

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти профілактики кібербулінгу серед підлітків
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СТОЙЧЕВА В.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СТОЙЧЕВА Валерія Олегівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти профілактики кібербулінгу серед підлітків.

керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент ХРУСТАЛЬОВА Марина Станіславівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 74 сторінок, 29 джерело, 11 малюнків, 3 таблиці, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: визначено основні форми та прояви кібербулінгу серед підлітків; надано характеристику психологічним механізмам, що лежать в основі кібербулінгу та впливають на психічний стан; визначено особливості взаємозв'язку самооцінки, тривожності та досвіду булінгу у підлітків; розроблені рекомендації щодо профілактики булінгу, орієнтовану на підлітків, з акцентом на психологічні аспекти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 1.1. Види шкільного булінгу та його характерні прояви; таблиця 2.1. Розподіл відповідей на першу групу загальних питань щодо досвіду булінгу підлітків, % від досліджуваної групи; таблиця 2.2. Розподіл відповідей на другу групу особистісних питань щодо досвіду булінгу підлітків, % від досліджуваної групи; таблиця 2.3. Аналіз розповсюдженості та проявів булінгу серед підлітків, % від досліджуваної групи; мал. 2.1. Досвід приниження учнів серед хлопців та дівчат; мал. 2.2. Розподіл видів приниження серед дівчат та хлопців у відсотках;

мал. 2.3. Показники шкільної тривожності; мал. 2.4. Рівні самооцінної тривожності; мал. 2.5. Показники міжособистісної тривожності; мал. 2.6. Показники загального рівню тривожності; мал. 2.7. Результати шкільної тривожності підлітків в залежності досвіду приниження; мал. 2.8. Результати самооцінної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження; мал. 2.9. Результати міжособистісної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження; мал. 2.10. Результати загальної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження; мал. 2.11. Рівень самооцінки, в залежності від досвіду приниження в школі.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	15.04.2024	28.04.2023
2	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	29.04.2024	12.05.2023
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2023

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	15.06.2024	

Студент(ка)

_____ (підпис)

Валерія СТОЙЧЕВА
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Марина ХРУСТАЛЬОВА
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 74 с., 3 табл., 11 мал., 30 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: дослідження: психологічні аспекти проявів булінгу та кібербулінгу серед підлітків.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку самооцінки, тривожності та досвіду булінгу у підлітків.

Мета дослідження: розвинути наукові уявлення про психологічні аспекти кібербулінгу серед підлітків та розробити рекомендації щодо його виявлення та профілактики в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, емпіричні методи – анкетування, тестування: статистичні методи аналізу за допомогою математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних, визначення достовірності отриманих результатів.

В роботі досліджено рівень тривожності, самооцінки та її зв'язок з боулінгом серед підлітків, розроблено та проведено емпіричне дослідження, проаналізовано отримані результати; розроблено рекомендації щодо профілактики булінгу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методик зниження тривожності, підвищення самооцінки та дозволяє розробляти ефективніші стратегії втручання та підтримки для постраждалих учнів.

Дослідження надає можливість створювати цільові програми для підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності серед учнів, що може значно зменшити кількість випадків булінгу. Практичне застосування отриманих даних сприяє розробці профілактичних заходів, які включають тренінги з управління емоціями, розвиток навичок розв'язання конфліктів та навчання технік самозахисту.

БУЛІНГ, КІБЕРБУЛІНГ, ПРИНИЖЕННЯ, САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ. ЦЬКУВАННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Сутність та прояви булінгу та кібербулінгу серед підлітків.....	10
1.2. Види, структура, причини та наслідки проявів булінгу та кібербулінгу.....	21
1.3. Психологічні особливості агресору, жертви та спостерігачів цькування.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДОСВІДУ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	39
2.1. Обґрунтування методики дослідження.....	39
2.2. Особливості досвіду булінгу у сучасних підлітків.....	46
2.3 Особливості самооцінки та тривожності підлітків із різним досвідом булінгу.....	51
2.4. Рекомендації щодо протидії булінгу в школі.....	63
ВИСНОВОК.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Булінг – це розповсюджена проблема у підлітковому середовищі як в Україні, так і в усьому світі. Жертва булінгу стає будь-яка особа незалежно від статі, кольору шкіри чи віку. Особливо вразливою категорією виявляються діти віком від 11 до 17 років. Булінг супроводжується постійним психологічним і фізичним пресингом. Людину систематично дражнять, з неї насміхаються, псують її речі, розповсюджують про неї плітки, оприлюднюють особисту інформацію та фотографії у соціальних мережах, бойкотують, залякують чи навіть б'ють. Особливо він торкається різних сфер суспільного шкільного життя: почуття безпеки учнів і вчителів, фізичне і психологічне здоров'я, якість і ефективність діяльності, культуру в цілому. Важливо зупинити дану проблему, яка вимагає активних дій з боку держави, адміністрації школи, психолога та батьків. Цькування й знущання в школі - проблема не нова, і яскраво характеризує сучасне суспільство, але масштаби цих дій значно збільшилися завдяки використанню комп'ютерних технологій. Більше половини дітей в Україні зазнають цькування в підлітковому віці.

Соціальна природа булінгу виникає через нерівність дітей за фінансовими статками, наявність фактично неконтрольованої пропаганди насильства, наркотиків, спиртних напоїв – все те, що може бути збудником неконтрольованого витоку агресії в учнів, психіка яких і так вразлива. Велика проблема дорослих - відсутність мирного вирішення спорів та конфліктів [14].

Булінг – це психологічний терор, побиття, цькування однієї людини іншою. Ця дитина може виявитися з різного соціального статусу. За проведеними дослідженнями науковців, статистика визначає більший відсоток булерів – діти із задатками лідера, із забезпечених родин, але з «неблагополуччям» у моральній сфері, розвитку емоційних відношень, з підвищеною фізичною активністю і великими претензіями до світу. Спостерігачі – діти, які не беруть участі

безпосередньо в агресії і цькуванні, але водночас нічого не роблять для зміни ситуації. Вони теж зазнають серйозної психологічної травми. Найчастіше саме такі діти, переборовши страхи, наважується розповісти про проблему дорослим. Жертва – дитина, яка чимось відрізняється від більшості [25].

Кібербулінг - це новий та поширений спосіб насильства, який включає в себе жорстокі дії з метою образити, шкодити або принизити особу, використовуючи електронні носії інформації.

Кібербулінг - це складний та динамічний феномен, якому багато дослідників приділяють увагу його вивченню. Не можна однозначно вказати на конкретних "перших" дослідників, оскільки багато вчених різних часів та країн внесли свій внесок у розуміння цього явища. Однак деякі з ранніх досліджень були проведені Деніелом Олвіджем (Dan Olweus) - шведський психолог, який вивчав проблеми булінгу в школах, включаючи інтернет-булінг; Дж. Шапіро та Девідом Гулінгом - автори одного з ранніх досліджень, що вивчало електронне домагання серед підлітків; Сьюзен Слон - розглядалася агресія та конфлікти в онлайн-середовищах; Піо Джерусалемський вивчав проблеми кібербулінгу та його вплив на молодь.

