МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ СХИЛЬНИХ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Чумак Людмила Валеріївна
Керівник: д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності, зав. кафедри акторської майстерності Локарєва Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____

«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Чумак Людмилі Валеріївні

1 Тема роботи: Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб схильних до віктимної поведінки

керівник роботи Локарєва Г.В., д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності, зав. кафедри акторської майстерності

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1780-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного інтелекту як психологічного феномену, визначити його зміст, структуру та основні компоненти; здійснити аналіз індивідуально-психологічних особливостей осіб, схильних до віктимної поведінки, та визначити ключові психологічні детермінанти її формування; теоретично обґрунтувати взаємозв’язок між емоційним інтелектом та віктимною поведінкою; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у осіб, схильних до віктимної поведінки; розробити практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та профілактику віктимної поведінки

4 Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків, 7 таблиць

5 Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Локарєва Г.В., професор		
Розділ 1	Локарєва Г.В., професор		
Розділ 2	Локарєва Г.В., професор		
Висновки	Локарєва Г.В., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____Л. В. Чумак

Керівник роботи _____ Г. В. Локарєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 69 сторінок, 10 рисунків, 7 таблиць, 46 джерел, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження –особливості емоційного інтелекту осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки.

Мета дослідження- вивчення особливостей емоційного інтелекту в осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки вивчити особливостей емоційного інтелекту в осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що у осіб з різним рівнем схильності до віктимної поведінки спостерігається статистично значущі відмінності у показниках емоційного інтелекту. При цьому прогнозується, що низький рівень схильності до віктимної поведінки буде пов’язаний з більш високими показниками сформованості емоційного інтелекту і, навпаки, в основі високого рівня схильності до віктимної поведінки будуть лежати недостатньо сформовані компоненти емоційного інтелекту.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту та віктимної поведінки; емпіричні методи: підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію; проведення тестування; обробка отриманих даних; статистичний аналіз результатів; інтерпретація отриманих даних.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних для розробки психологічних рекомендацій щодо профілактики віктимної поведінки, а також для підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді.

ОСОБИСТІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.

SUMMARY

Chumak L.V. Psychological Features of Emotional Intelligence in Individuals Prone to Victim Behavior.

Qualification paper: 69 pages, 10 figures, 7 tables, 46 sources, 4 appendices.

The object of the study is emotional intelligence of personality as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the peculiarities of emotional intelligence in individuals with different levels of propensity for victim behavior.

The aim of the study is to investigate the peculiarities of emotional intelligence in individuals with different levels of propensity for victim behavior and to develop practical recommendations for the development of emotional intelligence in individuals with manifestations of victim behavior.

The research hypothesis is based on the assumption that individuals with different levels of propensity for victim behavior demonstrate statistically significant differences in the indicators of emotional intelligence. It is assumed that a low level of propensity for victim behavior is associated with higher levels of emotional intelligence development, whereas a high level of propensity for victim behavior is related to insufficiently developed components of emotional intelligence.

Research methods: theoretical methods – analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific sources on the issues of emotional intelligence and victim behavior; empirical methods – selection and substantiation of psychodiagnostic tools, testing, data processing, statistical analysis of results, and interpretation of the obtained data.

The practical significance of the research results lies in the possibility of using the obtained data to develop psychological recommendations for the prevention of victim behavior, as well as for increasing the level of emotional intelligence among young people.

Key words: personality, emotional sphere, emotional intelligence, victim behavior, self-regulation, socio-perceptual competence.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ 12

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: зміст та структура емоційного інтелекту 12

1.2. Індивідуально-психологічні особливості осіб з віктимною поведінкою: психологічні детермінанти 18

1.3. Емоційна сфера та особливості саморегуляції осіб, схильних до віктимної поведінки 25

1.4. Емоційний інтелект та віктимна поведінка: обґрунтування взаємозв'язку 30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ 34

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження: етапи, характеристика вибірки та психодіагностичний інструментарій 34

2.2. Діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту осіб з віктимною поведінкою 43

2.3. Аналіз результатів дослідження 50

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки 58

ВИСНОВКИ 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 70

ДОДАТКИ 76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови людської життєдіяльності супроводжуються помітними змінами у сфері комунікації. Спостерігається зростання кількості та інтенсивності контактів, що значною мірою пов’язано з цифровізацією спілкування. Одночасно з цим поступово розмиваються норми, які раніше регулювали взаємодію між людьми. У результаті збільшується кількість проявів соціального тиску та інших деструктивних дій щодо особистості, що підсилює актуальність проблеми віктимної поведінки.

Нинішнє українське суспільство переживає складні соціально-психологічні трансформації. Ці процеси супроводжуються чисельними деструктивними явищами: зростання конфліктних ситуацій, прояви агресії, насильство тощо. За таким умов проблема віктимності особистості набуває особливого значення. Все більш нагальною стає потреба у виявленні тих психологічних механізмів та чинників, що лежать в основі схильності до віктимної поведінки. Не менш важливою є і розробка заходів, спрямованих на профілактику цього небезпечного явища.

Останнім часом спостерігається значне збільшення кількості досліджень, присвячених емоційному інтелекту та його взаємозв’язку з різними психологічними явищами.

Проблематика емоційного інтелекту активно досліджується як зарубіжними та вітчизняними психологами. Значний внесок у її розробку здійснили такі видатні американські дослідники, як Д. Гоулман [35], П. Саловей [44] та Дж. Майер [41]. Будучи основоположниками категорії емоційної інтелекту у психології, вони розглядали це утворення як систему когнітивних здібностей, спрямованих на обробку інформації, яка стосується емоцій.

У вітчизняній науці питання емоційного інтелекту досліджувалися в контексті саморегуляції, емоційної компетентності та міжособистісної

взаємодії. Так, С. Асатрян досліджує особливості розвитку та структуру емоційного інтелекту [2; 3]. Г. Рідкодубська основну увагу приділяє соціально-педагогічним чинникам його формування [22]. Емоційний інтелект розглядається також у контексті психологічної стійкості (Т. Цюпенко [27]), структури саморегуляції особистості (І. Корнієнко, М. Александрович та Б. Барчі [16]). У зарубіжних дослідженнях, зокрема у працях Е. Гкінтоні, І. Дімакос та Г. Ніколау, здійснюється систематизація моделей емоційного інтелекту, їх когнітивно-особистісних компонентів [34].

Явище віктимної поведінки з психологічної точки зору розглядається у працях, присвячених психології девіантної поведінки, міжособистісних конфліктів та соціальної адаптації. Зокрема, О. Бантишева досліджує психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, схильних до віктимної поведінки[4; 5]. Т. Калязіна аналізує психологічні умови попередження віктимності, зосереджуючись на адаптивних ресурсах особистості. Систематизацію теоретичних підходів до розуміння віктимної поведінки здійснено А. Кришталь [18]. О. Чуйко та Т. Клібайс висвітлюють соціально-психологічні аспекти віктимної поведінки студентської молоді [30].

Здійснюються також дослідження, в яких віктимність виступає у якості важливого предиктора інших психологічних явищ. Зокрема, Н. Чайкіна дослідила зв’язок віктимної поведінки з адаптивними ресурсами юнацького віку [28].

Аналіз наукових джерел свідчить про недостатню увагу до дослідження взаємозв’язку між емоційним інтелектом і схильністю до віктимної поведінки. Подібні дослідження здійснювались тільки О. Бантишевою на вибірці осіб юнацького віку. Ідосі залишається недостатньо вивченим, яким чином різні компоненти емоційного інтелекту можуть виступати предикторами віктимізації або, навпаки, виконувати захисну функцію.

Проте взаємозв’язок між емоційним інтелектом та віктимною поведінкою залишається недостатньо вивченим. Це стало ключовим фактором для обрання подальших наукових досліджень та визначення теми

кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, схильних до віктимної поведінки».

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження –особливості емоційного інтелекту осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки.

Мета дослідження- вивчення особливостей емоційного інтелекту в осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки вивчити особливостей емоційного інтелекту в осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що у осіб з різним рівнем схильності до віктимної поведінки спостерігається статистично значущі відмінності у показниках емоційного інтелекту. При цьому прогнозується, що низький рівень схильності до віктимної поведінки буде пов’язаний з більш високими показниками сформованості емоційного інтелекту і, навпаки, в основі високого рівня схильності до віктимної поведінки будуть лежати недостатньо сформовані компоненти емоційного інтелекту.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

– проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного інтелекту як психологічного феномену, визначити його зміст, структуру та основні компоненти;

– здійснити аналіз індивідуально-психологічних особливостей осіб, схильних до віктимної поведінки, та визначити ключові психологічні детермінанти її формування;

– теоретично обґрунтувати взаємозв’язок між емоційним інтелектом та віктимною поведінкою;

– провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у осіб, схильних до віктимної поведінки;

– розробити практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та профілактику віктимної поведінки.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс взаємопов'язаних методів:

Теоретичні:

- аналіз наукової літератури;
- синтез профільних джерел;
- систематизація відомостей про емоційний інтелект;
- узагальнення даних що до віктимної поведінки.

Емпирічні (психодиагностичні):

– тест емоційного інтелекту Н. Холла (EQ);
- багатовимірна шкала віктимізації булінгу (MBVS);
- оцінка прямої, непрямої та репутаційної віктимізації.

Математико-статистичні:

- кількісна обробка емпіричних даних;
- U-критерій Манна-Вітні для порівняння вибірок.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні профілю сформованості емоційного інтелекту осіб, схильних до віктимної поведінки. Виявлення його сильних та слабких сторін, зокрема, явний дисбаланс розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, дозволяє сформувати уявлення про психологічні механізми формування схильності особистості до віктимних проявів.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних для розробки психологічних рекомендацій щодо профілактики віктимної поведінки, а також для підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді. Результати можуть бути застосовані у практиці психологічного консультування, освітньому процесі та тренінговій роботі.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечуються використанням валідних і надійних психодіагностичних методик,

адекватністю обраних методів поставленим завданням дослідження, а також кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінок друкованого тексту, із них основний обсяг містить 69 сторінок. Кількість таблиць – 7; кількість рисунків – 10.Список використаних джерел налічує 46 найменувань, робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: зміст та структура емоційного інтелекту

Історичні витоки дослідження емоційного інтелекту пов'язані з переглядом класичного розуміння інтелекту як виключно когнітивної здатності. Як зазначає Т. Цюпенко, вже на початку XX століття у психологічній науці виникає інтерес до ірраціональних, емоційних аспектів інтелекту, що згодом спричинило появу концепції соціального інтелекту [27, 111]. Важливим етапом стало опублікування праці Е. Торндайка «Intelligenceanditsuse» у 1920 році. Видатний дослідник розпочав наукову дискусію щодо існування різних видів інтелекту, зокрема тих, що пов'язані із соціальною взаємодією [27, 111]. Саме в межах цієї проблематики сформувалися передумови для виокремлення емоційного інтелекту як окремого психологічного феномену.

Подальший розвиток концепції відбувся наприкінці XX століття, коли Дж. Майер і П. Саловей у 1990 році вперше запропонували наукове визначення емоційного інтелекту як сукупності ментальних здібностей, що забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію як власних емоцій, так і емоцій інших людей [45]. Вони підкреслювали, що емоційний інтелект виконує важливу когнітивну функцію, оскільки дозволяє опрацьовувати емоційно забарвлену інформацію та використовувати її для вирішення життєвих завдань. У межах цієї концепції емоційний інтелект є специфічним різновидом інтелекту, вбудованим у загальну систему пізнавальних процесів [45, 210].

Суттєвий внесок у популяризацію феномену зробив Д. Гоулман, який розширив його зміст, включивши до структури, окрім когнітивних здібностей, ще й особистісні характеристики (саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички). Він визначає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, мотивувати себе, розуміти емоції інших і підтримувати ефективні міжособистісні стосунки [35]. У цьому контексті емоційний інтелект набуває прикладного значення як фактор успішності життєдіяльності людини [3, 8].

Подальша концептуалізація феномену пов'язана з моделлю Р. Бар-Она, який розглядає емоційний інтелект як сукупність емоційних, особистісних і соціальних здібностей, що забезпечують ефективну адаптацію до вимог середовища [32]. У такому розумінні на перший план виходять функція адаптації емоційного інтелекту та його ролі у подоланні стресу і життєвих труднощів Як відзначає С. Астарянна цьому етапі розвитку теорії відбувається зміщення акценту від суто когнітивного розуміння до інтеграції емоційних і особистісних ресурсів [3, 8].

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як складна багатовимірна конструкція, що поєднує когнітивні та емоційні компоненти. Зокрема, С. Асатрян підкреслює, що він являє собою єдність когнітивних і емоційних процесів, яка забезпечує ефективне розв'язання життєвих завдань та соціальну адаптацію особистості [3, 8]. Подібної позиції дотримується Р. Колісник, визначаючи емоційний інтелект як конструкт дуальної природи, що поєднує когнітивні здібності та особистісні властивості [15, 53]. На цій основі можна стверджувати, що мова йде не про вузьку специфічну здатність, а ієрархічну характеристику особистості, яка охоплює широкий спектр індивідуально-психологічних властивостей.

Психологічний зміст емоційного інтелекту розкривається через його функції та механізми. Він забезпечує усвідомлення та ідентифікацію емоцій, їх розуміння, регуляцію та використання у процесі діяльності. За даними сучасних досліджень, емоційний інтелект функціонує на основі механізмів

обробки емоційної інформації, емоційної чутливості та здатності інтерпретувати емоційні сигнали, що сприяє прийняттю більш ефективних рішень. Відповідно він виступає важливим регулятором поведінки [22, 76].

Таким чином, узагальнення наукових підходів дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект є складним інтегративним феноменом, який поєднує когнітивні здібності, емоційні процеси та особистісні характеристики, забезпечуючи ефективну адаптацію та взаємодію людини із соціальним середовищем. Його психологічний зміст полягає у здатності до усвідомлення, розуміння, регуляції та використання емоцій у процесі діяльності та спілкування.

Узагальнюючи наведені підходи, доцільно визначити емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, що відображає єдність когнітивних та емоційних процесів і проявляється у здатності людини адекватно сприймати, інтерпретувати, регулювати та використовувати емоційну інформацію для забезпечення ефективної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та досягнення життєвих цілей.

Важливо розглянути погляди на структуру емоційного інтелекту. Станом на теперішній час сформувалися різні підходи до моделювання емоційного інтелекту. Зокрема, виокремлюють модель здібностей, модель рис та змішані моделі. Така різноманітність підходів свідчить про відсутність єдиної універсальної моделі. Модель здібностей висвітлює переважно когнітивні аспекти опрацювання емоційної інформації, тоді як у рамках моделі рис емоційний інтелект розглядається як сукупність стійких (диспозиційних) особистісних характеристик. Змішані моделі поєднують обидві позиції, інтегруючи когнітивні здібності та особистісні якості [34, 264].

Однією з найбільш розроблених і теоретично обґрунтованих є модель здібностей, представлена у працях Дж. Майєра та П. Саловея [40; 41; 44]. У рамках цієї моделі емоційний інтелект розглядається як система специфічних ментальних здібностей, організованих у чотири взаємопов’язані компоненти:

сприймання та вираження емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління ними [16, 151] (рис. 1.1). Така структура відображає поетапний процес опрацювання емоційної інформації, починаючи від її ідентифікації та завершуючи свідомою регуляцією. Важливою характеристикою цієї моделі є її виражена когнітивна спрямованість, оскільки емоції розглядаються як особливий тип інформації, що включені у пізнавальні процеси. При цьому підкреслюється, що високий рівень емоційного інтелекту передбачає здатність точно розпізнавати емоційні стани, усвідомлювати їх динаміку та цілеспрямовано регулювати їх відповідно до конкретної ситуації [16, 151].



Рисунок 1.1. - Структура емоційного інтелекту у відповідності до уявлень Дж. Майєра та П. Саловєя

Джерело: розроблено автором на основі [16; 40; 41; 44]

Т. Цюпенко звертає увагу на ієрархічність компонентів, виділених у рамках моделі Дж. Майєра та П. Саловея, та відзначає, що вони поступово формуються в процесі онтогенетичного розвитку особистості. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як динамічну систему, що розвивається та ускладнюється з віком, а також підкреслює важливість навчання і соціального досвіду у формуванні здатності до емоційної регуляції [27, 111].

