

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПРОЯВАМИ БУЛІНГУ ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто теоретичні основи зв'язку емоційного інтелекту з проявами булінгу серед підлітків. Висвітлено роль емоційного інтелекту як чинника, що визначає здатність до емпатії, саморегуляції та конструктивної взаємодії з ровесниками.

Ключові слова: емоційний інтелект, булінг, підлітковий вік, саморегуляція, агресія.

The article examines the theoretical foundations of the relationship between emotional intelligence and bullying among adolescents. The role of emotional intelligence as a factor determining the ability to empathize, self-regulation, and constructive interaction with peers is highlighted.

Key words: emotional intelligence, bullying, adolescence, self-regulation, aggression.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві явище булінгу серед підлітків набуває все більшої поширеності, що становить серйозну загрозу психічному та фізичному здоров'ю молодого покоління. Незважаючи на значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення причин та наслідків цього явища, недостатньо уваги приділяється вивченню його взаємозв'язку з рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Мета статті – дослідити теоретичні основи взаємозв'язку емоційного інтелекту з проявами булінгу серед підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психології проблема емоцій особистості є однією з найбільш актуальних, адже емоції вважаються фундаментальною складовою психічного розвитку особистості, яка впливає на усі аспекти її життя, включаючи когнітивні функції, міжособистісні відносини, психічне здоров'я та життєве задоволення. Поняття емоційного інтелекту, як визначили П. Селовеєм та Дж. Мейером, відображає здатність людини відстежувати як власні, так і чужі почуття та емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління своїми думками і діями. Вони розглядали емоційний інтелект як складний феномен, що складається з трьох основних компонентів: ідентифікація емоцій, яка включає розпізнавання власних емоцій та емпатію щодо емоцій інших людей; регуляції власних та чужих емоцій та використання емоційної інформації у діяльності.

Емоційний інтелект, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції і емоції інших, безпосередньо пов'язаний із поведінковими моделями підлітків. Тому недостатній розвиток емоційного інтелекту може знижувати здатність до емпатії, співпереживання, конструктивного вирішення конфліктів, що сприяє агресивним формам поведінки, у тому числі булінгу, який можна дедалі частіше зустріти в освітньому середовищі. Під булінгом розуміють умисні

дії або навмисну бездіяльність учасників освітнього процесу, що проявляються у формі психологічного, фізичного, економічного чи сексуального насильства, у тому числі з використанням електронних засобів зв'язку.

На початку підліткового віку помітно зростає прагнення наслідувати дорослих, однолітків, старших товаришів. Це бажання бути «дорослим» може бути настільки інтенсивним, що підліток починає відчувати себе дорослим раніше, ніж це відповідає його реальним можливостям, і очікує відповідного ставлення з боку оточення. Водночас дорослі починають сприймати підлітка серйозніше, покладаючи на нього більше обов'язків і відповідальності, ніж на молодших дітей, але водночас надаючи йому більше свободи у виборі поведінки [1, с. 11-13].

Розширення кола спілкування, особливо з однолітками, відкриває перед підлітками нові можливості. Спочатку вони вчаться будувати стосунки в межах шкільного колективу, згодом – у професійному середовищі й дорослому житті. У цей час провідною стає діяльність, пов'язана з особистісним і щирим спілкуванням з ровесниками. Крім того, у підлітковому віці змінюється і характер соціального інтелекту та поведінки, адже підліток починає спрямовувати свої зусилля на здобуття нового статусу в суспільстві. Тому його поведінка, уявлення про «правильно» і «неправильно», стиль спілкування часто формуються під впливом оточення і створюють особливу підліткову субкультуру зі своїми нормами, цінностями, правилами, а іноді й протестом проти дорослого світу. Крім того, підлітковий вік відіграє особливу роль у вивченні емоційного інтелекту, адже саме в цьому віці особливо загострюється увага до соціального середовища та власного «Я». У цей період міжособистісне спілкування стає провідною потребою, а його зміст і якість залежать від багатьох чинників: віку, статі, індивідуальних рис характеру, культурного контексту та соціального досвіду учасників взаємодії.

Дослідження підтверджують, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із загальним рівнем соціальної компетентності. Цей зв'язок найкраще проявляється в емоційно насиченому середовищі, де кожен учасник взаємодії має змогу пізнати себе, контролювати власні реакції, співпереживати іншим і будувати ефективні соціальні зв'язки [2, с. 33-34].

До ключових передумов для вивчення емоційного інтелекту саме у підлітковому віці належать кілька важливих аспектів. По-перше, у цьому віці загострюється інтерес до власного внутрішнього світу та соціальних стосунків, що робить підлітків надзвичайно сприйнятливими до теми емоцій та взаємодії. По-друге, дослідження свідчать, що до цього часу емоційна лексика вже сформована, підлітки можуть вербалізувати емоції, тобто описувати свої почуття словами. По-третє, провідною діяльністю у цьому віці стає спілкування з ровесниками, яке неможливе без розуміння та врахування емоційної складової.