Це лише кілька прикладів ранніх досліджень. З часом із зростанням інтересу до цього явища багато вчених внесли свій внесок в розуміння кібербулінгу серед підлітків.

У світовій науковій практиці питання прояву та профілактики кібербулінгу розглянули в своїх роботах Л. Найдьонова та О. Баришполець. Ці науковці розглядають кібербулінг з ракурсу медіа-компетентності.

Наукове дослідження Л. Найдьонової у роботі "Кібербулінг або агресія в інтернеті" спрямовано на проблемі кібербулінгу та аналізує різні прояви цієї форми агресії в онлайн середовищі. Воно може вказувати на те, які види агресії переважають у віртуальному просторі, які групи осіб найчастіше стають жертвами кібербулінгу, які наслідки він може мати для психічного стану людини та які методи боротьби з ним ефективні.

У 2007 році проводилось дослідження на виявлення розповсюдження шкільного булінгу, де було задіяно більш ніж 230 підлітків, віком від 13 до 15 років. Актуальність цього дослідження підтверджується загальним аналізом результатів, у якому визначилося 34% досліджених учнів. Порівнявши дану статистику з норвезькими даними, цей відсоток є принаймі вдвічі меншим. З цієї статистики проведеного дослідження нашими психологами, лише 44% підлітків не стикалися з булінгом. 43% мають досвід бути цькувальником; 13,4% - організатори.

У зв'язку з вивченням та відомим про булінг та кібербулінг, ми можемо зробити висновок, що недостатньо вивчено методи протидії цьому явищу. Ще складніше постає завдання вивчення кібербулінгу через те, що велика кількість злочинних дій виникає з будь-якого куточка світу.

Актуальність даної проблеми полягає у недостатньо-приділеній увазі профілактики кібербулінгу.

Мета – розвинути наукові уявлення про психологічні аспекти кібербулінгу серед підлітків та розробити рекомендації щодо його виявлення та профілактики в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні форми та прояви кібербулінгу серед підлітків.
2. Надати характеристику психологічним механізмам, що лежать в основі кібербулінгу та впливають на психічний стан підлітків.
3. Визначити особливості взаємозв'язку самооцінки, тривожності та досвіду булінгу у підлітків
4. Розробити рекомендації щодо профілактики булінгу, орієнтовану на підлітків, з акцентом на психологічні аспекти.

Об'єкт дослідження: психологічні аспекти проявів булінгу та кібербулінгу серед підлітків.

Предметом дослідження виступає особливості взаємозв'язку самооцінки, тривожності та досвіду булінгу у підлітків.

Теоретичною основою для вивчення особливостей поведінки булінгу було присвячено праці зарубіжних та українських психологів та (І. Смірнова, В. Осадчий, Л. Жук, О. Пігузов), філософів (І. Опаріна, О. Прокопенко, С. Михайлов, О. Скородумова, О. Романов), соціологів (І. Василенко, О. Путилова, О. Шеремет, М. Самелюк), психологів (І. Білоус, Т. Вербицька), юристів (Д. Пушкін, Т. Кесареєва, Н. Лебєдєва).

Для світового суспільства також великим питанням постає питання вирішення кібербулінгу. Аспекти прояву та психопрофілактики кібербулінгу розглянули Л. Найдьонова та О. Баришполець. Науковці розглядають кібербулінг з ракурсу медіа-компетентності. Теоретичні питання виявлення і профілактики кібербулінгу висвітлили у своїх роботах також Л. Вольнова, О. Лапа, О. Блискун, М. Робін, Є. Кулік.

Для проведення емпіричного дослідження було взято за основу методи тестування та опитування, що виявились найбільш ефективними для збору та аналізу отриманих результатів. Обробка даних та виявлення зв'язку між тривожністю, самооцінкою та булінгом доцільно розкриває тему «Психологічні аспекти профілактики кібербулінгу серед підлітків».

Для написання дипломного проекту було використано теоретичний метод дослідження для збору та аналізу наукової літератури; емпіричний метод – проведення тестування та опитування; математичний метод – обробка отриманих результатів, аналіз та переведення до кількісного та якісного аналізу.

Для отримання результатів для подальшого емпіричного дослідження використовувалися методики «Визнач свою самооцінку»; «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973); опитувальник досвіду булінгу у школі.

Структура роботи: Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Сутність та прояви булінгу та кібербулінгу серед підлітків

Булінг – форма шкільного насильства, прояв якої полягає у значному та стрімкому прояві агресії поміж учасниками освітнього процесу. Власне саме слово «булінг» походить від англійського слова «to bully», що у перекладі на українську означає «залякувати», «цькувати». Булінг полягає у змушуванні когось робити вчиняти небажані дії проти його волі. Це вже є формою прояву насильництва. Булінг носить специфічний характер насильства, особливо у яких присутні дитячі та юнацькі колективи. Діти є більш вразливими до критики через нестійкі погляди на життя, через мірно вразливу психікою та емоційним сприйняттям. Кривдник намагається підвищити свій соціальний статус та закріпити авторитет, ґрунтуючись соціальною, майновою або фізичною нерівністю [29].

Першими дослідженнями в сфері насильства серед дітей можна вважати книгу шведського лікаря Петера-Пауля Хайнемана «Мобінг. Групове насильство серед дітей і дорослих» (мобінг та булінг розглядаються як слова синоніми). В той же час однією з найвідоміших є робота норвежського психолога Дена Олвеуса «Булінг у школі: вирішення проблеми», яка базувалась на дослідженнях проведених в 1983 році серед норвежських учнів. За даними Д. Олвеуса приблизно 16% дівчаток і 17,5% хлопчиків у всіх розвинених країнах світу 2-3 рази на місяць стають жертвами булінгу в тій чи іншій формі. Аналогічні дослідження проводились у Німеччині, результати яких підтвердили статистичні дані Д. Олвеуса та склали 15 % жертв булінгу серед усіх опитаних.

Д. Олвеус було виділено прямий і непрямий булінг. У його роботі було зазначені дві форми явного фізичного насильства: прямі знущання часто

набувають форми явного фізичного контакту, в якому на жертву відкрито напали, а непрямі знущання – форми соціальної ізоляції та навмисного виключення з діяльності [29].

З психологічної точки зору, небезпека булінгу полягає у тому, що саме шляхом насильства, приниження честі та гідності потерпілого, настирливих образ булер самостверджується, заробляє авторитет в колективі. Тобто, фактично одна із перших життєвих потреб глобального характеру реалізовується насильницьким шляхом у такому ранньому віці. Дитина згодом може не знаходити інших шляхів задоволення своїх, навіть, щоденних потреб, окрім як за допомогою приниження іншої особи.

Виключення булінгу із соціального життя людини – неможливо. Таке явище як «ццькування» походить ще з далеких часів, де соціальний статус надавав переваги та недоліки. Саме тому неможливо казати про його викорення. Булінг – це конфлікт. Ще античні філософи (Аристотель, Геракліт, Платон), які вивчали основи суспільного життя, довели, що у будь-якому суспільстві завжди будуть існувати конфлікти, як такі, при поділі і перерозподілі суспільних благ. «Змагання як ревне бажання зрівнятися є чимось хорошим і буває у людей хороших, а заздрість є чимось низьким і буває у людей низьких» [3].

