

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри РП та М

д.е.н., доцент

Юлія Герасименко

підпис

«12»

2025 р.



«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ БУЛІНГУ
СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ
(ПРОФЕСІЙНО - ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053

Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

САБАДАШ Олена Олександрівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук,
професор

Кучеренко Ірина Анатоліївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Сабадаш Олена Олександрівна, група ПС-23-14-зМ

Назва: Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:15.3%

Мікропробіли: 62

Заміна букв: 2

Інтервали: 1

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

*Кваліфікаційне родство Сабадаш О.О. з високим рівнем оригінальності
та за рівнем, мають результати власних досліджень.
Використання факт, результатів, текстів інших авторів містить
посилання на відповідне джерело*

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну
експертизу у Білоцерківському інституті
неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«03» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Сабадаш Олені Олександрівні

1. Тема роботи Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти
керівник роботи Кучеренко Ірина Анатоліївна, д. п. н., професор
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб-ресурсах, монографії вітчизняних вчених з досліджуваних питань, законодавча база України, власні спостереження щодо емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - 1) здійснити теоретичний аналіз термінів «булінг» і «емоційний інтелект»;
 - 2) визначити основні фактори та специфіку виявів булінгу в освітньому середовищі, проаналізувати психологічні чинники, що впливають на його виникнення;
 - 3) провести емпіричне дослідження, що аналізує зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О та ступенем їх залучення до процесу булінгу;
 - 4) розробити та апробувати профілактичну програму з розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти з метою зниження рівня булінгу;
 - 5) оцінити ефективність запропонованих заходів шляхом порівняльного аналізу результатів до і після впровадження програми.

5. Консультанти розділів роботи

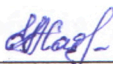
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Кучеренко Ірина Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Кучеренко Ірина Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Кучеренко Ірина Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор	11.03.2025 р.	11.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

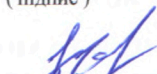
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень-травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент


(підпис)

О.О. Сабадаш

Керівник роботи


(підпис)

І.А. Кучеренко

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра
САБАДАШ Олени Олександрівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

В умовах сьогодення розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу серед здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти є важливим і цінним, адже дає змогу учням справитися зі стресом, тривогою та емоційною напругою, підтримувати психічне та ментальне здоров'я, зберігати мотивацію до навчання. Формування емоційного інтелекту є необхідним для розвитку у здобувачів ЗП(ПТ)О вмінь емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії, підвищення рівня емпатії, зниження рівня конфліктності, створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі. Магістерська робота Сабадаш О.О. написана на актуальну тему, адже нині розвиток емоційного інтелекту у здобувачів освіти ЗП(ПТ)О є важливим інструментом для запобігання булінгу та формування позитивної атмосфери для соціальної взаємодії та співпраці. Мета дослідження – теоретичне обґрунтування зв'язку між розвитком емоційного інтелекту і виявами булінгу в ЗП(ПТ)О, розробка й апробація програми з розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти з метою зниження рівня булінгу.

У магістерській роботі обґрунтовано вибір теми магістерського дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт, предмет. Завдання дослідження узгоджуються зі структурою магістерської роботи. Для розв'язання поставлених завдань на різних етапах магістерського дослідження було використано доречні наукові методи дослідження. Зміст і структура магістерської роботи відповідає сформульованій меті, чітко та послідовно відображають основні етапи проведеного дослідження.

Робота структурована, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У магістерській роботі проаналізовано поняття «булінг» та «емоційний інтелект», охарактеризовано

особливості кібербулінгу в освітньому середовищі. У процесі дослідження проаналізовано вплив емоційного інтелекту на розвиток соціальних навичок, різні аспекти життя, зокрема у встановленні зв'язку між емоційним інтелектом і його роллю у запобіганні булінгу в освітньому середовищі, розроблено тренінгову програму, яка має на меті підвищити рівень розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання булінгу серед здобувачів освіти ЗП(ПТ)О. Загалом, матеріал магістерської роботи викладено досить логічно, без порушення загальновизнаної структури.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Сабадаш О.О. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Сабадаш О.О. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 84,7%.

Випускна кваліфікаційна робота **Сабадаш Олени Олександрівни** відповідає вимогам, що ставляться до наукових робіт такого рівня, і може бути позитивно оцінена за умови успішного захисту.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота **Сабадаш О.О.** на тему «Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти» заслуговує на оцінку «добре» (83 б., за шкалою ЄКТС – В).

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»
НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 117 стор., 9 таблиць, 29 рисунків, 6 додатків, 61 літературне джерело.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування зв'язку між розвитком емоційного інтелекту здобувачів освіти та зниженням рівня булінгу, а також створення профілактичної програми на основі емпіричних даних.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект здобувачів ЗП(ПТ)О як чинник запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Основні методи дослідження охоплюють теоретичні (аналіз літератури, узагальнення та порівняння літературних джерел з психології стосовно емоційного інтелекту, нормативної бази щодо протидії булінгу) та емпіричні (аналіз поведінки здобувачів освіти та виявлення ознак булінгу, конфліктів, емпатії та агресії, анкетування, інтерв'ю, спостереження, опитування, тестування за опитувальником OLWEUS для моніторингу булінгу в навчальному закладі та за методикою Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, а також за опитувальниками О. Баскі та О. Дарки).

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування її результатів у діяльності психологів і педагогів ЗП(ПТ)О, спрямованій на створення безпечного, доброзичливого середовища, формування у здобувачів навичок саморегуляції, емоційної грамотності та емпатії.

Основні теоретичні положення були відображені у одній публікації.

Ключові слова: емоційний інтелект, булінг, здобувачі професійної (професійно-технічної освіти), емоції.

Abstract

Master's thesis: 117 pages, 9 tables, 29 figures, 6 appendices, 61 literary sources.

The aim of the research is to provide a theoretical justification for the relationship between the development of emotional intelligence in learners and the reduction of bullying levels, as well as to develop a preventive program based on empirical data.

The object of the study is the emotional intelligence of the individual.

The subject of the study is the emotional intelligence of learners in vocational (professional-technical) education as a factor in preventing bullying within the educational environment.

The main research methods include theoretical approaches (literature analysis, synthesis, and comparison of psychological sources on emotional intelligence, as well as normative documents related to anti-bullying policies) and empirical approaches (behavior analysis of learners, identifying signs of bullying, conflicts, empathy, and aggression; questionnaires, interviews, observations; the OLWEUS questionnaire for monitoring bullying in educational institutions; N. Hall's methodology for assessing emotional intelligence; and questionnaires by O. Basky and O. Darki).

The practical significance of the work lies in the potential application of its results by psychologists and educators in vocational (professional-technical) schools, aimed at creating a safe and friendly environment, fostering skills of self-regulation, emotional literacy, and empathy among learners.

The main theoretical propositions have been reflected in one publication.

Keywords: bullying, emotions, emotional intelligence, learners in vocational (professional-technical) education.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

EI – емоційний інтелект;

EQ – емоційний коефіцієнт;

IQ – коефіцієнт інтелекту;

TEIQue – аналіз рівня емоційного інтелекту;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;

ЗП(ПТ)О – заклад професійної (професійно-технічної) освіти;

ЗМІ – засоби масової інформації;

ЮНІСЕФ – Міжнародний надзвичайний фонд допомоги дітям при
Організації Об'єднаних Націй;

MEI – методика діагностики емоційного інтелекту.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТЬ «БУЛІНГ» ТА «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ».....	15
1.1 Концептуальні підходи до визначення поняття «булінг».....	15
1.2 Кібербулінг в освітньому середовищі.....	23
1.3 Походження та сутність поняття «емоційний інтелект».....	25
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ТА ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ПРОЦЕСУ БУЛІНГУ.....	38
2.1 Завдання, методики та організація емпіричного дослідження.....	38
2.2 Загальний моніторинг протидії булінгу в Селидівському професійному ліцеї.....	41
2.3 Визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та вивчення схильності особи до агресивної поведінки за методикою А. Басса та А. Дарки.....	47
Висновки до розділу 2.....	61
РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	64
3.1 Розвиток емоційного інтелекту здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти у формуванні здорового клімату в ліцеї.....	64
3.2 Тренінги з розвитку емоційного інтелекту: профілактика булінгу в ЗП(ПТ)О.....	65
3.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	71
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	85
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. В освітньому процесі системі відносин надається значна увага, оскільки вона безпосередньо впливає на особистісний, психологічний та соціальний розвиток здобувачів освіти. Важливість здорових відносин між здобувачами освіти, викладачами та адміністрацією не можна переоцінити, адже і саме середовище навчання формує емоційний клімат закладу. У деяких випадках можуть виникати явища булінгу, які негативно позначаються на учнівському колективі. Булінг руйнує довіру, створює культуру страху та негативно впливає на самосприйняття жертв. Тому розуміння природи цих відносин і своєчасне реагування на випадки насильства є критично важливими для створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

Булінг є глобальною проблемою, яка існує в усіх країнах світу. Попри численні трактування цього явища, суть, мотивація, причини та структура взаємозв'язків між дітьми в ситуаціях булінгу залишаються схожими. Заклад професійної (професійно-технічної) освіти є важливим соціальним інститутом, який впроваджує програму виховання молоді.

У навчальному середовищі часто виникають випадки неналежних відносин між здобувачами освіти. Практично в кожному закладі професійної (професійно-технічної) освіти та в багатьох групах є студенти, які потерпають від жорстокого ставлення з боку своїх однолітків.

Проблема булінгу перебуває в центрі уваги вивчення багатьох дослідників. Ґрунтовні розробки проблеми здійснювались зарубіжними дослідниками, серед яких Д. Лейн, А. Пікас, Д. Ольвеус, Е. Роланд, П. Хайнеманн. У вітчизняних наукових дослідженнях заслуговують на увагу праці З. Болук, І. Гайдамашко, О. Вознюк, Т. Єльчанінової, Н. Лалак та інші.

У житті підлітків емоції та почуття відіграють важливу роль; багато з них страждають від емоційної нестабільності та амбівалентності почуттів. Невпевненість у правильності вибору форм поведінки призводить до нестійкості емоцій. Часто нові почуття не знаходять адекватних способів

вираження. Причиною такого стану є те, що мотивація підлітків характеризується, з одного боку, прагненням до незалежності та самоповаги, а з іншого, зіткненням із регуляціями, контролем, заборонами та вимогами з боку дорослих. Цей конфлікт викликає імпульсивні, нестабільні та іноді непередбачувані емоції, які можуть стати джерелом агресії під час спілкування дітей в освітньому середовищі.

На теоретико-методологічному рівні термін «емоційний інтелект» почали використовувати в 1990-х роках. У роботах американських психологів П. Саловея, Дж. Майєра і Д. Гоулмана були проаналізовані компоненти емоційного інтелекту, а Р. Бар-Он уперше запропонував термін «коефіцієнт емоційності». Дослідження О. Бантишевої продемонструвало зв'язок між емоційним інтелектом і схильністю особи до віктимної поведінки.

Варто зазначити, що існують аспекти, які недостатньо вивчені і потребують подальшого розвитку. Зокрема, важливо глибше дослідити, яким чином емоційний інтелект впливає на розвиток соціальних навичок, що здатні знизити ризики булінгу серед здобувачів освіти; специфіку проявів булінгу в ЗП(ПТ)О, як особливості навчального середовища в цих закладах впливають на характер і частоту проявів булінгу. Варто з'ясувати, які конкретні програми та тренінги можуть бути ефективними для підвищення рівня емоційного інтелекту у здобувачів освіти та як це може вплинути на ситуацію з булінгом.

Основним завданням закладів професійної (професійно-технічної) освіти є створення комфортних умов для розвитку, навчання та виховання здобувачів освіти. Від атмосфери, в якій вони перебувають, залежить їхній настрій, здоров'я, мотивація до навчання та бажання відвідувати заклад. Присутність у безпечному та доброзичливому освітньому середовищі, яке базується на довірі та повазі, є важливою основою для запобігання насильству та булінгу в навчальному закладі.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування зв'язку між розвитком

емоційного інтелекту і проявами булінгу в ЗП(ПТ)О – апробація програми з розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти з метою зниження рівня булінгу.

Завдання роботи:

- здійснити теоретичний аналіз термінів «булінг» і «емоційний інтелект»;
- визначити основні фактори та специфіку виявів булінгу в освітньому середовищі, проаналізувати психологічні чинники, що впливають на його виникнення;
- провести емпіричне дослідження, що аналізує зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О та ступенем їх залучення до процесу булінгу;
- розробити та апробувати профілактичну програму з розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти з метою зниження рівня булінгу;
- оцінити ефективність запропонованих заходів шляхом порівняльного аналізу результатів до і після впровадження програми.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект здобувачів ЗП(ПТ)О як чинник запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз із застосуванням методів узагальнення, літературного аналізу та порівняння вивчених джерел; вивчення праць з психології, педагогіки щодо сутності поняття емоційний інтелект, його структури, функцій, ролі в міжособистісній взаємодії та профілактиці агресивної поведінки здобувачів освіти; вивчення законодавчої бази України щодо протидії булінгу, освітніх стратегій, спрямованих на створення безпечного та психологічно комфортного середовища в закладах професійної освіти; впорядкування теоретичних знань щодо механізмів булінгу, психологічних чинників його виникнення, способів профілактики, ролі

емоційного інтелекту у вирішенні конфліктів;

- емпіричні методи: вивчення особливості поведінки здобувачів освіти в навчальному середовищі, виявлення наявності конфліктних ситуацій, ознак булінгу, проявів емпатії або агресії; застосування для збору інформації про рівень обізнаності учасників щодо булінгу, власного досвіду участі у булінгу (як жертви, спостерігача чи агресора), а також для виявлення рівня емоційного самосприйняття; тестування за опитувальником OLWEUS з метою проведення моніторингу протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти; тестування здобувачів освіти ліцею за методикою Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, а також за опитувальниками О. Баскі та О. Дарки, інтерв'ю, спостереження, онлайн-платформи для анонімного збору опитування.

Емпіричною базою дослідження є вибірка з осіб юнацького віку, що навчаються у Селидівському професійному ліцеї Донецької області. Дана вибірка налічувала 34 здобувача освіти віком від 15 до 18 років.

Наукова новизна цього дослідження полягає у здійсненому аналізі впливу емоційного інтелекту на розвиток соціальних навичок, різні аспекти життя, зокрема в встановленні зв'язку між емоційним інтелектом і його роллю у запобіганні булінгу в освітньому середовищі, а також у розробленні практичних рекомендацій у формі тренінгової програми, яка має на меті підвищити рівень розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О.

Теоретичне значення дослідження полягає в підтвердженні важливості емоційного інтелекту як фактора, що сприяє недопущенню булінгу в навчальних закладах.

Практична цінність результатів дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути безпосередньо використані у діяльності закладів професійної (професійно-технічної) освіти з метою профілактики та зниження рівня булінгу серед здобувачів освіти шляхом формування у них емоційної грамотності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Розробка та впровадження тренінгової програми,

спрямованої на розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О підвищить ефективність роботи практичних психологів і класних керівників завдяки використанню діагностичних інструментів і методичних рекомендацій, запропонованих у ході дослідження, сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного середовища у групах ЗП(ПТ)О, а також особистісному розвитку здобувачів освіти, зменшенню конфліктності та агресивності. Результати дослідження можуть бути корисними для педагогічної практики, психологічного супроводу та профілактичної роботи в системі професійної освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення роботи були надані у тезах доповіді на тему «Булінг: критерії прояву та напрями профілактики» у збірнику матеріалів III Всеукраїнської студентсько-науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця в освітньому середовищі» (16 травня 2024 року) [48].

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається із трьох розділів, 9 підрозділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Повний обсяг магістерської роботи 117 сторінок машинописного тексту, з них 74 сторінок основного змісту, 29 рисунків, 9 таблиць. У списку використаних джерел 61 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

ПОНЯТЬ «БУЛІНГ» ТА «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»

1.1 Концептуальні підходи до визначення поняття «булінг»

Булінг став новим позначенням для давно відомого явища, яке можна охарактеризувати як свідчення дитячої агресії та жорстокості. У новому столітті це явище набуло особливої актуальності. Булінг став справжньою психологічною проблемою не лише для України, але й для всього світу.

Відповідно до Закону України «Про освіту» «булінг» (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) 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 та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [43].

Перші публікації на тему цькування малолітніх чи неповнолітніх осіб з'явилися досить давно. Ще у 1905 р. К. Дьюкс опублікував свою роботу, але перші систематичні дослідження проблеми булінга належать скандинавським вченим, серед яких: Д. Ольвеус (1984), П. Хайнеманн (1973), А. Пікас (1975, 1976), Е. Роланд (1983, 1988, 1989). Серед перерахованих дослідників Д. Ольвеус і сьогодні залишається самим авторитетним дослідником проблеми булінгу.

Вітчизняні дослідження з питань булінгу й досі мають важливе значення. Українські науковці З. Болюк [6], О. Вознюк [9], І. Гайдамашко [10], А. Губко [13], Т. Єльчанінова [20], О. Іваній [23], О. Кормило [25], Н. Корчакова [26], О. Кулешова [27], Н. Лалак [29], О. Літвінова [31], К. Плутицька К. [42] досліджують причини його виникнення, різновиди форм

(фізичне, словесне, психологічне, кібербулінг), а також вплив булінгу на здоров'я та розвиток дітей.

Цькування може застосовуватися стосовно малолітніх чи неповнолітніх осіб або самими ними щодо інших учасників навчального процесу, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

«Булінг» – це агресивна поведінка, що зазвичай має повторюваний характер. Її метою є завдання шкоди, створення страху чи тривоги, або формування негативного середовища в закладах професійної (професійно-технічної) освіти для іншої особи. Булінг виникає в ситуаціях, де існує реальний або уявний дисбаланс сил.

Для глибшого розуміння проблеми важливо враховувати різні фактори, а не обмежуватися спрощеними уявленнями про жорстоке переслідування та безсильну жертву. Агресивна поведінка та прогули уроків викликають значну занепокоєність серед адміністрації закладу професійно-технічної освіти.

ВООЗ України здійснює регулярний моніторинг аспектів поведінки здобувачів освіти, що впливають на їхнє здоров'я. Одним із напрямків досліджень є насильство в навчальних закладах. Зокрема, ця організація вивчала ситуацію з підлітками, які піддавалися образам не менше ніж двічі на місяць.

Тема булінгу стає особливо актуальною в контексті розвитку інклюзивної освіти в Україні, що передбачає навчання здобувачів освіти з інвалідністю в загальних навчальних закладах. Ризик цькування зростає, коли поруч із підлітками перебувають особи, які суттєво відрізняються від них.

Таким чином, булінг можна розглядати як форму соціальної агресії, трагічне явище сучасності, яке викликає лише сум і біль за молодь, що втратила свою юність. Мета булінгу полягає не лише в безпосередньому впливі на жертву, а й у формуванні певних моделей поведінки серед усієї групи, включаючи свідків.

Процес булінгу відбувається лише при збігу таких психологічних факторів:

1. Беззахисність жертви – важливо, щоб жертву ніхто не захищав, інакше цькування, насилля швидко припиниться, якщо на насилля ніхто не реагує. Булери обирають, як правило, беззахисну жертву, або поступово знищують симпатії оточуючих, роблячи її зручною мішенню.

