

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ОСНОВА ПРОТИДІЇ ПІДЛІТКОВОГО БУЛІНГУ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A BASIS AGAINST ADOLESCENT ADOLESCENT BULLYING

Стаття присвячена теоретичному аналізу особливостей емоційного розвитку дітей підліткового віку. У ній висвітлено особливості емоційної сфери підлітків, що характеризуються високою емоційною збудливістю, слабо вираженою здатністю розуміти свої емоції і емоції інших людей. Саме у підлітковому віці розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором адаптації дитини у соціальному оточенні. Автором описано етапи розвитку EI та його основні компоненти (внутрішньо-особистісний та міжособистісний). Низький рівень EI ускладнює спілкування, провокуючи не лише конфлікти та ізоляцію підлітка, а й агресію, спрямовану на завдання шкоди іншій людині. Саме тому у підлітковий період виникає найбільша кількість випадків булінгу в школах. Автором статті проаналізовано сучасні дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та здатності дитини до асоціальної поведінки (вербальної та невербальної агресії). Найбільш жорстокою формою прояву агресивної поведінки є булінг, адже він супроводжується не лише фізичними проявами, а й психологічним впливом на емоційний стан жертви (постійне перебування у стані тривожності, страху). У публікації теоретично обґрунтовано, що булери мають високий рівень розвитку EI, проте вони не вміють контролювати та стримувати власні емоції. Водночас жертва шкільного цькування навпаки характеризується низьким рівнем розвитку EI та відсутністю здатності керувати інтенсивністю власних емоцій. Одним із шляхів подолання булінгу автор розглядає діяльність психолога, що спрямована на формування умінь не лише розуміти власний емоційний стан, а й контролювати його. Це стосується як булера, так і його жертви. Для досягнення поставленої мети автор пропонує використання у практичній діяльності шкільного психолога ігрової методики «Азбука емоцій», яка може застосовуватися як окремо, так і як елемент тренінгової програми.

Ключові слова: підлітковий вік, емоційна сфера, емоційний інтелект, агресивна поведінка, булінг.

The article is devoted to the theoretical analysis of the features of the emotional development of children of the adolescent age. In her, the peculiarity of the emotional sphere of the children is observed, which is characterized by a high emotional alertness, a weakly expressed consciousness of one's own emotions and the emotions of other people. In adulthood, the development of emotional intelligence is an important factor in the adaptation of children to socially trained children. The author describes the stages of development of EI and yogo main components (internal and interspecific). The low riven EI complicates the conflict, provoking not only conflicts and isolation, but also aggression, directed at the task of shkodi one-year-old. To this very fact, the transitional period is blamed for the greatest number of abuses in bullying in schools. The author of the article analyzed the current relationship between the development of emotional intelligence and the development of a child to asocial behavior (verbal and non-verbal aggression). The most violent form of manifestation of aggressive behavior is bullying, and even guilt is accompanied not only by physical manifestations, but also by a psychological influx on the emotional camp of the victim (constantly resting at the camp of anxiety, fear). The publication theoretically substantiated that the bulery may have a high level of development of EI, the resistance cannot control and stream the power of emotions. At one time, the victim of a high-school cycle is now characterized by a low level of development of EI and the intensity of building up and the intensity of high emotions. One of the ways to follow the bullying, the author considers the activity of a psychologist, which is directed to the formation of a mind not only to understand the power of emotions, but also to control yogo. It costs like a buler, so make a sacrifice. In order to achieve the goal, the author advocates using the practical activity of a school psychologist and the game methodology "The ABC of Emotions", as it can be stagnant as well as an element of the training program.

Key words: emotional age, emotional sphere, emotional intelligence, aggressive behavior, bullying.

УДК 159.9:37
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.27>

Колесникова А. Е.

аспірантка III курсу
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Підлітковий вік розглядається науковцями як один із найбільш складних періодів у становленні особистості людини. Він супроводжується значними змінами: фізіологічними (статеве дозрівання, зростаюча фізична активність), психологічними (емансипація, підліткова криза, вироблення особистого комплексу морально-етичних принципів, загострення акцентуацій характеру тощо), а також соціальними (змінюється характер та способи соціальної взаємодії із батьками, з дорослими і товаришами). У підлітка відбувається формування якісно нових утворень, з'являються елементи дорослості, самосвідомості, змінюється коло

інтересів. Все це супроводжується бурхливим емоційним розвитком. У цей період формуються емоційна чутливість дитини до впливів суспільства, особисті погляди, цінності, переконання. Водночас підлітки стають більш вразливими, збудливими, імпульсивними і навіть агресивними. Найбільш жорстокою формою прояву агресивної поведінки є булінг. Науковці, які вивчають причини булінгу, часто до особистісних відносять нездатність дітей контролювати, розпізнавати, розуміти як власні емоції, так і емоції людей, із якими вона вступає у взаємодію. Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту підлітків є, по-перше,

віковою потребою, а, по-друге, забезпечує формування необхідних умінь та навичок взаємодії у конфліктних ситуаціях, ненасильницької комунікації з метою попередження булінгу.