Аналізуючи вище перелічене, вивчалися й наслідки булінгу. Існує принайні три статусу, які може займати людина: булер, жертва та спостерігачі.

Поведінка власне особи-булера, хто проявляє активну агресію незалежно від характеру та матеріалізації її прояву, не має почуття провини та частіше за все не має покарання. Такий стан речей може створювати загрозу непорушності та можливості реалізації охоронюваних законом конституційних прав та свобод громадян, а також значною мірою підривати авторитет органів державної влади та місцевого самоврядування. Поведінка та психологічна обстановка, що формується навколо жертви злочину, у деяких випадках може створювати загрозу непорушності конституційного права на життя особи, провокуючи появу прагнень суїцидального характеру. Відношення до поведінки спостерігачів (свідків)

певного агресивного прояву може руйнувати нормальні моральні якості особи, у тому числі милосердя, співчуття, та провокувати появу байдужості до оточуючих.

Явище булінг в психології має давні традиції дослідження в межах психології девіантної поведінки. Наприклад, в підручнику «Профілактика девіантної поведінки підлітків» Л. М. Вольнової знаходимо багато корисної літератури стосовно профілактичних дій агресивної поведінки, яка, у свою чергу, має яскраві прояви у більшості випадків. Саме вона – один з найбільших складових булінгу: між ними знак рівняння. Булінг – насилля, Агресія – насилля.

Частіше за все, булерами стають діти, які не співчуття до оточуючих. Зазвичай, такі люди в повсякденному житті приймають імпульсивні рішення, реагують на все занадто емоційно та агресивно. Як наслідок – всі конфлікти вирішуються за допомогою сили, бійок та гучних скандалів. Таким чином, школярі-булери самостверджуються за рахунок слабших дітей, й тим самим задовольняють себе. Фізичне й психологічне насильство над своїми жертвами здійснюють цькувальники, щоб вкотре підтвердити свою перевагу, вміння керувати іншими та самою ситуацією. Це поведінка диктаторів, для яких основним засобом досягнення очікуваного результату є терор з примушуванням слабких дітей до певних дій через залякування та актуалізацію почуття страху. Простіше – домінація.

Жертва булінгу – це повна протилежність булеру. Це повна протилежність агресивним діям. Діти стають ільш сором'язливими, тривожні, замкнуті. Найбільша проблема постає в момент, коли дитина замикається у собі, та не комінуює з іншими.

Більш за все такі діти потрапляють «у пастку» агресора через фізичні особливості: недоліки зовнішності, поганий зір, через який потрібно носити окуляри, фігура, зріст, соціальний та матеріальний статус.

Кожній дитині особливо потрібно знати, що вона не менш значуща для колективу за інших. Не меншим приводом для булінгу можуть бути порушені соціальні навички – школярі недолюблюють замкнутих та дивакуватих однолітків.

Не останнім пунктом є проблеми емоційної сфери – тривожні, нервозні, залякані та імпульсивні діти завжди будуть привертати увагу тих, хто любить продемонструвати свою сміливість у нерівному поєдинку [6; 8; 16; 21; 26; 28] .

Не менш важливим постає роль булінга у конституційно-правовому аспекті. Порушення цінностей свободи та прав громадянина, у даному випадку, школяра-жертви виступає актом систематичного насильства, тим саим ставлячи непорушність та можливість реалізації одразу декількох конституційних прав і свобод громадян. Булер може порушувати такі конституційні права жертви як право на відпочинок (наприклад, під час перерви змушуючи робити своє невиконане домашнє завдання), право на власність (відбираючи телефон чи інші особисті речі), право на повагу його гідності піддається в такому випадку беззаперечному порушенню, а також право на невтручання в особисте та сімейне життя тощо.

В Україні визначення «булінгу» набуло регламентації з прийняттям Закону України No 2657-VIII від 18 грудня 2018 р. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Цей Закон вніс зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення No 8073-1-X від 07 грудня 1984 р. (далі –КУпАП) та Закону України «Про освіту» No 2145-VIII від 05 вересня 2017 р., доповнивши їх статтями про булінг.

В наведених нормативно-правових актах булінг (цькування) визначається як діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [12].

У сучасному українському законодавстві «булінг або цькування» - це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно

малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовні інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Проаналізувавши розроблені закони щодо зменшення булінгу, ми можемо відокремити як само ВРУ пропонує боротися з цькуванням у школах:

Вчинення булінгу тягне за собою накладення штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20-ти до 40-ка годин.

Водночас за булінг, вчинений групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, законом встановлено штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.

Булінг, вчинений дітьми від 14-ти до 16-ти років, тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють. Його розмір, відповідно до ухваленого закону, становить від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин. Водночас законом визначено покарання за приховування випадків булінгу педагогічним, науково-педагогічним, науковим працівником, керівником або засновником закладу освіти.

Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу тягне за собою накладення штрафу від 850 до 1700 грн або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Не менш важливим аспектом вивчення – механізмі протидії булінгу:

1. Покладання на засновника закладу освіти здійснення контролю за виконанням плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу;
2. На керівника закладу освіти – затвердження та оприлюднення плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу, розгляд заяв про випадки булінгу від здобувачів освіти, їх батьків, законних представників, інших осіб та видання рішення про проведення розслідування [11].

Однак, дослідники не виключають сумніви та підозри щодо ефективності адміністративного стягування у вигляді штрафу, причиною якого виступає булінг.

Проблема стосується у перекладанні відповідальності на батьків дітей-булерів, які створюють ці конфліктні ситуації. Юридично, накладання штрафу – вірно прийняте рішення, але з психологічної – майже не має ефекту через незначну міру покарання саме для булера. Через це наслідки для жертви можуть бути крайніми: психологічна травма як незначне, суїцид як остання форма наслідку. Через останнє для булера може бути найгірший варіант розвитку дій – адміністративна відповідальність стає реальним строком за кримінальним законодавством.

Отже, для розкриття теми про вчинення булінгу серед дітей варто дати визначення термінів «булінг», «булі», «свита булі», «спостерегачі», «жертва». Булінг (від англ. bullying – «хуліган, забіяка, насильник») – це психологічний терор, побиття, цькування однієї людини іншою. Булі – це агресор, не завжди дитина з неблагополучної сім'ї. Частіше булі стають діти-лідера, із забезпечених родин, але з «неблагополуччям» у моральній сфері, розвитку емоційного інтелекту, з підвищеною фізичною активністю і великими претензіями до світу. Свита булі – найближче оточення агресора, яка схвалює його дії. Спостерігачі – діти, які не беруть участі безпосередньо в агресії і цькуванні, але водночас нічого не роблять для зміни ситуації. Вони теж зазнають серйозної психологічної травми. Найчастіше саме представник цієї групи, переборовши страхи, наважується розповісти про проблему дорослим. Жертва – дитина, яка чимось відрізняється від більшості. Причому єдиний критерій відмінності – «він – інший» [16].

Булінг і кібербулінг — дві категорії поведінки, які можуть завдати шкоди фізичному та емоційному здоров'ю людини. Ці два поняття мають суттєві відмінності, але загалом пов'язані з насильством та запугуванням. Далі розглянемо чим саме вони відрізняються.