2. Неготовність битися «на смерть» – як правило, булери-боягузи, саме тому у якості жертви вони обирають більш слабких, тобто тих, хто гарантовано не зможе відповісти, на кому безкарно можна проявляти своє насилля, свою агресію.

3. Низька самооцінка жертви, невдоволення собою або почуття вини (особливо яскраво проявляється у підлітків, які мають особливий розвиток – гіперактивність, синдром дефіциту уваги, заїкання тощо). У зоні ризику здобувачі освіти, яких не підтримує сім'я, де відсутні довірливі відносини.

4. Висока агресивність – інколи жертвами стають задиристі, емоційні і хворобливо реагуючі на будь-яке зауваження або прохання діти.

5. Психологічні проблеми, які є передумовами того, що дитина опиниться у ролі жертви: самотність, соціальне неблагополуччя, депресивність, невміння спілкуватися з ровесниками, комплекс неповноцінності, насилля у власній сім'ї тощо.

До психологічних причин поширення булінгу можна віднести:

- соціальну, моральну, інтелектуальну нерівність;
- нетолерантність у суспільстві;
- сімейне виховання (насильство у родині, авторитарний стиль виховання, гіперопіка над підлітком, відсутність спілкування «батьки-діти»);
- ЗМІ, де на першому місці продукт з агресією та насильством;
- формування ієрархії в колективі, зокрема і в підлітковому;
- ставлення до насильства у колективі;
- життя в умовах війни тощо.

Українська дослідниця З. Болюк визначила дещо інші психологічні

причини даного явища, а саме:

- 1) «занижена самооцінка (навіть, якщо здобувач освіти виявляє це через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність тощо);
- 2) атмосфера вдома. Дуже часто жертвами булінгу стають підлітки, з якими вдома поводяться як з жертвою;
- 3) заряджена частина в групі. Це підліток-агресор, якому «чхати» на почуття інших, яка шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан» [6, с.29].

Від жертв насилля, зазначає В. Андрєєнкова можна почути: «Мені постійно здається, що мене обговорюють, що гноблять, «сміються, коротше кажучи, у мене самооцінка нижче плінтуса. «Через це я досить часто хочу плакати»; «Я став більш замкнутим і тепер боюсь виходити з дому» [2].

Причини поширення булінгу є у системі закладів освіти:

1. Культура репресивних заходів (покарання, групові покарання, маніпулювання педагога здобувачами освіти, насильство над здобувачами освіти перед колективом).
2. Ігнорування проблеми на рівні закладу.
3. Відсутність уваги до життя поза навчанням.
4. Вплив педагога на формування цькувань через поділ здобувачів освіти за інтелектуальними ознаками (відмінник-двієчник) та за особливостями психології (гіперактивний-пасивний).

Таким чином, причини появи булінгу в колективах здобувачів освіти можна об'єднати у три групи: зовнішні (вплив дорослих – викладачів та майстрів виробничого навчання, батьків); поведінкові (здобувач освіти проявляє/не проявляє активність, на яку від нього очікує більша частина групи – відмінник, підлиза, ябеда, двієчник, занадто активний/пасивний, експресійний/закритий); особисті (фізичні чи психологічні особливості здобувача освіти – вади розвитку, колір шкіри чи волосся; майнові можливості здобувачів освіти) [47].

Булінг в освітньому середовищі може проявлятися на різних рівнях та в

різних формах. Об'єктом цькування може бути як окрема особа, так і група здобувачів освіти.

Існує кілька типів булінгу, і кожен з них може мати власні критерії прояву. Зазвичай розрізняють фізичне та психологічне (емоційне) цькування.

«Фізичний булінг – це не лише побиття, але й більш «легкі» засоби впливу: ляпаси, стусани, підніжки, щипання, щиглі, штовхання, смикання за волосся, знущальні погладжування чи інші небажані дотики» [10, с.49].

Психологічне чи емоційне насилля найчастіше проявляється вербально – у висловлюваннях, що містять глузування, іронію, сарказм тощо.

Ознаки психологічного (емоційного) насильства:

1. Відставання у порівнянні з однолітками у фізичному та соціальному розвитку.
2. Порушення мови, сну, прийому їжі.
3. Систематичнеповторювання дій, зокрема – розкачування, кусання тощо.
4. Відсутність зосередження та уваги.
5. Відсутність інтересу чи емоцій.
6. Депресія або віддаленість.
7. Агресія.

На думку Ю. Левченко, найпоширенішими формами булінгу є:

1. «Словесний – словесні образи, обзивання, глузування, погрози.
2. Фізичний – образливі жести або дії.
3. Соціальний – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток, ігнорування, погрози, бойкот.
4. Вимагання грошей, їжі, речей.
5. У письмовій формі – написання записок, що є болючими чи образливими.
6. Приниження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету (відомий як кібербулінг) – чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і

сайтів соціальних мереж».

Типовими ознаками булінгу (цькування) 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.

3. Болюк визначила ознаки того, що здобувача освіти цькують в закладі освіти, а саме:

1. «Відмова іти до закладу з різних причин – «не хочу, не цікаво».
2. Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, не ведеться переписка у соціальних мережах, похід до навчального закладу і повернення звідти наодинці.
3. Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
4. Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошит.
5. Бажання іти до закладу освіти іншою дорогою, аніж та, якою йдуть інші здобувачі освіти» [6, с.29].

Інколи до психолога звертаються батьки з питанням, як допомогти їх дитині, яка страждає від жорстокої агресивної поведінки і недоброго ставлення однолітків.

У чому ж проблема, чи що не так із дітьми? Фахівці ЮНІСЕФ вважають, що однією з причин такої поведінки є недостатня обізнаність дітей та батьків про болючі наслідки булінгу [7].

За словами педагогів, зараз в Україні булінг серед здобувачів освіти має багато негативних наслідків, які пливають на навчання та життя здобувачів освіти. Актуальність цього педагогічні працівники підтверджують Законом України від 06.06.2024 року 3792-IX «Про внесення змін до деяких

законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми» [44].

Підлітки часто мовчать про свої проблеми: вони можуть в усьому звинувачувати себе, страждати від почуття провини, боятися занадто бурхливої реакції батьків.

Тому треба добре знати ознаки, які можуть свідчити про цькування:

- 1) синці, садна, подряпини, порваний одяг;
- 2) прохання про додаткові кишенькові гроші, що можуть призначатися вимагачам та шантажистам;
- 3) часті скарги на погане самопочуття, проблеми зі сном;
- 4) погіршення успішності, втрата інтересу до занять, прогуляні уроки, відмова ходити на заняття під різними приводами;
- 5) поганий настрій після повернення з навчання, постійна пригніченість;
- 6) самотність, відсутність друзів та приятелів;
- 7) дивна дорога до закладу професійної (професійно-технічної) освіти – довга, незручна чи взагалі манівцями;
- 8) проблеми з харчуванням: хворобливий апетит чи його відсутність;
- 9) хворобливі переживання з приводу своєї зовнішності;
- 10) втечі з дому, самоушкодження, суїцидальні прояви.

Провокувати проти себе насилля можуть:

- 1) підлітки із соціально-неблагополучних, багатодітних, неповних сімей або родин із нетиповою манерою поведінки та способом життя;
- 2) надмірно опікувані батьками «домашні» діти, що не мають досвіду поводження в колективі здобувачів освіти, не вміють вибудовувати стосунки з однолітками;
- 3) емоційно нестійкі, психічно нестабільні, тривожні, невпевнені в собі підлітки; занадто вразливі підлітки, що неадекватно реагують на жарти;
- 4) улюбленці викладачів та майстрів виробничого навчання, а також

здобувачі освіти, яким легше спілкуватися з дорослими;

5) неохайні, погано вдягнені підлітки, що не дотримуються гігієни; новенькі в групі;

6) і будь-хто через інтриги та підступність однолітків.

У самого булера, внаслідок систематичного, свідомого приниження жертви, застосування насилля по відношенню до неї, формується стійке відчуття безкарності, вседозволеності, всевладдя.

Характеристика ініціаторів та жертв булінгу

Професор Кембриджського університету Д. Лейн описував булінг-структуру як соціальну систему. Вона включає: кривдників (переслідувачів, агресорів, насильників); жертв; свідків (спостерігачів).

Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв. Також значну роль у процесі булінгу відіграють спостерігачі, яких за психологічними дослідженнями 88% від усіх підлітків: частина з них долучається до кривдника, інша, аудиторія, підбурює його до подальшого знущання, і лише від 10 до 20% намагаються якось допомогти, коли над кимось знущаються [17]. Жертвою булінгу може стати будь-який здобувач освіти, який опинився у більш слабкій позиції.

Крім того, булінгу сприяє наявність у групі визнаного «лідера» та відсутність контролю з боку викладачів та майстрів виробничого навчання за поведінкою здобувачів освіти на перервах, тобто в соціальну структуру булінгу входять як здобувачі освіти, так і педагоги.

На жаль, педагоги також бувають включені в процеси булінгу. Викладач чи майстер виробничого навчання може потурати цькуванню через те, що не помічає чи не хоче помічати проблеми, має недостатній досвід чи низький рівень кваліфікації, недооцінює небезпеку булінгу.

Існує кілька факторів і умов, які можуть сприяти виникненню булінгу в освітньому середовищі. Деякі з них включають:

1. Відсутність нагляду та контролю, коли в навчальних закладах або інших громадських місцях немає адекватного нагляду, агресивна поведінка може розвиватися без необхідної реакції чи запобігання.
2. Психологічний клімат тобто відсутність атмосфери толерантності у спільноті може створити сприятливі умови для розвитку булінгу.
3. Відсутність відповідальності, коли агресори не відповідають за свої дії або система не ефективно реагує на випадки булінгу, це може призвести до розповсюдження агресивної поведінки.
4. Соціальні нерівності. У середовищах з соціальними нерівностями або дискримінацією булінг може використовуватись як інструмент контролю або прояву домінування.
5. Сприятливі моделі, якщо агресивна або булінгова поведінка сприймається як прийнятна, або якщо вона присутня в середовищі, це може підтримувати подібні дії.
6. Відсутність навчання в сфері міжособистісних відносин, якщо здобувачі освіти, працівники або учасники спільноти не отримують належної освіти щодо міжособистісних відносин та важливості поваги до інших, це може сприяти виникненню булінгу.
7. Неправильне виховання. Це сімейні умови, в яких підлітки не вчаться поважати інших чи розвивати емпатію, можуть сприяти формуванню агресивної поведінки.

Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше – це замкнутість, психологам доводиться працювати з антисоціальними підлітками, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. У таких здобувачів освіти руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні [24, с.7].

Важливо визначити та усунути ці умови для попередження булінгу та створення безпечних і підтримуючих середовищ. Проактивні заходи щодо виховання толерантності, емпатії та важливості взаємовідносин можуть сприяти запобіганню розвитку булінгу.

1.2 Кібербулінг в освітньому середовищі

Безпечне і здорове освітнє середовище є сукупністю умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору.

Новітньою формою булінгу є кібербулінг, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Кібербулінг – це один із видів цькування, який проявляється у ворожих діях, націлених на шкоду, приниження або заподіяння страждань людині за допомогою сучасних електронних технологій, таких як Інтернет (електронна пошта, форуми, чати) та інші електронні пристрої, зокрема мобільні телефони та різні гаджети.

Відмінності кібербулінгу від традиційного булінгу пов'язані з особливостями онлайн-середовища: анонімність, можливість змінювати особистість, охоплення великої аудиторії одночасно (що особливо ефективно для розповсюдження пліток) і здатність тероризувати жертву будь-де і в будь-який час.

Кібербулінг є формою психологічного насильства.

Ознаки кібербулінгу:

1. Систематичність (повторюваність) дій.
2. Наявність сторін – кривдника (булера), жертви булінгу та, за потреби, спостерігачів.

3. Дії або бездіяльність кривдника, які призводять до психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування інтересам кривдника, а також соціальної ізоляції потерпілого.

Сторони кібербулінгу та їхні ролі:

а) кривдник (булер) – це учасник освітнього процесу, включаючи малолітніх або неповнолітніх осіб, які здійснюють булінг (цькування) стосовно інших учасників освітнього процесу;

б) потерпілий (жертва) – це учасник освітнього процесу, включаючи малолітніх або неповнолітніх осіб, стосовно яких було скоєно булінг (цькування);

в) спостерігач – особи, які є свідками або безпосередніми очевидцями випадків булінгу (цькування).

Дії потерпілого можуть включати спроби видалення інформації про себе в комп'ютерній мережі.

Безпечне освітнє середовище має бути захищеним від кібербулінгу, що вимагає дотримання норм кібербезпеки та захисту персональних даних.

Важливість профілактики та своєчасної реакції на кібербулінг у навчальних закладах не може бути переоцінена. Чутливість викладачів, батьків і здобувачів освіти до цієї проблеми має вирішальне значення для формування здорового освітнього середовища.

1.3 Походження та сутність поняття «емоційний інтелект»

Наше життя є безперервним процесом самовдосконалення та пізнання нових речей. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє важливу роль, адже він дозволяє нам усвідомлювати власні та чужі емоції, а також регулювати та контролювати їх.

ЕІ є суттєвою складовою інтелектуального, соціального та емоційного розвитку особистості. ЕІ визначається як здатність управляти своїми

емоціями, розуміти емоції інших, пізнавати себе та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Сучасні дослідження, проведені такими вченими, як Бар-Он, Д. Карузо, Дж. Майєр, П.Саловей, В. Петридес, Е. Фернхем, Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, Н. Холл та інші, покращують розуміння емоційного інтелекту та його ролі в різних аспектах життя людини. Дослідження, зокрема, фокусуються на розвитку емоційного інтелекту (Е. Аронсон, К. Саарні), його впливі на успішність у професійній діяльності та на роль емоційного інтелекту у фізичному й психічному благополуччі.

Українські науковці Н. Басюк [5], Г. Дубровицький [18], В. Зарицька [21], М. Зінченко [22], О. Лящ [32], К. Максьом [34], З. Огороднійчук З. [40], Т. Павленко [41], О. Собченко [49], А. Труш [51], М. Шпак [53], Б. Якимчук [54] в своїх роботах описують особливості розвитку емоційного інтелекту, в тому числі, і в підлітковому віці, фактори розвитку емоційного інтелекту у сучасних підлітків, теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку ЕІ, здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості.

В своїх дослідженнях С. Дерев'янка виділяє основні поняття, пов'язані з емоційним інтелектом, які можуть бути корисними для теоретичного аналізу [13]:

1. «Самовідчуття – здатність усвідомлювати власні емоції та впевненість у своїх перевагах і недоліках.
2. Саморегуляція – уміння контролювати свої емоції та реакції у різних ситуаціях, зокрема позитивно використовувати негативні емоції.
3. Самовдосконалення – здатність розвивати свій інтелектуальний, емоційний і соціальний потенціал емпатія як вміння розуміти та співчувати емоціям інших людей.
4. Ефективність соціальної взаємодії – здатність конструктивно взаємодіяти з іншими.

5. Соціальні навички – уміння застосовувати знання про соціальні норми та етику для адекватної поведінки в компанії оточуючих.

6. Управління стресом і внутрішніми конфліктами – здатність контролювати рівень стресу та вирішувати конфліктні ситуації».

Отже, розуміння понять, пов'язаних з емоційним інтелектом, може бути корисним для запобігання булінгу в освітньому середовищі, про що ми поговоримо далі.

В оригінальному визначенні, запропонованому Д. Гоулманом емоційний інтелект розглядався як «здатність регулювати власні емоції та емоції інших, адекватно їх розпізнаючи, щоб напружувати своє мислення та діяльність». Проте, у більш пізньому визначенні до поняття емоційного інтелекту було додано нові аспекти: «Емоційний інтелект передбачає здатність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; створювати почуття для сприяння мисленню; розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також вміння регулювати емоції для підтримки особистісного емоційного та інтелектуального зростання» [11].

Емоційний інтелект описує здатність індивіда розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також усвідомлювати і управляти емоціями інших.

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту стали дослідження американського психолога Г. Гарднера, викладені в його праці «Frames of Mind». У цьому дослідженні вчений вказав на багатогранність форм інтелектуального вираження та припустив, що існує більше ніж один тип інтелекту, які, взаємодіючи, створюють єдиний механізм. Г. Гарднер запропонував наступні типи інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінетичний, музичний та емоційний.

Однією з основних причин, чому емоційному інтелекту почали приділяти увагу, стала гуманістична психологія. У 1950-х роках А. Маслоу ввів термін «самоактуалізація», що спонукало до інтегративних досліджень особистості, які поєднують когнітивні та емоційні аспекти людської природи.

Дослідники в цій галузі вивчають, як люди усвідомлюють і реагують на свої та чужі емоції, а також як ці чинники впливають на їхні стосунки та успіх у житті.

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

Ключовою ідеєю Д. Гоулмана було те, що емоційний інтелект можна розвивати. Він стверджував, що людина народжується з певним рівнем емоційного інтелекту та має потенціал для його покращення [11]. Д. Гоулман зазначав, що недоліки в емоційній обдарованості можна виправити, оскільки багато складових цього інтелекту базуються на звичках і реакціях, які можуть бути вдосконалені за умов зусиль. Учасники програм з розвитку емоційного інтелекту набували навичок, таких як розуміння причин своїх почуттів, вміння ідентифікувати та виражати свої емоції, подолання стресу, управління тривогою і почуттям самотності, а також розвиток впевненості у собі та комунікаційних навичок.

Д. Гоулман також підкреслив, що вплив емоційного інтелекту на життєвий успіх є більшим, ніж роль загального інтелекту. Загальний інтелектоцінюваний за коефіцієнтом IQ за допомогою стандартних тестів, забезпечує лише 20% успіху в житті, тоді як 80% залежать від інших чинників, серед яких емоційний інтелект має важливе значення. Він, на думку Д. Гоулмана, сприяє безперервному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрному прогресу.

У своїх працях Д. Гоулман описує емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших з метою мотивації себе та оточуючих, а також для ефективного управління емоціями в сімейному оточенні та в стосунках з колегами або співробітниками [11] він характеризує емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей з метою самопідтримки та мотивації оточуючих, а також для ефективного управління емоціями в сімейному середовищі та при взаємодії з

колегами чи співробітниками, а у своїй концепції емоційного інтелекту вчений виділяє два основні компоненти: «внутрішньоособистісний інтелект» і «міжособистісний інтелект», які він також називає особистісною та соціальною компетентністю відповідно. Кожен з цих компонентів має свої специфічні складові.

Цю концепцію можна охарактеризувати як змішану, оскільки вчений включає до емоційного інтелекту різні компоненти, які відрізняються за природою, структурою та функціями:

1. Самосвідомість (емоційна свідомість, адекватна самооцінка, впевненість у собі).
2. Самоконтроль (контроль за емоціями, адаптивність, ініціативність, оптимізм).
3. Соціальна чуйність (співпереживання, ділова обізнаність).
4. Управління відносинами (врегулювання конфліктів, командна робота, сприяння змінам).