У науковій літературі представлена й інша концептуальна лінія, що пов’язана із змішаними моделями емоційного інтелекту, які поєднують когнітивні здібності з особистісними рисами. Яскравим представником цього підходу є Д. Гоулман, який пропонує розширену структуру емоційного інтелекту. На думку дослідника вона містить самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість і управління взаєминами [35] (рис. 1.2). У межах цієї моделі емоційний інтелект виходить за межі суто інтелектуальних здібностей і розглядається як впорядкована структура компетентностей, що забезпечують ефективну соціальну взаємодію. Кожен із компонентів має чітко визначений функціональний зміст: самосвідомість пов’язана з усвідомленням власних емоцій і внутрішніх станів, самоконтроль – із регуляцією емоційних реакцій, соціальна чутливість – із емпатією та розумінням інших людей, а управління взаєминами – із здатністю будувати конструктивні соціальні зв’язки [35].



Рисунок 1.2. - Структура емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

Джерело: розроблено автором на основі [16]

Подальший розвиток ідеї інтегративної структури емоційного інтелекту знаходимо у концепції Р. Бар-Она, який розглядає його як сукупність емоційних, соціальних і особистісних здібностей, що забезпечують адаптацію до вимог середовища [32]. У структурі емоційного інтелекту він виокремлює такі компоненти як самосприйняття, міжособистісні навички,

адаптивність, управління стресом і загальний настрій (рис. 1.3). Цей підхід суттєво розширює межі феномену, включаючи до нього не лише когнітивні й емоційні процеси, але й мотиваційні та особистісні характеристики, що визначають поведінкові стратегії людини. Особливістю цієї моделі є акцент на адаптивній функції емоційного інтелекту, який розглядається як ресурс ефективного функціонування в складних життєвих умовах [27, 112].



Рисунок 1.3. - Структура емоційного інтелекту за Р. Бар-Оном

Джерело: розроблено автором на основі [27]

Сучасні зарубіжні дослідження (зокрема, таких науковців як Е. Гкінтоні, І. Дімакос, Ніколау Г)дозволяють підтвердити наявність ключових компонентів емоційного інтелекту, серед яких емоційна обізнаність, регуляція, емпатія та мотивація [34, 262].

У вітчизняній психології також спостерігається активна розробка структури емоційного інтелекту. Дослідники наголошують на його багаторівневій організації, що включає сенсорно-перцептивний, когнітивний, особистісний і духовний рівні [15, 54]. Крім того, виділяються соціально-психологічні компоненти, такі як саморегуляція, самоконтроль, розуміння емоцій і їх використання у міжособистісній взаємодії, що свідчить про розширення уявлень про емоційний інтелект як системне утворення, що функціонує на різних рівнях психіки [15, 54].

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено співвідношенню емоційного інтелекту з традиційним когнітивним інтелектом. Як зазначають І. Корнієнко, М. Александрович та Б. Барчі, емоційний інтелект не зводиться до загального інтелекту, а виступає специфічною метаздібністю, яка визначає ефективність використання інших здібностей і навичок.У цьому контексті підкреслюється, що високі академічні досягнення не гарантують життєвого успіху, тоді як розвинені емоційні компетентності сприяють задоволеності життям, ефективній самореалізації, продуктивній соціальній взаємодії. [16, 151].

Крім того, у науковій літературі висловлюється ідея про інтегративну природу емоційного інтелекту як результату взаємодії емоційної та когнітивної сфер психіки. Зокрема, підкреслюється, що емоційний інтелект виникає внаслідок взаємодії механізмів, відповідальних за формування емоцій, та процесів їх когнітивної інтерпретації і категоризації. Відповідно його можна розглядати як таку систему, яка забезпечує цілісність психічної діяльності людини [16, 151].

Таким чином, аналіз різних підходів до структури емоційного інтелекту дозволяє зробити висновок, що, незважаючи на відмінності у трактуваннях, більшість дослідників сходяться у виділенні базових компонентів, пов’язаних із розпізнаванням, розумінням, використанням та регуляцією емоцій. Розширені моделі включають також особистісні та соціальні характеристики, що забезпечують адаптивність і ефективність міжособистісної взаємодії. Відповідно можна констатувати багаторівневу будову емоційного інтелекту, який виступає важливим регулятором поведінки та діяльності особистості.

1.2. Індивідуально-психологічні особливості осіб з віктимною поведінкою: психологічні детермінанти

Віктимна поведінка є об’єктом дослідження гуманітарних галузей знання: психології, соціології, філософії, кримінології тощо. Характер та інтенсивність її проявів залежать від цілої низки суб’єктивних та об’єктивних

чинників. У ракурсі найбільш загального розуміння феномену віктимної поведінки на перший план виходить активна роль особистості у формуванні ситуації віктимізації, що не узгоджується з традиційним уявлення про жертву як виключно пасивного об'єкта впливу. У якості підтвердження можна навести визначення О. Чуйко та Т. Клійбас, які тлумачать віктимну поведінку як сукупність дій або вчинків індивіда, що прямо або опосередковано сприяють заподіянню йому шкоди, тобто виступають своєрідним провокуючим чинником злочинного посягання [30, 23].

Розширене розуміння феномена віктимності представлено у кримінологічному підході, у рамках якого вона розглядається як підвищена здатність особи ставати жертвою злочину внаслідок сукупності її індивідуальних властивостей і неспроможності уникнути небезпеки за наявності об'єктивних можливостей для цього [18, 12]. У цьому контексті важливою є ідея про те, що віктимність не є виключно ситуативним явищем, а формується у процесі життєдіяльності особистості, зокрема під впливом порушень соціалізації, деформацій рольового функціонування та особливостей способу життя [18, 13]. У той же час дослідники, зокрема О. Бантишева, Т. Калязіна, не виключають і біологічної зумовленості віктимності, пов'язаної з фізіологічними або психічними особливостями індивіда, що підвищують його уразливість [5; 12].

Історичний розвиток уявлень про віктимність починається із праць Г. Гентіга, який одним із перших розглядав жертву як активного учасника кримінальної взаємодії, що певною мірою впливає на перебіг злочину [12, 30]. Підхід Г. Гентіга започаткував концепцію взаємодії «зазіхач-жертва», у рамках якої підкреслюється роль індивідуально-психологічних характеристик потерпілого у виникненні злочинної ситуації. Подальший розвиток цієї ідеї привів до формування уявлень про різні типи віктимності: загальну, що зумовлюється соціально-рольовими та демографічними характеристиками; і специфічну, яка проявляється в індивідуальних установках, особистісних властивостях та когнітивних атрибуціях [10, 24].

Відповідно, віктимна поведінка виступає зовнішнім проявом цієї внутрішньої схильності.

У сучасних психологічних дослідженнях звертає на себе увагу комплексний підхід до розуміння віктимності, запропонований Т. Калязіною. Суголосно цього підходу віктимність розглядається як системна динамічна властивість особистості, що містить біологічні, психологічні, соціальні та моральні компоненти і проявляється у стійких формах поведінки, які не відповідають нормам безпеки. Тобто віктимну поведінку можна розглядати не як окремий акт, а як результат тривалого процесу особистісної деформації, закріпленої у поведінкових патернах [12, 47].

Окремої уваги заслуговує детермінаційний підхід, відповідно до якого віктимна поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких виділяють суб'єктивні (когнітивні стереотипи та установки), ситуативні (умови середовища) та мотиваційні механізми, що визначають характер реагування особистості на потенційно небезпечні ситуації [25, 73]. У цьому контексті віктимність постає як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант.

Важливим аспектом аналізу є також роль адаптивних стратегій поведінки. Дослідження показують, що особам із віктимною схильністю притаманні неадаптивні способи реагування на стресові ситуації, зокрема уникнення, ізоляція, відмова від активного вирішення проблем. Низький рівень адаптивності у кризових умовах значно підвищує ймовірність віктимізації, оскільки знижує здатність швидко та ефективно реагувати на небезпеку [28, 180].

Дослідження віктимізації у підлітковому середовищі свідчать про виражену неоднорідність цього явища: жертви відрізняються за інтенсивністю пережитого досвіду, психологічними характеристиками та наслідками для психічного здоров'я. Найбільш уразливими є особи з несприятливим психосоціальним профілем, що підтверджує важливість індивідуально-психологічних чинників у процесі віктимізації [43].

Отже, віктимна поведінка може розумітися як результат специфічного поєднання стійких особистісних характеристик, які формуються у процесі соціалізації та проявляються у певних емоційних, когнітивних і поведінкових патернах. У цьому контексті віктимність виступає не ситуаційним поведінковим проявом, а диспозиційною характеристикою особистості. Вона визначає характер взаємодії з соціальним середовищем і підвищує ймовірність потрапляння у ситуації ризику.

Особливе значення у структурі віктимної поведінки мають психологічні чинники, які визначають індивідуальну сензитивність особистості. Зокрема, схильність до віктимної поведінки пов’язується з такими характеристиками, як низька самооцінка, установка на безпорадність, підвищена тривожність, негативне самосприйняття, а також труднощі у регуляції емоцій та протидії соціальному тиску. Такі особливості формують специфічний психологічний профіль, що сприяє засвоєнню віктимних моделей поведінки та підвищує ризик потрапляння у небезпечні ситуації [5, 53].

Результати численних емпіричних досліджень дозволили довести значущість окремих психологічних детермінант віктимності. Зокрема, О. Бовть встановлено наявність статистично значущих зв’язків між схильністю до саморуйнівної віктимної поведінки та такими рисами, як агресивність, тривожність і схильність до самообвинувачення [6, 57]. Це свідчить про складний внутрішній конфлікт особистості, причиною якого є поєднання деструктивних емоційних станів та дезадаптивних когнітивних установок.

Соціально-психологічні детермінанти також відіграють суттєву роль у формуванні віктимної поведінки. Це підкреслює значення соціального контексту у формуванні віктимної вразливості та необхідність урахування міжособистісних і соціальних ресурсів особистості. Зокрема, результати дослідження З. Чжана та З. Йє вказують на зв’язок віктимізації з такими характеристиками як імпульсивність, схильність до надмірної довіри,

негативний життєвий досвід та недостатній рівень соціальної підтримки, а також з віком і рівнем освіти [47].

Я. Чаплак підкреслює, що віктимність як особистісна властивість формується під впливом соціального досвіду та пов'язана з низкою базових психологічних характеристик, серед яких особливе значення мають рівень самоповаги, здатність до саморефлексії та усвідомлення власної ролі у соціальних взаємодіях. Так, особистість із віктимною схильністю характеризується порушеною самоповагою, заниженою самооцінкою, відсутністю чіткого уявлення про власну значущість, а також труднощами у внутрішньому діалозі та саморефлексії. Такі особливості супроводжуються деформацією ціннісно-смислової сфери, що проявляється у втраті життєвих орієнтирів, засвоєнні саморуйнівних установок та порушення процесів самоусвідомлення, що у сукупності створює підґрунтя для формування віктимної поведінки [29].

Подальший розвиток цих ідей простежується у дослідженнях, у яких віктимність розглядається як систему взаємопов'язаних індивідуально-психологічних характеристик, що визначають специфіку емоційного реагування та когнітивної обробки досвіду. Зокрема, на думку Н. Грисенкодо провідних особливостей осіб із віктимною поведінкою належать почуття малоцінності, приниженості, зневіра у власних силах, схильність до самозвинувачення, а також внутрішня суперечливість і конфліктність [8, 173]. У цьому контексті можна доповнити, що важливим компонентом виступає тривожна недовірливість, яка поєднується з підвищеною емоційною чутливістю та в'язкістю емоційних переживань, що зумовлює інтенсивні реакції на загрозу навіть у ситуаціях незначного ризику. Недостатній розвиток рефлексивності та установка на власну безпорадність істотно знижують здатність особистості до адекватної оцінки ситуації та вибору ефективних стратегій поведінки.

Важливим напрямом досліджень є виявлення зв'язку між типами віктимної поведінки та конкретними особистісними рисами. За даними

А. Лісовенко та О. Цільмак різні типи віктимності мають специфічні психологічні профілі. Зокрема, агресивний тип віктимності пов'язаний із дратівливістю, невротичністю та екстраверсією; активний – із депресивністю; ініціативний – з емоційною лабільністю, сором'язливістю та агресивністю; пасивний – з інтроверсією та урівноваженістю; некритичний – із поєднанням агресивності та сором'язливості; реалізований – із невротичністю та емоційною нестійкістю. При цьому узагальнений портрет особи з високою схильністю до віктимності містить емоційну нестійкість, підвищену тривожність, дратівливість, невротичність і сором'язливість, тоді як особи з низькою віктимністю характеризуються емоційною стабільністю та низьким рівнем невротизації [19, 31].

Не менш значущим є дослідження емоційно-установчих і поведінкових характеристик осіб із віктимною поведінкою. Зокрема, О. Петрунько та Г. Паціорою підкреслюється роль неадекватної самооцінки, схильності до самознецінення, високого рівня тривожності та фрустрації, а також наявності ригідних поведінкових патернів, які закріплюються внаслідок попереднього травматичного досвіду [20, 162]. Важливою особливістю є також готовність до певного типу реагування, яка може проявлятися або у формі агресивної реакції, або у вигляді конформної, залежної поведінки [8].

Суттєвий вплив на формування індивідуально-психологічних особливостей віктимної особистості має життєвий досвід, зокрема пережиті травматичні події та наявність відповідних моделей поведінки у найближчому соціальному оточенні. Засвоєння віктимних сценаріїв у сім'ї або референтній групі сприяє їх закріпленню на рівні стійких поведінкових стратегій, що знижує здатність особистості до адаптивної взаємодії із соціальним середовищем [20, 162].

Результати здійсненого теоретичного аналізу щодо індивідуально-психологічних особливостей осіб з віктимною поведінкою було узагальнено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Індивідуально-психологічні особливості осіб з віктимною поведінкою

Індивідуально-психологічні особливості	Змістова характеристика	Джерело
Низька самооцінка, безпорадність, тривожність	Негативне самосприйняття, труднощі емоційної регуляції, нездатність протидіяти соціальному тиску; формування віктимного психологічного профілю	О. Бантишева [4, 53]
Агресивність, тривожність, самообвинувачення	Статистично значущі зв’язки із саморуйнівною віктимною поведінкою	О. Бовть [6, 57]
Почуття малоцінності та внутрішній конфлікт	Переживання приниженості, зневіра у власних силах, самозвинувачення, емоційна чутливість і тривожна недовірливість	Н. Грисенко [8, 173]
Недостатня рефлексивність і неадаптивність	Установка на безпорадність, знижена здатність до адекватної оцінки ситуації та ефективного реагування	Н. Грисенко [8, 173]
Тип реагування (агресивний / конформний)	Готовність до агресивної або залежної поведінки як прояв віктимної установки	Н. Грисенко [8]
Типологічні особистісні профілі віктимності	Різні типи (агресивний, активний, ініціативний, пасивний, некритичний, реалізований) пов’язані з відповідними рисами (невротичність, екстраверсія, депресивність, емоційна нестійкість тощо)	А. Лісовенко, О. Цільмак [19, 31]
Емоційна нестійкість і невротичність	Характерні для осіб із високою віктимністю; протилежні риси (емоційна стабільність) – для осіб із низькою віктимністю	А. Лісовенко, О. Цільмак [19, 31]
Неадекватна самооцінка та фрустрація	Схильність до самознецінення, високий рівень тривожності, фрустраційні переживання	О. Петрунько, Г. Паціора [20, 162]
Ригідні поведінкові патерни	Закріплення віктимних моделей поведінки через травматичний досвід	О. Петрунько, Г. Паціора [20, 162]

Продовження таблиці 1.1

Порушення самоповаги та саморефлексії	Низька самототожність, відсутність усвідомлення власної значущості, деформація ціннісної сфери, саморуйнівні установки	Я. Чаплак [29]

Джерело: розроблено автором на основі джерел [4; 6; 8; 19; 20; 29]

Така систематизація дозволяє чітко простежити, що індивідуально-психологічні особливості осіб із віктимною поведінкою охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які у взаємодії формують стійкий віктимний профіль особистості.