Хоча булінг і кібербулінг мають багато спільних рис, є кілька ключових ознак, які допомагають їх розрізнити:

Фізична присутність: Булінг – фізичний контакт у реальному світі. Кібербулінг відбувається на просторах інтернету, через що агресором може бути невідомими.

Анонімність: Кібербулінг може бути анонімним, оскільки атакуючий може ховатися за фейковими акаунтами або псевдонімами. Булінг, найчастіше, має місце за прямим контактом.

Об'єкти насильства: Булінг зазвичай спрямований на фізичний контакт або прямі дії, тоді як кібербулінг використовує електронні засоби комунікації.

Масштаб: Кібербулінг може поширюватися різноманітними шляхами, особливо через соціальні мережі або месенджери, що дозволяє атакуючим залучати багато людей. Булінг, здебільшого, має обмежений кількістю людей, що беруть участь у ньому.

Теперішній світ дуже тісно пов'язаний з засобами масової інформації, комунікація відбувається через соціальні мережі, тож кібербулінг набирає ще більше обертів. Розглянемо ще таке кібербулінг.

Кібербулінг – це нова та удосконалена форма агресії, жорсткі дії якої направлені на приниження людини через електронні ресурси та засоби масової інформації: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо.

Наше суспільство у теперішні часи не уявляє своє життя без гаджетів. Особливо це поширюється на підлітків, які з малечку з ними «на ти». Через їх міцний зв'язок, саме підлітки можуть чинити більше шкоди іншим користувачам мережі [25].

Україна робить великі звершення на шляху профілактики різних соціально-негативних явищ, у тому числі і у кіберпросторі. Втім, на нашу думку, профілактиці кібербулінгу приділено недостатньо уваги, тому доцільним є дослідити дану проблему та визначити шляхи її вирішення.

Вивченню особливостей булінгу поведінки та діяльності підлітків в Інтернет-мережі присвячені праці зарубіжних та українських психологів та (І. Смірнова, В. Осадчий, Л. Жук, О. Пігузов), філософів (І. Опаріна, О. Прокопенко, С. Михайлов, О. Скородумова, О. Романов), соціологів (І. Василенко, О. Путилова, О. Шеремет, М. Самелюк), психологів (І. Білоус, Т. Вербицька), юристів (Д. Пушкін, Т. Кесареєва, Н. Лебєдева)

Для світового суспільства не менш важливим є питання вирішення кібербулінгу. Питання прояву та психопрофілактики кібербулінгу розглянули Л. Найдьонова та О. Баришполець. Науковці розглядають кібербулінг з ракурсу медіа-компетентності. Теоретичні питання виявлення і профілактики кібербулінгу висвітлили у своїх роботах також Л. Вольнова, О. Лапа, О. Блискун, М. Робін, Є. Кулік. Зокрема, американські дослідники Р. Ковальські, С. Лімбер і П. Агатстон розробили типологію поведінки характерної для кібербулінгу.

Велика частина підлітків говорить, що найчастіше зустрічається з Кібербулінгу у соціальних мережах, частково на Youtube, в чатах, і тільки 12% - в багатокористувацьких онлайн-іграх. За останніми даними GlobalWebIndex, в середньому підлітки так чи інакше користуються інтернетом до 6 годин на день і ця цифра зростає. Молодь сприймає інтернет як безпечне середовище, де можна сховатися від реальності. Коли виявляється, що вона може бути агресивною, спрацьовує ефект несподіванки, і це ранить сильніше. Гаджет приносить задоволення, комп'ютерні ігри - задоволення, спілкування - задоволення, лайки - задоволення. І раптом підліток стає жертвою, при цьому залишившись один на один з агресором, бо страшно і соромно до когось звернутися за допомогою. Це був його персональний простір, і в ньому він несподівано виявився вразливий [29].

Агресор отримує декілька переваг з цього виду цькування, але найголовнішим виявляється почуття безкарності. Анонімий булінг не може бути схоплений, у той час коли при візичному контакті з жертвою, вона може залучити допомогу інших людей.

Крім того, в інтернеті агресор не бачить емоцій жертви. Можна тільки здогадуватися з відповідей жертви, що вона відчуває. Агресор до кінця не знає, чи не грають з ним, адже можна прикинутися жертвою і «тролити» у відповідь.

На сьогодні існує досить детальна класифікація різних типів кібербулінгу (Флеймінг, тролінг, наклеп, гріферство, розкриття секретів, видача себе за іншого, виключення/остракізм, шахрайство, кіберсталкінг і секстинг).

Не є винятком наявність прямого та непрямого булінгу. Прямий булінг здійснюється через соціальні мережі напряду, через смс, коли у випадку непрямого кібербулінгу залучаються сторонні люди [4].

Форми прояву кібербулінгу поділяються на персоніфікований та неперсоніфікований. Персоніфікована форма передбачає собою розсилку на адрес жертви, коли не персоніфікована форма обумовлена поширенням інформації жертві, так й в публічному доступі, де інформація набиратиме більших негативних оборотів, підвищуючи обстановку негативу, приниження, засудження тощо. Як приклад, двір, школа, клас.

До складових кібербулінгу входить розсилка повідомлень, листівок негативного характеру, відео та фото погрозуючого та непристойного характеру; розповсюдження особистої інформації, яка може нашкодити жертві; зйомка бійок, знущань із подальшою демонстрацією цих фото та відео тощо. Ця форма кібербулінгу називається «відкритий» або «прямий кібербулінг».

Не менш небезпечним є, так названий, латентний кібербулінг. Він характеризується найвищим рівнем прихованості через приховану агресію. Що це означає? Це бесіда, замаскована під звичайну, але розпізнати її можна за наявністю сарказму, іронії, провокативної поведінки. Мета такої бесіди – провокація конфлікту, образи, дошкулання. Через маскування під звичайну розмову, жертва може спокійно видати інформацію про себе, через яку потім її й можуть цькувати та використовувати у хліганських або злочинних цілях.

Багато дослідників приходять до висновків, що такий вид насильства постає як домінуюча форма та доволі часто переплітаються з іншими формами його прояву. Саме тому кібербулінг використовує більше психологічну форму насильства, а не фізичну. Кривдник не відчуває відповідальності за свої дії, для цих дій у нього більше вільного часу для терору, та виконує такі дії за бажанням.

Висловлення своєї думки у таких соціальних мережах як Facebook, Instagram, Telegram та інші надають доступ до відкриття свого внутрішнього світу та висловлення своєї думки, спілкування зі своїми однолітками. Кібербулінг може

призвести до тривалих негативних наслідків для його жертв, подібно до того, як і цькування або залякування в реальному соціумі.

Цькування у кіберпросторі, як й звичайний булінг, викликає відчуття самотності та непотрібності. Через ці дії підліток-жертва може втратити друзів через спеціально розпущені неправдиві чутки. Не завжди жертва може постояти за себе.