Дослідження показали, що люди з розвиненою правою півкулею мозку краще здатні розпізнавати емоції інших за мовною інтонацією, оскільки правопівкульний тип мислення пов'язаний з невербальним інтелектом. Таким чином, перевага правої півкулі над лівою може бути розглянута як передумова зворушливого емоційного сприйняття, що сприяє успішній адаптації емоційного стану особи до зовнішнього середовища. Темперамент екстравертів, який більше орієнтований на зовнішній світ, робить їх особливо здатними реагувати на дії та почуття інших людей [12].

У своїй моделі емоційного інтелекту Рувен Бар-Он описує його як комплекс особистісних, емоційних і соціальних здібностей та навичок, які впливають на здатність успішно впоратися із вимогами та викликами навколишнього середовища [55, с.13]. У цій моделі емоційний інтелект включає як знання, так і навички, що охоплюють як розумові здібності (уміння вирішувати завдання), так і індивідуальні риси. Бар-Он виокремлює

п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, що складаються з п'ятнадцяти факторів.

Ці компоненти включають:

1. Внутрішньоособистісну сферу (здатність розуміти та контролювати свої емоції).
2. Міжособистісну сферу (здатність налагоджувати спілкування та знаходити спільну мову з іншими).
3. Сферу адаптивності (здатність адекватно реагувати на зміни).
4. Вміння відновлювати баланс у стресових ситуаціях та контролювати загальний настрій.

Модель Бар-Она служить теоретичною основою для EQ, яка була спочатку розроблена для оцінки різних аспектів цього поняття та його концептуалізації [35, с. 14]. За цією моделлю емоційно-соціальний інтелект являє собою перетин взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, навичок і складових, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та виражаємо себе, а також розуміємо інших, спілкуємося з ними й справляємося з повсякденними потребами.

Для оцінки емоційного інтелекту Д. Гоулманом та його колегами було створено опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory) для організацій [11]. Крім того, вчені підкреслюють важливість і необхідність розвитку емоційного інтелекту, який визнається ключовим фактором для успішного особистісного та професійного зростання, а також для формування конструктивних соціальних взаємодій.

Відповідно до їхніх уявлень, емоційний інтелект представляє собою сукупність ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню як власних емоцій, так і емоцій інших.

Д. Гоулман та П. Саловей запропонували чотирьохкомпонентну, ієрархічну модель емоційного інтелекту, яка складається з:

1. Сприйняття, ідентифікації та вираження емоцій (здатності усвідомлювати й визначати емоції, помічати їх наявність, а також диференціювати істинні та помилкові вирази).
2. Фасилітації мислення (здатності викликати певні емоції і контролювати їх).
3. Розуміння емоцій (здатності аналізувати емоції, розпізнавати зв'язки між ними, перехід від однієї емоції до іншої, виявляти причини їх виникнення, класифікувати емоції та інтерпретувати їх значення).
4. Управління емоціями (здатності контролювати емоційні стани та зменшувати інтенсивність негативних емоцій).

Важливо зазначити, що кожен з компонентів стосується як власних, так і чужих емоцій.

Аналізуючи модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, П. Саловея можна укласти, що вона є моделлю здібностей, адже автори розглядають емоційний інтелект як когнітивну здатність. 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 компонентів.

Цей метод визначення та оцінки емоційного інтелекту, з одного боку, надає детальне та систематичне пояснення цього явища, що дозволяє науковцям спиратися на багаторічний досвід дослідження інтелектуальних здібностей людини.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, емоційний інтелект складається з двох компонентів: внутрішньоособистісного, який зосереджений на власних емоціях, та міжособистісного, що орієнтований на емоції оточуючих. Перший компонент охоплює такі складові, як самосвідомість, рефлексивність, самооцінка, самоконтроль та мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність і діалогічність. Важливо зазначити, що різні теоретичні

підходи до трактування структури емоційного інтелекту призводять до різноманітних інтерпретацій цього поняття серед дослідників.

Що стосується біологічних передумов емоційного інтелекту, то існує спостереження, що рівень ЕІ у дітей зростає відповідно до рівня емоційного інтелекту батьків і сімейного доходу. Також відзначається, що правопівкульний тип мислення, який асоціюється з творчістю, уявою та інтуїцією, відіграє важливу роль у розвитку цих здібностей, на противагу функціям лівої півкулі.

Згідно з Д. Гоулманом емоційний інтелект має три ключові складові:

- 1) «усвідомлення власних емоцій та емоцій оточуючих;
- 2) розуміння своїх та чужих почуттів;
- 3) адекватна реакція в конкретному емоційному контексті».

Науковець стверджує, що позитивних результатів у розвитку емоційного інтелекту можна досягти, використовуючи простий навчальний матеріал протягом короткого проміжку часу. Він також зазначає, що емоційний інтелект розвивається поступово і може покращуватися шляхом тренінгів, вправ та терапії.

Український дослідник С. Собченко розглядає емоційний інтелект як поєднання когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних здібностей. У своїй теорії він акцентує увагу на комплексності та міжпредметності цього психологічного конструкту, визначаючи емоційний інтелект як здатність до емоційного саморегулювання та усвідомлення власної і чужої емоційної сфери, що сприяє адаптації до змін у соціально-психологічному середовищі [49, с. 86].

Дослідження С. Собченка наголошує на значенні розвитку емоційного інтелекту для успішної соціалізації та самореалізації особистості. Воно підкреслює важливість уміння розпізнавати й реагувати на власні й чужі емоції, а також управляти ними.

Це відображає думку, що розвиток емоційного інтелекту покращує комунікативні навички, взаємовідносини у колективі та толерантність до емоційних проявів інших людей.

Українська професорка І. Аршава звертає увагу на аспекти «емоційної стійкості» і «емоційної напруженості», розглядаючи здатність особистості розуміти і керувати своїми емоціями, а також емоціями інших [3]. Ця теорія підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим фактором для ефективної співпраці й взаєморозуміння в особистих стосунках. Професор визначає емоційний інтелект як важливий чинник у процесах прийняття рішень, самореалізації і психологічної стабільності. Вона також зазначає, що виявлення та розвиток емоційного інтелекту є важливими для досягнення цілей і ефективного управління емоційною сферою і акцентує на взаємозалежності емоційного інтелекту та успішної діяльності у різних сферах життя, таких як професійний розвиток, взаємини та загальний особистісний розвиток.

Досліджує емоційний інтелект як фактор, що оптимізує соціально-психологічну адаптацію особистості С. Дерев'янка. Цей підхід підкреслює важливість навичок ефективного спілкування та розпізнавання емоційних станів в колективі. С. Дерев'янка також зазначає, що емоційний інтелект визначає особистісний і професійний розвиток та має суттєвий вплив на успішне функціонування в сучасному суспільстві [16].

Розробила рівневу модель емоційного інтелекту, представивши його як вид рефлексивної свідомості докторка психологічних наук, українська професорка Е. Носенко. Вона підкреслює, що структура рівнів формування емоційного інтелекту є ієрархічною і визначається внутрішніми опосередкованими компонентами. Е. Носенко виділяє три рівні прояву емоційного інтелекту в життєдіяльності (низький, середній і високий), які відповідають трьом рівням психічного відображення активності суб'єкта (організмальному, індивідуально-суб'єктивному та особистісному) [37].

Вивчає зв'язок між емоційним інтелектом та схильністю до віктимної поведінки також кандидат психологічних наук, українська науковиця О. Бантишева [4]. У своєму підході вона акцентує на тому, що емоції впливають на когнітивні процеси та здібності особистості до раціонального мислення, вирішення проблем і прийняття рішень. Дослідження О. Бантишевої також підкреслює значущість розвитку емоційного інтелекту для покращення взаємодії з іншими, включаючи емпатію, вміння слухати та розуміти почуття оточуючих. Крім цього, вона вказує на вплив емоційного інтелекту на процеси навчання, творчість та загальний особистісний розвиток [4, с. 27].

Український науковець О. Науменко, який спеціалізується в області психології, зокрема, на дослідженні емоційного та соціального інтелекту, досліджує взаємозв'язок між поняттями «соціальний інтелект» і «емоційний інтелект» як складовими соціальної обдарованості. Він розглядає емоційний інтелект як складний психологічний конструкт, який включає здатність розпізнавати, розуміти та ефективно реагувати на власні та чужі емоції [36, с.621]. Виділяючи роль емоційного інтелекту у створенні успішних міжособистісних стосунків, О. Науменко підкреслює його важливість у формуванні емпатії, соціальної компетентності та в управлінні власною емоційною сферою, підкреслює роль емоційного інтелекту в створенні успішних міжособистісних відносин, акцентуючи його значення для розвитку емпатії, соціальної компетентності та управління власними емоціями. На думку О. Науменко, емоційний інтелект має вплив на професійну та особистісну реалізацію. Науковець вважає, що вивчення емоційного інтелекту допомагає не тільки покращувати міжособистісні стосунки і досягати успіху в професії, але й позитивно впливає на загальний соціальний та психологічний розвиток особистості.

Емоційний інтелект розглядається сучасними українськими науковцями як ключовий чинник успішної адаптації, міжособистісної взаємодії та самореалізації особистості. У працях Е. Носенко, О. Бантишевої

та О. Науменка підкреслюється його роль у подоланні стресу, розвитку емпатії, формуванні соціальної компетентності й підтримці особистісної гармонії.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену булінгу як соціально-психологічного явища, що виникає в освітньому середовищі, зокрема серед здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Охарактеризовано основні поняття, структурні елементи та умови виникнення булінгу, а також встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти та їхньою залученістю до ситуацій цькування.

Проаналізовано, що проблема булінгу, зокрема серед неповнолітніх, є предметом наукового вивчення понад століття. Від перших згадок у науковій літературі на початку XX століття до ґрунтовних емпіричних досліджень, зокрема робіт Д. Ольвеуса, ця проблема зберігає свою актуальність.

Булінг розглядається як систематичне, тривале фізичне або психологічне насильство, спрямоване на особу, яка не здатна захистити себе. Особливу загрозу сьогодні становить кібербулінг, що поширюється через цифрові засоби комунікації.

Встановлено, що процес булінгу зумовлений низкою психологічних факторів, зокрема: безпорадністю жертви, відсутністю підтримки з боку соціального оточення, низькою самооцінкою, підвищеним рівнем агресивності та наявністю психоемоційних проблем, таких як депресія чи почуття самотності. Усі ці фактори підвищують ризик потрапляння особи у ситуацію цькування.

Булінг також розглядається як складне соціальне явище з глибокими психологічними, моральними та культурними детермінантами. Його

поширенню сприяють соціальна нерівність, нетолерантність, особливості родинного виховання, формування авторитарних моделей взаємин у дитячих та підліткових колективах, а також деструктивний вплив медіа. В умовах соціальної нестабільності, зокрема в ситуаціях військових конфліктів, загроза булінгу зростає.

Таким чином, результати теоретичного аналізу засвідчують, що для ефективного запобігання булінгу необхідне комплексне вивчення психологічних характеристик учасників освітнього процесу, зокрема рівня розвитку емоційного інтелекту, що є важливим ресурсом адаптації, саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

У розділі також розглянуто важливість кібербулінгу як серйозної соціальної проблеми в освітньому середовищі, що потребує комплексного підходу до вирішення. Кібербулінг, проявляючись у різноманітних формах психологічного насильства, завдає значної шкоди психоемоційному стану жертв. Використання анонімності в Інтернеті, цифрових пристроїв та широкого спектра комунікаційних платформ сприяє розповсюдженню цього явища, ускладнюючи його виявлення та запобігання. Зрозуміло, що кібербулінг не лише завдає шкоди окремим особам, але й підриває загальну атмосферу довіри та безпеки в освітньому середовищі. Ідентифікація основних типів кібербулінгу та розуміння їх ознак є першим кроком до ефективної боротьби з цим явищем.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити ключові аспекти булінгу, зокрема його психологічні корені та форми прояву. Булінг трактується як агресивна поведінка, спрямована на завдання шкоди та викликання страху, що виникає внаслідок дисбалансу сил між учасниками. Важливими аспектами є також повторюваність, свідомість та навмисність таких дій. Розгляд робіт таких дослідників, як Д. Ольвеус, Х. Лейман, надав змогу виокремити різні форми булінгу: вербальну, фізичну та кібербулінг, а також акцентувати увагу на їх негативному впливі на психічне здоров'я людини.

У процесі дослідження емоційного інтелекту було підтверджено його важливість у контексті проявів булінгу серед підлітків. Під впливом теорій Г. Гарднера, Дж. Мейєра, П. Саловєя та інших науковців було з'ясовано, що емоційний інтелект включає здатність сприймати, оцінювати і виражати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоції інших осіб, що є важливим фактором у зниженні агресивної поведінки та покращенні міжособистісних стосунків.

Загалом, виявлення, розуміння та запобігання булінгу є важливими завданнями для сучасного суспільства, що вимагають активної участі всіх учасників освітнього процесу. Високий рівень емоційної компетентності може стати важливим інструментом у боротьбі з булінгом і сприяти створенню здорового та безпечного соціального середовища. Розвиток емоційного інтелекту не тільки покращує якість взаємодії з іншими людьми, але й загалом підвищує рівень благополуччя особистості.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом успішної соціалізації та розвитку особистості, його значення полягає в здатності ефективно управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших, вирішувати конфлікти та створювати гармонійні міжособистісні стосунки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ТА ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ПРОЦЕСУ БУЛІНГУ

2.1 Завдання, методики та організація емпіричного дослідження

Підліток, проходячи соціалізацію, виявляє значний інтерес до групи однолітків, яка є важливим елементом його входження у «світ людини». Ця група встановлює специфічні норми та уявлення, формуючи групову культуру, яка проявляється через спільні дії та відчуття. Концепція «ми» об'єднує загальні та індивідуальні елементи, адже вона виникає з непрямих взаємодій між людьми, що дотримуються тих самих норм.

Діяльність психологічної служби в ЗП(ПТ)О спрямована на розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку.

Надзвичайно гостро питання створення безнасильницького середовища постає в аспекті реформування системи професійної (професійно-технічної) освіти.

Сучасні психологічні дослідження акцентують увагу на ключових аспектах психологічного розвитку підлітків і формуванні їх соціально-психологічних характеристик, які суттєво залежать від особливостей підліткової групи, що є вирішальною у процесі соціалізації [49, с. 86].

На виконання завдання про емпіричне дослідження щодо взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту здобувачів освіти та їх залучення до булінгу були виконані такі кроки:

1. Аналіз поширеності булінгу в навчальних закладах.
2. Вивчення основних чинників і специфіки проявів булінгу в освітньому середовищі.
3. Аналіз залежності частоти булінгу від рівня розвитку емоційного інтелекту учасників.

За досвідом найбільш розповсюджених програмах з профілактики булінгу для закладів освіти є програма Ольвеуса, спрямована на оцінку:

- 1) булінгу (цькування);
- 2) ресурсів для протидії.

Оцінка булінгу (цькування) включає загальну інформацію, характеристику булінгу за видом, частотою (суб'єктивною і об'єктивною), місцем розташування, тривалістю тощо.

Ресурси протидії булінгу включають в себе характеристику ставлення до цькування, реагування на випадки, інформацію про соціально-психологічний клімат в закладі освіти (наявність у дітей друзів/подруг, загальний рівень задоволеності закладом освіти) тощо.

Опитувальник складається з двох блоків питань.

Перший блок опитувальника – «Загальна інформація» – має на меті надати чітке пояснення, про що саме йдеться в запитаннях. Без цього розуміння неможливо отримати надійні дані.

Другий блок – «Оцінка булінгу» – аналізує проблему цькування та дозволяє виявити особливості його проявів. Окрім загального запитання про булінг, тут включені питання щодо різних форм та проявів цькування, які найчастіше зустрічаються в освітніх закладах. Важливо, щоб запитання стосувалися випадків булінгу лише за конкретний період часу. Це забезпечить можливість використання опитувальника як інструмента для моніторингу.

Оцінка об'єктивної повторюваності випадків булінгу має здійснюватися шляхом вибору учасниками опитування конкретних варіантів відповідей, таких як «раз на тиждень» або «один-два рази на місяць».

Суб'єктивна оцінка повторюваності надає інформацію про психологічний стан дитини та її сприйняття булінгу. Для отримання достовірних результатів необхідні як суб'єктивні, так і об'єктивні дані.

Цей опитувальник допомагає ЗП(ПТ)О отримати об'єктивні дані про рівень булінгу в освітньому середовищі та виявити особливості цього явища, що є важливим для розробки ефективних стратегій управління та запобігання булінгу.

Для визначення рівня емоційного інтелекту використовувалась методика Н. Холла, що включає опитувальник EQ (Додаток Б). Ця методика спрямована на виявлення здібностей розуміти міжособистісні відносини, представлені емоціями, а також на можливість управляти емоційною сферою під час прийняття рішень. Вона містить 30 тверджень і передбачає оцінку за 5 шкалами:

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

Кожна шкала оцінює певний аспект емоційного інтелекту, зокрема, усвідомлення власних емоцій, контроль над ними, здатність до самомотивації та прояв емпатії. Ця методика дає можливість респондентам самооцінити рівень розвитку ключових складових емоційного інтелекту. Таким чином, методика Н. Холла слугує комплексним інструментом для вимірювання різних аспектів емоційного інтелекту особистості.

Для виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки особи використовувалася методика А. Басс та А. Дарки (Додаток В).

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

- 1) використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія;

2) прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія;

3) плітки, жарти та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія;

4) опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів – негативізм;

5) схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування;

6) схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди – підозрілість;

7) прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання – образа;

8) 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.

2.2 Загальний моніторинг протидії булінгу в Селидівському професійному ліцеї

Проведення моніторингу ефективності виконання плану заходів з запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти є необхідним. Це дає можливість перевірити, як змінився психологічний клімат, наскільки діти та працівники відчують себе в безпеці, а також виявити проблеми, над якими варто працювати ретельніше.

Будь-які заходи з протидії булінгу (цькуванню) мають бути спрямовані на вирішення конкретної проблеми та мати вимірювані показники

ефективності. Це робить видимими результати роботи та мотивує учасників освітнього процесу продовжувати прикладати зусилля. Моніторинг варто проводити систематично, а також щоразу при наявності інформації про конфліктні або випадки булінгу (цькування). Це дасть змогу вчасно відреагувати і попередити загострення ситуації. Проте не варто проводити моніторинг занадто часто. Булінг (цькування) – це не той процес, який швидко зникає, потрібна тривала і систематична робота.

Однією з форм моніторингу є організація регулярно повторюваних анонімних опитувань, в яких підлітки, освітяни, батьки, відповідаючи на прості запитання, дають змогу оцінити рівень булінгу (цькування) в закладі освіти в цілому, а також в певній групі.

Для збору даних щодо загальної картини наявності або ж відсутності булінгу в навчальному середовищі на базі Селидівського професійного ліцею був запропонований Опитувальник OLWEUS (див. додаток А).

В опитуванні взяли участь 34 здобувача освіти, серед яких 61,8 % хлопці та 38,2% дівчата.