Отже, узагальнення результатів наукових досліджень дозволяє стверджувати, що особи з віктимною поведінкою характеризуються комплексом взаємопов'язаних індивідуально-психологічних особливостей, серед яких провідне місце займають низька самооцінка, емоційна нестійкість, тривожність, схильність до самозвинувачення, внутрішньо-особистісна конфліктність та неадаптивні когнітивні установки. Ці характеристики визначають специфіку сприйняття соціальної реальності, знижують ефективність поведінкових стратегій та формують підвищену готовність до віктимної поведінки, що виявляється у різних її типах залежно від індивідуального психологічного профілю особистості.

1.3. Емоційна сфера та особливості саморегуляції осіб, схильних до віктимної поведінки

Незважаючи на зростання інтересу до феномену віктимності, кількість досліджень, безпосередньо спрямованих на аналіз емоційних характеристик та особливостей саморегуляції таких осіб, є зовсім невеликою. Вітчизняні науковці, зокрема О. Бантишева, О. Бовть, А. Лісовенко, Г. Паціора, О. Петрунько, О. Цільмак, у своїх працях розкривають окремі особливості емоційної сфери осіб із віктимною поведінкою. У зарубіжній джерельній базі дослідницький фокус зміщується у бік вивчення механізмів саморегуляції у

контексті віктимізації, що знайшло відображення у працях К. Бургате, Р. Вінер, С. Вінер, М. Ентоні, Б. МакБрайд, Л. Цзюнь, С. Несін, К. Сірсі, Л. Сінь, В. Хао, Р. Хаселоу, В.-С. Хо, К.-Л. Хуанг, Л. Цзюнь, К. Шарма, Х.Н. Чеунг, Г. Юй. Цими науковцями саморегуляція розглядається як ключовий чинник, що опосередковує вплив віктимізації на психологічний стан особистості та визначає її поведінкові реакції у стресогенних ситуаціях.

У межах сучасних психологічних досліджень емоційна сфера розглядається як один із провідних внутрішніх чинників, що визначає підвищену схильність особистості до віктимізації. За даними О. Бантишевої для таких осіб характерні підвищена тривожність та труднощі у регуляції емоцій, які формують специфічне емоційне тло їхнього функціонування та взаємодії з соціальним середовищем. Зокрема, підвищена тривожність проявляється у схильності до постійного переживання напруження, очікування небезпеки, гіперчутливості до потенційно загрозливих ситуацій. Це призводить до зниження адекватного емоційного реагування та сприяє формуванню дезадаптивних реакцій [5, 53].

Т. Кириленко запропоновано концептуалізацію емоційної сфери особистості на основі системи взаємопов’язаних векторів її вивчення. Зокрема, авторка виокремлює п’ять ключових напрямів аналізу: самотворення емоцій і почуттів у контексті вчинкової активності, рівневу організацію емоційних переживань, емоційну готовність до змін, емоційне самопізнання та духовні переживання. Емоційна сфера особистості розглядається як динамічна система, що розвивається у процесі життєдіяльності особистості [13, 29]. Дослідницею було здійснено структурне впорядкування емоційної сфери у вигляді рівнів. Горизонтальний рівень охоплює безпосередні емоційні переживання та готовність особистості до змін, відображаючи адаптивно-регулятивний аспект емоційної сфери. Вертикальний рівень представлений процесами емоційного самопізнання і духовних переживань, що вказує на глибинний, рефлексивно-екзистенційний вимір емоцій. Наскрізний рівень, який репрезентує самотворення емоцій і

почуттів, інтегрує всі інші компоненти, підкреслюючи активну роль суб'єкта у формуванні власного емоційного досвіду. На основі такої ієрархізації авторкою обґрунтовано тривимірну модель дослідження емоційної сфери особистості. У межах цієї моделі кожна площина відображає окремий аспект аналізу емоцій і почуттів та наповнюється відповідними психологічними конструктами [13, 29].

За даними А. Лісовенко та О. Цільмак, емоційна сфера осіб із різними типами віктимності характеризується низкою спільних рис, серед яких провідне місце займають емоційна нестійкість, невротичність, дратівливість і загальна емоційна лабільність [19, 31]. Тобто ключовою ознакою емоційного функціонування таких осіб є нестабільність емоційних станів, яка проявляється у швидкій зміні настрою, труднощах у підтримці емоційної рівноваги та підвищеній реактивності на зовнішні стимули. Емоційна лабільність у поєднанні з тривожністю створює передумови для формування інтенсивних і часто неконтрольованих емоційних реакцій.

О. Бовть встановлено наявність статистично значущих зв'язків між схильністю до віктимності та підвищеним рівнем тривожності, що свідчить про її системоутворюючу роль у структурі емоційної сфери таких осіб. При цьому тривожність не є ситуативною, а набуває хронічного характеру, трансформуючись у стійкий емоційний стан, який визначає особливості сприйняття соціальної реальності та інтерпретації міжособистісних взаємодій [6, 57].

На основі цієї інформації можна зробити висновок, що поєднання підвищеної тривожності та схильності до інших дисфоричних емоційних станів формує специфічний тип емоційного функціонування, який можна охарактеризувати як дезорганізований. У такому стані емоції втрачають свою адаптивну функцію, перетворюючись на фактор дезадаптації, що ускладнює адекватну оцінку ситуацій і вибір ефективних поведінкових стратегій. Підвищена емоційна реактивність у поєднанні з недостатньою регуляторною здатністю зумовлює схильність до інтенсивних негативних переживань, їх надмірно тривалого переживання.

Накопичено досить багато дослідницьких даних щодо особливостей саморегуляції осіб, схильних до віктимної поведінки. Саморегуляція – це сукупність психологічних процесів, які забезпечують контроль емоційних станів, поведінкових реакцій, когнітивних оцінок у відповідь на зовнішні впливи. У контексті віктимної поведінки порушення саморегуляційних механізмів виступає одним із ключових чинників, який опосередковує зв'язок між негативним соціальним досвідом і дезадаптивними наслідками для психіки особистості.

Окрему увагу в дослідженнях приділено труднощам емоційної регуляції як суттєвій характеристиці емоційної сфери осіб, схильних до віктимної поведінки. Зокрема, О. Петрунько та Г. Паціора наголошують, що високий рівень тривожності та фрустраційних переживань супроводжується зниженням здатності до усвідомлення, диференціації та контролю емоційних станів. У цьому контексті труднощі регуляції проявляються у неможливості своєчасно і адекватно змінювати інтенсивність емоцій, що призводить до їх накопичення або, навпаки, до імпульсивного емоційного реагування [20, 162].

Такими китайськими дослідниками як К.Л. Хуанг, В.С. Хо, Х. Н. Чеунг доведено, що саморегуляція виконує медіаторну функцію у взаємозв'язку між віктимізацією (булінгом) та депресивною симптоматикою у підлітків. При цьому низький рівень саморегуляції посилює негативний вплив віктимізації, сприяючи розвитку депресивних станів, тоді як сформовані регуляторні механізми здатні частково нейтралізувати ці ефекти. Тобто саморегуляція є своєрідним «психологічним буфером», який визначає індивідуальну стійкість до наслідків віктимізації. Цими науковцями виявлено варіативність цього впливу залежно від гендерних та соціальних чинників [38].

Ключовою проблемою у осіб, схильних до віктимної поведінки, є труднощі емоційної регуляції як складової загальної саморегуляції. Так, Ц. Лі, Ю. Гао, Ц. Лю, С. Лю, Х. Ванг у лонгітюдному дослідженні

встановили, що труднощі регуляції емоцій опосередковують зв’язок між пережитою віктимізацією та динамікою самопошкоджувальної поведінки у підлітків. Зокрема, особливе значення мають такі аспекти, як неприйняття власних емоційних реакцій та обмежений доступ до ефективних стратегій їх регуляції, які виступають чинниками ризику дезадаптивних форм реагування. Дослідники підкреслюють, що дефіцит регуляторних стратегій ускладнює подолання негативних емоцій, обмежує можливості конструктивної поведінкової адаптації, що, у свою чергу, може сприяти повторній віктимізації [39].

У царині нейропсихологічної науки особливості саморегуляції осіб, які зазнали віктимізації, пов’язані з функціонуванням різних мозкових структур, відповідальних за контроль емоцій та когнітивну гнучкість. Як зазначають С. Несін, К. Шарма, К. Бургате, М. Ентоні, у жертв кібербулінгу спостерігається емоційна дисрегуляція, яка пов’язана з недостатньою ефективністю нейронних механізмів контролю та адаптації до стресу. Разом з цим дослідники наголошують, що особи з вищим рівнем резильєнтності демонструють здатність до використання більш адаптивних стратегій регуляції, що свідчить про варіативність саморегуляційних процесів залежно від індивідуальних ресурсів [42].

Окремого значення набуває аналіз ролі свідомих стратегій емоційної регуляції у формуванні ставлення до жертв та інтерпретації віктимних ситуацій. У дослідженні Р. Вінера, С. Вінер, Р. Хаселоу, Б. МакБрайд, К. Сірсі доведено, що застосування когнітивної переоцінки як стратегії регуляції емоцій сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій (зокрема, презирства, гніву та огиди) та формуванню більш емпатійного ставлення до жертв. Ефективна саморегуляція здатна змінювати якпсихоемоційний стан, так і соціально-поведінкові реакції, що має особливе значення для профілактики вторинної віктимізації [46].

Отже, компоненти емоційного інтелекту — самосприйняття, адаптивність та стресостійкість — є ключовими механізмами протидії віктимогенним чинникам. Загальний емоційний настрій діє як індикатор пережитого віктимного досвіду, що відображає ефективність цих механізмів.

Взаємодія зазначених елементів створює комплексну психологічну основу, яка безпосередньо регулює рівень ризику розвитку віктимної поведінки особистості.

1.4. Емоційний інтелект та віктимна поведінка: обґрунтування взаємозв'язку

Обґрунтування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та віктимною поведінкою доцільно здійснювати на основі моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она. Вона є однією з найбільш цілісних і розгорнутих моделей, що поєднує як внутрішньо-особистісні, так і міжособистісні аспекти емоційного функціонування. На відміну від вузько орієнтованих моделей, які зосереджуються переважно на когнітивній обробці емоцій, модель Р. Бар-Она охоплює широкий спектр характеристик, що безпосередньо пов'язані з адаптацією особистості до соціального середовища, ефективністю її взаємодії з іншими людьми та здатністю до саморегуляції [32]. У ній емоційний інтелект виступає системою особистісних ресурсів, які можуть виступати як факторами захисту, так і факторами ризику формування віктимної поведінки.

У цьому контексті особливого значення набуває той факт, що структурні компоненти моделі Р. Бар-Она (самосприйняття, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом, загальний настрій) [32]пов'язані із тими психологічними характеристиками, які виявляються у осіб, схильних до віктимізації. Тому використання саме цієї моделі забезпечує можливість системного аналізу механізмів, на основі яких дефіцит емоційного інтелекту можуть сприяти формуванню віктимних патернів поведінки.

У межах зазначеної моделі особливого значення набувають компоненти самосприйняття та міжособистісних навичок як ключові чинники формування схильності до віктимної поведінки. Самосприйняття, що включає усвідомлення власних емоцій, адекватність самооцінки та рівень самоприйняття, виступає базисом для формування впевненості особистості у власних можливостях, а також здатності протистояти негативним соціальним

впливам. Як свідчать результати дослідження О. Бантишевої, у осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки, спостерігається зниження показників емоційного інтелекту саме за компонентом самосприйняття, що проявляється у недостатній здатності до усвідомлення власних емоцій, труднощах їх диференціації та інтерпретації, нестабільності самооцінки. Це призводить до формування внутрішньої невпевненості, зниження суб'єктивного контролю над ситуацією та підвищення залежності від зовнішніх оцінок. Відповідно створюються передумови для прийняття ролі жертви у міжособистісних стосунках [5].

Дефіцит міжособистісних навичок пов'язаний із труднощами у розумінні емоцій інших людей, неадекватною інтерпретацією соціальних сигналів, нездатністю до конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів [5]. У результаті особа може демонструвати або надмірну довірливість і залежність, або, навпаки, соціальну ізоляцію та уникання контактів, що в обох випадках підвищує ризик віктимізації. Необхідно також зауважити, що недостатній розвиток міжособистісних навичок обмежує можливість своєчасного розпізнавання потенційно небезпечних ситуацій та адекватного реагування на них.

Самосприйняття та міжособистісні навички у структурі емоційного інтелекту виступають фундаментальними механізмами, за допомогою яких здійснюється вплив емоційного інтелекту на вірогідність віктимних проявів. Зокрема, їх недостатній розвиток зумовлює порушення як внутрішньої емоційної рівноваги, так і ефективності соціальної взаємодії, що у сукупності створює сприятливі умови для закріплення віктимних моделей поведінки.

У моделі Р. Бар-Она адаптивність розглядається як здатність гнучко реагувати на зміни середовища, адекватно оцінювати ситуацію та обирати оптимальні способи дії. У контексті віктимної поведінки недостатній рівень адаптивності проявляється у труднощах переоцінки ситуацій, ригідності мислення, схильності до використання обмеженого репертуару поведінкових стратегій. Це зумовлює неадекватне сприйняття соціальних загроз і знижує

здатність своєчасно розпізнавати небезпечні обставини. У наслідковому результаті підвищується ймовірність потрапляння у віктимогенні ситуації. Особа з низьким рівнем адаптивності часто демонструє або надмірну пасивність, або деструктивну активність, яка не відповідає вимогам ситуації.Це ускладнює процес самозахисту та сприяє закріпленню віктимних патернів поведінки.

Управління стресом, ще один компонент моделі Р. Бар-Она включає здатність витримувати емоційне напруження (у тому числі в умовах реальної загрози), зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, контролювати імпульсивні реакції. Порушення цього компонента емоційного інтелекту зумовлює підвищену вразливість до стресогенних впливів, що проявляється у дезорганізації поведінки, імпульсивності або, навпаки, у стані емоційного «завмирання». У таких умовах особистість втрачає здатність до раціонального аналізу ситуації. Відповідно суттєво знижується ефективність процесу прийняття рішень, що суттєво підвищує ризик віктимізації. Необхідно зауважити, що дефіцит навичок управління стресом сприяє формуванню так званого «синдрому безпорадності», за якого особа сприймає себе нездатною впливати на перебіг подій, що закріплює пасивно-залежні моделі поведінки.

Важливим питанням є характеристика загального настрою як показника емоційного функціонування особистості, який одночасно виступає і наслідком віктимного досвіду. У моделі Р. Бар-Она загальний настрій охоплює такі аспекти як оптимізм і задоволеність життям, що відображають загальний емоційний фон особистості. У контексті віктимної поведінки цей компонент зазнає суттєвих змін під впливом негативного соціального досвіду, що проявляється у зниженні рівня позитивного емоційного тонусу, формуванні песимістичних установок, зростанні загальної емоційної напруженості.

Р. Гілар-Корбі, А. Іск’ердо, Х.-Л. Кастехоном встановлено, що емоційний інтелект позитивно пов’язаний із резильєнтністю та негативно

пов’язаний зі стресом, виступаючи важливим чинником підтримки психологічного благополуччя [33]. Тобто особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш стабільний позитивний настрій навіть за умов стресу, тоді як його дефіцит призводить до зниження емоційної стійкості, переважання негативного емоційного тла. У контексті віктимної поведінки це означає, що систематичне переживання віктимізації може сприяти формуванню стійкого негативного настрою, який, у свою чергу, посилює емоційну вразливість особистості, знижуючи її здатність до ефективної саморегуляції.