Жертва кібербулінгу через всі ці дії може втратити інтерес до школі, про зосередження на навчанні можна й забути. Не менш важливим потрібно підкреслити, що велика кількість залякувань в особливо жорсткій формі може також привести до суїцидальних думок. Такі діти стають дуже залякувані, замкнуті надо до своїх батьків. Їх стан становиться занадто тривожним, приниженим, втрачається повний інтерес до будь-якого хобі чи заняття.

Не менш шкідливим способом приниження підлітка – розсилка неприємних фото та відеоматеріалів, які можуть бути не правдивими, особливо серед молодих дівчат. Вже нікого не шокувати, що як й підлітки, так й дорослі молоді люди можуть надсилати частково або повністю оголені фотографії. Ніхто не дає гарантії на безпеку цих фотографій, що вони не з'являться у подальших соціальних мережах, та вони не потраплять на очі близьким, знайомим. Це може призвести до почуття нескінченного сорому, провини та багатьох інших негативних емоцій та наслідків. Більше це впливає на дівчат, ніж на хлопців.

Як найгірший розвиток подій – суїцидальні думки, та фізичні спроби до закінчення життя самогубством. Діти намагаються втекти від тих обставин навколо них, від ситуації яка склалася. Також такі думки можуть виникати через постійні переслідування з боку однолітків, або через відсутність міцної підтримки з боку близьких для дитини людей.

Соціальні представники застосовують багато профілактичних програм протидії булінгу. І що не менш важливо – продовжують розробляти та ефектині стратегії, тактики. Все це спрямовано на покращення життя жертв, та карати агресорів [9].

Далі хочемо підкреслити, що для безпеки підлітків обов'язково потрібно задіювати батьків та правоохоронні органи. Вже з 2015 року у нашій країні з'явилась та запрацювала кіберполіція для забезпечення безпеки в інтернет-просторі. В межах її компетенції може зазначити наступні пункти:

1. Реалізація державної політики у сфері протидії кіберзлочинності;
2. Завчасне інформування населення про появу новітніх кіберзлочинів;
3. Впровадження програмних засобів для систематизації та аналізу інформації про кіберінциденти, кіберзагрози та кіберзлочини;
4. Реагування на запити закордонних партнерів, що надходять каналами Національної цілодобової мережі контактних пунктів;
5. Участь у підвищенні кваліфікації працівників поліції щодо застосування комп'ютерних технологій у протидії злочинності;
6. Участь у міжнародних операціях та співпраця в режимі реального часу. Забезпечення діяльності мережі контактних пунктів між 90 країнами світу;
7. Протидія кіберзлочинам [24].

Отже, булінг та кібербулінг загалом мають одну природу, але різні прояви та методи боротьби з ними. Булінг – пряме цькування та фізичне насильство, у той час коли кібербулінг застосовується на відстані через соціальні мережі та спрямован більше на психологічне насильство. Але все одно будуть одні й ті самі наслідки, які закінчуються не дуже добре, як може собі уявити агресор.

Також відомо що в основі булінгу заходиться конкуренція, засвоєння авторитету, конфлікт за ресурси.

Виділяється напрямки булінгу: прямий булінг, з формою явного фізичного контакту; непрямий – ізоляція від соціуму, відгородження від діяльності.

Наслідки булінгу мають три основні напрямки: психологічний стан, адміністративна відповідальність - порушення особистих кордонів, проблеми з емоціями за закриттям від соціуму; прагнення втекти подалі.

Особливості кібербулінгу залежать від обставин, але більша частина з них виникає віддалено – через мережу Інтернет, коли агресор може знаходитися далеко від жертви.

Серед методів профілактики визначені такі:

Свідоме навчання. Проведення уроків або тренінгів з антибулінгу для учнів, батьків і вчителів для підвищення усвідомленості про проблему.

Формування дружнього середовища. Створення позитивної шкільної атмосфери, де кожен учень відчуває себе захищеним та поважає інших.

Створення правил і політик. Розробка та впровадження шкільних політик щодо поведінки та взаємодії, включаючи карантинні заходи для тих, хто вчиняє булінг.

Виявлення та реагування на випадки булінгу. Налагодження механізмів для швидкого виявлення і реагування на випадки булінгу, включаючи можливість анонімного повідомлення.

Психологічна підтримка. Надання психологічної підтримки як жерствам булінгу, так і тим, хто вчинив насильство, для зменшення ризику повторення подібних випадків.

Інформаційна кампанія. Проведення інформаційних кампаній про шкідливі наслідки булінгу та кібербулінгу, а також про шляхи запобігання цьому явищу.

Але все вони не дають достатнього результату.

У зв'язку з вивченим та відомим про булінг та кібербулінг, ми можемо зробити висновок, що відомі методи протидії цьому явищу не дають бажаного ефекту тобто проблема потребує подальшого вивчення. Ще складніше постає завдання протидії кібербулінгу через те, що велика кількість злочинних дій виникає з будь-якого куточка світу.

1.2. Види, структура, причини та наслідки проявів булінгу та кібербулінгу

Вище ми зазначили, що відноситься до булінгу та кібербулінгу, яка його сутність та наслідки. У цьому пункті ми приділимо більше уваги видам булінгу та причинам його виникнення, яка їх структура та через що саме виникають конфлікти.

Ніхто не може виключати загрозу до недоторканості прав людини на життя. Як ми вище зазначили, булер своїми діями насильницького характеру може викликати у жертви думки завдання собі шкоди, або суїцидального характеру. Такі дії також призводять до приниження особистості та завдають їй великої психологічної травми. У випадку з «летальних кінцем», особа, яка виступала агресором, буде притягнена до кримінальної відповідальності. Людина, її життя та здоров'я в Україні згідно Основного Закону визнається найвищою соціальною цінністю, відповідно, булінгу, як явищу, що ставить під загрозу найвище благо держави, надається особливе значення.

Типовою особливістю будера – потреба завжди мати жертву, не завжди ця жертва буде одна й та сама. Агресори зазвичай змінюють об'єкт насильства: причиною такої поведінки може бути невпевненість або наявність інших комплексів.

Важливим об'єктом у розкритті теми булінгу постає жертва. До жертви відносяться як аутсайдери колективу, так й яскраві, сильні особистості. Частіше за все, якась зовнішня особливість або самотність стає основою для цькування. На жаль, це явище гірше за все впливає на психологічний стан підлітка, руйнує зсередини. Це може стати загостреннями ситуації для обох сторін. Як наслідок, дитина стає не зосередженою, замкнутою та постійно в пригніченому стані; заподіяння проблем фізичному та психічному здоров'ю, негативно сказується у соціальних відносинах.

Особливість булінгу – створення чуток та рознесення неправдивої інформації щодо жертви: вигадані чутки, інтриги, плітки, систематична публічна критика, маніпулювання і залякування, необ'єктивно низьке або негативне оцінювання роботи. Акценти на невдачах закладають думки про негативне враження про себе, перша думка буде «я на краще й не здатен». Всі ці негативні засоби впливають на самооцінку особи, через що формується образ невдахи, непорядної та некомпетентної людини, погляди та способи життя змінюються, й від самосвореної реальності людина замикається та втрачає сенс життя.

Основні механізми розвитку булінгу — заздрощі та конкуренція, неприйняття інакшості, бажання підкорити когось власній волі, витіснити когось із групи (колективу), принизити, страх [2].