Покликання на опитувальник OLWEUS в Google Forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOzo7PrQancajTEBiS3y0FBmcC487RQglYzvRDcOilJCz2Dw/viewform?usp=sharing>

За даними опитування OLWEUS, візуалізованими на діаграмі, 58,8% здобувачів освіти висловили позитивне ставлення до навчання в Селидівському професійному ліцеї, тоді як 8,8% здобувачів освіти не визначились із відповіддю (рис. 2.2.1).

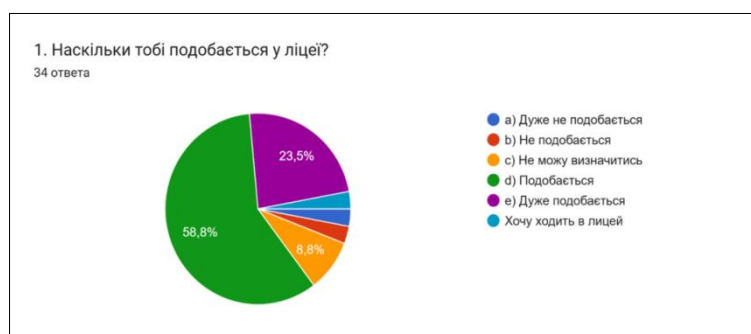


Рис. 2.2.1. Загальна картина настрою

Також варто зазначити, що 61,8% всіх опитаних становлять хлопці, а 38,2% – дівчата (рис. 2.2.2). Багато людей вважають, що хлопці частіше виявляють 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 їхню емоційну поведінку. Проте це не означає, що хлопці більш схильні до булінгу. Кожна людина є індивідуальною, а причини булінгу мають складний і багатofакторний характер.

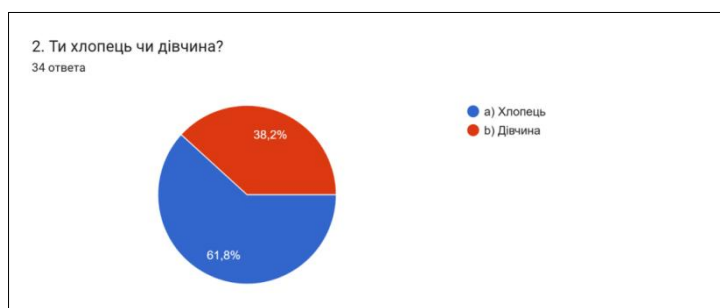


Рис. 2.2.2.Стать респондента

23,5 % опитаних вказали, що мають 2-3 хороших друзів.

23,5 % відповіли, що не мають друзів. Це дуже важливо для розуміння та підтримки цієї групи здобувачів освіти, оскільки це може вказувати на ізолюваність чи незадовільні соціальні зв'язки, що може впливати на їхнє емоційне становище.

Деякі підлітки (17,6%) мають лише одного хорошого друга. Це може вказувати на більш глибокі та інтенсивні соціальні зв'язки з невеликою групою осіб (рис. 2.2.3).

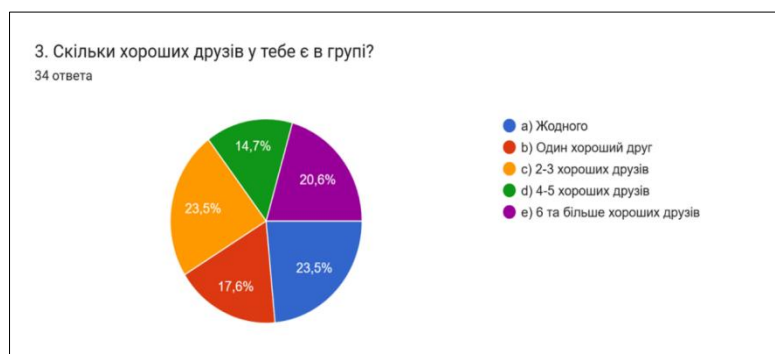


Рис. 2.2.3. Наявність друзів

Одне з основних питань, чи доводилося Вам переживати знущання і тут ми отримали наступні дані (рис. 2.2.4):

79,4% здобувачів освіти не стикалось з явищем булінгу. Це може свідчити про здорове та безпечне середовище для більшості здобувачів освіти.

Однак 11,8 % здобувачів освіти відзначили, що вони стикаються з ситуаціями булінгу. Це може бути занепокійливим сигналом і вимагати уваги та втручання адміністрації та працівників.

5,9 % підлітків стикалися із проявами булінгу приблизно раз на тиждень.

Інші 11,8% респондентів стикалися з булінгом один-два рази.



Рис. 2.2.4. Інтенсивність булінгу

Варто зазначити, що багато здобувачів освіти не сприймають деякі форми булінгу, такі як фізичний або психологічний тиск, як знущання. «Нерозпізнавання булінгу» – це ситуація, коли особа не може або не бажає визнати наявності булінгу чи насильства в своєму соціальному середовищі. Це може бути обумовлено відсутністю усвідомлення агресивної поведінки або прагненням уникнути визнання проблеми. Нерозпізнавання булінгу може виникати через соціальні норми, стереотипи або брак уваги до цієї теми. Важливо зазначити, що вміння розпізнавати булінг є вирішальним для ефективного вирішення цієї проблеми та надання допомоги тим, хто потребує захисту.

82,4% опитаних зазначили, що не стикалися з образливими прізвиськами.

11,8 % опитаних зазначили, що це траплялося раз або двічі.

Майже 3% відповіли, що стикалися з образливими прізвиська ми приблизно раз на тиждень, 2,9 % – декілька разів на тиждень (рис. 2.2.5).

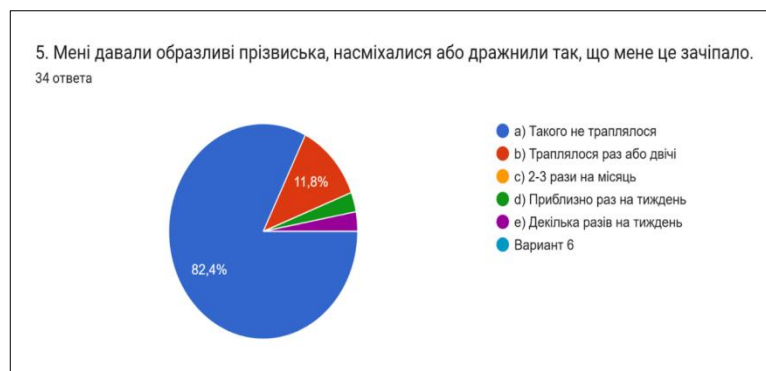


Рис. 2.2.5. Образливі прізвиська

Також ставилося питання щодо участі у спільних активностях, подіях та навмисного виключення з групи.

Більшість респондентів (88,2%) зазначили, що їх не виключали з кола друзів і не ігнорували. Це може свідчити про те, що більшість здобувачів освіти відчують підтримку та прийняття у своєму соціальному середовищі. Проте це також може бути наслідком того, що деякі студенти не впевнені у своїй здатності правильно визначати ситуації ігнорування чи виключення.

Однак 5,9% здобувачів освіти вказали, що це траплялося раз або двічі. Майже 3% повідомили, що такі випадки відбуваються кілька разів на тиждень, а 2,9% – що приблизно раз на тиждень. Це може слугувати сигналом для адміністрації університету та працівників, які можуть розглянути можливість підтримки для студентів, щоб забезпечити інклюзивність та підтримку для всіх.

Щодо фізичного насильства, такого як штовхання, побиття або залишення в закритому приміщенні, 85,3% респондентів зазначили, що ніколи не стикалися з цими ситуаціями. Це може свідчити про те, що більшість опитаних відчують себе в навчальному закладі в безпеці та захищеними. Проте 11,8% респондентів повідомили, що стикалися з фізичним насильством один або два рази (рис. 2.2.6).

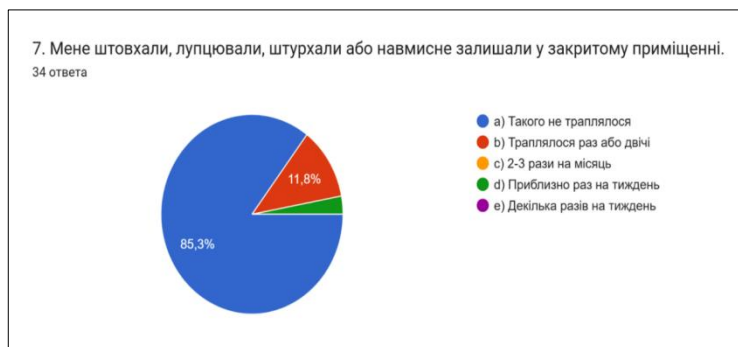


Рис. 2.2.6. Фізичний вплив

Схожа картина у наступних питаннях:

1. Інші здобувачі освіти 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 85 % підлітків ніколи не стикались з такими ситуаціями.

Щодо випадків булінгу, що здійснювався за допомогою телефону або комп'ютера для надсилання образливих або злих повідомлень, картинок, дзвінків та інших форматів, ситуація така (рис. 2.2.7).



Рис. 2.2.7. Знущання із застосуванням гаджетів

З цих даних можна зробити висновок, що більшість респондентів (76,5%) ніколи не стикалися з булінгом, який відбувається за допомогою телефонів або комп'ютерів через образливі повідомлення, дзвінки та інші комунікаційні формати. Це може свідчити про те, що більшість опитаних почуваються у безпеці в онлайн-середовищі.

Проте важливо зазначити, що 14,7% опитаних мали досвід такого булінгу один або два рази, а 5,9% вказали, що це трапляється приблизно раз на тиждень. Це може вказувати на те, що онлайн-булінг створює нові виклики та ризики для багатьох, що потребує додаткового вивчення та впровадження спеціальних заходів для запобігання й втручання в подібні ситуації. Важливо розуміти, що повністю ліквідувати булінг неможливо, проте слід прагнути до мінімізації його.

2.3 Визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та вивчення схильності особи до агресивної поведінки за методикою А. Басса та А. Дарки

В опитуванні на визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла приймали участь 34 здобувача освіти Селидівського професійного ліцею.

Покликання на опитувальник Н.Холла в Google Forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePiNc-YUkunLReuhuR7IDlBSulwlDO-jJiJOjLmTNkHkB6kw/viewform?usp=sharing>

Кількість опитуваних з різним рівнем розвитку компонентів емоційного інтелекту (методика Н. Холла) подана нижче у вигляді таблиці 2.3.1.

Таким чином, можна зробити висновки, що за даними опитування здобувачів освіти за шкалами методики Н. Холла у середньому процентному співвідношенні мають:

$(38+48+36+38+37):5=39,40\%$ – низький рівень емоційного інтелекту респондентів;

$(40+30+39+32+40):5=36,20\%$ – середній рівень емоційного інтелекту здобувачів освіти;

$(22+22+25+30+23):5=24,40\%$ – високий рівень емоційного інтелекту.

Розглянемо ці показники більш детально.

Таблиця 2.3.1

Дані опитування здобувачів освіти ліцею за шкалами методики Н.Холла

Рівні	Емоційна поінформованість		Управління своїми емоціями		Управління емоціями інших людей		Емпатія		Самомотивація	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Низький	13	38	16	48	12	36	13	38	13	37
Середній	14	40	10	30	13	39	11	32	14	40
Високий	7	22	8	22	9	25	10	30	7	23

Показники за шкалою «емоційна поінформованість» (табл. 2.3.1) свідчать про те, що близько половини (40%) опитуваних має певну міру розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, але не є достатньо високим, щоб вважатися високим рівнем емоційної компетентності.

Це може вказувати на те, що здобувачі освіти, можливо, стикаються з труднощами в усвідомленні своїх емоцій або в розумінні емоцій інших. Це може свідчити про потребу в розвитку навичок самосвідомості та емпатії.

Низький рівень емоційної поінформованості може негативно впливати на міжособистісні стосунки. Люди, які не усвідомлюють свої емоції або емоції інших, можуть мати труднощі в комунікації, вирішенні конфліктів і встановленні довірчих стосунків.

Результат може вказувати на потребу в навчальних програмах або тренінгах, спрямованих на розвиток емоційної інтелігентності. Це може включати вправи на саморефлексію, активне слухання і навички управління емоціями.

Показники за шкалою «управління своїми емоціями» (табл. 2.3.1) свідчать про те, що близько половини ліцеїстів (48%) мають певні навички управління своїми емоціями, але це не є достатнім для досягнення високого рівня емоційної інтелігентності. Це може означати, що респонденти здатні усвідомлювати свої емоції, але можуть стикатися з труднощами в

ефективному їх регулюванні.

Це може вказувати на те, що здобувачі освіти, можливо, відчують стрес або емоційні труднощі, які впливають на їхню здатність управляти своїми почуттями, а також свідчити про потребу в розвитку навичок стресостійкості або конструктивного самоконтролю.

Результат може бути сигналом про те, що здобувачам освіти може бути корисно взяти участь у тренінгах або семінарах з емоційного інтелекту, які допоможуть їм покращити навички управління своїми емоціями.

Показники за шкалою «управління емоціями інших людей» (39%) свідчать про те, що лише менша частина опитуваних відчуває впевненість у своїх навичках управління емоціями інших людей (табл. 2.3.1). Це може свідчити про труднощі в розумінні емоцій оточуючих або в їхньому регулюванні, а також вказувати на те, що опитувані, ймовірно, мають обмежений досвід або знання в контексті розпізнавання і реагування на емоції інших людей, що свідчить про потребу в розвитку навичок емпатії, активного слухання та спілкування.

Низький показник управління емоціями інших може негативно впливати на стосунки, оскільки відсутність розуміння емоцій і відповідної реакції може призводити до конфліктів і непорозумінь.

Це може бути сигналом про потребу в тренінгах або семінарах, які допоможуть респондентам розвинути навички управління емоціями інших людей.

Загалом, такі показники управління емоціями інших людей вказують на те, що здобувачі освіти можуть мати труднощі з цими навичками, що може вимагати додаткової роботи над собою та розвитком їхньої емоційної інтелігентності.

Показники за шкалою «емпатія» свідчать про те, що лише невелика частина здобувачів освіти (38%) відзначає свої здібності до емпатії (табл. 2.3.1). Це може свідчити про труднощі в розумінні та співпереживанні з емоціями інших людей, а також вказувати на те, що опитувані не завжди

здатні розпізнати емоції оточуючих, або їм важко виражати співчуття, що може бути наслідком низької соціальної компетентності або недостатнього досвіду в міжособистісних взаємодіях.

Низький рівень емпатії може призводити до проблем у спілкуванні, оскільки відсутність розуміння емоцій інших може викликати конфлікти, непорозуміння або відчуження в стосунках з оточуючими.

Результат може свідчити про потребу у навчанні або тренінгах, які допоможуть респондентам розвивати навички емпатії. Це може включати вправи на активне слухання, техніки вираження співчуття і усвідомлення різних емоцій.

Показники за шкалою «самотивація» свідчать про те, що близько 40% здобувачів освіти мають певну міру самотивації, але вона, ймовірно, є недостатньою для досягнення максимальних результатів у їхній діяльності, особливо в складних або стресових ситуаціях (табл. 2.3.1).

Низький рівень самотивації може вказувати на те, що здобувачі освіти ліцею можуть стикаються з труднощами в підтримці власної мотивації для виконання завдань або досягнення цілей. Це може бути пов'язано з низьким рівнем задоволення від роботи, відсутністю чітких планів або негативними емоціями

Самотивація є ключовим фактором для особистісного і професійного зростання. Низький рівень може призводити до зниження продуктивності та якості роботи.

Результат може свідчити про потребу в тренінгах або семінарах, спрямованих на розвиток навичок самотивації. Це може включати техніки постановки цілей, управління часом, та підвищення самосвідомості.

В опитуванні на визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки взяли участь 37 здобувачів освіти віком від 15 до 18 років.

Покликання на опитувальник А. Басса та А. Дарки в Google Forms:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSflO5iuGI3_gGH4yju4Wlvozf1OvSjv

[G5hvhQei7wQpoO0B9g/viewform?usp=sharing](https://forms.gle/G5hvhQei7wQpoO0B9g/viewform?usp=sharing)

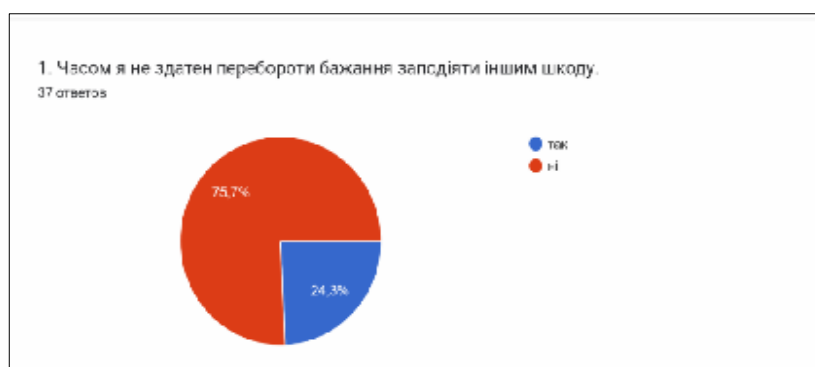


Рис. 2.3.1. Розподіл відповіді на 1 питання

24, 3% опитуваних, що складає 9 здобувачів освіти, відповіли на 1 питання ТАК (рис. 2.3.1).

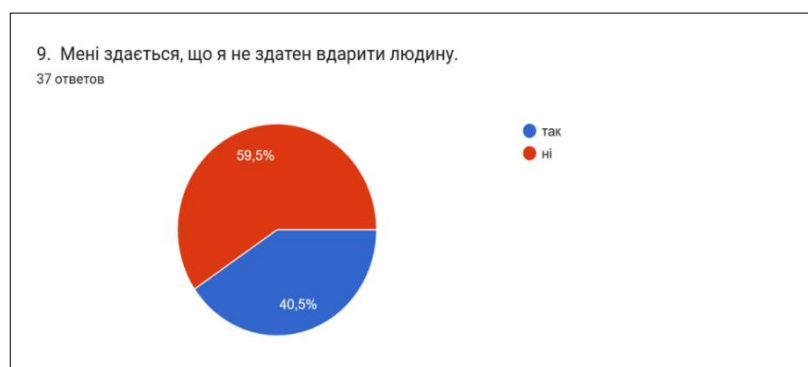


Рис. 2.3.2. Розподіл відповіді на 9 питання

59, 5% опитуваних, що складає 22 здобувача освіти, відповіли на 9 питання НІ (рис. 2.3.2).

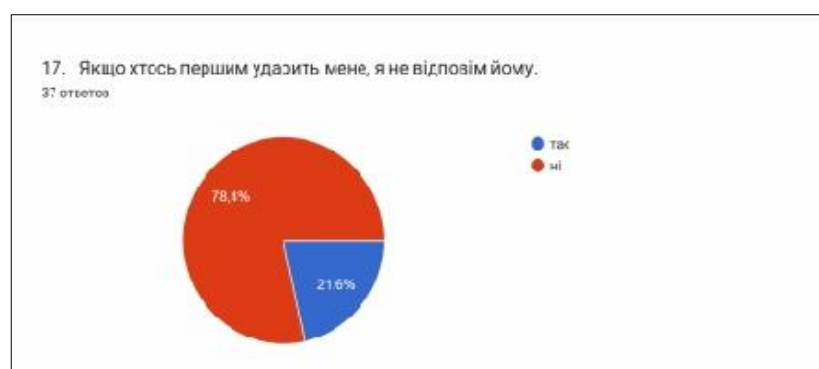


Рис. 2.3.3 Розподіл відповіді на 17 питання

78, 4% опитуваних, що складає 29 здобувачів освіти, відповіли на 17

питання НІ (рис. 2.3.3).