Отже, можна припустити, що самосприйняття, адаптивність і управління стресом як компоненти емоційного інтелекту виступають важливими механізмами, що визначають здатність особистості протистояти віктимогенним впливам.Загальний настрій при цьому відображає сукупний результат цих процесів, виступаючи своєрідним індикатором наслідків віктимного досвіду. Їх взаємодія формує цілісну систему психологічних передумов, які або знижують, або, навпаки, підвищують ризик формування віктимної поведінки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження: етапи, характеристика вибірки та психодіагностичний інструментарій

Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку емоційного інтелекту та віктимності зумовлює перехід до емпіричної верифікації їхнього співвідношення в структурі особистості. Метою цього етапу є експериментальна перевірка гіпотези про медіаторну роль емоційного інтелекту щодо віктимної схильності та визначення його компонентів як внутрішніх ресурсів протидії віктимізації. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей емоційного інтелекту осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки. Відповідно, розподіл респондентів виступає за рівнем схильності до віктимної поведінки (низький чи підвищений), а залежними змінними — показники розвитку емоційного інтелекту.

Було сформульовано систему експериментальних припущень, які конкретизують загальну гіпотезу роботи. Базовим є припущення про те, що особи з різним рівнем схильності до віктимної поведінки будуть статистично значуще відрізнятися за показниками емоційного інтелекту. Це буде проявлятися у відмінностях як загального рівня його розвитку, так і окремих компонентів. Це припущення ґрунтується на теоретичних уявленнях про емоційний інтелект як ключовий механізм соціально-психологічної адаптації. Теоретично було обґрунтовано, що його дефіцит може підвищувати вразливість особистості до негативних соціальних впливів і, відповідно, сприяти формуванню віктимної поведінки.

Крім цього доцільно висунути більш конкретизоване припущення про те, що особи з низьким рівнем схильності до віктимної поведінки характеризуватимуться більш високими показниками емоційного інтелекту. Ми виходимо з того, такі показники емоційного інтелекту відображають їх здатність до ефективної емоційної саморегуляції, адекватного розуміння емоцій інших людей, конструктивної міжособистісної взаємодії тощо. У той же час очікується, що серед осіб із підвищеним рівнем схильності до віктимної поведінки рівень сформованості зазначених компонентів буде більш низьким.

Можна також припустити, що найбільш виражені відмінності між респондентами будуть спостерігатися за тими складовими емоційного інтелекту, які безпосередньо пов’язані з міжособистісною сферою. Мова насамперед йде проемпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Ці характеристики визначають здатність особистості адекватно оцінювати соціальні ситуації та обирати ефективні стратегії поведінки, що знижують ризик потрапляння у віктимогенні обставини.

Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів. *Перший етап дослідження* мав підготовчо-організаційний характер і полягав у конкретизації дослідницького задуму, уточненні експериментальних гіпотез, визначенні плану емпіричного дослідження, а також доборі психодіагностичного інструментарію, який відповідає меті та завданням роботи. На цьому етапі здійснювалася підготовка обраних методик до дистанційного застосування. Для цього було створено електронні форми опитування на платформі Google Forms.У повній мірі було реалізовано етичні принципи психологічного дослідження, зокрема, забезпечувалась добровільна участь респондентів, а також зберігалась конфіденційність отриманих результатів.

На другому етапі було організовано та проведене психодіагностичне вивчення досліджуваних. Бажаючим взяти участь надавався доступ до електронної анкети, а також здійснювалось інформування про мету та умови

проведення опитування. Усі учасники виконували однаковий набір методик у фіксованій послідовності, що дозволило нам порівнювати отримані показники між собою. На цьому ж етапі здійснювався первинний контроль якості зібраних даних, який полягав у перевірці повноти заповнення анкет, виявленні можливих випадків формального або неуважного заповнення, а також виключенні некоректних відповідей, що могли б спотворити результати подальшого аналізу.

Третій етап дослідження був пов'язаний із систематизацією та підготовкою отриманих емпіричних даних до статистичної обробки. На цьому етапі здійснювалося кодування відповідей респондентів відповідно до ключів обраних психодіагностичних методик, розрахунок індивідуальних показників за шкалами емоційного інтелекту та рівня віктимізації, а також формування загальної бази даних. Важливим процедурним компонентом цього етапу стало залучення респондентів до відповідного дослідження з визначенням рівнів схильності до віктимної поведінки, визначеного за результатами застосування відповідної шкали.

Заключний (четвертий) етап дослідження був присвячений математико-статистичній обробці, інтерпретації та узагальненню емпіричних даних. Застосування методів математичної статистики дозволило верифікувати наявність і характер відмінностей у показниках емоційного інтелекту у респонденті експерементальної групи. Поєднання кількісного аналізу та якісної інтерпретації дало змогу розкрити психологічний зміст виявлених розбіжностей у контексті антивіктимогенного потенціалу особистості. Отримані результати стали підґрунтям для остаточної перевірки та підтвердження висунутих дослідницьких гіпотез.

База емпіричного дослідження визначалася з урахуванням необхідності залучення достатньої кількості респондентів. У зв'язку з цим дослідження було реалізовано у форматі онлайн-опитування із використанням цифрових інструментів збору даних, що дозволило охопити достатню кількість учасників, а також забезпечити єдину процедуру збору емпіричних даних.

Базою дослідження виступив заклад «Запорізький педагогічний коледж» (грудень, 2025 р.) - онлайн-освітнє середовище. Дослідження проводилося серед студентської молоді, що є доцільним, оскільки саме в цьому віковому періоді активно формуються механізми емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та поведінкові стратегії.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 16 до 20 років, серед яких були особи чоловічої та жіночої статі. Вибірка формувалася за принципом доступності, що є типовим для емпіричних психологічних досліджень серед студентів.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження

Соціально-демографічні характеристика	Показник
Загальна кількість респондентів	30 осіб
Середній вік	18 роки
Віковий діапазон	16-20 років
Чоловіки	16 осіб
Жінки	14 осіб
Тип зайнятості	Студенти педагогічного коледжу

Джерело: розроблено автором

Важливим етапом організації емпіричного дослідження стало формування підвиборок за критерієм рівня схильності до віктимної поведінки, який визначався на основі результатів застосування багатовимірної шкали віктимізації булінгу. За підсумками діагностики загального рівня віктимізації було задіянаесперементальна група. До основної групи увійшли 30 осіб з низьким рівнем схильності до віктимної поведінки.

Критеріями включення респондентів в експерементальну групу були:

- вік 18–20 років;
- добровільна згода на участь;
- повне заповнення діагностичних методик.

З урахуванням того, що отримані емпіричні показники виміряні у порядкових шкалах, а також беручи до уваги відносно невеликий обсяг вибірки та низьку вірогідність нормального розподілу досліджуваних ознак було використано непараметричні критерії перевірки висунутих гіпотез. Ключовим статистичним методом виступив U-критерій Манна–Уітні, який дозволяє здійснювати аналіз респондентів експерементальної групи за рівнем вираженості певної ознаки. Крім цього достатньо використано описові статистики. Опрацювання результатів здійснювалось з використанням такого програмного застосунку як SPSS 27.

Порядок опрацювання отриманих результатів передбачав декілька послідовних кроків. Спочатку було обчислено первинні статистичні показники за кожною із застосованих методик. Для цього використовувались показники описової статистики, такі як середні значення, медіани та міри варіативності, що дозволило отримати загальне уявлення про розподіл досліджуваних ознак у вибірці.

Подальший етап обробки даних передбачав характеристики рівня схильності до віктимної поведінки та здійснення їх порівняльного аналізу за допомогою U-критерію Манна–Уітні. Результати статистичного аналізу інтерпретувалися з урахуванням рівня статистичної значущості, що дозволяло зробити обґрунтовані висновки щодо підтвердження або спростування висунутих експериментальних припущень. У виявленні статистичних значущих відмінностей між респондентами експерементальної групи проводився їх змістовий психологічний аналіз, спрямований на розкриття специфіки зв’язку між рівнем емоційного інтелекту та схильністю до віктимної поведінки.

У процесі збору емпіричних даних було використано тест на емоційний інтелект Н. Холла [11] та Багатовимірну шкалу віктимізації булінгу С. Харбіна, М. Келлі, Дж. Піскітелло, С. Вокера (MBVS) [36; 37].

Тест на емоційний інтелект Н. Холла (Додаток А),спрямований на комплексне вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту. Методика дозволяє виявити рівень сформованості ключових компонентів емоційного інтелекту, серед яких центральне місце посідають емоційна обізнаність, здатність до управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та вміння розпізнавати й регулювати емоційні стани інших людей. Застосування даного інструменту дозволяє отримати як диференційовані показники за окремими шкалами, так і загальний показник емоційного інтелекту.

Стимульований матеріал методики представлений у вигляді переліку з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного досвіду, самосприйняття, регуляції емоційних станів та міжособистісної взаємодії. Кожне твердження сформульоване у формі узагальненого судження про поведінку або переживання респондента, що дозволяє оцінити характерні для нього способи реагування у різноманітних життєвих ситуаціях. Важливою особливістю стимулюючого матеріалу є його орієнтація як на внутрішні, так і на зовнішні прояви емоційного інтелекту. Для оцінювання відповідей використовується семибальна шкала, яка варіюється від повної незгоди до повної згоди з кожним твердженням, із відповідними числовими значеннями від –3 до +3 балів.

Порядок та процедура проведення методики передбачають індивідуальне або групове обстеження, що може здійснюватися як у традиційному очному форматі, так і в дистанційному режимі із застосуванням цифрових платформ. Респондентам надається інструкція, в якій пояснюється необхідність уважного ознайомлення з кожним твердженням і вибору варіанта відповіді, що найбільш точно відображає їхню особисту позицію або звичну поведінку. При цьому підкреслюється відсутність «правильних» або «неправильних» відповідей, що сприяє зниженню соціально бажаних реакцій і підвищує достовірність результатів. Виконання методики не обмежується жорсткими часовими рамками, однак у середньому займає близько 10–15 хвилин. Важливою умовою проведення є

забезпечення самостійності відповідей та відсутності стороннього впливу на процес заповнення опитувальника.

Порядок опрацювання результатів ґрунтується на підрахунку сумарних балів за окремими шкалами відповідно до ключа методики. Кожна з п’яти шкал включає певний набір пунктів, відповіді на які підсумовуються з урахуванням знаку та величини обраних респондентом оцінок. Отримані значення відображають рівень вираженості відповідного компонента емоційного інтелекту: емоційної обізнаності як здатності усвідомлювати власні емоційні стани; управління власними емоціями як показника емоційної саморегуляції; самомотивації як здатності спрямовувати поведінку через емоційні механізми; емпатії як здатності розуміти емоції інших; а також уміння управляти емоціями інших людей. Окрім цього, шляхом підсумовування балів за всіма шкалами обчислюється загальний показник емоційного інтелекту. Чим вищими є отримані бали, тим більш вираженими вважаються відповідні емоційні характеристики.

Тестові методики передбачають інтерпретацію як окремих шкал, так і загального показника емоційного інтелекту. Для кожної шкали значення 14 балів і вище свідчать про високий рівень розвитку відповідного компонента. Інтервал від 8 до 13 балів відповідає середньому рівню. Показники 7 балів і нижче вказують на низький рівень його сформованості. Загальний показник інтерпретується за аналогічною логікою: значення 70 балів і більше свідчать про високий рівень емоційного інтелекту, 40–69 балів — про середній, а 39 балів і менше — про низький рівень.

Багатовимірна шкала у булінгу С. Харбіна, М. Келлі, Дж. Піскітелло, С. Вокера (MBVS) (Додаток Б). Методика була розроблена у 2018 році з метою оцінки віктомизації в контексті міжособистісної взаємодії, передусім у середовищі підлітків і молоді. Призначення методики полягає у виявленні частоти та інтенсивності переживання різних форм булінгу.Це дозволяє визначити загальний рівень схильності особистості до віктимної поведінки, а також окреслити специфічні канали соціально-психологічного впливу, через

які здійснюється віктимізація. Концептуально методика спирається на багатовимірне розуміння булінгу як феномену, що охоплює прямі агресивні дії, опосередковані соціальні механізми виключення та дискредитацію особистості. Високі показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α Кронбаха, що може досягати приблизно 0,95) свідчать про надійність інструменту, тоді як емпірично підтверджена факторна структура забезпечує його конструктивну валідність.

Стимулюючий матеріал методики представлений у вигляді 24 тверджень, які описують типові ситуації булінгу та соціальної взаємодії, у яких респондент може виступати об’єктом негативного впливу. Зміст тверджень структуровано відповідно до трьох основних вимірів віктимізації: прямої, непрямої (соціальної) та оцінювальної (репутаційної). Перший вимір охоплює відкриті форми агресії, зокрема фізичне насильство, словесні образи, погрози та залякування. Другий відображає соціально-психологічні механізми виключення, такі як ігнорування, ізоляція, обмеження доступу до групової взаємодії та маніпуляції соціальними зв’язками. Третій вимір стосується впливу на соціальний імідж особистості, включаючи поширення чуток, приниження, дискредитацію та кібербулінг. Окрім цього, до опитувальника включено додаткові пункти, що відображають інші прояви віктимізації (наприклад, привласнення або псування особистих речей, провокації, несправедливе ставлення), що підвищує змістову валідність шкали та дозволяє більш широко охопити спектр негативного досвіду. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою Лайкерта, за якою респондент визначає частоту переживання кожної ситуації впродовж останніх кількох місяців, обираючи варіанти відповіді від «ніколи» (0 балів) до «часто» (3 бали).

Порядок та процедура проведення методики передбачають індивідуальне або групове обстеження. Респондентам надається стандартизована інструкція, у якій акцентується необхідність об’єктивного та щирого оцінювання власного досвіду без намагання представити себе у

соціально бажаному світлі. Важливою умовою є орієнтація на конкретний часовий період (останні кілька місяців), що забезпечує актуальність відповідей та зменшує вплив ретроспективних спотворень. Проведення дослідження не передбачає жорстких часових обмежень, однак важливо забезпечити умови, що виключають зовнішній вплив і гарантують конфіденційність відповідей.

Порядок опрацювання результатів базується на кількісному підрахунку балів за кожним пунктом із подальшим підрахунком показників у межах відповідних підшкал та загального індексу віктимізації. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів, що дозволяє отримати сумарний показник у діапазоні від 0 до 72 балів. Окремо обчислюються показники за трьома основними підшкалами: прямої віктимізації (пункти 1–6), соціальної віктимізації (пункти 7–12) та репутаційної віктимізації (пункти 13–18). Загальний рівень віктимізації визначається як сума балів за всіма 24 пунктами. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням як загального показника, так і профілю вираженості окремих форм віктимізації. Це дозволяє виявити специфіку соціального досвіду респондента, а також визначити найбільш проблемні аспекти його міжособистісної взаємодії.

Тестові методики передбачають розподіл загального показника віктимізації на три рівні: низький, середній та високий. Значення в інтервалі від 0 до 24 балів свідчать про низький рівень віктимізації, що характеризує відсутність або поодинокі випадки негативного соціального впливу; показники від 25 до 48 балів відповідають середньому рівню, що вказує на періодичне переживання булінгу у різних формах; значення від 49 до 72 балів інтерпретуються як високий рівень віктимізації, що свідчить про систематичний і інтенсивний негативний досвід взаємодії. При інтерпретації окремих підшкал високі значення відображають більшу частоту та інтенсивність переживання відповідного типу віктимізації, тоді як низькі свідчать про їхню незначну інтенсивність або повну відсутність.

Отже дослідження проблеми віктивної поведінки та її залежність емоційного інтелекту студентів було проведено в чотири етапи:

- Підготовчий;
- Емпіричний
- Аналітичний;
- Заключний.

2.2. Діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту осіб з віктимною поведінкою

На основі діагностичних показників схильності до віктимної поведінки (додаток В) було сформовано експерементальна група респондентів. До якої було включено 30 досліджуваних осіб, які добровільно приймали участь у емпіричному досліджені психологічних особивостей емоційного інтелекту, схильних до віктивної поведінки (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати показників віктимності серед рецедентів експерементальної групи

Рівні	**ЕГ**	
	К-сть	**%**
Низький	26	86,7
Середній	4	13,3
Високий	0	0,0

Джерело: розраховано автором

У результаті первинного психодіагностичного обстеження та аналізу схильності до віктимної поведінки було сформовано експериментальну групу (ЕГ) респондентів у кількості 30 осіб, які виявили добровільну згоду на участь у дослідженні. Емпіричний розподіл показників віктимності всередині експериментальної групи (табл. 2.2) продемонстрував переважання низького (86,7% / 26 осіб) та середнього (13,3% / 4 особи) рівнів віктимізації, за повної відсутності респондентів із високим рівнем (0,0%).