Основоположні концепції розуміння феномену булінгу були закладені у 1970 роках ХХ ст. у публікаціях Д. Олвеуса, А. Пікаса та П. Хайнеманна. Значний теоретичний внесок у вивчення даної проблеми зробили також і британські науковці В. Бесаг і Д. Лейн. Українські учені почали вивчати проблему булінгу лише з 2005 року.

Взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту та залученості до булінгу вивчали такі науковці, як С.А. Водяха та Ю.Є. Водяха, Л. Девіс, А. Барлоу, К. Разджуян, А.Х. Мобаракє, С.С. Садр, С.М.С. Ардестані, М. Ясері. Серед українських науковців цю тему найбільш ґрунтовно вивчала К.В. Максьомова.

Термін «емоційний інтелект» (EI) було введено у науковий обіг лише на початку 1990-х років. Емоційний інтелект – це здатність розуміти свої почуття та почуття партнера зі спілкування, а також керувати ними [1, с. 26].

Значення емоційного інтелекту у внутрішньоособистісній та соціальній сферах дитини важко переоцінити, адже уміння розпізнавати емоції інших людей, тісно пов'язане зі скільким благополуччям (ставленням до друзів, школи, вчителів, батьків, собі).

Розвиток емоційного інтелекту проходить у декілька етапів:

I етап – усвідомлення власних емоцій та переживань, розуміння того, що відчуває людина у конкретній життєвій ситуації;

II етап – формування навичок управління власними емоціями, визначення причин та корінь переживань;

III етап – зчитування емоційного стану та переживань оточуючих;

IV етап – формування навичок управління чужими емоціями, шляхом емпатії, соціальної чуйності та вмінні здійснювати цілеспрямований вплив на особу [8, с. 100–103.].

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту забезпечує гармонійну взаємодію емоцій та розуму. Особа здатна нести відповідальність за свої потреби та мотиви, а відповідно і за власні емоції. Людина із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту є нестабільною, має велику кількість страхів, фрустрацій, можливий навіть депресивний стан. Будь-яка негативна життєва ситуація викликає у неї тривожність, переживання гніву та агресії. Вона постійно перебуває у вирі негативних емоцій, що відображаються на її самопочутті, способі мислення, працездатності та загальному емоційному стані.

На рис. 1 відображено компоненти емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект передбачає:

1. Розуміння емоцій:

– розпізнавання емоції, встановлення факту наявності емоційного переживання;

– ідентифікація емоції, встановлення того, яку саме емоцію відчуває людина, також її вербальне вираження;

– розуміння причин, які викликають цю емоцію.

2. Управління емоціями:

– контроль інтенсивності;

– контроль зовнішнього вираження;

– довільне вираження тієї чи іншої емоції [2].

Сучасні науковці акцентують свою увагу на вивченні проблеми формування емоційного інтелекту в онтогенезі, оскільки емоційна сфера видозмінюється під час дорослішання людини. Саме підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості. Виділяють такі особливості емоційної сфери підлітків:

– висока емоційна збудливість і велика стійкість емоційних переживань поєднуються зі слабо вираженою здатністю розуміти свої емоції і емоції інших людей, що ускладнює процес спілкування та міжособистісної взаємодії, може спровокувати конфлікти, почуття ізольованості, відчуття, що «ніхто не хоче зрозуміти», характерне для підліткового віку [4, с. 38];

– емоційний інтелект виконує адаптивну функцію в соціальному житті підлітків; дослід-