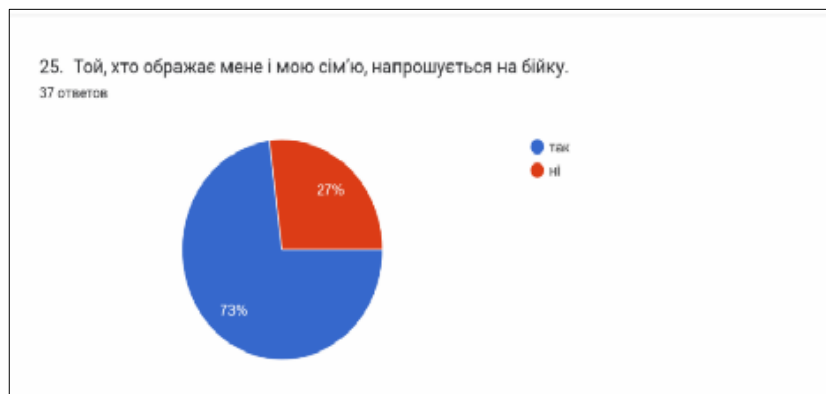


Рис. 2.3.4. Розподіл відповіді на 25 питання

73% опитуваних, що складає 27 здобувачів освіти, відповіли на 25 питання ТАК (рис. 2.3.4).

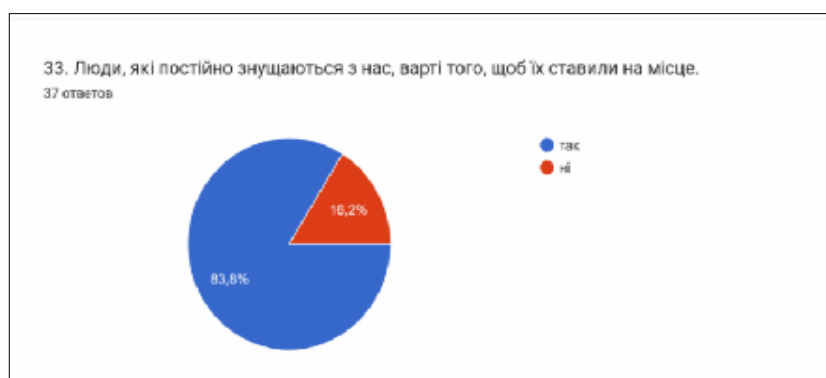


Рис. 2.3.5. Розподіл відповіді на 33 питання

83, 8% опитуваних, що складає 31 здобувач освіти, відповіли на 33 питання ТАК (рис. 2.3.5).

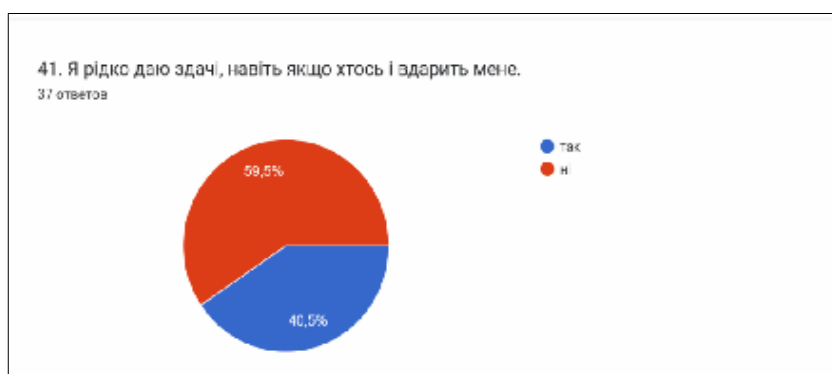


Рис. 2.3.6. Розподіл відповіді на 41 питання

40, 5% опитуваних, що складає 15 здобувачів освіти, відповіли на 41 питання ТАК (рис. 2.3.6).

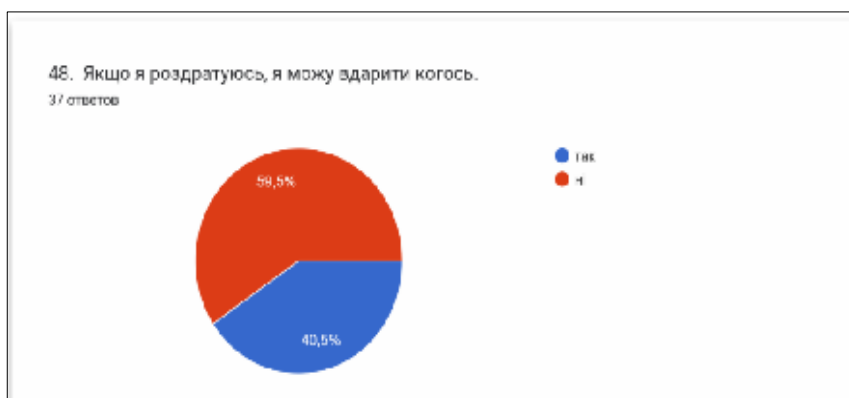


Рис. 2.3.7 Розподіл відповіді на 48 питання

40, 5% підлітків, що складає 15 здобувачів освіти, відповіли на 48 питання ТАК (рис. 2.3.7).

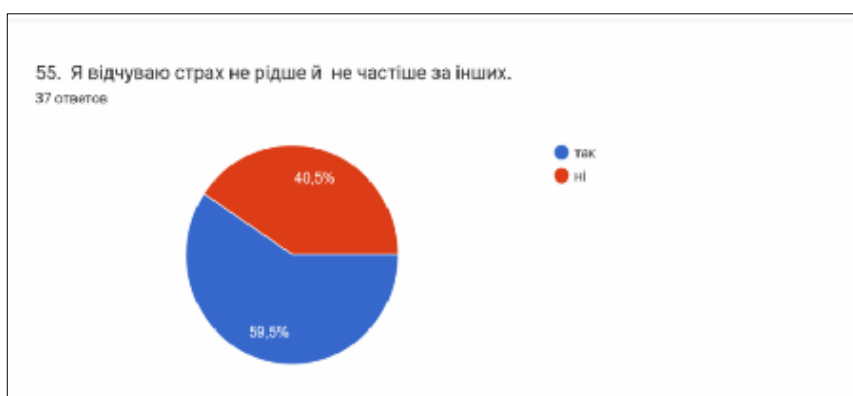


Рис. 2.3.8 Розподіл відповіді на 55 питання

59, 5% підлітків, що складає 22 здобувача освіти, відповіли на 55 питання ТАК (рис. 2.3.8).

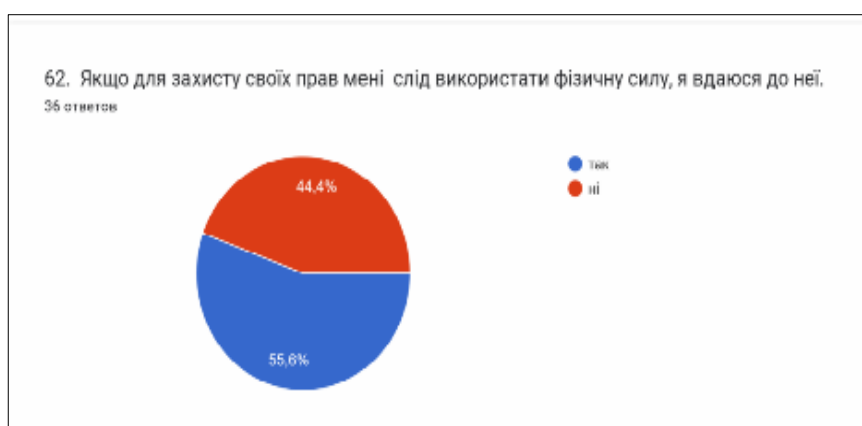


Рис. 2.3.9 Розподіл відповіді на 62 питання

55, 6% опитуваних, що складає 21 здобувач освіти, відповіли на 62 питання ТАК (рис. 2.3.9).

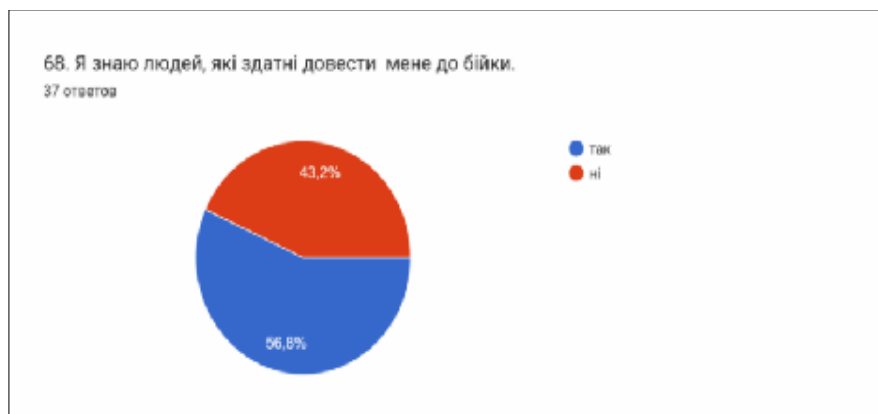


Рис. 2.3.10 Розподіл відповіді на 68 питання

56,8% опитуваних, що складає 21 здобувач освіти, відповіли на 68 питання ТАК (рис. 2.3.10).

59% підлітків (табл. 2.3.2) вказали на присутність фізичної агресії, це може свідчити про високий рівень агресивних поведінкових тенденцій серед цієї групи. Це може бути серйозною проблемою, особливо якщо пов'язано з насильством або агресією в суспільстві.

Таблиця 2.3.2

Показники «фізична агресія»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість Здобувачів освіти
1	1+	24,3	9
2	9-	59,5	22
3	17-	78,4	29
4	25+	73	27
5	33+	83,8	31
6	41+	40,5	15
7	48+	59,5	22
8	55+	59,5	22
9	62+	55,6	21
10	68+	56,8	21
	Показник	59%	21

Відсоток (57,8%) (табл. 2.3.3) свідчить про те, що значна частина учасників опитування регулярно стикається з вербальною агресією або самі вважають за можливе проявляти агресивну поведінку в словах.

Таблиця 2.3.3

Показники «вербальна агресія»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	7+	64,9	24
2	15+	59,5	22
3	23+	48,6	18
4	31+	56,8	21
5	39-	35,1	13
6	46+	73	27
7	53+	73	27
8	60+	67,6	25
9	66-	67,6	25
10	71+	45,9	17
11	73+	59,5	22
12	74-	40,5	15
13	75-	59,5	22
	Показник	57,8	21

Відсоток (45,9%) (табл. 2.3.4) свідчить про те, що майже половина респондентів відчуває або спостерігає непряму агресію, що може включати такі форми поведінки, як маніпуляції, ігнорування, ненависть, або обговорювання когось поза його присутністю.

Непряма агресія може свідчити про проблеми в міжособистісних стосунках у колективі чи групі, що може бути способом уникнення відкритих конфліктів, але в той же час може створювати напруженість і недовіру серед людей.

Непряма агресія може бути наслідком стресу, страху перед прямими конфліктами або відчуття неможливості висловити свої емоції.

Таблиця 2.3.4

Показники «непряма агресія»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	2+	40, 5	15
2	10+	54,1	20
3	18+	29,7	11
4	26-	51,4	19
5	34+	45,9	17

Продовження таблиці 2.3.4

6	42+	62,2	23
7	49-	59,5	22
8	56+	32,4	12
9	63+	37,8	14
	Показник	45,9	17

Результат в 42,7% респондентів (табл. 2.3.5), які вказали на негативізм за опитувальником А. Басса і А. Дарки, свідчать про те, що майже половина здобувачів освіти демонструє ознаки негативізму - це може проявлятися через критичність, песимізм, ігнорування позитивних аспектів ситуації чи підозрілість щодо інших, що може вказувати на загальний настрій або атмосферу в соціальному оточенні.

Негативізм часто пов'язаний з низьким рівнем задоволення життям, стресом або депресією. Результат може свідчити про можливі проблеми психоемоційного стану підлітків або їхнє незадоволення певними аспектами свого життя.

Рівень негативізму на рівні 42,7% може вказувати на потребу в підтримці, навчанні навичок позитивного мислення або покращенні комунікації та стосунків між людьми.

Таблиця 2.3.5

Показники «негативізм»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	4+	29,7	11
2	12+	37,8	14
3	20+	45,9	17
4	28+	48,6	18
5	36-	51,4	19
	Показник	42,7	16

Результат в 47,9% здобувачів освіти (табл. 2.3.6), які вказали на дратівливість за опитувальником А. Басса і А. Дарки, вказує на значну частку

ліцеїстів, які відчувають чи демонструють ознаки дратівливості. Це може свідчити про таке:

1. 47,9% здобувачів освіти відчуває дратівливість, що може свідчити про наявність стресових факторів у їхньому житті, що може бути пов'язано з особистими обставинами або міжособистісними конфліктами.
2. Дратівливість часто є ознакою емоційного перенапруження або психоемоційних проблем, таких як тривожність або депресія, що може вказувати на психологічні труднощі, з якими стикаються підлітки.

В групі, де навчаються здобувачі освіти чи серед друзів може бути напруга, незадоволеність або конфлікти, які викликають дратівливість.

Таблиця 2.3.6

Показники «дратівливість»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	3+	51,4	19
2	11-	51,4	19
3	19+	37,8	14
4	27+	45,9	17
5	35-	62,2	23
6	43+	59,5	22
7	50+	56,8	21
8	57+	24,3	9
9	64+	51,4	19
10	69-	51,4	19
11	72+	35,1	13
	Показник	47,9	18

Результат в 54,6% здобувачів освіти (табл. 2.3.7), які вказали на схильність до підозр за опитувальником А.Басса і А.Дарки, свідчить про те, що більше половини респондентів мають тенденцію бути підозрілими щодо

інших.

Схильність до підозр може свідчити про більш глибокі психологічні проблеми, такі як тривожність або особистісні розлади. Це може бути ознакою того, що підлітки переживають стрес або травматичний досвід, який вплинув на їх здатність довіряти іншим.

Високий відсоток підозрілості може вказувати на наявність конфліктів або негативних міжособистісних стосунків у соціальному чи освітньому середовищі. Якщо в групі є недостатня комунікація або незадоволеність, це може призводити до зростання підозрілості.

Таблиця 2.3.7

Показники «схильність до підозр»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	6+	64,9	24
2	14+	70,3	26
3	22+	56,8	21
4	30+	21,6	8
5	38+	51,4	19
6	45+	62,2	23
7	52+	54,1	20
8	59+	73	27
9	65-	40,5	15
10	70-	51,4	19
	Показник	54,6	20

Показник «образа», що складає 52% опитуваних здобувачів освіти (табл. 2.3.8) свідчить про те, що більше половини респондентів відчують образу — це може бути реакцією на певні ситуації, слова чи дії інших людей, які вони сприйняли як несправедливі або принизливі.

Високий рівень образи може бути ознакою того, що респонденти мають труднощі в управлінні емоціями. Це може свідчити про наявність емоційного

стресу, незадоволення або конфліктів у стосунках.

Показник в 52% може вказувати на проблеми в спілкуванні та взаєморозумінні в конкретній групі чи середовищі. Це може бути свідченням відсутності конструктивного діалогу та потреби в покращенні комунікаційних навичок.

Результат може сигналізувати про потребу в психологічній підтримці або тренінгах, спрямованих на розвиток навичок управління емоціями та конструктивного вирішення конфліктів.

Таблиця 2.3.8

Показники «образа»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	5+	54,1	20
2	13+	62,2	23
3	21+	48,6	18
4	29+	43,2	16
5	37+	40,5	15
6	44+	51,4	19
7	51+	43,2	16
8	58+	73	27
	Показник	52	19

Результат в 62,8% здобувачів освіти, які вказали на відчуття провини за опитувальником А. Басса і А. Дарки (табл. 2.3.9), свідчить про те, що значна частина здобувачів освіти часто відчуває провину, що може бути пов'язано з їх діями, рішеннями або ставленням до інших. Це може бути сигналом про наявність внутрішніх конфліктів або незадоволеності собою.

Відчуття провини може свідчити про психологічний стрес, тривожність або депресію. Це може впливати на загальне психоемоційне самопочуття респондентів. Високий рівень провини може також свідчити про

критичне ставлення до себе або надмірну самооцінку.

Відчуття провини може бути пов'язане з міжособистісними відносинами. Здобувачі освіти можуть відчувати провину щодо свого поведінки в стосунках з іншими, що може призводити до конфліктів або негативних емоцій у колективі.

Високий рівень відчуття провини може також свідчити про те, що респонденти відчують тягар соціальних норм чи очікувань, які вони не можуть або не хочуть виконувати. Це може призводити до постійного внутрішнього тиску.

Результат може вказувати на потребу в психологічній підтримці, тренінгах з розвитку самосвідомості або управлінні емоціями. Важливо допомогти здобувачам освіти зрозуміти причини їх провини та навчитися справлятися із цими почуттями.

Таблиця 2.3.9

Показники «відчуття провини»

№ за порядком	№ питання	% Здобувачів освіти	Кількість здобувачів освіти
1	8+	62,2	23
2	16+	54,1	20
3	24+	62,2	23
4	32+	75,7	28
5	40+	67,6	25
6	47+	56,8	21
7	54+	70,3	26
8	61+	67,6	25
9	67+	48,6	18
	Показник	62,8	23

Висновки до розділу 2

У другому розділі висвітлено перебіг і результати емпіричного дослідження, у процесі якого визначено взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти і їх участю у булінгу. У дослідженні взяли участь 34 здобувача освіти різних професій Селидівського професійного ліцею.

Загальний моніторинг протидії булінгу (цькуванню) в Селидівському професійному ліцеї засвідчує, що булінг та агресивна поведінка присутні в освітньому середовищі ліцею, але в обмежених масштабах. Більшість здобувачів освіти не стикалися з фізичним насильством, хоча спостерігали випадки образливих прізвиськ, ігнорування та інших форм психологічного тиску.

Результати опитування за методикою OLWEUS свідчать, що більшість здобувачів освіти мають позитивне ставлення до навчання у Селидівському професійному ліцеї та відчують себе соціально прийнятими в колективі. Водночас частина підлітків стикається з проблемами соціальної ізоляції, зокрема 23,5% респондентів не мають друзів, що може бути тривожним сигналом про недостатній рівень соціальної взаємодії та потребу в психологічній підтримці.

Значна частина респондентів (79,4%) не зазнавала булінгу, що свідчить про загалом сприятливе соціальне середовище в навчальному закладі. Проте 11,8% ліцеїстів стикалися з булінгом, а ще 5,9% — регулярно, що потребує пильної уваги педагогічного колективу, психологів і адміністрації.

Окрему занепокоєність викликає факт, що деякі здобувачі освіти не усвідомлюють чи не визнають проявів насильства як булінг, що ускладнює виявлення проблеми та її ефективне вирішення. Це підкреслює необхідність проведення інформаційно-просвітницької роботи серед учнів для підвищення рівня розпізнавання проявів агресії.