Для забезпечення методологічної коректності та обґрунтованості подальшого аналізу було проведено процедуру статистичної верифікації еквівалентності вибірок. За допомогою математико-статистичного порівняння показників за методикою MBVS із використанням \(U\)-критерію Манна-Витні (табл. 2.3) встановлено статистично достовірні відмінності за кожним із діагностичних конструктів схильності до віктимної поведінки з високим рівнем значущості.

Виявлена статистична розбіжність констатує абсолютну нееквівалентність порівнюваних груп: представники однієї з них характеризуються відсутністю схильності до віктимної поведінки, тоді як респонденти іншої демонструють підвищені ризики її прояву. Отримані результати математичного моделювання повністю легітимізують подальше опрацювання емпіричних даних та дозволяють перейти до порівняльного аналізу груп за критерієм сформованості залежної змінної — емоційного інтелекту та його структурних компонентів.

Таблиця 2.3 – Результати діагностики показників віктимності серед досліджуваних експерементальної групи

Шкали методики MBVS	**p**
	ЕГ
Пряма віктимізація	5,43
Соціальна віктимізація	6,73
Репутаційна віктимізація	3,57
Загальна віктимізація	5,17
Інтегральний показник віктимізація	20,90

Джерело: підраховано автором з використанням SPSS 27

Примітка: – відмінності значущі на 1% – му рівні значущості

На наступному етапі опрацювання отриманих даних було детально проаналізовано результати діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту осіб з віктимною поведінкою. Для цього було використано описові статистики, що дозволили побудувати уявлення про особливості розподілу емпіричного матеріалу досліджувану групу порівняння за кожним компонентом емоційного інтелекту, а також за його загальним рівнем

сформованості (табл. 2.4).Найбільш важливим показником для аналізу виявився розподіл середніх значень за шкалами.

Було встановлено, що значення асиметрії для більшості шкал мають від'ємний характер, зокрема для емоційної обізнаності (-0,358), управління власними емоціями (-0,928), самомотивації (-0,284) та емпатії (-0,882).У той же час для управління чужими емоціями (0,063) та загального показника емоційного інтелекту (-0,123) вони наближені до нуля. З огляду на величину стандартної похибки асиметрії (0,456), можна констатувати, що більшість розподілів не демонструють статистично значущого відхилення від нормального, хоча для шкал управління власними емоціями та емпатії спостерігається тенденція до помірної лівосторонньої асиметрії. Це свідчить про те, що у вибірці більша частка респондентів має значення показників, вищі за середні, тоді як нижчі значення представлені меншою мірою.

Таблиця 2.4 – Описові статистики показників сформованості емоційного інтелекту у респондентів з підвищеною схильністю до віктимних проявів

Показник	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Управління чужими емоціями	Загальний показник EQ
Розмах	24,00	28,00	20,00	26,00	16,00	45,00
Мінімум	-4,00	-8,00	-3,00	-3,00	5,00	25,00
Максимум	20,00	20,00	17,00	23,00	21,00	70,00
Середнє	8,1538	8,9615	6,6538	12,8846	12,9615	49,6154
Стандартна похибка	1,17760	1,24218	0,99991	0,97559	0,87263	2,20075
Стандартне відхилення	6,00461	6,33391	5,09857	4,97455	4,44955	11,22168
Дисперсія	36,055	40,118	25,995	24,746	19,798	125,926
Асиметрія	-0,358	-0,928	-0,284	-0,882	0,063	-0,123
Похибка асиметрії	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456
Ексцес	-0,140	1,011	-0,738	3,462	-1,023	-0,309
Похибка ексцесу	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887

Джерело: підраховано автором з використанням програмного застосунку SPSS 27

Більш варіативними є значення ексцесу.Для емоційної обізнаності (-0,140), самомотивації (-0,738), управління чужими емоціями (-1,023) та загального показника EQ (-0,309) характерний від'ємний ексцес, що вказує на більш плаский, порівняно з нормальним, розподіл. Це означає більшу розсіяність значень та відсутність чітко вираженої концентрації навколо середнього. Для управління власними емоціями (1,011) та особливо емпатії (3,462), навпаки, спостерігається додатний ексцес, причому в останньому випадку він є досить високим. З урахуванням похибки ексцесу (0,887), показник емпатії має значну концентрацію результатів навколо середнього.

Отриманий платоподібний розподіл показників емоційного інтелекту дозволяє зробити низку важливих узагальнень. Лівостороння асиметрія за такими шкалами «Управління власними емоціями» «Емпатія» означає, що значна частина осіб із підвищеною віктимністю маєбільш високі показники за цими параметрами. Однак тут необхідно підкреслити, що ці показники є більш високими у порівнянні з іншими складовими емоційного інтелекту. При цьому їх об'єктивний рівень у відповідності до тестових норм не перевищує середнього діапазону. Тому не можна говорити про ефективне управління емоціями. Мова йде у першу чергу про суб'єктивне уявлення щодо власних навичок саморегуляції. Крім цього у відповідних показниках може бути відображена ситуативна здатність до самоконтролю, яка є нестабільною та залежною від зовнішніх умов. Те ж саме стосується і показників емпатії. Вони можуть також відображати схильність таких осіб до надмірного емоційного занурення у переживання інших. Відповідно підвищується чутливість до маніпуляцій, тиску, експлуатації сторонніми особами тощо.

Розподіл за шкалами («Самомотивація», «Управління чужими емоціями») є свідчення значної неоднорідності вибірки. Тобто середосіб, схильних до віктимної поведінки, існують суттєві індивідуальні відмінності у здатності до стимулювання себе та впливу на емоційні стани інших людей. Частина респондентів може демонструвати достатньо високий рівень цих

здібностей. У той же час інша має значно нижчий рівень. Тому у групі може спостерігатися широкий спектр поведінкових проявів. Важливо зауважити, що така неоднорідність виступає підтвердження складної природи віктимності.

Загальний показник емоційного інтелекту, який має незначну від'ємну асиметрію та помірно від'ємний ексцес, вказує більш менш рівномірний розподіл результатів. Різко виражених піків або асиметричних перекосів не спостерігається. Важливим у контексті нашого дослідження є наступне спостереження: рівень емоційного інтелекту у групі респондентів порівняння не є низьким. Якщо орієнтуватися на тестові норми методики він сформований на середньому рівні. Однак усереднений психологічний профіль емоційного інтелекту є дещо дисгармонійним. Зокрема, спостерігаємо поєднання більш високих показників емпатії з дещо зниженими рівнями саморегуляції та самомотивації. Це явище може виступати одним із психологічних механізмів формування віктимної поведінки, адже рівень чутливості до соціального впливу не узгоджується зі ступенем сформованості здатності ефективно захищати власні психологічні кордони.

Отримані середні значення дозволяють констатувати, що найбільш вираженими у досліджуваній групі є такі компоненти емоційного інтелекту як емпатія (12,8846) та управління чужими емоціями (12,9615). Найнижчим є показник самомотивації (6,6538). Емоційна обізнаність (8,1538) та управління власними емоціями (8,9615) займають проміжне положення, а загальний показник EQ становить 49,6154, що відображає середньому рівню сформованості емоційного інтелекту у відповідності до тестових норм(рис. 2.1).

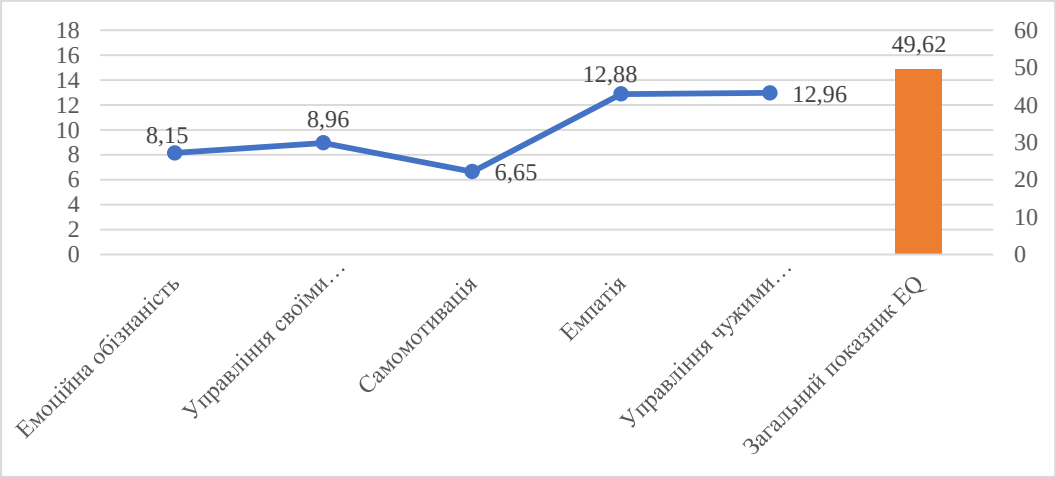


Рисунок 2.1. - Результати діагностики емоційного інтелекту респондентів, схильних до віктимної поведінки

Можна констатувати, що відносно високі показники емпатії та здатності впливати на емоційні стани інших осіб вказують на достатньо розвинену соціально-емоційну чутливість респондентів. Досліджувані з підвищеним рівнем віктимності схильні добре розпізнавати емоційні переживання інших людей, орієнтуватися у міжособистісних стосунках та, певною мірою, регулювати емоційний клімат у процесі спілкування. Однак усвідомлення власних емоцій і здатність до їхньої регуляції розвинені на середньому рівні і не мають такої ж вираженості, що і соціально орієнтовані компоненти емоційного інтелекту. Особливої уваги заслуговує найнижчий середній показник самомотивації, який відображає недостатній рівень внутрішньої регуляції поведінки, цілеспрямованості, здатності підтримувати активність у досягненні цілей.

Стандартні похибки для всіх показників перебувають у межах від 0,87263 до 2,20075, що свідчить про прийнятну точність оцінки середніх значень. Хоча для загального показника EQ похибка є дещо більшою, що пов’язано з тим, що цей індекс являє собою суму інших. Значення стандартного відхилення є відносно високими для всіх шкал (від 4,44955 до 6,33391), що вказує на суттєву розбіжність результатів у межах вибірки. Найбільше розсіяння спостерігається за шкалами управління власними

емоціями (6,33391) та емоційної обізнаності (6,00461). Дещо меншим воно є для емпатії (4,97455) та управління чужими емоціями (4,44955). Відповідні значення дисперсії підтверджують цю тенденцію, вказуючи на суттєву неоднорідність показників.

Таким чином, було виявлено специфічний профіль емоційного інтелекту, який може виступати чинником формування віктимної поведінки. Поєднання емпатії та здатності до управління чужими емоціями з більш низькими показниками самомотивації та саморегуляції – це явний дисбаланс між орієнтацією на інших і орієнтацією на себе. Ці люди орієнтуються на емоційні стани оточення, схильні до співпереживання, враховують інтереси інших. При цьому вони не дуже ефективно, при необхідності проявляють вольові якості, зокрема, рішучість, наполегливість, самоорганізацію, готовність захищати себе. Тобто мова йде про недостатньо сформовані механізми емоційної саморегуляції, що особливо яскраво проявляється в стресогенних умовах.

Порівняно низький рівень самомотивації вказує напевні труднощі при необхідності підтримки внутрішньої активності. Можливі також утруднення у процесі прийняття рішень та досягнення цілей. Внаслідок цього ці особи, як правило, виявляються більш залежними від зовнішніх обставин, у тому числі від деструктивного соціального впливу. У поєднанні з високою емпатією це створює передумови для підвищеної чутливості до оцінок і поведінки інших людей, а також для схильності підлаштовуватися під них на шкоду власним інтересам.

Незважаючи на наявність окреслених тенденцій, окремі респонденти можуть суттєво відрізнятися за рівнем розвитку компонентів емоційного інтелекту. Середній показник розвиненості загального EQдозволяє говорити про те, що проблема полягає не стільки у загальному дефіциті емоційного інтелекту, скільки у його дисгармонійному характері. Переважання соціально спрямованих компонентів над внутрішньо-регулятивними може виступати одним із ключових психологічних чинників формуваннявіктимної поведінки.

2.3. Аналіз результатів дослідження

На наступному етапі опрацювання результатів емпіричного дослідження було здійснено детальний порівняльний аналіз показників сформованості емоційного інтелекту в експеременталній групі (табл. 2.5).

За шкалою «Емоційна обізнаність» відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Зокрема, середнє значення в експеременталній групі становить 9,63 бали, (рис. 2.2), що свідчить про тенденцію до вищого рівня емоційної обізнаності у тих респондентів, які не схильні до віктимної поведінки. Емпіричне значення U-критерію Манна-Уітні дорівнює 338,0 при рівні значущості p = 0,392, що значно перевищує загальноприйняті порогові значення (0,05 або 0,01). Це означає, що виявлена різниця між групами не є статистично підтвердженою.

Таблиця 2.5 – Результати порівняння показників емоційного інтелекту серед респондентів експериментальної групи

Шкала методики MBVS	**ЕГ**	**Емперичне значення U-критерій**	**p**
Емоційна обізнаність	30,23	338,0	0,392
Управління своїми емоціями	37,18	129,5	<0,001
Самомотивація	40,83	20,0	<0,001
Емпатія	34,52	209,5	<0,003
Управління чужими емоціями	29,05	373,5	0,785
Загальний показник EQ	39,65	55,5	<0,001

Джерело: підраховано автором з використанням SPSS 27

Примітка: – відмінності значущі на 1% – му рівні значущості

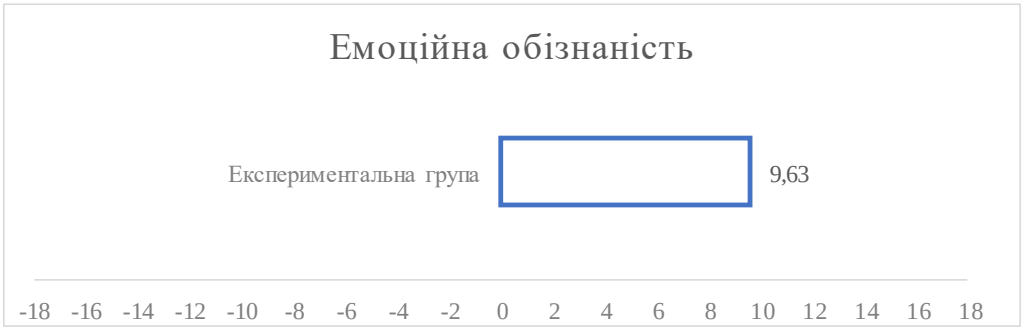


Рисунок 2.2 - Середні показники досліджуваних респондентів експерементальної групи за компонентом емоційного інтелекту як «Емоційна обізнаність»

У відповідності до тлумачення у нормативних документах до тесту Н. Холла емоційна обізнаність – це здатність усвідомлювати, розпізнавати, вербалізувати власні емоційні стани. Як виявилось ця характеристика диференціальним параметром між особами з різним рівнем віктимності. При цьому виявлено більш низькі показники цього конструкту у деяких осіб з підвищеним ризиком віктимної поведінки. Однак разом з цим експерементальна група продемонстрували порівняно близькі рівні розвитку цієї складової.

Особи з підвищеною віктимністю можуть достатньо добре усвідомлювати свої емоції. Труднощі виникають із їх регуляцією, особливостями врахування соціального контексту їх переживання та використання цих відомостей з метою більш безпечної поведінки. Іншими словами, вони розуміють, що відчувають тривогу, страх у потенційно небезпечних ситуаціях, але не завжди можуть адекватно відреагувати на ці сигнали.

За шкалою «Управління своїми емоціями» було виявлено статистично значущі відмінності між респондентами експерементальної групи. Зокрема, середнє значення в експерементальної групи становить 15,27 балів (рис. 2.3). Тому можна із впевненістю констатувати, що здатність до управління власними емоціями істотно відрізняється у осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки.