Нижче розглянуті булінг-структури, підходи до вивчення цього явища як соціально-психологічного феномену.

У підлітковому віці, ролі агресора та жертви чітко виражені та несуть за собою ті чи інші дії та прояви, у той час коли сама булінг-структура визначається розмитістю ролей. Пояснення цьому «чому так?» - вік. Підлітки дуже перебірливо обирають спілкування серед ровесників, згодом з'являється прагнення відповідати вимогам оточуючим. Як наслідок, змінюється форма знущатись як на вербальному рівні у відкритій формі, так й через деякий час невербально [1].

Види шкільного булінгу та його характерні прояви розглянемо у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Види шкільного булінгу та його характерні прояви [1]

Види	Характерні прояви
Фізичний булінг	Побиття старшокласника або штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення одягу, особистих речей жертви, а також погляди, жести, образливі рухи тіла та міміки обличчя
Психологічний булінг	Словесні образи, погрози, ворожі насміхання або жарти, принизливі обзивання, використання прізвиськ, жорстока критика, висміювання, агресивні зауваження, записки з погрозами застосування насилля, поширення неправдивих обвинувачень, ворожих чуток та пліток
Соціальний булінг	Проявляється в систематичному приниженні почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникненні, соціальному виключенні, відмові від спілкування, маніпуляціях, залякуванні, шантажі, поширенні записок, пліток або написів про жертву так, щоб вона це помітила
Кібербулінг	Новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів та гаджетів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж.

Булінг поділяється на дві форми комунікації. Перша з них – агресори, які є сильніші, авторитетніші, займають домінуючу позицію над, другою формою, аутсайдерами. Булінг не зав'язаний лише на двох ролях «агресор» та «жертва», а також тягне за собою спостерігачів та свідків, через що площа знущання може збільшуватися, або мнешнуватися.

Розглянемо форми булінгу. Він буває вербальний, соціальний, фазичний. Всі вони пов'язані характерними ознаками агресивного типу (штовхання, побиття тощо). Соціальна напруга може проявлятися навіть у атмосфері в групі, у класі в міжособистісних відносинах вчителів або персоналу школи до «жертви». Цей вид булінгу зв'язаний непрямою фізичною та вербальною агресією. Це може бути повне або часткове ігнорування шкільної успішності з боку навчального керівника, ворожа міміка та погляди «з висока», навмисно неправильно вимовляння прізвиська. Діти можуть проявлять це трохи інакше: насмішки через зовнішній вигляд, поведінка однолітків, що відрізняється від інших. Не менш важливим до уваги потрібно брати погрози, приниження, прислужування. Жорстокість дітей також може проявлятися через відбирання грошей у слабшого, речей, пошкодження майна, сексуальний булінг, який включає в себе принизливі жести,, жарту, змушування до дій сексуального характеру тощо [25].

Зокрема, у дітей, які стають об'єктами булінгу, це явище спричиняє низку психологічних проблем, а саме: депресію, низьку самооцінку, проблеми зі здоров'ям, низьку успішність, суїцидальні думки. Для таких дітей школа стає місцем постійних випробувань. Учні, з яких постійно знущаються, виявляють небажання ходити до школи, їх успішність знижується. Також вони можуть ставати замкнутими, надмірно тривожними, недовірливими [1].

Булінг у школі на половину складається з ініціативи самих дітей, виступаючи переслідувачами, можуть у дорослому віці стати патопсихологічними особистостями, у випадку якщо не втрутитися в їхній розвиток. Важливим також є розвиток дітей, які виступають спостерігачами. Вони можуть переймати модель поведінки булера у майбутньому. Зазвичай, ці діти приймають одну з двох сторін: сторону булера, що потім починає переслідування, або захищає жертву. В усіх

випадках, булінг має негативні наслідки для всіх, тому потребує психологічного втручання.

Причини виникення булінгу поділяються на чотири основні групи: особистісні, сімейні, соціальні та оточення.

1. Особистісні чинники – це індивідуальні особливості розвитку усіх сфер психологічного, фізичного чи психічного; особливості розвитку інтелекту, зовнішність тощо.

У таких випадках, булінг спрямовано на зниження самооцінки через особливі якості дитини, особливо у випадках порушення в розвитку дитини. Часто ті, хто стають ініціаторами булінгу, мають своєрідні психічні особливості, які стимулюють їх агресивну поведінку. Це може бути зумовлено такими факторами, як синдром дефіциту уваги, гіперактивність, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші.

Будь-яка відмінність дитини від інших, така як зовнішній вигляд, стан здоров'я, національність тощо, часто стає однією з найчастіших причин булінгу щодо таких дітей.

Іноді діти вважають булінг прийнятним способом самоствердження та отримання авторитету в очах друзів та однолітків: стати популярними, керувати, мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших боятися та поважати. Ця причина стає більш вірогідною у період переходу з початкових до середніх та з середніх до старших класів, а також коли у класі з'являються нові учні/учениці.

Також спосіб поведінки дитини може стати причиною булінгу - коли дитина проявляє або не проявляє активність, на яку від неї очікує більша частина групи (класу) (відмінник, підлиза, двієчник, занадто активний/пасивний, експресивний/закритий).

Крім того, намагання компенсувати невдачі в навчанні, суспільному житті тощо також може стати причиною булінгу серед дітей у навчальних закладах. Деякі діти булять через заздрість успішнішим учням/ученицям, через кращі або крутіші речі, одяг, гаджети.

Серед сімейних факторів, що визначають агресивну поведінку дитини та можуть провокувати булінг, можна виокремити наступне:

Недостатня увага та брак близьких стосунків між батьками та дитиною, що позбавляє дитину можливості ділитися з рідними своїми проблемами та труднощами у спілкуванні.

Екстремальні рівні контролю з боку батьків, які можуть бути або надто слабкими, або авторитарними, що призводить до стресу та агресивної поведінки дитини.

Гіперопіка, коли дитина перебуває під постійним наглядом і не має можливості вирішувати проблеми самостійно, що може призвести до неспроможності встановлювати контакти та ставитися до інших.

Насильство або жорстоке поводження в сім'ї, що формує у дитини уявлення про світ як про постійне джерело загрози, і може призвести до наслідування такого стилю поведінки у шкільному середовищі.

Наявність домашнього насильства може спричинити появу булінгу в школі, коли дитина копіює дорослий образець та виступає як жертва або кривдник.

Виховання у неповній сім'ї може вплинути на поведінку дитини, хоча не завжди це приводить до агресивності.

Чинники середовища, які сприяють виникненню булінгу в закладах освіти, можуть включати наступне:

Авторитарний стиль навчання, коли вчителі виступають як абсолютні авторитети, а учні втрачають можливість виражати свої думки та ініціативу. Це може призвести до агресивної поведінки учнів та зменшення самооцінки.

Виокремлення певних учнів як позитивних або негативних прикладів для інших може провокувати суперництво та виникнення булінгу.

Ігнорування проблеми булінгу з боку педагогічного персоналу може сприяти безкарності та загостренню ситуації.

Відсутність контролю педагогічного персоналу за поведінкою дітей під час перерв та в інших місцях може також сприяти появі булінгу.