Дані також демонструють, що більшість респондентів не стикалися з

фізичним насильством або кібербулінгом. Водночас наявність випадків цькування, образ, соціального виключення та психологічного тиску (хоч і в меншості), свідчить про потребу в профілактичних заходах та створенні безпечного освітнього простору.

Загалом результати опитування вказують на необхідність комплексного підходу до формування безпечного та підтримувального середовища в навчальному закладі, що передбачає психологічну підтримку, просвітницьку діяльність, розвиток емоційного інтелекту та чіткі механізми реагування на випадки насильства.

Аналіз результатів за шкалами емоційного інтелекту методики Н. Холла показує, що більшість здобувачів освіти мають лише низький (39,4%) і середній (36,2%) рівень розвитку емоційних компетентностей здобувачів освіти ліцею. Зокрема, показники свідчать про обмежене розуміння власних емоцій, труднощі в управлінні ними, низьку здатність до емпатії, управління емоціями інших та недостатню самомотивацію. Така ситуація може негативно позначатися на якості міжособистісних стосунків, комунікативних навичках, здатності до саморозвитку та досягнення успіху в навчанні.

Ці результати вказують на нагальну потребу в цілеспрямованій роботі над розвитком емоційного інтелекту здобувачів освіти. Доцільним буде впровадження спеціалізованих програм, тренінгів та семінарів, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості, емоційної регуляції, емпатії, самомотивації та навичок конструктивної взаємодії. Така робота сприятиме формуванню цілісної, зрілої особистості, здатної ефективно функціонувати як у навчальному, так і в соціальному середовищі.

За результатами опитування здобувачів освіти на рівень емоційного інтелекту та його вплив на різні види агресивної поведінки здобувачів освіти ліцею за опитувальником А. Басса і А. Дарки зроблено наступні висновки, що більшість здобувачів освіти мають низький та середній рівні емоційного інтелекту, що суттєво впливає на агресивну поведінку, зокрема на фізичну, вербальну та непрямую агресію.

Низький емоційний інтелект респондентів сприяє проявам булінгу, як з боку агресорів, так і з боку жертв.

Визначили, що агресори з низьким емоційним інтелектом можуть виявляти безчутливість та агресію через неспроможність зрозуміти емоції інших, що веде до булінгу як способу отримання контролю та визнання, а жертви з низьким емоційним інтелектом часто не здатні ефективно реагувати на булінг, що збільшує їхню вразливість і може впливати на самооцінку та психологічне благополуччя. Вони можуть не контролювати свої імпульси, що призводить до фізичних конфліктів. Вони реагують на емоційні стимули, такі як гнів або образа, з застосуванням сили. Вони можуть сприймати незначні провокації як образи, що спонукає до фізичної агресії, неадекватно виражати свої емоції.

Низький емоційний інтелект у здобувачів освіти ліцею негативно впливає на їхню здатність до емпатії.

Ліцеїсти з середнім ЕІ мають більш високий рівень усвідомлення своїх емоцій і здатність їх контролювати. Це допомагає їм уникати імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях, що знижує ймовірність фізичної агресії.

У загальному підсумку, здобувачі освіти зі середнім емоційним інтелектом мають меншу ймовірність проявляти фізичну агресію, ніж ті, хто володіє низьким ЕІ, що позитивно впливає на їхнє спілкування та знижує прояви вербальної агресії.

Прийшли до висновку, що здобувачів освіти з достатнім рівнем ЕІ невеликий відсоток (24,4%) і саме вони мають кращу здатність до самоусвідомлення, емпатії та регуляції емоцій, що допомагає їм уникати агресивних висловлювань і більш конструктивно вирішувати конфлікти.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти ліцею може стати важливим інструментом для поліпшення комунікаційних навичок і зменшення вербальних нападів.

РОЗДІЛ 3

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

3.1 Розвиток емоційного інтелекту здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти у формуванні здорового клімату в ліцеї

Емоційний інтелект здобувачів освіти ЗП(ПТ)О відіграє значну роль у булінгу в навчальному закладі. Навички, пов'язані з розумінням емоцій, сприйняттям почуттів інших (емпатією), контролем власних емоцій, сприйняттям соціальних норм, забезпеченням підтримки відіграють важливу роль не лише в навчанні та професійній діяльності, а й у особистому житті. Ця компетенція не тільки впливає на психологічний комфорт та взаємини з іншими людьми, але й є критично важливою для запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) здобувачів освіти сприяє розвитку їхньої здатності до емпатії та взаєморозуміння з однолітками, зменшенню конфліктів у навчальному середовищі та покращенню стосунків з оточуючими, збільшенню академічної успішності та мотивації до навчання. Відбувається покращення навичок саморегуляції і стресостійкості, формується впевненість у собі та розвиток лідерських якостей. Поліпшується загальне емоційне благополуччя та психічне здоров'я.

У навчанні та професійній діяльності важливо вміти ефективно спілкуватися, 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.

Емоційний інтелект підлітків має вирішальне значення у запобіганні та реакції на булінг. Виховання й розвиток емоційної свідомості та емоційних навичок можуть суттєво знизити ризик участі в булінгу як з боку агресорів, так і з боку жертв, сприяючи формуванню здорового та підтримуючого навчального середовища.

Розвиток емоційного інтелекту є ключовим елементом для формування успішної та гармонійної особистості, яка може успішно функціонувати і в освітньому середовищі.

3.2 Тренінги з розвитку емоційного інтелекту: профілактика булінгу в ЗП(ПТ)О

У сучасному світі, де міжособистісні взаємини відіграють важливу роль у формуванні здорового соціального середовища, тренінги з розвитку емоційного інтелекту стають невід'ємною складовою профілактики булінгу в закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Емоційний інтелект, що включає усвідомлення власних і чужих емоцій, їх управління та використання в комунікації, може суттєво знизити рівень агресії та жорстокості серед здобувачів освіти. Такий підхід сприяє розвитку емпатії, покращенню навичок спілкування та створенню безпечної освітньої атмосфери, що, в свою чергу, допомагає запобігти булінгу.

Розробка та апробація програми підвищення рівня емоційного інтелекту серед здобувачів освіти може бути важливим кроком у профілактиці проявів булінгу в ЗП(ПТ)О.

Проведення формувального експерименту є важливим етапом у перевірці ефективності розробленої програми, яка має на меті підвищити рівень емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О, а отже, знизити прояви булінгу в освітньому середовищі.

Метою формувального експерименту є перевірка ефективності тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту на зниження проявів булінгу серед здобувачів освіти в закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

Базуючись на отриманих знаннях у теоретичному та емпіричному дослідженнях в Селидівському професійному ліцеї для здобувачів освіти було запропоновано тренінгову програму. Тренінгова програма складається з трьох тренінгів і в ній представлено методи роботи, спрямовані у першу чергу на виявлення та розуміння емоцій, адже це перший і базовий крок до підвищення рівня емоційного інтелекту ліцеїстів.

Тренінг 1 : «Покращення емоційних навичок» для ліцеїстів

Мета тренінгу: Розвинути емоційні навички здобувачів освіти, покращити їх здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших.

Очікувані результати: Учасники отримають розуміння емоцій, їхньої природи та впливу на поведінку, зможуть ефективно співпрацювати з іншими, виявляючи емпатію та підтримуючи позитивні стосунки, вміння розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, використовуючи техніки саморегуляції та управління стресом.

Тривалість: 3 години

Основні етапи тренінгу:

1. Вступна частина (30 хв)

Знайомство з учасниками: Кожен учасник коротко представляється і ділиться своїм очікуванням від тренінгу.

Вступ до теми: Ведучий пояснює, чому емоційні навички важливі для підлітків, як вони впливають на навчання і стосунки.

2. Теоретична частина (30 хв).

Що таке емоції?: Основні поняття про емоції, їх види, роль у житті та як вони можуть впливати на повсякденні ситуації.

Емоційна свідомість: Концепція емоційної свідомості, усвідомлення своїх емоцій і їхній вплив на поведінку.

3. Практична частина (90 хв).

Вправа 1: «Емоційний калейдоскоп» (30 хв):

Учасники отримують картки з різними емоціями (радість, смуток, гнів, страх, здивування тощо).

Кожен учасник обирає одну емоцію і розповідає про момент, коли відчував цю емоцію. Інші учасники можуть задавати питання для кращого розуміння.

Вправа 2: «Емоції в іграх» (30 хв):

Розподіл учасників на групи, кожна з яких повинна створити невелику сцену (рольову гру), в якій відображаються їхні обрані емоції.

Після представлення сцен, інші учасники обговорюють, які емоції вони визнали і як вони могли б на них відреагувати.

Вправа 3: «Стратегії управління емоціями» (30 хв):

Ведучий пропонує учасникам різні стратегії саморегуляції, такі як техніки дихання, медитація, ведення щоденника емоцій.

Учасники обирають одну з технік і практикують її під керівництвом ведучого.

4. Обговорення та підсумки (30 хв).

Рефлексія: Учасники діляться своїми враженнями від вправ і обговорюють, які емоційні навички вони хотіли б розвивати далі.

План дій: Кожен учасник створює особистий план дій для покращення своїх емоційних навичок у повсякденному житті.

Додаткові матеріали: папір та ручки для записів, картки з різними емоціями.

Тренінг 2: «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях»

Мета тренінгу: навчити здобувачів освіти розпізнавати і ефективно управляти своїми емоціями в стресових та непередбачуваних ситуаціях, зменшуючи ризик негативних реакцій.

Очікувані результати: здобувачі освіти отримають теоретичні основи про емоції, їх вплив на поведінку і способи управління ними, навчаться впевнено реагувати на непередбачувані ситуації, зменшуючи ймовірність агресивних чи інших негативних реакцій; розвинути навички щодо розпізнавання власних емоцій та комунікації в стресових ситуаціях.

Тривалість: 3 години

Основні етапи тренінгу:

1. Вступна частина (30 хв).

Знайомство з учасниками: Кожен учасник коротко розповідає про себе та свої очікування від тренінгу.

Вступ до теми: Ведучий пояснює важливість управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях, як це допомагає в навчанні, стосунках та житті загалом.

2. Теоретична частина (30 хв).

Що таке емоції?: Основні поняття про емоції, їх класифікація, фізіологічні та психологічні аспекти.

Вплив емоцій на поведінку: Як емоції можуть впливати на рішення та дії, приклади непередбачуваних ситуацій.

Методи управління емоціями: Основні техніки, такі як дихальні вправи, позитивна самоапеляція, паузи перед реакцією.

3. Практична частина (90 хв).

Вправа 1: «Розпізнай емоції» (30 хв):

Здобувачі освіти отримують карточки з різними емоціями (щастя, гнів, страх, розчарування тощо).

Кожен учасник обирає карточку і без слів демонструє цю емоцію, інші повинні вгадати, яку емоцію він показує.

Обговорення: Які ситуації викликають ці емоції у повсякденному житті?

Вправа 2: «Ситуаційна рольова гра» (30 хв):

Учасники діляться на групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує сценарій непередбачуваних ситуацій (наприклад, несподіваний тест, конфлікт з другом, незаплановане оголошення в навчальній групі).

Ліцеїсти розігрують ситуацію, намагаючись застосувати техніки управління емоціями. Інші групи спостерігають і надають зворотний зв'язок.

Вправа 3: «Техніки саморегуляції» (30 хв):

Ведучий демонструє кілька технік управління емоціями: глибоке дихання, метод «5-4-3-2-1».

Здобувачі освіти практикують ці техніки в малих групах, обговорюючи, що допомагає найкраще в конкретних ситуаціях.

Обговорення та підсумки (30 хв).

Підведення підсумків: Що нового дізналися учасники? Які техніки їм найбільше сподобалися?

Ведучий пропонує учасникам запланувати як вони можуть використовувати отримані знання в своєму повсякденному житті.

Обговорення можливих сценаріїв, які можуть виникнути в ліцеї або вдома, та як учасники можуть впоратися з ними, використовуючи освоєні техніки.

Тренінг 3: «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом»

Мета тренінгу: навчити ліцеїстів свідомо реагувати на емоційно насичені ситуації, зупинятися перед реакцією, аналізувати альтернативні варіанти та обирати конструктивні відповіді.

Очікувані результати: учасники дізнаються про емоції та їх вплив на поведінку, зможуть аналізувати різні варіанти реакції на ситуацію і вибирати найбільш конструктивний шлях, розвинути навички саморегуляції та критичного мислення у стресових ситуаціях.

Тривалість: 3 години

Основні етапи тренінгу:

1. Вступна частина (30 хв).

Знайомство та очікування: Кожен учасник коротко представляється і ділиться своїми очікуваннями від тренінгу. Ведучий формулює правила групової роботи.

Вступ до теми: Ведучий розкриває поняття емоцій та їх ролі в житті підлітків, обговорюючи, як емоції можуть впливати на реакції в різних ситуаціях.

2. Теоретична частина (30 хв).

Емоційна свідомість: Пояснення, що таке емоційна свідомість, значення усвідомлення емоцій в підтриманні контролю над поведінкою.

Стратегії управління емоціями: Основні техніки, які допомагають зупинитися перед реакцією (глибоке дихання, усвідомлення своїх емоцій).

3. Практична частина (90 хв).

Вправа 1: «Визначення емоцій» (30 хв):

Учасники отримують картки з різними емоціями. Кожен учасник вибирає емоцію, яка найчастіше виникає в стресових ситуаціях, і ділиться прикладом.

Обговорення: Як ці емоції впливають на ваші реакції?

Вправа 2: «Зупинка перед реакцією» (30 хв):

Ситуаційна рольова гра: Учасники в малих групах розігрують емоційно-заряджені ситуації (наприклад, конфлікт із другом, несподівана критика викладача чи майстра виробничого навчання).

Після кожної ситуації група обговорює:

Які емоції виникли?

Яку реакцію вони спочатку хотіли продемонструвати?

Як можна зупинитися, перш ніж відповісти?

Вправа 3: «Альтернативні варіанти реакції» (30 хв):

Учасники обирають одну з ситуацій з попередньої вправи і разом розробляють 3-5 альтернативних варіантів реагування.

Групи обирають найбільш конструктивну відповідь і презентують її решті учасників.

4. Обговорення та підсумки (30 хв)

Рефлексія: Кожен учасник ділиться своїми враженнями від вправ, що нового дізналися і як можуть застосовувати отримані знання у повсякденному житті.

План дій: Ведучий просить учасників розробити особистий «план дій» – як вони можуть практикувати усвідомленість та конструктивні реакції на емоційно заряджені ситуації.

Додаткові матеріали: папір і ручки для записів, ситуаційні картки з прикладами емоційно заряджених ситуацій.

3.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для оцінки ефективності тренінгової програми для ліцеїстів був проведений порівняльний аналіз результатів до та після її впровадження з метою зрозуміти, наскільки успішно учасники засвоїли нові знання та навички.

Для всебічної оцінки використані три основні методи збору даних:

1. Анкети до і після проведення тренінгів (Додаток Д, Додаток Е, Додаток Ж).
2. Спостереження.
3. Порівняльний аналіз результатів.

Покликання на анкету «Покращення емоційних навичок» в Google Forms: <https://forms.gle/FtBb6wP8Hr3gftWd7>

За результатами анкетування зроблено наступні висновки.

Результати першого тренінгу «Покращення емоційних навичок», у якому брали участь 34 ліцеїста віком 15–18 років, засвідчили помітне покращення у вмінні розпізнавати емоції. Точність у розпізнаванні емоцій у вправі «Розпізнай емоції» зросла з 64,7% (рис. 3.3.1) до 86,3% (рис. 3.3.2). Крім того, 73,5% учасників показали до тренінгу, що знають декілька способів управління своїми емоціями (рис. 3.3.3), а після проведення

тренінгу 100% (рис. 3.3.4). 85,3% учасників відзначили, що покращили свої навички управління емоціями після проведення тренінгу (рис. 3.3.5), а будуть використовувати отримані знання у своєму повсякденному житті 67,6% респондентів (рис. 3.3.6). Значний прогрес з 41,2% до 85,3% у відповіді на питання «Я відчуваю, що можу впоратися з непередбачуваними ситуаціями».

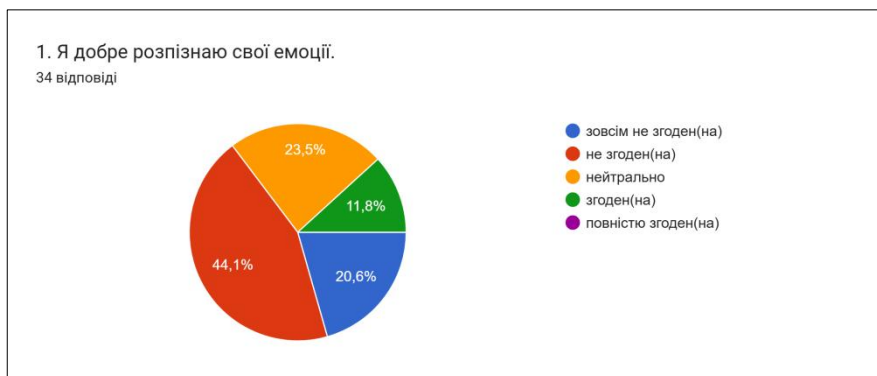


Рис. 3.3.1. Розподіл відповідей до проведення тренінгу



Рис. 3.3.2. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

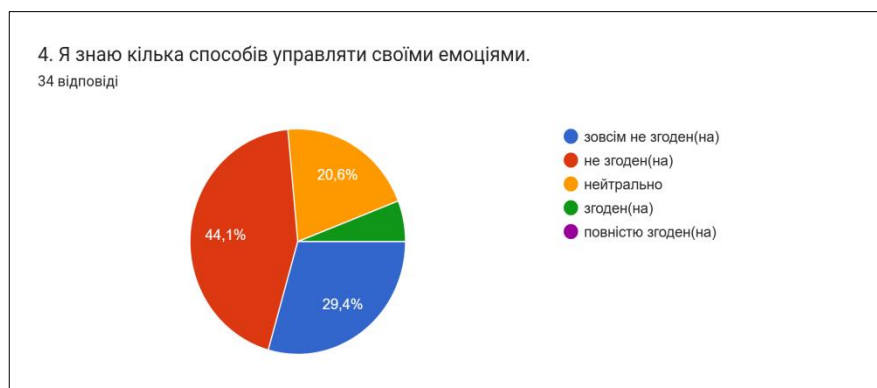


Рис. 3.3.3. Розподіл відповідей до проведення тренінгу

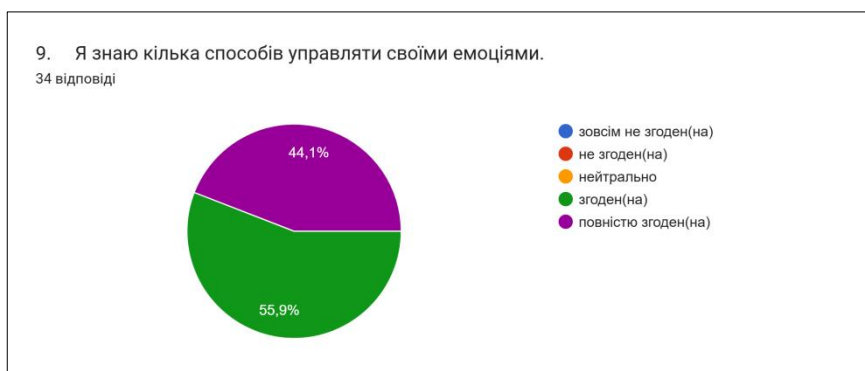


Рис. 3.3.4. Розподіл відповідей після проведення тренінгу



Рис. 3.3.5. Розподіл відповідей після проведення тренінгу



Рис. 3.3.6. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

Не менш важливим результатом стало зростання рівня емпатії та міжособистісних навичок. Близько 70% учасників продемонстрували покращення здатності до співпереживання, а в обговореннях після рольових ігор усе частіше звучали думки про важливість розуміння емоцій інших людей і потребу у взаємній підтримці.