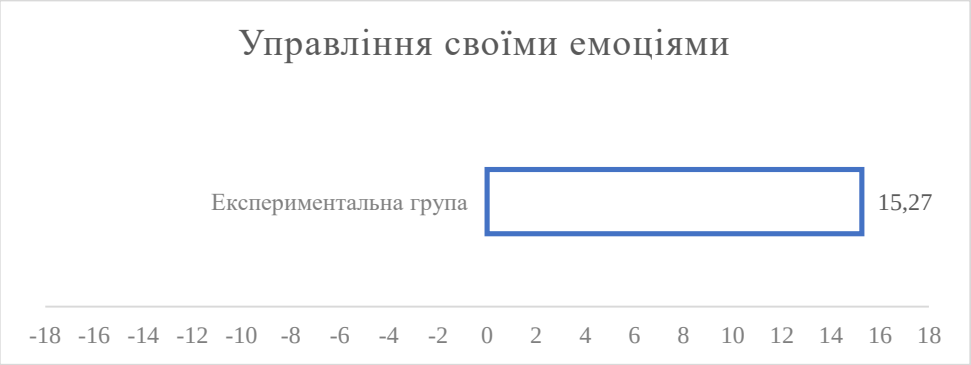


Рисунок 2.3. - Середні показники респондентів експеременталної групи за компонентом емоційного інтелекту як «Управління своїми емоціями»

Аналізуючи отримані середні значення, варто підкреслити, що у представників дослідницької групи рівень розвитку емоційної саморегуляції є майже вдвічі вищим. Особи, не схильні до проявів віктимності,значно краще контролюють власні емоційні стани, здатні гнучко реагувати на стресові ситуації, регулювати інтенсивність переживань. Вони обирають більш адаптивні поведінкові стратегії. Також угрупі є особи з підвищеною віктимністю, де спостерігається суттєвий дефіцит цих навичок. У наслідковому результаті це проявляється у зниженій здатності стримувати власні імпульсивні прояви.

Недостатній рівень управління власними емоціями можна розглядати як один із ключових чинників формування віктимної поведінки. Особи, які не володіють ефективними механізмами емоційної саморегуляції, виявляються дезорганізованими в ситуаціях міжособистісної напруги. Їм притаманні такі деструктивні переживання як тривожність, страх, розгубленість або, навпаки, неконтрольовані афективні реакції сценічного типу. На поведінковому рівні це призводить до зниження їхньої здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно реагувати на загрозу тощо.

Низький рівень емоційної саморегуляції сприяє формуванню поведінкових стратегій уникнення або пасивного підпорядкування. Якраз вони притаманні особам з підвищеним рівнем віктимності. У стані емоційного напруження такі особи втрачають контроль над власною

поведінкою. Зокрема, вони стають більш залежними від зовнішніх впливів, а також відчувають значні труднощі при необхідності прийняття раціонального рішення у подібних ситуаціях. Високий рівень управління емоціями в експерементальній групі забезпечує кращу адаптацію, психологічну стійкість та здатність протистояти потенційно небезпечним ситуаціям.

Таким чином, можна відзначити провідну роль емоційної саморегуляції у структурі психологічних чинників. Управління власними емоціями виступає важливим ресурсом особистості, який забезпечує здатність до адаптивної поведінки. Його високий розвиток є умовою ефективної взаємодії з соціальним середовищем, а недостатній суттєво підвищує ризик віктимної поведінки.

За шкалою «Самомотивація» також було отримано статистично значущі відмінності між досліджуваними респондентами експерементальної групи (рис. 2.4), що вказує на те, що ці відмінності не є випадковими. Такі результати уявляються цілком закономірними. Самомотивація як складова емоційного інтелекту відображає здатність особистості до самостійної регуляції поведінки, постановки цілей, підтримання внутрішньої активності та подолання труднощів без зовнішнього підкріплення. Вищі показники самомотивації в основній групі свідчать про більш розвинені механізми внутрішньої саморегуляції. Вони забезпечують активну життєву позицію, цілеспрямованість, а також здатність протистояти несприятливим обставинам.

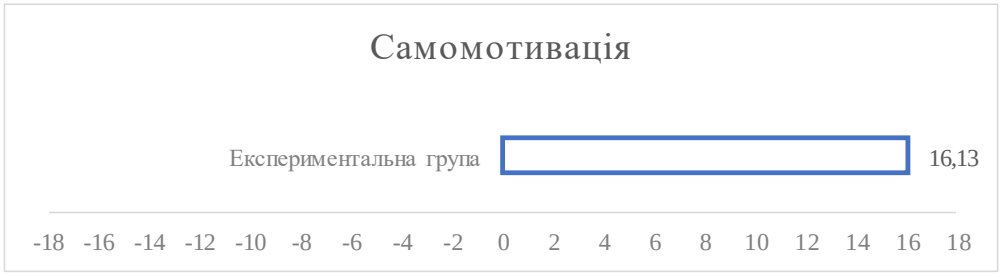


Рисунок 2.4. - Середні показники досліджуваних респондентів експерементальної за таким компонентом емоційного інтелекту як «Самомотивація»

Значно нижчий рівень самомотивації у групі з ризиком віктимної поведінки вказує на дефіцит внутрішніх ресурсів для самостійної підтримки певного виду діяльності. Таким особам притаманна недостатня ініціативність, труднощі у постановці та досягненні цілей, залежність від зовнішніх обставин і оцінок. У результаті підвищується їхня чутливість до стресогенних ситуацій.

Недостатньо розвинена самомотивація часто пов'язана з такими особливостями як невпевненість у власних силах, знижений рівень самоефективності, уникнення відповідальності, недостатній розвиток ефективних копінг-стратегій. У ракурсі ризику виникнення віктимності їй сприяють уникнення активного захисту, труднощі у прийнятті рішень у складних соціальних ситуаціях.Відповідно підвищується ймовірність потрапляння в ситуації насильства, експлуатації, шантажу або будь-якого іншого психологічного тиску.

За шкалою «Емпатія» виявлено статистично достовірні відмінності. Враховуючи середнізначення, можна стверджувати, що рівень емпатії у досліджуваних без схильності до віктимної поведінки є достовірно вищим (рис. 2.5).

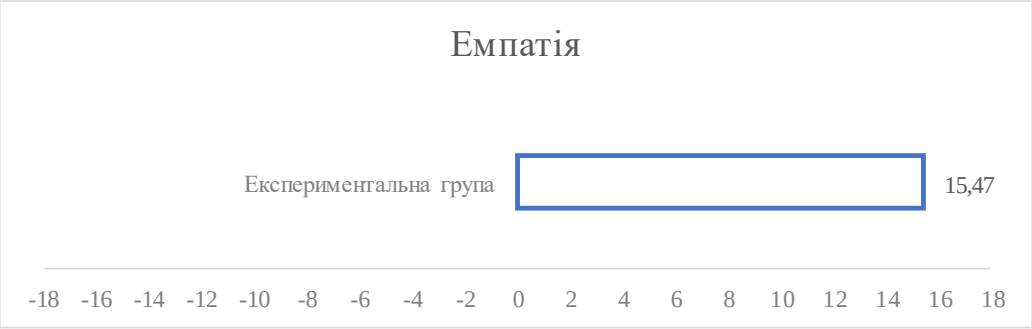


Рисунок 2.5.- Середні показники досліджуваних респондентівексперементальноїгрупи за компонентом емоційного інтелекту як «Емпатія»

Емпатія є ключовим компонентом емоційного інтелекту. Більш високий рівень емпатії в основній групі вказує на розвинену соціально-перцептивну компетентність. Ці люди здатні точно інтерпретувати наміри та

емоції інших, а також гнучко регулювати власну поведінку відповідно до соціального контексту. У результаті чого, це забезпечує більш ефективну комунікацію, формування конструктивних та глибоких міжособистісних відносин. Як наслідок знижується ризик потрапляння у небезпечні ситуації.

У групі з підвищеним ризиком віктимної поведінки показники емпатії є більш низький у порівнянні з основною групою. Однак не можна говорити, що вони є недостатньо розвиненими. Їх усереднений показник відповідає середньому рівню у відповідності до тестових норм. Мова йде саме про порівняльний контекст, у якому в одній групі цей показник менш виражений, ніж в іншій.

Варто зазначити, що емпатія має дві сторони – когнітивну (розуміння емоцій інших) та афективну (співпереживання). Дисбаланс або загальне зниження цих компонентів у групі порівняння може зумовлювати як труднощі у передбаченні поведінки інших людей, так і знижену чутливість до виникнення ризикованих ситуацій. У результаті такі індивіди не можуть вчасно реагувати на ознаки небезпеки, а також частіше опиняються в обставинах, в яких їх інтереси порушуються.

Таким чином, особливості емпатичного реагування людини виступають важливим захисним фактором, що знижує ризик віктимної поведінки.

Статистично достовірних відмінностей за шкалою «Управління чужими емоціями» не виявлено (рис. 2.6).

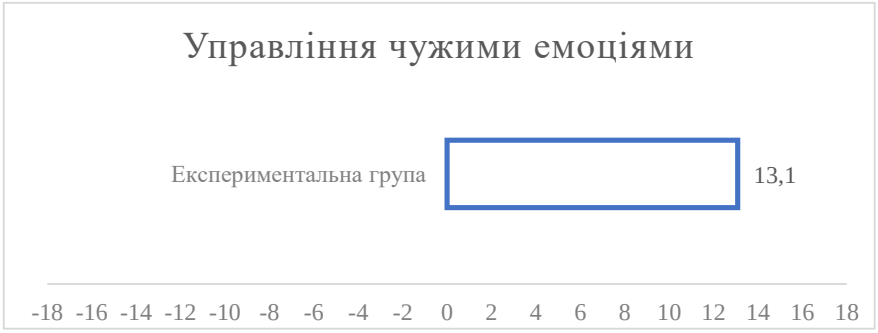


Рисунок 2.6. - Середні показники рецендентів експерементальної групи за компонентом емоційного інтелекту як «Управління чужими емоціями»

Такий результат можна пояснити тим, що управління чужими емоціями є більш складною соціально-комунікативною компетентністю. Вона значною мірою залежить від набутих соціальних навичок, досвіду взаємодії, культурних норм і ситуації. При цьому внутрішні ресурси особистості, хоч і відіграють у цьому процесу важливу роль, все ж таки вступають у взаємодію з іншими факторами. На відміну від таких компонентів емоційного інтелекту як самомотивація або емпатія, які безпосередньо пов'язані з внутрішньою саморегуляцією та соціальною чутливістю, управління чужими емоціями передбачає більш інструментальний характер поведінки.

Відсутність достовірних відмінностей вказує на те, що навіть за наявності ризику віктимної поведінки особистість цілком може впливати на інших. В окремих випадках такі індивіди можуть володіти досить розвиненими навичками міжособистісної взаємодії. Однак вони не використовуються для самозахисту. Це узгоджується з уявленнями про те, що віктимність більшою мірою пов'язана з порушеннями у сфері саморегуляції, самооцінки та інтерпретації соціальних сигналів, ніж із дефіцитом впливу на інших людей.

За інтегральним показником емоційного інтелекту (EQ) було зафіксовано наявність виражених і статистично значущих відмінностей у досліджуваними респондентами експерементальної групи (рис. 2.7)

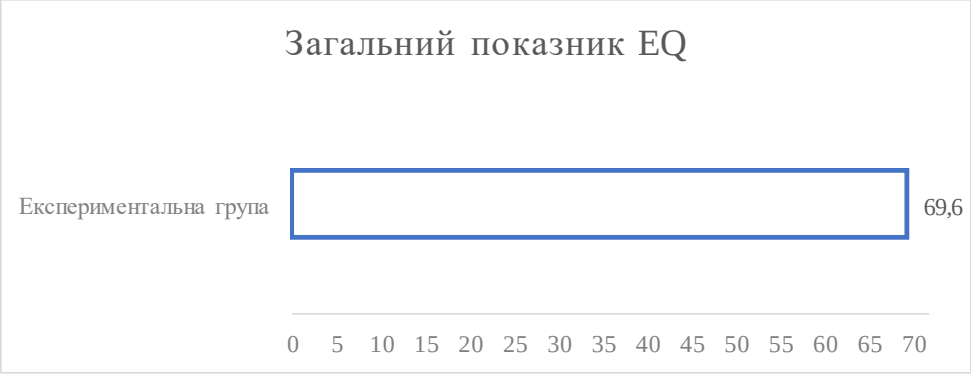


Рисунок 2.7. Середні показники досліджуваних респондентів експерементальної групи за загальним показником емоційного інтелекту

Такий результат має принципове значення, оскільки виступає безпосереднім підтвердженням висунутої гіпотези. Загальний показник емоційного інтелекту інтегрує ключові його компоненти, тому значно вищий рівень EQ у представників експеременталної групи свідчить про більш гармонійний розвиток емоційно-регуляторної сфери, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища.

Особи з високим рівнем емоційного інтелектукраще розпізнають власні емоційні стани та причини їх виникнення. У них добре розвинена здатність контролювати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу. Це забезпечується шляхом реалістичної оцінки соціальних ситуацій, своєчасного виявлення потенційних загроз у процесі соціальної взаємодії. Відповідно на цій основі обираються більш ефективні поведінкові стратегії. Такі якості виступають потужним захисним ресурсом, що знижує ймовірність потрапляння в ситуації психологічного або соціального ризику. Недостатньо сформований емоційний інтелект свідчить про збій у роботі системи емоційної саморегуляції та соціально-емоційної компетентності. Це проявляється у труднощах ідентифікації власних емоцій. Мова йде про їх неконтрольований прояв або, навпаки, пригнічення. Можливі спотворення у сприйнятті намірів та поведінки інших людей. У результаті такі особи можуть або недооцінювати ризики, або не володіти достатніми ресурсами для адекватного реагування на них.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим чинником зниження ризику віктимізації внаслідок того, що за його рахунок забезпечується психологічна стійкість, а також соціальна адаптованість. Його недостатній розвиток може розглядатися як один із ключових предикторів формування віктимної поведінки.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки

Враховуючи отримані результати емпіричного дослідження можна стверджувати, що практичні рекомендації мають стосуватися розвитку емоційної саморегуляції, формування соціально-перцептивної компетентності та адаптивний поведінкових стратегій у потенційно віктимогенних ситуаціях.

Розвиток внутрішньої емоційної саморегуляції виступає ключовим напрямом психопрофілактичної роботи з особами, схильними до віктимної поведінки. Це безпосередньо підтверджується отриманими нами емпіричними даними. Виявлені статистично значущі відмінності за шкалами «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», а також загального рівня емоційного інтелекту свідчать про те, що саме дефіцит внутрішньої регуляції є одним із провідних психологічних механізмів формування віктимності.

О. Романенко відзначає, що віктимна поведінка значною мірою зумовлюється емоційною неврівноваженістю, недостатністю життєвого досвіду та нездатністю адекватно оцінювати ситуацію, що пов’язано з незавершеністю особистісного розвитку[23]. Це означає, що особи з підвищеним ризиком віктимізації не володіють достатніми внутрішніми ресурсами для регуляції афективних реакцій. У зв’язку з цим одним із першочергових завдань психопрофілактичної роботи є формування навичок емоційної саморегуляції, які включають здатність до ідентифікації власних емоцій, їх диференціації, усвідомлення причин виникнення та вибору адекватних способів їх вираження.

Особливу увагу доцільно приділяти розвитку самомотивації як внутрішнього механізму активізації поведінки. У цьому контексті розвиток особистісних ресурсів має передбачати формування внутрішнього локусу контролю, підвищення рівня самоефективності, розвиток навичок постановки і досягнення цілей. Це сприятиме переходу від пасивної або реактивної

моделі поведінки до активної, суб'єктної позиції, що є принципово важливим для зниження віктимності.

Враховуючи те, що емоційний інтелект охоплює як внутрішньо-особистісні, так і міжособистісні компоненти, його розвиток має здійснюватися через системне формування когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Підхід, що поєднує знання про емоційні процеси, формування відповідного ставлення до них і відпрацювання адаптивних моделей поведінки, визначається як необхідна умова ефективної психопрофілактики[23].

Розвиток внутрішньої емоційної саморегуляції та особистісних ресурсів має розглядатися як базовий напрям практичної роботи, спрямованої на зниження ризику віктимної поведінки.