Соціальні чинники, такі як стереотипи та соціальна нерівність, можуть викликати дискримінацію та неприйняття різних груп учнів, що також може сприяти булінгу.

Не меншої уваги потребує кібербулінг - нова форма агресивної поведінки, стала широко відомою завдяки використанню інформаційних та комунікаційних технологій, таких як Інтернет і мобільні телефони. Ця форма булінгу включає розсилання образливих повідомлень та використання "хакерських" методів для шкоди персональним комп'ютерам жертв.

У порівнянні з традиційним булінгом, кібербулінг має свої особливості. По-перше, він може мати довгострокові наслідки, навіть якщо дії агресора відбуваються лише один раз, оскільки інформація може поширюватися швидко через Інтернет. По-друге, він не потребує фізичної сили, але залежить від інтелектуальних та технічних вмінь агресора. І, по-третє, він дозволяє агресорові залишатися анонімним, не спостерігаючи за реакцією жертви на свої дії, що перетворює його на своєрідного "маскарадера" [19].

Кібербулінг являє собою низку різних форм поведінки. Американки Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон виділили вісім типів поведінки, характерних для кібербулінгу, а саме:

Перепалки або флеймінг. Це обмін гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій, таких як чати, форуми тощо. Ця форма булінгу може перетворитися на психологічний терор, особливо коли жертва не знає, хто із учасників буде на її стороні.

Нападки або harassment. Це повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву, наприклад, сотні СМС-повідомлень або постійні дзвінки. Ця форма булінгу може бути тривалою і односторонньою.

Обмовлення або denigration. Це поширення принизливої неправдивої інформації про жертву з використанням комп'ютерних технологій. Жертвами можуть стати як окремі особи, так і групи людей.

Самозванство або impersonation. Це коли переслідувач представляє себе як жертву, використовуючи її ідентифікаційні дані, наприклад, пароль до соціальних мереж, щоб здійснювати негативну комунікацію.

Ошуканство або outing & trickery. Це отримання персональної інформації та її передача в публічну зону Інтернету або іншими способами без згоди жертви.

Відчуження або остракізм. Це виключення жертви з групи або із соціальної взаємодії, що може призвести до емоційних негараздів та зниження самооцінки.

Кіберпереслідування. Це дії з вистежування та організації злочинних дій, які проводяться за допомогою Інтернету, зазвичай анонімно. Злочинці можуть використовувати інформацію про потенційних жертв для організації нападів, фізичного насильства та інших злочинів.

Хепислепінг (happy slapping). Це форма кібербулінгу, коли підлітки або інші особи вчиняють насильственні дії над іншими та записують їх на мобільні телефони чи інші пристрої. Ці відеоролики часто публікуються в Інтернеті без згоди жертви та можуть мати серйозні наслідки, включаючи фізичні та психологічні травми [21].

У шкільному середовищі булінг часто виникає через рольові стосунки між дітьми, де одні виступають як лідери, а інші як аутсайтери. Це особливо характерно для середнього дитинства та молодших підлітків, але може відбуватись і в старших групах. Булінг впливає на всіх учасників групи, включаючи жертв, булерів та спостерігачів.

Рольова структура булінгу, описана Д. Ольвеусом, відображає різноманітні ролі учасників у процесі булінгу, включаючи жертв, булерів та спостерігачів. Ось короткий огляд кожної з цих ролей:

Жертва - учень, який є об'єктом насильства та знущань. Булер або переслідувач, агресор - учень або учні, які ініціюють та здійснюють насильство та знущання. Наслідувачі або помічники - учні, які позитивно ставляться до знущань, але не є головними ініціаторами. Пасивні булери - учні, які виявляють пасивне підтримують булінг, але не втручаються в нього активно. Потенційні булери - учні, які мають симпатії до знущань, але це не виявляють ззовні.

Спостерігачі - учні, які не беруть участі у булінгу і можуть бути байдужими до ситуації. Потенційні захисники: Учні, які відчують потребу допомогти жертві, але нічого не роблять. Захисники: Учні, які активно ставляться проти булінгу, захищають жертву та намагаються їй допомогти.

Ця рольова структура допомагає розуміти різноманітність учасників і їхні реакції на булінгові ситуації, що може бути корисним для розробки стратегій запобігання та протидії цьому явищу [29].

Ці висновки відображають важливі аспекти булінгу та його вплив на шкільні середовища. Давайте розглянемо їх докладніше:

Поширеність та складна структура булінгу. Висновок про поширеність булінгу та його складну структуру свідчить про необхідність системного підходу до протидії цьому явищу. Розуміння різноманітних форм і ролей в булінгу допомагає розробляти ефективні стратегії запобігання та реагування на нього.

Роль "спостерігачів" в булінгу. Виявлення "спостерігачів" як найчисельнішої групи свідчить про те, що багато дітей можуть бути свідками булінгу, але не завжди втручаються. Це вказує на необхідність освітніх заходів для підвищення свідомості та активної участі в протидії булінгу.

Поширеність булінгу серед молодших підлітків. Виявлення більшої поширеності булінгу серед молодших підлітків підкреслює важливість раннього втручання та профілактики. Шкільні програми повинні спрямовуватися на формування толерантного та поважного ставлення до оточуючих ще з початкової школи.

Зменшення кількості "булерів" та збільшення "захисників". Позитивний вплив програм профілактики на зменшення кількості основних учасників булінгу та збільшення кількості "захисників" свідчить про ефективність освітніх заходів. Підтримка та підвищення участі "захисників" може бути ключовим фактором у подоланні булінгу.

Зміна форм прояву булінгу з віком. Виявлення розмитості ролей у старшій школі та зміна форм прояву булінгу з фізичних на вербальні та непрямі прояви

підтверджує важливість адаптації стратегій протидії до вікових та соціальних характеристик учнів.

Отже, ці висновки надають корисну інформацію для розробки та вдосконалення програм протидії булінгу в навчальних закладах.

1.3. Психологічні особливості агресору, жертви та спостерігачів цькування

У булінговому контексті "булер" є особою або групою, яка здійснює або ініціює насильство, неправильно впливаючи на інших. Вони можуть вести себе агресивно, домінувати над іншими та використовувати свою силу або статус, щоб залякати інших.

"Спостерігачі" - це ті, хто перебуває в оточенні, але не бере активну участь у булінгу. Вони можуть бути свідками насильства, але не втручаються, можливо через страх або байдужість.

Жертва - це особа, яка піддається або стає об'єктом булінгу. Вони можуть відчувати страх, безпорадність, низьку самооцінку та інші негативні емоції внаслідок цькування.

Ці ролі можуть впливати на психологічний стан дітей, спричиняючи стрес, тривогу та навіть депресію. Особливо важливо виявляти та допомагати жертвам булінгу, а також залучати "спостерігачів" до активної підтримки і захисту.

Булінг - психологічний терор, цькування або фізичне насильство, здійснюване однією особою або групою над іншою.

Булі (або агресор) - особа, яка здійснює насильство або цькування над іншою особою. Це може бути дитина з різних соціальних шарів, але часто це діти зі складними моральними або емоційними характеристиками.