У другому тренінгу «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях» взяли участь 33 здобувача освіти віком від 15 до 18 років. Для оцінки ефективності тренінгу була запропонована анкета та здійснювалося

спостереження за поведінкою учасників під час рольових ігор, проведено рефлексивні бесіди.

Покликання на анкету «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях» в Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiEXGeb1GrIGJxR2Z90wLDiL3lzd_ozDQqcIVLCw8Hm7vHyGg/viewform?usp=sharing

До початку тренінгу здобувачі освіти в анкеті (Додаток Е) визначили, чому вирішили взяти участь (рис. 3.3.7).



Рис. 3.3.7. Розподіл відповідей до проведення тренінгу

Після проведення тренінгу видно, що учасники отримали очікувані результати (рис. 3.3.8), що говорить про ефективність проведеного заходу.

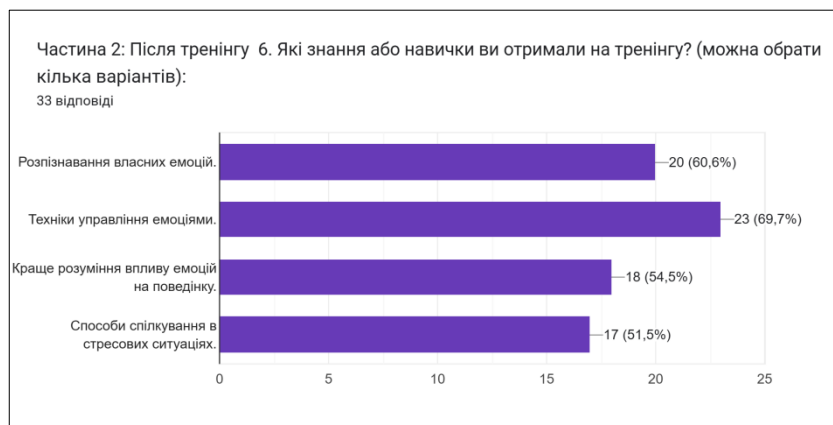


Рис. 3.3.8. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

За результатами анкетування у питанні, що викликає стрес у здобувачів освіти, відповіді наступні: багато завдань, тиск з боку батьків, конфлікти з однолітками, відчуття ізольованості або булінг, зміни або

невпевненість у собі, проблеми в сім'ї, розлучення батьків, конфлікти, фінансові труднощі, смерть близьких, вихід за межі комфортної зони, страх перед новими ситуаціями, переїзд на інше місце проживання, втрата друзів, війна.

Третій тренінг «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом» мав на меті сформувати у ліцеїстів навички усвідомленого реагування на емоційно-напружені ситуації, а також розвинути емоційну обізнаність, здатність до саморегуляції та критичне мислення. У заході взяли участь 34 здобувача освіти ліцею віком від 15 до 18 років. Для визначення ефективності програми було використана анкета (див. додаток Ж), групові спостереження, а також індивідуальні рефлексивні бесіди.

Покликання на анкету «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом» в Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduugRq_Ysrya4cWgz09QkWzIzKsJD2XqfjwjCu7VvPtDL9-w/viewform?usp=sharing

Під час рольових ігор 27 із 34 учасників успішно продемонстрували вміння контролювати імпульсивні відповіді, застосовуючи набуті техніки: глибоке дихання, коротку зупинку або аналіз ситуації.

Учасники почали більше аналізувати причини своїх емоцій і поведінку оточення. За результатами опитування, 67% ліцеїстів зазначили, що краще розуміють, як емоції впливають на прийняття рішень, і виявили готовність аналізувати та переосмислювати власні реакції вже після завершення ситуації.

До проведення тренінгу 51,8% опитуваних відповіли, що не можуть знайти кілька способів реагування на емоційні ситуації (рис. 3.3.9), після тренінгу позитивні зміни складають 94,1% (рис. 3.3.10).

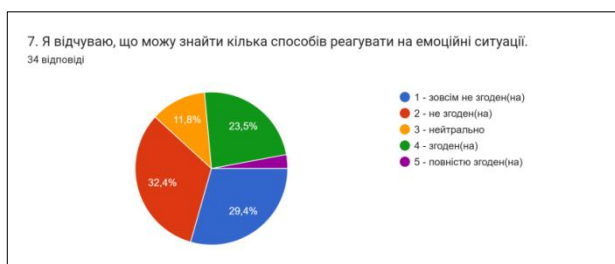


Рис. 3.3.9. Розподіл відповідей до проведення тренінгу

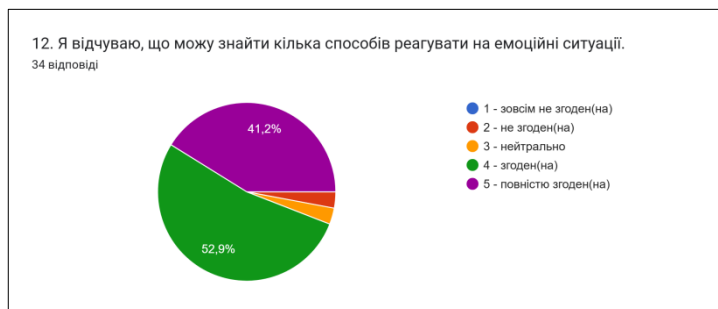


Рис. 3.3.10. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

Після проведення тренінгу 70,6% опитуваних зазначили, що їхні реакції на емоційно-насичені ситуації покращилися (рис.3.3.11).



Рис.3.3.11. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

67,6% учасників зазначили, що будуть отримані знання використовувати у повсякденному житті (рис.3.3.12).



Рис.3.3.12. Розподіл відповідей після проведення тренінгу

Тренінг «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом» продемонстрував ефективність у навчанні учасників усвідомленому управлінню своїми емоціями. Зросла впевненість у використанні технік, які допомагають уникати імпульсивних відповідей. Учасники навчилися аналізувати різні способи реагування на стресові ситуації, що дозволяє зменшити ризик негативних відповідей.

Висновки до розділу 3

Емоційний інтелект є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості здобувачів освіти в закладах професійної (професійно-технічної) освіти та ключовим чинником у профілактиці булінгу.

Розуміння й управління власними емоціями, здатність до емпатії, дотримання соціальних норм і побудова конструктивної взаємодії з оточенням суттєво знижують ризики агресивної поведінки, сприяють формуванню здорової атмосфери у навчальному колективі та покращують загальне емоційне благополуччя здобувачів освіти.

На основі отриманих даних у емпіричному дослідженні було розроблено тренінгову програму з метою підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів освіти Селидівського професійного ліцею для профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі. Тренінгова програма включає такі тренінги, як «Покращення емоційних навичок» для підлітків, «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях», «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом».

Перед початком тренінгів учасники пройшли анкетування, яке оцінює їх рівень емоційної обізнаності та навичок, зокрема, здатність справлятися зі стресом та розпізнавати емоції інших. Після завершення тренінгів проводилося аналогічне анкетування для порівняння отриманих результатів з метою зрозуміти, наскільки успішно учасники засвоїли нові знання та навички.

Під час проведення тренінгів спостерігалася поведінка учасників у сценаріях під час рольових ігор і практичних вправ, зверталася увага на їхню реакцію та здатність зупинитися перед відповіддю. Власне спостереження дозволило оцінити, як нові знання і навички змінюють їхнє ставлення і поведінку.

Аналіз результатів анкет до проходження тренінгів показав, що

більшість учасників не чітко усвідомлюють свої емоції, маючи низькі показники на запитання, що стосуються їх розпізнавання. Учасники зазначали наявність труднощів у співпраці з іншими та зниження рівня емпатії, не усвідомлювали важливість обробки та управління своїми емоціями або вказували на невпевненість у своїх здібностях справлятися з непередбачуваними ситуаціями, більшість учасників мали обмежені знання щодо технік управління стресом. Багато учасників відзначали, що їхні реакції в емоційних ситуаціях були спонтанними і часто негативними.

Після тренінгів спостерігалось підвищення рівня співпраці в групових вправах, що підтверджено обговореннями та рефлексіями учасників. Підвищилася здатність використовувати техніки зупинки і рефлексії перед тим, як дати відповідь на емоційно насичені ситуації. Зросла впевненість учасників у розумінні своїх емоцій, покращилася їх здатність до емпатії і співпраці в групах, а також підвищився рівень знань про техніки управління стресом.

Під час проведення тренінгів виникли декілька негативних моментів, які варто враховувати: деякі учасники не вважали тренінг корисним або актуальним для себе. Не усі учасники відкрито ділилися своїми почуттями або особистими переживаннями через страх бути неправильно зрозумілими або засудженими.

Після проходження тренінгів більшість учасників краще розпізнають власні емоції й емоції інших, демонструють здатність керувати своїми реакціями у складних обставинах та активно застосовують ефективні техніки саморегуляції у повсякденному житті. Значне покращення міжособистісних навичок, здатність до аналізу емоційних станів і соціальних ситуацій, а також формування навичок конструктивної взаємодії підтверджують доцільність і необхідність подібних програм у системі професійно-технічної освіти.

Результати проведених тренінгів свідчать про високу ефективність тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту серед здобувачів освіти. Участь ліцеїстів у спеціально розроблених заняттях

сприяла суттєвому покращенню навичок емоційного самоконтролю, усвідомленого реагування в стресових ситуаціях, здатності до емпатії, саморегуляції та критичного мислення.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту має стати пріоритетним напрямом виховної та освітньої діяльності в ЗП(ПТ)О, оскільки саме ця компетентність забезпечує не лише успішну адаптацію у навчальному середовищі, але й створює умови для особистісного зростання та майбутнього професійного успіху.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного магістерського дослідження дозволили зробити такі висновки:

Булінг – це складне і динамічне соціальне явище, яке має багаторівневі психологічні передумови та проявляється у міжособистісній агресії в різних соціокультурних контекстах. Його характерною ознакою є систематичне і цілеспрямоване психологічне або фізичне насильство, що спричиняє значний емоційний і психологічний дискомфорт жертві, впливаючи на її соціальну адаптацію та формування особистості.

Розповсюдження цього негативного явища викликається різноманітними чинниками, зокрема соціальними, моральними й інтелектуальними нерівностями, нетолерантністю в суспільстві та особливостями виховання у сім'ї. Розуміння цих причин — важливий перший крок до створення ефективних стратегій боротьби з булінгом і забезпечення безпечного середовища для всіх.

Виявлення та розуміння булінгу в освітньому середовищі вимагає аналізу кількох ключових факторів та психологічних чинників, до яких відносять соціально-економічний статус та сімейне середовище (неблагополучні сім'ї, конфлікти в родині, недовіра або відсутність контролю з боку батьків можуть спричиняти агресивну поведінку у дітей), освітнє середовище та педагогічна культура, недостатній рівень уваги до психологічної атмосфери, відсутність санкцій щодо агресії, низька толерантність або конфліктність у колективі сприяють поширенню булінгу, вікова й статева специфіка. Найчастіше булінг трапляється у підлітковому віці, особливо в стресові періоди розвитку та пошуку ідентичності; існує тенденція до групового булінгу або соціального виключення. Зміни в соціальних мережах та цифрових технологіях, Інтернет та соціальні медіа

стають платформами для онлайн-цькування (кібербулінгу), що має свої особливості у швидкості поширення та анонімності.

Психологічні чинниками, що впливають на виникнення булінгу є особистісні риси та характер (агресивність, низька емпатія, недостатня саморегуляція, недостатня самовпевненість або, навпаки, надмірна самовпевненість і бажання домінувати, модель поведінки і стереотипи, вплив з боку дорослих (батьків, вчителів, медіа), що пропагують насильство або дискримінацію, закріплює відповідні патерни поведінки, психологічний стан та рівень самоповаги.

Підлітки із низькою самоповагою можуть бути жертвами або, навпаки, почати ініціювати булінг у зв'язку з потребою підвищити свою значущість.

Відсутність дружніх і підтримуючих взаємин сприяє формуванню агресивної або деструктивної поведінки.

Кібербулінг у навчальному середовищі є суттєвою проблемою, яка потребує активної уваги та реагування з боку всіх учасників освітнього процесу. Кібербулінг проявляється через різноманітні форми психологічного насильства, які можуть мати істотний вплив на психоемоційний стан жертв. Анонімність в Інтернеті, використання електронних пристроїв та широкий спектр комунікаційних платформ сприяють поширенню цього явища, ускладнюючи його виявлення та протидію.

Визначено, що емоційний інтелект є важливим компонентом інтелектуального, соціального та емоційного розвитку підлітків, і впливає на прояви булінгу серед здобувачів освіти у ЗП(ПТ)О. Емоційний інтелект є важливим фактором адаптації до нових умов, зокрема у професійних стосунках.

Аналіз науково-теоретичних джерел з питань розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі засвідчує, що емоційний інтелект є важливою складовою особистісного розвитку здобувачів освіти, сприяє формуванню навичок саморегуляції, ефективної комунікації, емпатії та загальної психологічної стійкості, що, у свою чергу, позитивно впливає на

успішність навчання та міжособистісні взаємини.

Емоційний інтелект здобувачів освіти – це здатність усвідомлювати, розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти емоційні стани інших людей з метою ефективної комунікації, співпраці, прийняття зважених рішень та успішної адаптації в соціальному й навчальному середовищі.

Розвиток емоційного інтелекту ліцеїстів необхідний для формування навичок емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії, підвищення рівня емпатії, зниження рівня конфліктності, а також створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі, що в цілому сприяє успішному особистісному та академічному розвитку.

На сьогодні питання розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти закладів П(ПТ)О є вирішальним, особливо в умовах війни, оскільки допомагає здобувачам освіти краще справлятися зі стресом, тривогою та емоційною напругою, підтримувати психічне здоров'я, зберігати мотивацію до навчання та формувати стійкість до складних життєвих обставин.

Для визначення рівнів емоційного інтелекту проведене емпіричне дослідження серед здобувачів освіти різних професій віком від 15 до 18 років у Селидівському професійному ліцеї, яке вивчало взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків і їхньою участю у булінгу.

За аналізом отриманих даних можна зробити висновок, що 36,20% ліцеїстів у вибірці мають середній рівень емоційного інтелекту, 39,40% – низький, а 24,40% – високий рівень.

Було зроблено висновок, що більшість здобувачів освіти демонструють низький та середній рівні емоційного інтелекту. Це суттєво впливає на агресивну поведінку, зокрема фізичну, вербальну та непрямую агресію.

Низький рівень емоційного інтелекту респондентів сприяє проявам булінгу як з боку агресорів, так і з боку жертв.

Наше дослідження також підтверджує наявність подиноків випадків булінгу в Селидівському професійному ліцеї.

З метою недопущення булінгу адміністрація Селидівського професійного ліцею постійно проводить профілактичні заходи, спрямовані на запобігання булінгу, що пояснює відносно низький рівень його проявів. Крім цього, ведеться роз'яснювальна робота по інших важливих питаннях, таких як дискримінація, сексуальні домагання, корупція тощо. Особливо важливо звернути увагу на кібербулінг, як нову форму психологічного тиску на підлітків, адже його важче помітити та контролювати в умовах Інтернету.

На основі отриманих даних у теоретичних та емпіричних дослідженнях розроблена тренінгова програма для підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів освіти ліцею з метою запобігання проявам булінгу в навчальному середовищі. Програма включає тренінги, такі як «Покращення емоційних навичок», «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях», «Реакції на емоційно заряджені ситуації». Ці заняття спрямовані на поліпшення комунікаційних навичок, зменшення конфліктів, підвищення стресостійкості, управління емоціями, покращення співпраці та командної роботи, розвиток лідерських якостей, поліпшення академічних результатів учнів, адаптацію до професійного середовища та загальне підвищення якості життя ліцеїстів.

Проведена оцінка ефективності запропонованих заходів шляхом порівняльного аналізу результатів до і після впровадження тренінгової програми.

За результатами дослідження, запропонована тренінгова програма дозволяє ліцеїстам розвивати комунікативні здібності, завдяки чому вони можуть більш чітко висловлювати свої думки і почуття та адекватно реагувати на емоції інших. Навчання емоційному інтелекту сприяє усвідомленню власних і чужих емоцій, що, у свою чергу, зменшує ймовірність виникнення конфліктів і непорозумінь у навчальному середовищі. Вміння управляти власними емоціями дозволяє здобувачам освіти краще справлятися зі стресом і несподіваними ситуаціями, що є важливим для їх професійної діяльності і життя загалом.

Програма підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє поліпшенню психоемоційного стану здобувачів освіти ліцею, розвитку їхніх соціальних навичок і оптимізації їхнього добробуту. Запропоновані практичні рекомендації для педагогів щодо запобігання булінгу в професійному ліцеї шляхом розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти.

Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти ЗП(ПТ)О може стати важливим інструментом для запобігання булінгу та формування позитивної атмосфери для соціальної взаємодії та співпраці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєнкова В. Л. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти: навчальний посібник. Київ, 2020. 196 с.
2. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: метод. посібник. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 34 с.
4. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 25-29.
5. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
6. Болюк З. А. Булінг, або шкільне цькування: виклики та протидія. *Безпека життєдіяльності*. 2018. Вип. 11. С. 29-30.
7. Булінг у школі: чому діти цькують дітей і що з цим робити. URL: <https://www.village.com.ua/village/children/children/263143-buling-u-shkoli-chomu-diti-tskuyut-ditey-i-scho-z-tsim-robiti> (дата звернення: 13.04.2025).
8. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Педагогічний портал: освітня преса. URL: <http://pedpresa.ua/185372-buling-vazhlyva-problema-dlya-ditej-v-ukrayini-yunisef-rozpochynaye-kampaniyu-proty-bulingu.html> (дата звернення: 11.04.2025).
9. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Вісник Житомирського інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2019. Вип. 1. С. 34-40.