Формування соціально-перцептивної компетентності та емпатії є другим концептуально важливим напрямом розвитку емоційного інтелекту осіб із проявами віктимної поведінки. Порушення у сфері сприйняття та інтерпретації соціальної реальності лежать в основі підвищеної вразливості до несприятливих міжособистісних впливів. З психологічної точки зору соціально-перцептивна компетентність охоплює складний комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, пов'язаних із розпізнаванням, інтерпретацією, а також прогнозуванням поведінки інших людей. Як зазначає О. Романенко, одним із ключових напрямів психопрофілактики віктимної поведінки є розвиток здатності до соціально-перцептивного передбачення, що розглядається як процес формування випереджальних уявлень про можливі дії, наміри та емоційні стани партнера по взаємодії [23]. Відповідна здатність базується на накопиченому соціальному досвіді, але водночас може цілеспрямовано формуватися шляхом навчання.

Важливою складовою цього процесу є розвиток емпатії. Емпатія забезпечує більш глибоке включення в міжособистісну взаємодію, сприяє формуванню довірливих відносин, підвищує точність соціальних оцінок.

Однак її розвиток має відбуватися у поєднанні з формуванням критичності мислення та здатності до диференціації соціальних ролей, оскільки надмірна або некритична емпатійність без відповідних когнітивних механізмів може, навпаки, підвищувати ризик віктимності.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує запропонований у праці О. Романенко метод формування соціально-перцептивних умінь за прототипами, який передбачає навчання розпізнаванню типових поведінкових характеристик та їх співвіднесення з певними психологічними рисами або намірами [23]. Його використання забезпечує впорядкування та систематизацію соціального досвіду, підвищує швидкість і точність обробки соціальної інформації. На виході формується готовність до адекватного реагування у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Крім того, цей метод дозволяє компенсувати недостатність індивідуального досвіду шляхом моделювання типових соціальних ситуацій і їх аналізу.

На рівні поведінки відбувається практична реалізація як емоційно-регуляторних, так і соціально-перцептивних здібностей. Відповідно позиції О. Романенко одним із ключових напрямів психопрофілактики є формування поведінкових стратегій у віктимологічних ситуаціях. Воно полягає у навчанні індивіда адекватному вибору дій у контексті соціальної взаємодії, особливо в умовах підвищеного ризику. Ця позиція також узгоджується з ідеєю комплексності профілактики, яка має охоплювати когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [23].

Важливим аспектом цього процесу є формування навичок безпечної поведінки, які базуються на здатності оцінювати ситуацію з урахуванням можливих ризиків і наслідків. Недостатність життєвого досвіду та незавершеність формування особистості зумовлюють труднощі у прогнозуванні розвитку подій, що підвищує ймовірність віктимізації[23] У зв’язку з цим особливого значення набуває створення умов для набуття так званого «штучного досвіду». Він полягає у тому, що на основі моделюванні відповідних ситуацій людина отримує можливість засвоїти ефективні

алгоритми поведінки без реального ризику. Такий підхід дозволяє сформувати готовність до дій у складних обставинах, а також підвищує рівень психологічної підготовленості до потенційно небезпечних ситуацій.

Не менш важливим компонентом є розвиток асертивності. Асертивність – це здатність відстоювати власні права, інтереси та особистісні межі без порушення прав інших. Особи з проявами віктимної поведінки часто демонструють або надмірну поступливість і залежність, або, навпаки, неадекватні агресивні реакції, що ускладнює ефективну соціальну взаємодію. Формування асертивної поведінки дозволяє досягти балансу між пасивністю та агресією. Це безпосередньо пов'язано з розвитком емоційного інтелекту, оскільки передбачає усвідомлення власних емоцій, вміння їх адекватно виражати.

Крім того, у межах цього напряму доцільним є використання поведінкових методів навчання. Мова йде про моделювання та рольові ігри, які є ефективними засобами формування навичок поведінки у віктимологічних ситуаціях [23]. Моделювання дозволяє відтворювати типові життєві ситуації та демонструвати оптимальні способи дій. Рольова гра забезпечує активне включення особистості у процес відпрацювання поведінкових реакцій. Така «поведінкова репетиція» сприяє закріпленню навичок і підвищує ймовірність їх застосування у реальному житті.

З опорою на здійснене обґрунтування було розроблено перелік практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки (табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки

Напрям	Зміст практичних рекомендацій
1. Розвиток емоційної саморегуляції	Формування навичок усвідомлення власних емоцій шляхом ведення емоційного щоденника та вправ на рефлексію; навчання диференціації емоційних станів і встановлення їх причин; опанування технік регуляції емоцій (дихальні вправи, когнітивна переоцінка, техніки релаксації); розвиток самомотивації шляхом постановки короткострокових і довгострокових цілей та планування їх досягнення;

Продовження таблиці 2.6

	формування внутрішнього локусу контролю шляхом аналізу власних успіхів і невдач; підвищення рівня самоефективності, яке досягається за рахунок поступового ускладнення завдань та закріплення досвіду успішної діяльності; розвиток здатності до відтермінування імпульсивних реакцій та формування навичок самоконтролю
2. Формування соціально-перцептивної компетентності	Розвиток навичок розпізнавання емоцій інших людей на основі аналізу міміки, жестів та інтонацій; обговорення типових міжособистісних кейсів з метою навчання адекватній інтерпретації соціальних ситуацій; аналіз можливих сценаріїв розвитку взаємодії; використання методу прототипів для засвоєння типових моделей поведінки та їх психологічного змісту; розвиток емпатії за допомогою вправ на «перспективне прийняття» (усвідомлення позиції іншої людини); формування критичності мислення у процесі оцінки намірів інших осіб; розширення соціального досвіду шляхом групових обговорень та аналізу реальних життєвих ситуацій.
3. Формування адаптивних поведінкових стратегій у потенційно віктимогенних ситуаціях	Навчання навичкам безпечної поведінки на основі моделювання типових ризикованих ситуацій (взаємодія з незнайомцями, конфліктні ситуації, перебування наодинці тощо); формування алгоритмів дій у потенційно небезпечних умовах; розвиток асертивності шляхом відпрацювання вмінь відстоювати власні інтереси та говорити «ні»; навчання конструктивним способам реагування на тиск, маніпуляції та агресію; використання рольових ігор як методу поведінкової репетиції ефективних моделей поведінки; формування здатності до швидкої оцінки ризиків і прийняття рішень у складних ситуаціях; закріплення адаптивних поведінкових стратегій

Джерело: розроблено автором

Органічне поєднання психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, соціально-перцептивної компетентності та адаптивних поведінкових стратегій створює цілісну систему внутрішніх умов, що значно знижують ризик проявів віктимної поведінки.

На основі отриманих результатів можна сформулювати такі практичні рекомендації:

1. Для студентів:

– розвивати навички емоційної саморегуляції (контроль емоцій у стресових ситуаціях);

– тренувати емпатію та вміння розпізнавати емоції інших людей;

– уникати пасивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях;

– -використовувати техніки асертивної поведінки (вміння захищати власні межі без агресії).

2. Для психологів освітніх закладів

– впроваджувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту;

– проводити профілактичні програми щодо віктимної поведінки;

– здійснювати психоедукацію щодо безпечної соціальної взаємодії;

– організовувати групові заняття з розвитку комунікативних навичок.

– Для викладачів та кураторів груп

– звертати увагу на студентів із ознаками соціальної ізоляції або підвищеної тривожності;

– формувати підтримувальне освітнє середовище;

– заохочувати конструктивну взаємодію між студентами.

4. Профілактичні заходи

– тренінги емоційної компетентності;

– заняття з розвитку стресостійкості;

– програми формування психологічної безпеки особистості;

– робота з підвищення самооцінки та впевненості.

Отже, емоційний інтелект у студентської молоді переважно знаходиться на середньому рівні розвитку. У частини респондентів виявлено знижені показники емоційної обізнаності, емпатії та саморегуляції. Схильність до віктимної поведінки має різний рівень вираженості, але виявляє тенденцію до зв’язку з емоційним інтелектом. Встановлено статистично значущий негативний кореляційний зв’язок між емоційним інтелектом і віктимною поведінкою. Емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, що знижує ризик віктимізації особистості.

Гіпотеза дослідження про те, що низький рівень емоційного інтелекту пов’язаний із підвищеною схильністю до віктимної поведінки, підтвердилася.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль емоційного інтелекту як захисного чинника у запобіганні віктимної поведінки. Розвиток емоційної компетентності є важливим напрямом психологічної профілактики та корекції поведінкових ризиків у студентської молоді

ВИСНОВКИ

Здійснене теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту в осіб із різним рівнем схильності до віктимної поведінки дозволяє зробити ряд висновків.

1. Емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, що відображає єдність когнітивних та емоційних процесів і проявляється у здатності людини адекватно сприймати, інтерпретувати, регулювати та використовувати емоційну інформацію для забезпечення ефективної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та досягнення життєвих цілей. Ключовими функціями емоційного інтелекту є усвідомлення та ідентифікація емоцій, їх розуміння, регуляція та використання емоцій у процесі діяльності. Емоційний інтелект, функціонуючи на основі механізмів обробки емоційної інформації, емоційної чутливості та здатності інтерпретувати емоційні сигнали, виступає важливим регулятором поведінки. Станом на теперішній час сформувалися різні підходи до моделювання емоційного інтелекту. Зокрема, виокремлюють модель здібностей, модель рис та змішані моделі. Найбільш повною є структура емоційного інтелекту, запропонована Р. Бар-Оном. У відповідності до неї емоційний інтелект містить самосприйняття, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом та загальний настрій. Незважаючи на відмінності у трактуваннях, більшість дослідників сходяться у виділенні базових компонентів, пов’язаних із розпізнаванням, розумінням, використанням та регуляцією емоцій. Розширені моделі включають також особистісні та соціальні характеристики, що забезпечують адаптивність і ефективність міжособистісної взаємодії. Відповідно можна констатувати багаторівневу будову емоційного інтелекту, який виступає важливим регулятором поведінки та діяльності особистості.

2. Віктимна поведінка – це диспозиційна індивідуально-психологічна властивість особистості, що зумовлює підвищену ймовірність потрапляння у ситуації ризику. Віктимна поведінка формується під впливом комплексу

взаємопов’язаних факторів, серед яких виділяють суб’єктивні (когнітивні стереотипи та установки), ситуативні (умови середовища) та мотиваційні механізми. Особи з віктимною поведінкою характеризуються комплексом взаємопов’язаних індивідуально-психологічних особливостей, серед яких провідне місце займають низька самооцінка, емоційна нестійкість, тривожність, схильність до самозвинувачення, внутрішньо-особистісна конфліктність та неадаптивні когнітивні установки. Специфічними особливостями емоційної сфери осіб, схильних до віктимних проявів, є низька самооцінка, установка на безпорадність, підвищена тривожність, негативне самосприйняття. Можливі також прояви агресивності та схильність до самозвинувачення. Ключовою ознакою емоційного функціонування таких осіб є нестабільність емоційних станів, яка проявляється у швидкій зміні настрою, труднощах у підтримці емоційної рівноваги та підвищеній реактивності на зовнішні стимули. Емоційна лабільність у поєднанні з тривожністю створює передумови для формування інтенсивних і часто неконтрольованих емоційних реакцій. Для цих осіб характерні також виражені труднощі саморегуляції.

3. Теоретично обґрунтовано взаємозв’язок між емоційним інтелектом та віктимною поведінкою. Для обґрунтування використано модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она. Самосприйняття, адаптивність і управління стресом, як компоненти емоційного інтелекту, виступають важливими механізмами, що визначають здатність особистості протистояти віктимогенним впливам. Загальний настрій при цьому відображає сукупний результат цих процесів, виступаючи своєрідним індикатором наслідків віктимного досвіду. Їх взаємодія формує цілісну систему психологічних передумов, які або знижують, або, навпаки, підвищують ризик формування віктимної поведінки.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб, схильних до віктимної поведінки з використанням тесту на емоційний інтелект Н. Холла та Багатовимірної шкали віктимізації

булінгу С. Харбіна, М. Келлі, Дж. Піскітелло та С. Вокера. Загальний обсяг вибірки склалирецендентиз 30 осіб. За всіма показниками віктимності між рецендентами порівняння було виявлено статистично достовірні відмінності. Встановлено, що у осіб із підвищеною схильністю до віктимної поведінки загальний рівень емоційного інтелекту перебуває в межах середнього, однак має дисгармонійну структуру. Найбільш розвиненими компонентами є емпатія та здатність впливати на емоції інших. Самомотивація та саморегуляція виражені слабше.Ключовою особливістю є дисбаланс між орієнтацією на інших з недостатнім розвитком навичок емоційної саморегуляції. Це зумовлює підвищену чутливість до зовнішнього впливу, труднощі у відстоюванні своїх інтересів та, відповідно,виступає важливим психологічним чинником формування віктимної поведінки.

Між особами без схильності до віктимної поведінки та особами схильнихдовіктивної поведінки існують суттєві відмінності у структурі емоційного інтелекту. Статистично значущі відмінності виявлено за показниками управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та загального рівня EQ. Усі вони вищі в основній групі. Емоційна обізнаність і управління чужими емоціями істотно не відрізняються.Ключовим чинником виступає емоційна саморегуляція: особи з низьким ризиком віктимності значно краще контролюють свої емоції, що забезпечує адаптивну поведінку та стійкість до стресу. У деяких рециндентів спостерігається дефіцит самоконтролю і самомотивації, що зумовлює виражену залежність від зовнішніх впливів.

5. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб з проявами віктимної поведінки. Вони стосуються трьох основних напрямів: розвиток емоційної саморегуляції, формування соціально-перцептивної компетентності, формування адаптивних поведінкових стратегій у потенційно віктимогенних ситуаціях.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що більш високий і гармонійний розвиток емоційного інтелекту знижує ризик віктимної поведінки, тоді як його недостатня сформованість виступає важливим фактором її виникнення.

На основі отриманих результатів можна сформулювати такі практичні рекомендації:

1. Для студентів:

– розвивати навички емоційної саморегуляції (контроль емоцій у стресових ситуаціях);

– тренувати емпатію та вміння розпізнавати емоції інших людей;

– уникати пасивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях;

– -використовувати техніки асертивної поведінки (вміння захищати власні межі без агресії).

2. Для психологів освітніх закладів

– впроваджувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту;

– проводити профілактичні програми щодо віктимної поведінки;

– здійснювати психоедукацію щодо безпечної соціальної взаємодії;

– організовувати групові заняття з розвитку комунікативних навичок.

– Для викладачів та кураторів груп

– звертати увагу на студентів із ознаками соціальної ізоляції або підвищеної тривожності;

– формувати підтримувальне освітнє середовище;

– заохочувати конструктивну взаємодію між студентами.

4. Профілактичні заходи

– тренінги емоційної компетентності;

– заняття з розвитку стресостійкості;

– програми формування психологічної безпеки особистості;

– -робота з підвищення самооцінки та впевненості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль емоційного інтелекту як захисного чинника у запобіганні віктимної поведінки. Розвиток емоційної компетентності є важливим напрямом психологічної профілактики та корекції поведінкових ризиків у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 3–9. DOI : https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.1

2. Асатрян С. А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2025. №1. С. 7-11. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.1

3. Асатрян С. Механізми та детермінанти розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості. *Журнал сучасної психології.* 2025. №1(36). С. 7-15. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-1

4. Бантишева О. О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 28. С. 36–54.

5. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний авіаційний університет ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 305 с. URL : https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Bantysheva_O.pdf (дата звернення: 11.04.2026).

6. Бовть О. Б. Дослідження психологічних детермінант віктимної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. Вип. 25. С. 45-59. URL : https://surl.li/qpyrcs (дата звернення: 11.04.2026).

7. Бовть О. Б. Про дослідження віктимної поведінки молоді у моральноправовому вимірі. *Вісник Національного університету оборони України.* 2012. Вип.1(26). С. 131-138.

8. Грисенко Н. В. Схильність до віктимності як чинник виникнення співзалежних стосунків у зрілому віці. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 168–173. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.30

9. Гура С. О. Вивчення віктимності у співробітників ДСНС : матеріали 20 Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 9–10 жовтня 2018 р.). Київ : Гельветика, 2018. URL : https://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/7960?mode=full (дата звернення: 11.04.2026).