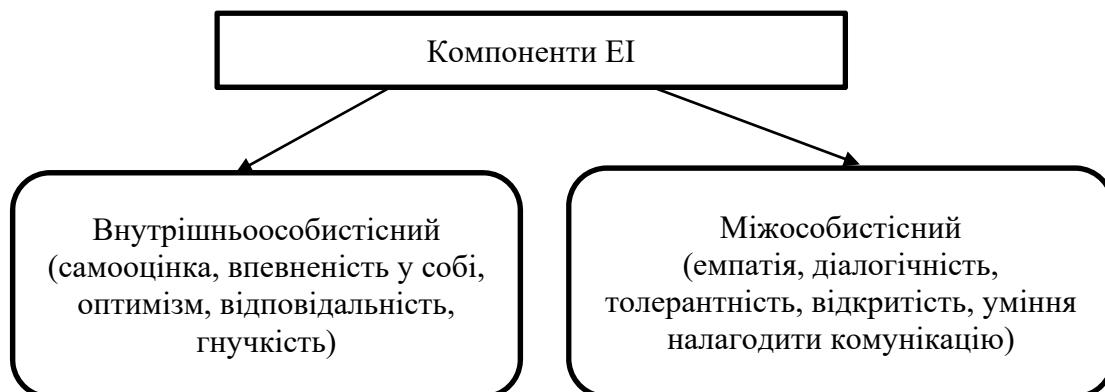


Рис. 1. Компоненти емоційного інтелекту

ники відзначають наявність тенденцій розвитку емпатії, активне прагнення керувати емоціями оточуючих [6, с. 60].

– у більшості підлітків середній та низький рівні розвитку міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, при цьому перший розвинений в більшій мірі, ніж другий [5].

Емоційний інтелект є частиною емоційної зрілості підлітка. За результатами емпіричного дослідження А. Я. Чебикіна та І. Г. Павлової були визначено етапи розвитку емоційної зрілості в пубертатному періоді:

1. Вік 11–13 років характеризується ослабленням самоконтролю та емпатії, а також підвищенням експресивності, яка стає домінуючою емоційної зрілості. До кінця цього періоду відбувається її спад, за рахунок чого стабілізуються всі компоненти, і підліток стає адаптивнішим до емоційних станів.

2. У віці 14–15 років продовжується зниження рівня експресивності, формується довільна емоційна саморегуляція. Ступінь емоційної зрілості не має суттєвих гендерних відмінностей, проте у дівчаток на даному етапі більше розвиваються співпереживання, бажання зрозуміти почуття партнера, тоді як у хлопчиків увагу звернено на регуляцію власних емоцій.

3. У віці 16–17 років спостерігається підвищення емпатичних якостей, при чому знижується емоційна саморегуляція. Відбувається вдосконалення особистісного емоційного інтелекту [3].

Таким чином, високо виражена потреба у налагодженні взаємовідносин з іншими людьми при дефіциті емоційного інтелекту створює суперечність, яку необхідно вирішити у підлітковому віці.

Зарубіжні дослідження показують, що підлітки з високим емоційним інтелектом легко адаптуються соціально та емоційно. Дж.Д. Майер та П. Соловей довели, що здатність керувати власними емоціями вносить значний внесок у якість повсякденної взаємодії з іншими людьми [13], оскільки вона впливає на мотивацію і очікування взаємодії з оточуючими, фокусує увагу на значних взаємодіях, полегшує координацію навичок, необхідних для соціальної взаємодії, у тому числі стримування імпульсивної поведінки [12].

П.М. Лопес з колегами провели серію досліджень, присвячених вивченню впливу здібності керувати емоціями на взаємодію з іншими людьми та її зв'язком з рисами, що вимірюються опитувальником «NEO-5».

Перша серія стосувалася дружніх відносин, які діагностувалися за допомогою самозвіту респондентів та звітів двох їхніх друзів; друга – вивчення ширшого спектра взаємодії з різними категоріями людей у повсякденному житті.

Згідно з отриманими результатами, значення субшкали «Управління емоціями» (тест MSCEIT V2.0) позитивно корелювали, по-перше, з якістю взаємодій з друзями, як в оцінках самих випробуваних, так і в оцінках цієї взаємодії товаришами, а по-друге, зі сприйняттям респондентами якості їхньої взаємодії з представниками протилежної статі. При цьому кореляцій субшкали з факторами «NEO-5» не був виявлений [12]. Іншими словами, оцінка якості власної взаємодії з оточуючими зумовлені в більшій мірі рисами особистості, а для оцінки іншими людьми цієї якості більш важливим виявляється те, наскільки респондент керує своїми емоціями.