10. Гайдамашко І. А. Третирування у шкільному середовищі та причини його виникнення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. Вип. 32. С. 49-51.
11. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво керування людьми на основі емоційного інтелекту. Бізнес Букс, 2008. 301 с.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
13. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 46–50.
14. Єфремова Г. Л. Причини та наслідки шкільного булінгу. *Педагогічна майстерня*. 2018. Вип. 1. С. 37–42.
15. Дерев'янка С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2015. Вип. 1. С. 23-26.
16. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
17. Дитина в ситуації шкільного насильства. Запобігання булінгу в шкільному середовищі. Кібербулінг. URL: <http://7.school-info.te.ua/blog/17-psihiologija/159-ditina-v-situaciji-shkilnogo-nasillja-zapobigannja-bulingu-v-shkilnomu-seredovishchi-kiberbuling> (дата звернення: 11.03.2025).
18. Дубровинський Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. Вип. 1. С.15-22.
19. Емоційний інтелект. Емпатія. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijnij-intelekt-empatia-prezentacia-498578.html> (дата звернення: 03.04.2025).
20. Єльчанінова Т. М., Підчасов Є. В., Зіза Є. О., Карлашова Л. А., Філіпська І. В. Психологічна підготовка педагогічних працівників до

виявлення та профілактики проявів булінгу серед учнівської молоді. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2018. Вип. 57. С. 103–118.

21. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 74–79.

22. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. Житомирський державний університет імені Івана Франка. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/> (дата звернення: 11.03.2025).

23. Іваній О. М. Соціальна та кримінально-правова характеристика булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С.107–110.

24. Коваль Г. В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. *Вісник Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2016. Вип. 257. С. 7–11.

25. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Збірник наукових праць ДДПУ*. 2015. Вип. 37. С. 174–187.

26. Корчакова Н. В. Захист іншого як особливий різновид просоціальної поведінки. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільський нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 32. С. 234–245.

27. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. Вип.1 С.154-158.

28. Куртова С. Булінг у школі. Освіта. UA. URL: <https://urok.osvita.ua/materials/upbring/42788/> (дата звернення 11.03.2025).

29. Лалак Н. В., Майборода І. Е., Пеняк В. С. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 34–36.

30. Левченко Ю.О. Соціальна та правова сутність булінгу. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2021. Вип. 1. С.67-75
31. Літвінова О. В. Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 183-189.
32. Лящ О.П. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії ДПС України. Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С.147-164.
33. Лящ О. П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. *Збірник наукових праць. Серія: Психологічні перспективи*. Луцьк, 2008. Вип. 12. С. 49–59.
34. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми Психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2019. Т. XII. Вип. 25. С.164–171.
35. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству: лист МОН (2018). URL: <https://imzo.gov.ua/2018/05/21/lyst-mon-vid-18-05-2018-1-11-5480-metodychni-rekomendatsiji-schodo-zapobihannya-ta-protydiji-nasylstv> (дата звернення: 14.03.2025).
36. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Збірник наукових праць. Актуальні Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21 С. 621–629.
37. Носенко Е. Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
38. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3-9.

39. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / за заг. наук. ред. О. Я. Чебикіна. Київ, 2003. 159 с.
40. Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 22. С.70-78.
41. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків: автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 21 с.
42. Плутицька К. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Миколаївського державного університету*. 2017. № 29. Т. 2. С. 78-80.
43. Про освіту: Закон України (2017). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 13.03.2025).
44. Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми: Закон України (2024). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3792-20#Text> (дата звернення: 14.04.2025).
45. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році: лист МОН (2023). URL: <https://vinps.vn.ua/?p=3663> (дата звернення: 13.03.2025).
46. Проблема булінгу очима підлітка. URL: <https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/problema-bulingu-ochima-pidlitka-471205.html> (дата звернення 13.03.2025).
47. Протидія булінгу (цькуванню). URL: <https://mon.gov.ua/tag/protidiya-bulingu?&tag=protidiya-bulingu> (дата звернення: 12.04.2025).
48. Сабадаш О.О. Булінг в освітньому середовищі: критерії прояву та напрями профілактики. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III-ої

Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / за заг. ред. В.С. Кулішова, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. С. 150-154.

49. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 86-87.

50. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія Психологія*. 2022. Вип. 1 С. 115-120.

51. Труш А. М. Формування емоційного інтелекту в арт-терапевтів. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream> (дата звернення: 12.03.2025).

52. Шкільне цькування або булінг: вступ до теми. URL: <http://fp.com.ua/articles/shkilne-tskuvannya-abo-buling-vstup-do-temy/> (дата звернення: 12.03.2025).

53. Шпак М. В. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис*. 2010. Вип. 10. С. 125–135.

54. Якимчук Б. Емоційний інтелект як складова м'яких навичок Soft skills – невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції м.Умань, 10 травня 2024 р. / за заг. ред. Сафіна О. Д. та ін. Умань, 2024. С.232-235.

55. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 2006. N 18. P. 13-25.

56. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence. *Handbook of affect and social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000. P. 464-493.

57. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 54, N 3, 4, 1990. P. 772 - 781.

58. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do
Malden, MA: Blackwell Publishing, 1993. 140 p.
59. Olweus D. Bully/victim problems in school: Facts and intervention.
European Journal of Psychology of Education. 1997. Vol. XII. № 4. P. 495–510.
60. Olweus D. Low School Achievement and Aggressive Behaviour in
Adolescent Boys / ed. D. Magnusson, V. Allen. New York : Academic Press, 1983.
268 p.
61. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their
Victims Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. 224 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти, адаптований для проходження здобувачами Селидівського професійного ліцею.

1. Наскільки тобі подобається у ліцеї?
 - a) дуже не подобається;
 - b) не подобається;
 - c) не можу визначитись;
 - d) подобається;
 - e) дуже подобається.
2. Ти хлопець чи дівчина?
 - a) хлопець;
 - b) дівчина.
3. 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.
4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у ліцеї за останні кілька місяців?
 - a) наді мною не знущалися;
 - b) один чи два рази;
 - c) 2-3 рази на місяць;
 - d) приблизно раз на тиждень;
 - e) декілька разів на тиждень.
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене 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.

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

- 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.

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

- 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.

8. Інші здобувачі освіти оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

- 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.

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

- a) такого не траплялося;
- b) траплялося раз або двічі;
- b) 2-3 рази на місяць;

- d) приблизно раз на тиждень;
 - e) декілька разів на тиждень.
10. 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.
11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.
- 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.
12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним 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.
- 12a. 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.

12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- а) тільки по телефону;
- б) тільки через інтернет;
- с) обидва варіанти.

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- 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.

14. У якому(их) групах(ах) вчатьс я здобувачі освіти , які знущалися над тобою?

- а) у моїй групі;
- б) у іншій групі мого курсу;
- с) у старших групах;
- д) у молодших групах;
- е) у різних групах.

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- а) в основному, 1 дівчина;
- б) декілька дівчат;
- с) в основному, 1 хлопець;
- д) декілька хлопців;
- е) і хлопці, і дівчата.

16. Яка кількість здобувачів освіти зазвичай брала участь у знущаннях?

- а) в основному, 1 здобувач освіти;
- б) 2-3 здобувача освіти;
- с) 4-9 здобувачів освіти;
- д) понад 9 здобувачів освіти;

е) різні здобувачі освіти з різних груп.

17. Як довго тривало знущання?

- а) 1 або 2 тижні;
- д) приблизно місяць;
- с) приблизно півроку;
- д) приблизно рік;
- е) декілька років.

18. Де над тобою знущалися?

- а) на спортивному майданчику;
- б) у коридорах та на сходах;
- с) у кабінеті (у присутності викладача);
- д) у кабінеті (за відсутності викладача);
- е) у туалеті;
- ф) у спортзалі;
- г) у їдальні;
- h) на шляху до ліцею або з нього;
- і) на зупинці транспорту;
- j) у автобусі;
- к) в іншому місці у навчальному закладі.

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

- а) знущалися, але не казав(ла);
- б) знущалися і казав(ла).

Кому ти казав(ла)?

- а) викладачу;
- б) іншому дорослому з ліцею;
- с) комусь зі своїх батьків/опікунів;
- д) комусь зі своїх братів/сестер;
- е) комусь зі своїх друзів;
- ф) комусь іншому.

20. Як часто хтось із викладачів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над здобувачем освіти знущаються у навчальному закладі?

- a) майже ніколи;
- b) рідко;
- c) іноді;
- d) часто;
- e) майже завжди;

21. Як часто інші здобувачі освіти намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у навчальному закладі?

- a) майже ніколи;
- b) рідко;
- c) іноді;
- d) часто;
- e) майже завжди.

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників ліцею, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- a) наді мною не знущалися;
- b) ні, ніхто не звертався до представників ліцею;
- c) так, одного разу зверталися;
- d) так, зверталися декілька разів.

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, 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.

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими здобувачами освіти за останні декілька місяців?

- 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.

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь із здобувачів освіти, 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.

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- 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.

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

- 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.

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

- 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.

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь 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.

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

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.

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

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.

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом.

a) такого не траплялося;

e) траплялося раз або двічі;

c) 2-3 рази на місяць;

d) приблизно раз на тиждень;

e) декілька разів на тиждень.

32a. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки,

телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- f) такого не траплялося;
- g) траплялося раз або двічі;
- h) 2-3 рази на місяць;
- i) приблизно раз на тиждень;
- j) декілька разів на тиждень.

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) тільки по телефону;
- b) тільки через інтернет;
- c) обидва варіанти.

33. Я знущався(лась) над кимось 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.

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або викладачі стосовно твого знущання над кимось із здобувачів освіти у ліцеї?

- a) не знущався(лась) над іншими;
- b) зі мною ніхто не говорив;
- c) так, одного разу говорили;
- d) так, говорили декілька разів.

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із здобувачів освіти у ліцеї?

- e) не знущався(лась) над іншими;
- f) зі мною ніхто не говорив;
- g) так, одного разу говорили;
- h) так, говорили декілька разів;

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над

здобувачем освіти, який тобі не подобається?

- a) так;
- b) так, можливо;
- c) я не знаю;
- d) ні, напевно, не стану;
- e) ні;
- f) точно ні.

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над здобувачем освіти твого віку знущається інший здобувач освіти чи група здобувачів освіти?

- a) я такого ніколи не помічав(ла);
- b) я долучаюсь до знущань;
- c) я такого не роблю, але вважаю це нормою;
- d) я просто спостерігаю за тим, що відбувається;
- e) я хотів би допомогти;
- f) я намагаюсь допомогти.

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими здобувачами освіти навчального закладу?

- a) ніколи;
- b) рідко;
- f) іноді;
- d) досить часто;
- e) часто;
- f) дуже часто.

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в групі протягом останніх місяців?

- a) дуже мало або ніяк;
- b) досить мало;
- c) в деякій мірі вплинув;
- d) добре вплинув;

е) дуже добре вплинув.

40. Як би ти себе описав(ла)?

ДОДАТОК Б

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

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

Інструкція.

Учаснику експерименту запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні боки життя людини. Потрібно написати цифру праворуч від кожного судження, виходячи з оцінки відповідей:

- повністю не згоден – (-3 бали);
- в основному не згоден – (-2 бали);
- частково не згоден – (-1 бал);
- частково згоден – (+ 1 бал);
- основному згоден – (+2 бали);
- повністю згоден – (+ 3 бали).

Нижче наведені судження, які так чи інакше відображають різні сторони життя.

Текст опитувальника Н. Холла містить такі судження:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знань, як вести себе в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до життєвих викликів.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, наприклад, веселощі, радість, внутрішній підйом та гумор.

7. Я стежу за тим, як я почуваюся.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я можу вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших людей.
12. Я можу заспокоїти інших людей.
13. Я можу змусити себе знову постати перед перешкодою.
14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли в мене є час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, у чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я добре можу розпізнавати емоції інших людей за виразом їхнього обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші очікують від мене.
24. Люди вважають мене добре обізнаним щодо переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

Ключ до методики Н. Холла

Шкала «Емоційна поінформованість» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управління емоціями інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів

За кожною шкалою вираховується сума балів із урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше вираженим є емоційний прояв.

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно зі знаком результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

ДОДАТОК В

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки

А. Басса та А. Дарки

А. Басс та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи.

Інструкція.

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

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 мою 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 гірше, 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, напрошується 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.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих 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.

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 реалізовувати.

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.

ДОДАТОК Д

Анкета «Покращення емоційних навичок»

Інструкція: Будь ласка, заповніть цю анкету до та після тренінгу. Ваші відповіді є анонімними та використовуватимуться для покращення майбутніх тренінгів.

Частина 1: Загальні відомості

Ваше ім'я (необов'язково): _____

Вік: _____

Група: _____

Частина 2: Оцінка вашої емоційної обізнаності та навичок (до тренінгу)

На шкалі від 1 до 5 оцініть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями:

1. Я добре розпізнаю свої емоції.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);
- 5) повністю згоден(на).

2. Я можу усвідомлювати, коли починаю відчувати стрес.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);
- 5) повністю згоден(на).

3. У стресових ситуаціях я часто реажую емоційно, не обдумуючи свої дії.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);

5) повністю згоден(на).

4. Я знаю кілька способів управляти своїми емоціями.

1) зовсім не згоден(на);

2) не згоден(на);

3) нейтрально;

4) згоден(на);

5) повністю згоден(на).

5. Я відчуваю, що можу впоратися з непередбачуваними ситуаціями.

1) зовсім не згоден(на);

2) не згоден(на);

3) нейтрально;

4) згоден(на);

5) повністю згоден(на).

Частина 3: Оцінка вашої емоційної обізнаності та навичок (після тренінгу)

На шкалі від 1 до 5 оцініть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями:

6. Я добре розпізнаю свої емоції.

1) зовсім не згоден(на);

2) не згоден(на);

3) нейтрально;

4) згоден(на);

5) повністю згоден(на).

7. Я можу усвідомлювати, коли починаю відчувати стрес.

1) зовсім не згоден(на);

2) не згоден(на);

3) нейтрально;

4) згоден(на);

5) повністю згоден(на).

8. У стресових ситуаціях я часто реагую емоційно, не обдумуючи свої дії.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);
- 5) повністю згоден(на).

9. Я знаю кілька способів управляти своїми емоціями.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);
- 5) повністю згоден(на).

10. Я відчуваю, що можу впоратися з непередбачуваними ситуаціями.

- 1) зовсім не згоден(на);
- 2) не згоден(на);
- 3) нейтрально;
- 4) згоден(на);
- 5) повністю згоден(на).

Частина 4: Враження від тренінгу

11. Які з отриманих знань або технік вам були найбільш корисними?_____

12. Що, на вашу думку, слід покращити в тренінгу?_____

13. Чи відчуваєте ви, що ваші навички управління емоціями покращилися після тренінгу?

Так _____ Ні _____

14. Чи будете ви використовувати отримані знання у своєму повсякденному житті?

Так _____ Ні _____

15. Додаткові коментарі або пропозиції:

Дякуємо за участь у нашому опитуванні!

Ваші відповіді дуже важливі для нас.

ДОДАТОК Е

Анкета «Управління емоціями в непередбачуваних ситуаціях»

Інструкція:

Будь ласка, заповніть анкету щиро. Ваші відповіді є анонімними і використовуватимуться лише для оцінки тренінгу.

Частина 1: Перед тренінгом

1. Ваш вік:

1. 14-15 років.

2. 16-17 років.

3. 18 років і старше.

2. Ваша група:

3. Чому ви вирішили взяти участь у тренінгу? (можна обрати кілька варіантів):

1. Хочу навчитися управляти своїми емоціями.

2. Мене цікавить психологія емоцій.

3. Хочу поліпшити своє спілкування з іншими.

4. Мені важливо знати, як реагувати в стресових ситуаціях.

4. Які ситуації викликають у вас стрес або негативні емоції?

5. Що ви сподіваєтеся дізнатися або навчитись на тренінгу?

Частина 2: Після тренінгу

6. Які знання або навички ви отримали на тренінгу? (можна обрати кілька варіантів):

1. Розпізнавання власних емоцій.

2. Техніки управління емоціями.

3. Краще розуміння впливу емоцій на поведінку.

4. Способи спілкування в стресових ситуаціях.

7. Які техніки управління емоціями, які ви вивчили, ви вважаєте найбільш корисними?

8. Чи вдалося вам застосувати отримані знання на практиці?

1. -Так.
2. -Ні.
9. Які емоції або ситуації ви тепер сприймаєте по-іншому після тренінгу?
10. Ваші загальні враження від тренінгу:
11. Які зміни ви плануєте ввести у своє життя після тренінгу?

Дякуємо за участь у нашому опитуванні!

Ваші відповіді дуже важливі для нас.

ДОДАТОК Ж

Анкета «Реакції на ситуації з високим емоційним зарядом»

Інструкція: Будь ласка, заповніть цю анкету до та після тренінгу. Ваші відповіді є анонімними та використовуватимуться для покращення майбутніх тренінгів.

Частина 1: Загальні відомості

1. Ваше ім'я (необов'язково): _____
2. Вік: _____
3. Група: _____

Частина 2: Оцінка вашої емоційної свідомості та навичок (до тренінгу)

На шкалі від 1 до 5 оцініть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями:

4. Я можу легко розпізнавати свої емоції.
 1. Зовсім не згоден(на).
 2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден(на).
 5. Повністю згоден(на).
5. Мені важко контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.
 1. Зовсім не згоден(на).
 2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден(на).
 5. Повністю згоден (на).
6. Я зазвичай реагую імпульсивно на емоційно насичені ситуації.
 1. Зовсім не згоден(на).
 2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден (на).
 5. Повністю згоден(на).

7. Я відчуваю, що можу знайти кілька способів реагувати на емоційні ситуації.

1. Зовсім не згоден(на).
2. Не згоден(на).
3. Нейтрально.
4. Згоден(на).
5. Повністю згоден(на).

8. Я вважаю, що емоції можуть впливати на мої рішення і поведінку.

1. Зовсім не згоден(на).
2. Не згоден(на).
3. Нейтрально.
4. Згоден(на).
5. Повністю згоден(на).

Частина 3: Оцінка вашої емоційної свідомості та навичок (після тренінгу)

На шкалі від 1 до 5 оцініть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями:

9. Я можу легко розпізнавати свої емоції.

1. Зовсім не згоден(на).
2. Не згоден(на).
3. Нейтрально.
4. Згоден(на).
5. Повністю згоден(на).

10. Мені важко контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

1. Зовсім не згоден(на).
2. Не згоден(на).
3. Нейтрально.
4. Згоден(на).
5. Повністю згоден(на).

11. Я зазвичай реагую імпульсивно на емоційно насичені ситуації.

1. Зовсім не згоден(на).

2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден(на).
 5. Повністю згоден(на).
12. Я відчуваю, що можу знайти кілька способів реагувати на емоційні ситуації.
1. Зовсім не згоден(на).
 2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден(на).
 5. Повністю згоден(на).
13. Я вважаю, що емоції можуть впливати на мої рішення і поведінку.
1. Зовсім не згоден(на).
 2. Не згоден(на).
 3. Нейтрально.
 4. Згоден(на).
 5. Повністю згоден(на).

Частина 4: Враження від тренінгу

14. Яка техніка або знання була для вас найбільш корисною на тренінгу?
15. Чи є щось, що ви б хотіли покращити у тренінгу?
16. Чи відчуваєте ви, що ваші реакції на емоційно насичені ситуації покращилися після тренінгу?
- Так _____ Ні _____
17. Чи будете ви використовувати отримані знання у своєму повсякденному житті?
- Так _____ Ні _____
18. Додаткові коментарі або пропозиції.

Дякуємо за участь у нашому опитуванні!

Ваші відповіді дуже важливі для нас.