не подобається
- c) Не можу визначитись
- d) Подобається
- e) Дуже подобається

Ти хлопець чи дівчина?

- a) хлопець
- b) дівчина

Скільки хороших друзів у тебе є в групі?

- a) Жодного
- b) Один хороший друг
- c) 2-3 хороших друзів
- d) 4-5 хороших друзів
- e) 6 та більше хороших друзів

Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у навчальному закладі?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Один чи два рази
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

- а) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з непристойним підтекстом

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Яка кількість студентів зазвичай брала участь у знущаннях?

- a) В основному, 1
- b) 2-3
- c) 4-9
- d) Понад 9

Не знущались

Як довго тривало знущання

- a) 1 або 2 тижні
- b) Приблизно місяць
- c) Приблизно півроку
- d) Приблизно рік
- e) Декілька років

не було такого

Де над тобою знущалися

- a) На спортивному майданчику
- b) У коридорах та на сходах
- c) У аудиторії (у присутності викладача)
- d) У аудиторії за відсутності викладача)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі
- g) У їдальні
- h) В гуртожитку
- i) КМЦ

ніде

Інше

Чи казав(ла) ти комусь що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але не казав(ла)
- b) Знущалися і казав(ла)

не знущалися

Як часто інші студенти намагаються втрутитись та зупинити булінг, якщо він відбувається?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

Коли ти бачиш, що знущаються над студентом, що ти думаєш або відчуваєш?

- a) Напевне, вони того заслуговують
- b) Не дуже їм співчуваю
- c) У деякій мірі співчуваю їм
- d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими студентами останнім часом?

- a) Не знущався(лася) над іншими
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Я давав(ла) образливі прізвиська комусь зі студентів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного до компанії, ігнорував (ла) його?

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- в) 2-3 рази на місяць
- г) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- а) Такого не траплялося
 - б) Траплялося раз або двічі
 - в) 2-3 рази на місяць
 - г) Приблизно раз на тиждень
 - е) Декілька разів на тиждень
- оточуючих до них.

Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- в) 2-3 рази на місяць
- г) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська,насмійки або непристойні жести.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки,телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- i) Декілька разів на тиждень

Чи можеш ти приєднатися до знущання над студентом, який тобі не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
- e) Ні
- f) Точно ні

Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими студентами?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді

d) Досить часто

e) Часто

f) Дуже часто

Методика вивчення Схильності особи до агресивної поведінки А. Баса та
А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)

А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи. автори визначили такі види агресивної поведінки: Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія. Опонуєча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.15

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.

26. Я не здатний на брутальні жарти.

27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.

30. Досить багато людей заздять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків. інСтрукція.

Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-». 16

33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.

34. Я ніколи не буваю похмури́м від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.

37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.

39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.

48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.

49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.

53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.

56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.

60. Я лаюся тільки через злість.

61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.

62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.¹⁷

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки. 69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.

71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

ключ для оброблення результатів:

1) Фізична агресія (k=11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) вербальна агресія (k=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) непряма агресія (k=13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) негативізм (k=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) дратівливість (k=9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) схильність до підозр (k=11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) образа (k=13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) відчуття провини (k=11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)

Агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал.

1. вербальна агресія (ва) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.
2. Фізична агресія (Фа) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.
3. предметна агресія (па) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.
4. емоційна агресія (еа) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недобррозичливістю стосовно неї.
5. самоагресія (са) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Інструкція

Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.

14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу

математична обробка: спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал.

Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі.

Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь.

Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності.

Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.