10. Гура С. О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 21–25. URL : https://surl.li/bnvbdg (дата звернення: 11.04.2026).

11. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). *Полтавський державний аграрний університет*. URL : https://surl.li/hfxgpi (дата звернення: 11.04.2026).

12. Калязіна Т. В. Психологічні умови попередження проявів віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 301 с. URL : https://surl.li/bbyddn (дата звернення: 11.04.2026).

13. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2018. №1(8). С. 26-30. URL : https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/190/189 (дата звернення: 30.04.2026).

14. Козляковський П. А. Загальна психологія : навчальний посібник. Т. ІІ. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004.40 с. URL : https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/7.pdf(дата звернення: 11.04.2026).

15. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету*

внутрішніх справ. 2023. №2. С. 49-57. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-7

16. Корнієнко І., Александрович М., Барчі Б. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції особистості. *Psychology Travelogs.* 2023. №3. С. 146-153. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-14

17. Короід Т. Емоційний інтелект як компонент формули розвитку творчого потенціалу вчителів. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2025. Вип. 1(56). С. 86–91. DOI : 10.24144/2524-0609.2025.56.86-91

18. Кришталь А. О. Психологія віктимної поведінки : курс лекцій. Черкаси : ЧІПБ, 2024. 160 с. URL : https://surl.li/dwdgzd (дата звернення: 11.04.2026).

19. Лісовенко А., Цільмак О. Особистісні фактори, що обумовлюють схильність до віктимної поведінки. *Юридична психологія.*2024. Том 1. №34. С. 26-34. DOI : https://doi.org/10.33270/03243401.26

20. Петрунько О., Паціора Г. Особливості віктимної поведінки молоді. *Вчені записки університету «КРОК».* 2023. №2(70). С. 159-165. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-159-165

21. Полещук Л. В. Емоційний інтелект у психології управління: міфи та реальність м'яких навичок для лідерів. *Психологія та соціальна робота.* 2025. №1. С. 233-240. DOI : https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.22

22. Рідкодубська Г. А. Соціально-педагогічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука.* 2025. №1. С. 75-80. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-13

23. Романенко О. Напрями психопрофілактики віктимної поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія.* 2017. №2 (21). С. 72-82. URL : https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/article/view/890/894 (дата звернення: 11.04.2026).

24. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки*

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. 2024. Вип. 1(3). С. 155-162. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21

25. Тіточка Т. І. (2024). Основні чинники формування віктимної поведінки неповнолітніх. *Українська поліцеїстика: теорія, законодавство, практика*. 2024. № 4(2). С. 69–73. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-9261-2022-2-4-14

26. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 106–112. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17

27. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.* 2024. №4. С. 109-115. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16

28. Чайкіна Н. О. Схильність до віктимної поведінки в залежності від адаптивних ресурсів юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 178–183. DOI : https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/29

29. Чаплак Я. В. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 6. С. 454–466.

30. Чуйко О., Клібайс Т. Соціально-психологічні аспекти адаптивних можливостей та віктимної поведінки студентської молоді. *Соціальна робота*. 2020. № 1 (6). С. 23–26. DOI : https://doi.org/10.17721/2616-7786.2020/6-1/5

31. Ялі А. Г. Віктимологічна характеристика дитини-жертви торгівлі людьми. *Українська поліцеїстика: теорія, законодавство, практика*. 2024. № 5(1), 2024. С. 112–115. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-9261-2022-1-5-21

32. Bar-On R. The emotional quotient inventory (EQ-i): Atest of emotional intelligence. Toronto : Multi-HealthSystems, 1997. 354 p.

33. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón, J.-L. A Structural Model of Emotional Intelligence, Resilience, and Stressin University Students. *Behavioral Sciences*. 2025. №15(7). 894. DOI : https://doi.org/10.3390/bs15070894

34. Gkintoni E., Dimakos I., Nikolaou G. Cognitive insights from emotional intelligence: Asystematic review of EI models in educational achievement. *Emerging Science Journal*. 2024. Vol. 8. SpecialIssue. P. 262–297. DOI : http://dx.doi.org/10.28991/ESJ-2024-SIED1-016

35. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 422 p.

36. Harbin S. M. The Multidimensional Bullying Victimization Scale: Development and Validation : dissertation for the degree of Doctor of Philosophyin Psychology / Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College. Baton Rouge, 2017. URL : https://surl.li/llytnu (last accessed: 11.04.2026).

37. Harbin S. M., Kelley M. L., Piscitello J., Walker S. J. Multidimensional Bullying Victimization Scale: Development and validation. *Journal of School Violence*. 2019. Vol. 18. № 1. P. 146–161. DOI : https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1423491

38. Huang Q.-L., Ho W.-S., Cheung H.-N. Exploring the mediating role of self-regulation in bullying victimization and depressive symptoms among adolescents: Across-regional and gender analysis. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, № 15. Article 1486. DOI : https://doi.org/10.3390/healthcare12151486

39. Li J., Gao Y., LiuJ ., Liu X., Wang H. Impacts of difficulties with emotion regulation on the longitudinal relationship between peer victimization and changes in adolescent nonsuicidal self-injury. *Journal of Adolescence*. 2024. Vol. 96. № 2. P. 350–359. DOI : https://doi.org/10.1002/jad.12279

40. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. Vol. 27. P. 267–298.

41. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63. P. 503–517.

42. Nesin S. M., Sharma K., Burghate K. N., Anthony M. Neurobiology of emotional regulation in cyberbullying victims. *Frontiersin Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1473807. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473807

43. Peras I., Pivec T., Kališnik A., Košir K. Identifying adolescents' victimization experiences: alatent profile analysis approach. *Current Psycholy*. 2025. Vol. 44. P. 847–863. DOI : https://doi.org/10.1007/s12144-024-07152-5

44. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. № 3. P. 185–211. DOI : https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

45. Wiener R. L., Wiener S. M., Haselow R., McBride B., Sircy K. Emotion regulation reduces victimblaming of vulnerable sex traffick in gsurvivors. *Lawand Human Behavior*. 2024. Vol. 48, № 4. P. 281–298. DOI : 10.1037/lhb0000572

46. Zhang Z. Z., Ye Z. Y. The role of social-psychological factors of victimity on victimization of online fraudin China. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 1030670. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1030670

ДОДАТКИ

Додаток А
Тест на емоційний інтелект Н. Холла

Інструкція. Нижче наведено деякі з наведених нижче висловлювань, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Оцініть кожне твердження балом за шкалою: Повністю не згоден (-3 бали). Переважно не згодні (-2 бали). Дещо не згоден (-1 бал). Частково згоден (+1 бал). Здебільшого погоджуються (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали).

Питання:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знань про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що мені потрібно змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли на мене тиснуть.
4. Я можу спостерігати за зміною своїх почуттів.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли це необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішнє піднесення та гумор.
7. Я дивлюся на те, що відчуваю.
8. Після того, як мене щось засмучує, я легко справляюся зі своїми почуттями.
9. Я вмію вислуховувати чужі проблеми.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу надавати заспокійливу дію на інших людей.

13. Я можу змусити себе знову і знову стикатися з перешкодою.

14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.

16. Я можу легко увійти в стан спокою, готовності та зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і з'ясовую, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного розладу.

19. Знати свої справжні почуття важливо для того, щоб підтримувати «в хорошій формі».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражаються відкрито.

21. Я добре розпізнаю емоції за мімікою.

22. Я можу легко відпустити негативні почуття, коли мені потрібно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, що потрібно іншим.

24. Люди думають, що я добре суджу про досвід інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще контролюють своє життя.

26. Я здатний покращувати настрій інших людей.

27. Ви можете порадитися зі мною з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати свою мотивацію для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від неприємностей.

Ключ до методу емоційного інтелекту Н. Холла

Шкала емоційної обізнаності пункти 1,, 4, 17, 19,5.

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

Шкала самомотивації пункти 5, 6, 13, 14, 16,2.

Шкала емпатії пункти 9, 11,0,1,3,8.

Шкала «Управління чужими емоціями» пункти 12, 15,4,6,7,9.

Розрахунок результатів тесту EQ. За кожною шкалою розраховується сума балів з урахуванням оцінки відповіді (+ або -). Чим вище плюсова сума балів, тим більш виражено це емоційне прояв.

Інтерпретації. Рівні часткового емоційного інтелекту (окремо за кожною шкалою) за ознакою результатів: 14 і більше – високий; 8–13 – середній; 7 або менше – це низький.

Інтегративний (сума всіх шкал) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючої ознаки визначається наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40–69 – середній; 39 або менше – це низький.

1. Емоційна обізнаність – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього – постійне поповнення власного словникового запасу емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю краще за інших усвідомлюють свій внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна чуйність, емоційна гнучкість і т.д., іншими словами, довільне управління своїми емоціями

3. Самомотивація – це управління своєю поведінкою шляхом управління емоціями.

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це здатність розуміти стан людини по міміці, жестам, відтінкам мови, поставі.

5. Розпізнавання чужих емоцій – здатність впливати на емоційний стан інших людей.

Додаток Б

MultidimensionalBullyingVictimizationScale (MBVS)

Загальна характеристика

MultidimensionalBullyingVictimizationScale (MBVS) — це психодіагностичний опитувальник, розроблений для оцінки **досвіду віктимізації (булінгу)** у підлітків і молоді.

- Автори: Harbin, Kelley, Piscitello, Walker
- Рік: 2018
- Кількість пунктів: **24**
- Тип шкали: **Likert (4-бальна)**
- Факторна структура: **3 фактори (виміри)**
  - пряма віктимізація
  - непряма (соціальна)
  - оцінювальна (репутаційна)

Методика має **високу надійність і валідність**

Внутрішня узгодженість (α) може досягати ≈ **0.95**

MBVS оцінює **частоту переживання булінгу** у трьох формах:

1. Пряма віктимізація

- фізична агресія
- образи, погрози

2. Непряма (соціальна)

- виключення з групи
- соціальна ізоляція

3. Оцінювальна (репутаційна)

- поширення чуток
- приниження іміджу

Інструкція для респондентів

Нижче наведено твердження про ситуації, які можуть траплятися у спілкуванні з іншими людьми.

Будь ласка, оцініть, як часто це відбувалося з Вами протягом останніх кількох місяців.

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження:

0 — ніколи

1 — рідко

2 — іноді

3 — часто

Опитувальник (24 пункти)

Пряма віктимізація

1. Мене били або штовхали
2. Мене ображали або принижували словами
3. Мені погрожували
4. Наді мною насміхалися відкрито
5. Мене змушували робити те, чого я не хотів
6. Мене залякували

Непряма (соціальна) віктимізація

7. Мене ігнорували інші люди
8. Мене виключали з компанії
9. Інші намагалися налаштувати моїх друзів проти мене
10. Мене не допускали до спільних занять
11. Інші уникали спілкування зі мною
12. Мене залишали осторонь

Оцінювальна (репутаційна) віктимізація

13. Про мене поширювали неправдиві чутки
14. Інші говорили погано про мене за спиною
15. Мене висміювали через зовнішність

16. Мене принижували в соціальних мережах
17. Інші псували мою репутацію
18. Про мене писали образливі речі

Додаткові прояви віктимізації

(для підвищення валідності шкали)

19. У мене відбирали речі
20. Псували мої особисті речі
21. Крали мої речі
22. Мене змушували відчувати себе непотрібним
23. Мене навмисно провокували
24. Інші поводилися зі мною несправедливо

5. Обробка результатів

Крок 1: Підрахунок балів

- кожне питання: **0–3 бали**
- загальний бал: **0–72**

Крок 2: Підшкали

Шкала	**Пункти**
Пряма віктимізація	1–6
Соціальна	7–12
Репутаційна	13–18
Загальна віктимізація	1–24

Крок 3: Інтерпретація

Загальний рівень:

- **0–24** — низький
- **25–48** — середній
- **49–72** — високий

За шкалами:

- високі бали → частий досвід віктимізації
- низькі → відсутність або рідкісні випадки

Додаток В

Результати діагностики основної групи (N = 30) та групи порівняння (N = 26) за шкалою MBVS

№ з/п	Пряма віктимізація	Соціальна	Репутаційна	Загальна	Всього	Рівень
ЕГ						
1	5	7	4	2	18	низький
2	5	8	3	6	22	низький
3	5	8	4	6	23	низький
4	5	5	6	6	22	низький
5	5	5	2	5	17	низький
6	4	9	4	6	23	низький
7	4	8	2	6	20	низький
8	4	7	4	2	17	низький
9	5	7	3	3	18	низький
10	3	9	2	8	22	низький
11	6	6	2	3	17	низький
12	8	6	2	6	22	низький
13	8	5	3	4	20	низький
14	6	10	3	7	26	середній
15	8	7	5	7	27	середній
16	6	8	4	13	31	середній
17	5	6	5	2	18	низький
18	6	7	4	6	23	низький
19	6	5	4	6	21	низький
20	8	8	3	3	22	низький
21	3	6	6	4	19	низький
22	8	7	4	8	27	середній
23	4	7	5	6	22	низький
24	4	6	2	3	15	низький
25	6	4	3	8	21	низький
26	5	6	4	7	22	низький
27	5	6	4	3	18	низький
28	7	4	4	2	17	низький
29	5	5	3	3	16	низький
30	4	10	3	4	21	низький
Середнє	5,43	6,73	3,57	5,17	20,90	

Додаток Д

Результати діагностики рецендентів експеременталної групиза тестом на емоційний інтелект Н. Холла

№ з/п	Емоційна обізнаність	Рівень	Управління своїми емоціями	Рівень	Самомотивація	Рівень	Емпатія	Рівень	Управління чужими емоціями	Рівень	Загальний показник EQ	Рівень
Основна група												
1	10	середній	10	середній	17	високий	15	високий	16	високий	68	середній
2	7	низький	11	середній	17	високий	15	високий	7	низький	57	середній
3	12	середній	17	високий	16	високий	14	високий	18	високий	77	високий
4	9	середній	17	високий	14	високий	16	високий	15	високий	71	високий
5	16	високий	18	високий	16	високий	13	середній	14	високий	77	високий
6	4	низький	13	середній	16	високий	15	високий	7	низький	55	середній
7	1	низький	14	високий	18	високий	16	високий	5	низький	54	середній
8	13	середній	17	високий	17	високий	17	високий	18	високий	82	високий
9	9	середній	18	високий	18	високий	12	середній	18	високий	75	високий
10	5	низький	16	високий	15	високий	15	високий	18	високий	69	середній
11	5	низький	16	високий	15	високий	13	середній	18	високий	67	середній
12	7	низький	17	високий	15	високий	15	високий	12	середній	66	середній
13	13	середній	18	високий	17	високий	18	високий	11	середній	77	високий
14	13	середній	12	середній	16	високий	18	високий	6	низький	65	середній
15	5	низький	14	високий	15	високий	16	високий	7	низький	57	середній
16	11	середній	12	середній	18	високий	17	високий	17	високий	75	високий
17	10	середній	18	високий	17	високий	16	високий	10	середній	71	високий
18	14	високий	18	високий	14	високий	16	високий	13	середній	75	високий
19	3	низький	10	середній	18	високий	14	високий	18	високий	63	середній
20	12	середній	18	високий	15	високий	18	високий	3	низький	66	середній
21	15	високий	17	високий	18	високий	15	високий	18	високий	83	високий
22	12	середній	15	високий	13	середній	16	високий	12	середній	68	середній
23	8	середній	18	високий	17	високий	12	середній	16	високий	71	високий
24	12	середній	16	високий	16	високий	17	високий	10	середній	71	високий
25	15	високий	17	високий	16	високий	17	високий	14	високий	79	високий

26	7	низький	17	високий	17	високий	16	високий	16	високий	73	високий
27	8	середній	10	середній	15	високий	14	високий	18	високий	65	середній
28	11	середній	18	високий	18	високий	16	високий	17	високий	80	високий
29	6	низький	17	високий	17	високий	15	високий	10	середній	65	середній
30	16	високий	9	середній	13	середній	17	високий	11	середній	66	середній
Середнє	9,63		15,27		16,13		15,47		13,10		69,60	