С.А. Водяха та Ю.Є. Водяха виявили, що в міру підвищення емоційного інтелекту підлітки починають сприймати себе благополучнішими і відчувати себе у більшій безпеці. Також емоційний інтелект виявився позитивно пов'язаний із ставленням до себе: підлітки, які добре розуміють емоції інших людей, мають позитивну саморефлексію, що дозволяє зрозуміти сутність своєї індивідуальності та усвідомити свої переваги та обмеження. Саморозуміння дозволяє встановити сприятливий баланс між самооцінкою та рівнем домагань [2]. Таким чином, дослідження показують, що з високим рівнем емоційного інтелекту пов'язана соціальна поведінка.

Метою нашого дослідження є взаємозв'язок емоційного інтелекту і з «нерозумною» поведінкою (термін Дж. Майера, Д.Р. Карузо, П. Соловей [13]) – агресивною, антисоціальною. Соціально неприйнятна поведінка (обман, булінг та підбурювання до нього, шахрайство) досягає бажаного результату у тому випадку, якщо агресор розуміє природу та прояви емоцій людини, здатен прогнозувати реакцію на дії стосовної неї (наприклад, чи зможе вона чинити гідний опір, що вимагає наявності високого рівня емоційного інтелекту). Ми розглядаємо булінг як різновид соціально неприйнятної поведінки, який характеризується свідомою направленістю, систематичністю та цілеспрямованістю. Основними учасниками булінгу є булер (агресор) – ініціатор цькування, жертва (об'єктами знущань) та спостерігачі. Агресорами зазвичай виступають неформальні лідери, які у більшості випадків є вихідцями із соціально неблагополучних сімей та мають проблеми у навчанні. Жертвами булінгу стають особи, що проявляють надмірну тривожність, невпевненість у собі, напруженість та відчувають свою фізичну слабкість перед булером. Спостерігачами стають діти, які проти власної волі стають учасниками булінгу. Водночас їх можна розділити на дві частини: ті, хто співпереживає жертві і ті, хто відчуває бажання приєднатися до цькування, стати активним його учасником.

К. Клеверлі з колегами показали, що у підлітків низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний

заний із агресією, спрямованою на завдання шкоди жертві [11]. Аналізуючи роль емоційного інтелекту у процесі цькування, А. Бекон та Л. Ріган дійшли висновку про те, що призначення EI полягає у підтримці відносини з бажаною соціальною групою, члени якої можуть проявляти агресивну поведінку. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту може виявлятися в маніпулюванні емоціями інших людей при взаємодії з ними, з метою підтримки суб'єктом власного соціального статусу [9].

П. Еліп з колегами визначили, що залучення до булінгу пов'язано з такими здібностями булера: підвищена увага до емоцій та низький рівень регулювання ними. Жертви булінгу характеризуються низькою ясністю і точністю у розумінні емоцій та високою увагою до них [14]. Якщо говорити про кібер-віктимізацію, то у жертв кібер-булінгу низькі здібності розуміння та регулювання емоціями, а високий рівень уваги до них поєднується із засмученням та роздратуванням [14].

У дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту і залученості до булінгу, яке було проведено сучасним українським науковцем К. В. Максьомовою, виявлено залежність частоти проявів булінгу в шкільному середовищі від ступеню розвитку емоційного інтелекту його учасників. Інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту прямо корелює зі ступенем залученості в процес булінгу в ролі «захисника» і «спостерігача», при цьому зворотній взаємозв'язок спостерігається зі ступенем залученості в процес булінгу в ролі «помічника» і «агресора»; ступінь залученості в процес булінгу в ролі «агресора» зворотньо корелює з рівнем розвитку «емоційної обізнаності» і «емпатії»; ступінь залученості в процес булінгу в ролі «помічника» зворотньо корелює з рівнем розвитку «емоційної обізнаності», «емпатії» і «самотивації»; ступінь залученості в процес булінгу в ролі «жертви» зворотньо корелює з рівнем розвитку «управління своїми емоціями»; прямий взаємозв'язок виявлено між показниками всіх шкал емоційного інтелекту і ступенем залученості в процес булінгу в ролі «захисника» і «спостерігача» [7].