Підлітковий вік вважається чутливим (сенситивним) періодом для розвитку як соціальних, так і емоційних навичок. У цьому віці формується

потреба у визнанні, самоповазі та соціальній значущості, що сприяє активному розвитку комунікативних умінь, навичок взаємодії та засвоєнню соціальних ролей. Розвиток емоційної компетентності також набуває особливої ваги, оскільки підлітки прагнуть емоційного комфорту. Це передбачає здатність до емпатії, вміння розрізняти власні емоції та емоції інших, керувати ними, мотивувати себе.

Дослідження І.Н. Андрєєвої засвідчили, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із соціальною компетентністю. Зокрема, у підлітків із розвиненими комунікативними та організаторськими здібностями спостерігається також високий рівень емпатії, самоконтролю, мотивації до досягнень і вміння називати свої емоції. Виявлено, що на цей зв'язок впливають риси темпераменту, такі як екстраверсія та ригідність. Темперамент у цьому контексті виступає своєрідною біологічною основою як емоційного інтелекту, так і соціальної зрілості.

Дослідниця також виявила гендерні відмінності: у дівчат підліткового віку є зв'язок між комунікативними й організаторськими навичками, тоді як у хлопців такого зв'язку не простежується. Разом із тим, хлопці продемонстрували вищий рівень умінь розпізнавати та називати свої емоції, тоді як у дівчат це пов'язано радше з мотивацією до досягнень.

Міжособистісне спілкування в підлітковому віці це одна з головних форм діяльності і для її ефективності потрібна емоційна чутливість. Підлітки часто критично ставляться до себе, шукають сенс у різних видах діяльності, а їхня емоційна сфера може бути нестабільною. Саме тому так важливо, щоб сімейне оточення було спокійним та підтримуючим: що менше напруги вдома, то стабільнішою буде емоційна саморегуляція дитини. Водночас комунікативні здібності, які активно розвиваються у цьому віці, суттєво впливають на емоційний інтелект, зокрема на здатність контролювати свої реакції та будувати конструктивну взаємодію з іншими.

Зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та проявами булінгу у підлітковому віці є надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві, оскільки саме в цьому віковому періоді підлітки переживають суттєві емоційні, психологічні та соціальні зміни. У підлітковому віці молоді люди активно шукають своє місце в колективі, прагнуть бути прийнятими, значущими, почутими. Проте вміння спілкуватися, співпереживати, розпізнавати емоції, як власні, так і чужі, формується не в усіх однаково. Саме тут на перший план виходить рівень емоційного інтелекту [3, с. 316].

Емоційний інтелект охоплює кілька ключових компонентів: самоусвідомлення (вміння розпізнавати свої емоції), саморегуляція (вміння керувати своїми емоційними реакціями), емпатія (здатність розуміти емоційний стан інших людей), соціальні навички (вміння будувати стосунки), внутрішня мотивація.

Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту часто мають труднощі з контролем власних емоцій, не вміють справлятися з розчаруванням, гнівом чи заздрістю. Це може проявлятися у формі агресії, приниження, цькування інших однолітків – тобто у поведінці, яку ми

називаємо булінгом. Такі підлітки не лише не здатні співпереживати жертвам, але часто й не усвідомлюють глибини шкоди, якої завдають.

З іншого боку, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні розпізнати як свої емоції, так і емоційний стан інших. Вони краще розуміють, що за агресією може ховатися невпевненість чи біль, і відповідно реагують м'якше, з розумінням. Такі підлітки менш схильні до участі в булінгу як агресори. Крім того, емоційно грамотні підлітки рідше стають жертвами булінгу. Вони краще справляються зі стресом, не провокують агресивних відповідей, уміють чітко відстояти свої межі. Їх впевненість і внутрішня стійкість робить їх менш вразливими у соціальному середовищі.

Дослідження підтверджують, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний з психологічним кліматом у класі чи групі. Якщо в колективі високий загальний рівень емпатії, розуміння та підтримки, то булінг має менше шансів розвиватися. Саме тому розвивати емоційний інтелект варто не лише індивідуально, а й системно через уроки, тренінги, ігри, інтерактивні заняття.

Висновок. Рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на характер міжособистісних відносин підлітків та їх схильність до булінгу, адже недостатня здатність до розпізнавання й регуляції емоцій, брак емпатії та самоконтролю сприяють формуванню агресивних моделей поведінки, що підвищує ризик виникнення цькування у шкільному середовищі. Натомість високий рівень емоційного інтелекту знижує ймовірність агресії і сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою профілактики та подолання булінгу, а також створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коноваленко А. Ю. Психолого-педагогічні засади формування емоційного інтелекту у підлітків : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. О. В. Петрик ; ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 78 с.
2. Номировська Ю. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціометричного статусу підлітків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник А. П. Поплавська. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 110 с.
3. Чекова А. В. Емоційний інтелект підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу. *Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей.* Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024, 2024. С. 315-317.

Науковий керівник

**кандидатка психологічних наук/
доцентка, Білоус Р.М.**