Отже, сучасних досліджень проблеми взаємозв'язку булінгу, як форми прояву агресивності, та емоційного інтелекту дає нам можливість сформулювати наступні висновки: булери зазвичай мають високий рівень сформованості емоційного інтелекту, що дає їм можливість прогнозувати, передбачати реакцію жертви. Проте, вони не мають сформованих навичок контролю негативних емоцій (агресії, злості тощо). Жертва характеризується низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту, що проявляється у відсутності здатності керувати інтенсивністю емоції (не може як заспокоїтися, так і підбадьоритися, надихнутися) або перемикатися між емоціями. Дитина з низьким

рівнем емоційного інтелекту може надовго «застрягти» в емоції, що відчувається, продовжуючи постійно повертатися думками до того, що її турбує або дратує.

Одним із методів розвитку емоційного інтелекту підлітків є формування у них емоційної грамотності, яка є однією із складових емоційного інтелекту, яка передбачає високий рівень розвитку самосвідомості, управління емоціями, освоєння норм прийнятної соціальної поведінки, контроль негативних імпульсів, комунікативні вміння, самотивація) [10].

Серед методів розвитку емоційного інтелекту ми пропонуємо використання ігрової методики «Азбука емоцій», яка була нами розроблена та апробована у роботі із дітьми підліткового віку. Її основна мета – ознайомити дитину з різноманітним світом емоцій, показати їх значення у житті людини. Методика розрахована на дітей віком від 6 до 14 років.

«Азбука емоцій» являє собою набір карток (50 штук), на кожній з яких зображена певна емоція (наприклад, радість, кохання, зловтіха тощо). Також до її набору входить 50 дидактичних ігор із використанням карток. Наприклад, гра «Жила-була емоція» передбачає, що психолог пропонує учасникам скласти історію про те, як жилося б емоції, якщо вона була людиною (дитиною/підлітком). Дитина виймає з набору випадкову картку-емоцію і розповідає історію, яка починається зі слів «Жила-була емоція». Розповідь має включати такі ключові моменти: з ким емоція дружила, за що її любили і поважали інші емоції, яке у неї було хобі тощо.

Використовуючи дану методику, психолог зможе у формі гри навчити дитину правильно розуміти власний емоційний стан, адекватно виражати свої емоції та почуття, а також свого співрозмовника.

Поширеність підліткового цькування ризикована для всіх учасників – самих агресорів, їх жертв, дітей, що не проявляють такої поведінки, і для освітньої установи в цілому. Теоретичний аналіз проблеми булінгу та зарубіжні емпіричні дослідження, дає можливість стверджувати, що постає нагальна необхідність підвищувати рівень емоційної грамотності сучасних підлітків. Основна мета полягає у тому, щоб допомогти дітям налагоджувати міжособистісну комунікацію, не застосовуючи маніпуляції та насильства, а використовувати емоції співпереживання, емпатії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2014. С. 25–30.
2. Водяха С. А. Эмоциональный интеллект и школьное благополучие современных подростков. *Педагогическое образование*. 2020. № 1. С. 103–108.
3. Гайнанова Л. Ф. Особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. № 1. С. 37–41.

4. Иванова Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. *Эксперимент и инновации в школе.* 2011. № 6. С. 37–41.

5. Камышникова Л. Д. Поведение в социальных ситуациях как фактор эмоционального интеллекта. *Психология образования в поликультурном пространстве.* 2011. Т. 1. № 13. С. 60–67.

6. Каргина А. Е. Гендерные различия параметров эмоционального интеллекта подростков. *Общество: социология, психология, педагогика.* 2020. № 9. С. 59–63.

7. Максьюм К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису ; дис. ... канд. психол. наук за спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020.

8. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности. *Персонал.* 2000. № 5. С. 100–103.

9. Bacon A. M., Regan L. Manipulative relational behaviour and delinquency: sex differences and links with emotional intelligence. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology.* 2016. Vol. 27. № 3. P. 331–348. doi:10.1080/14789949.2015.1134625

10. Davies L. Emotional Intelligence: An Essential Component of Education (10/2000). [Elektronic resouse]. Mode access: <http://www.kellybear.com>

11. Cleverley K. Developmental trajectories of physical and indirect aggression from late childhood to adolescence: Sex differences and outcomes in emerging adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* 2012. Vol. 51. № 10. P. 1037–1051. doi:10.1016/j.jaac.2012.07.010

12. Lopes P. N. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2004. Vol. 30. № 8. P. 1018–1034. doi: 10.1177/0146167204264762

13. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review.* Vol. 8. № 4. P. 290–300. doi: 10.1177/1754073916639667

14. Elipe P. Perceived emotional intelligence and involvement in several kinds of school bullying. *Behavioral Psychology.* 2012. Vol. 20. № 1. P. 169–181.