Свита булі - оточення агресора, яке підтримує його дії та сприяє їх виконанню.

Спостерігачі - діти, які не беруть активну участь у булінгу, але перебувають у середовищі, де він відбувається. Вони можуть страждати від психологічної

травми через свідомість подій, а також можуть бути ключовими особами у виявленні та вирішенні проблеми.

Жертва - дитина, яка стає об'єктом булінгу через свою відмінність від інших. Це може бути будь-що, що відрізняє їх від більшості, і часто це просто "іншість", яка стає приводом для насильства або цькування.

Ці визначення надають чіткого уявлення про ключові аспекти проблеми булінгу та її вплив на всіх учасників [16]. Дуже цікаво дізнатися про історію дослідження проблеми булінгу. Звісно, школа часто стає осередком такого виду агресії через те, що діти проводять там багато часу і взаємодіють один з одним в умовах, де існує певна ієрархія та групові норми.

За вказаними даними, здійснення досліджень щодо булінгу та шкільного приниження має довгу історію, яка свідчить про те, що ця проблема завжди була актуальною. Такі дослідження важливі для розуміння причин та наслідків булінгу та розробки стратегій його запобігання та управління.

Так, булери, які ініціюють та виконують акти агресії, можуть робити це з різних мотивів, таких як прагнення до популярності, самоствердження або психічне задоволення. Вони зазвичай використовують свій статус або вплив у групі, щоб вчиняти цю агресію проти інших дітей. Важливо розуміти, що булінг може мати серйозні наслідки для жертв, які можуть відчувати психологічні та емоційні травми. Проте правильна реакція на булінг, включаючи запобігання та надання підтримки жертвам, може допомогти знищити це явище та запобігти подальшим негативним наслідкам [5].

Теоретики, які досліджують психологію, зосереджуються на тому, як знаходити першопричину конкретних проблем та надавати відповідну психологічну допомогу для їх вирішення. Вони відзначають, що важливо діяти від конкретного до абстрактного, від фрагментарного до цілісного, використовуючи різні підходи, такі як психоаналіз та когнітивна поведінка, а також формування колективної думки.

Початкові враження та рольові очікування можуть визначати міжособистісні відносини у колективі. Це може створювати різницю між

"вищими" і "нижчими", "обраними" і "нікчемними". Однак, варто зауважити, що аналогія з концепцією расової гігієни, яку асоціюють з Гітлером і Гімлером, є небезпечною і несвідомою. Ця концепція була частиною нацистської ідеології, що спричинила страшні злочини проти людства, включаючи Голокост. Нам важливо уникати використання таких аналогій, які можуть навіть ненавмисно відправляти небезпечні повідомлення або сприяти міфам і стереотипам..

Ці характеристики поведінки булерів відображають різноманітні способи, якими вони можуть проявляти агресію та цькування. Важливо зазначити, що ці дії можуть мати серйозні наслідки для жертв булінгу, які включають психічну та фізичну шкоду, страх, тривогу, а також соціальну ізоляцію.

Згідно з законом України "Про освіту", булінг (цькування) визначається систематичністю (повторюваністю) дій, присутністю сторін - булера (кривдника), потерпілого (жертви булінгу) та спостерігачів, а також діями або бездіяльністю булера, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Ці законодавчі норми допомагають визнати серйозність проблеми булінгу та забезпечують правовий захист для жертв, а також встановлюють відповідальність для тих, хто здійснює агресивну поведінку [14].

Розрізнення між пасивними та активними булерами важливо для розуміння динаміки булінгу та ролі учасників у цьому процесі.

Пасивні булери можуть виявляти свою підтримку або толерантність до поведінки булерів, мовчазно дозволяючи цьому сприймати це як норму або навіть підтримувати це. Вони можуть не брати активну участь у цькуванні, але своєю бездіяльністю допомагають утримувати атмосферу, де булінг може набувати масштабів.

Активні булери, навпаки, є основними ініціаторами агресивної поведінки та цькування. Вони демонструють свою зверхність та владу над іншими, використовуючи фізичні, вербальні або психологічні методи. Для них це не лише засіб самовираження, а й джерело задоволення та насолоди.

У булінгу ключова роль приділяється взаємодії між булерами та жертвами. Наприклад, булери шукають слабкі сторони у потенційних жертвах, а впевненість у безкарності дає їм впевненість у тому, що їхні дії залишаться без наслідків.

Ці дослідження вказують на важливість розуміння різних ролей учасників булінгу для розробки ефективних стратегій запобігання та протидії цьому явищу [21].

Так, виявлення різних ролей учасників у булінгу, включаючи лідерів, послідовників і прихильників, є ключовим для розуміння та ефективного протидії цьківництву.

Лідери булінгу зазвичай мають сильну особистість та вплив на інших учасників. Вони можуть визначати напрямок і інтенсивність знущань, а також використовувати свій авторитет для залучення послідовників та прихильників.

Послідовники, хоч і не є ініціаторами булінгу, але активно беруть участь у знущаннях, підтримуючи лідера та підсилюючи його вплив.

Прихильники можуть мати різний ступінь активності у своїй підтримці булінгу. Активні прихильники відкрито підтримують знущання, тим самим підсилюючи його ефект, наприклад, через сміх або коментарі. Пасивні прихильники можуть не виявляти явної підтримки, але вони все ще можуть створювати певну соціальну атмосферу, де булінг є прийнятним.

Розуміння цих різних ролей допомагає розробляти ефективні підходи до протидії булінгу, зокрема, шляхом створення позитивної клімату в школах, підвищення емоційного інтелекту та підтримки тих, хто стає жертвою цькування [29].

Перш за все, деякі діти можуть відрізнятися від інших за фізичними ознаками, такими як розмір, форма тіла, зовнішність або особливості здоров'я. Наприклад, дитина, яка носить окуляри або має особливості зубів, може стати об'єктом насмішок та кепкування з боку інших дітей.

Крім того, деякі діти можуть мати особливості у поведінці чи способі спілкування, що робить їх вразливими до булінгу. Наприклад, дитина, яка є замкненою або сором'язливою, може легко стати об'єктом насмішок та глузувань.

Соціальний статус також може вплинути на те, хто стає жертвою булінгу. Діти, які є менш популярними або не мають багато друзів, часто стають цілями для булінгу. Такі діти можуть відчувати себе виключеними або неприйнятими у колективі, що робить їх більш вразливими до нападів інших.

Навіть інтереси та хобі можуть стати причиною булінгу. Дитина, яка захоплюється чимось нестандартним або відмінним від інших, може стати об'єктом насмішок та глузувань з цього приводу.

Важливо зазначити, що булінг може стати причиною серйозних психологічних та емоційних проблем для жертв. Тому важливо здійснювати профілактичну роботу у школах та сприяти створенню позитивного та безпечного середовища для всіх дітей.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності [12].

Так, спостерігачі грають важливу роль у ситуаціях булінгу. Вони можуть бути активними, пасивними або байдужими до того, що відбувається. Ось докладніше про ці категорії:

Активні спостерігачі-захисники: Ці діти активно реагують на цькування і намагаються допомогти жертві. Вони можуть втручатися, ставлячись проти цькування, висловлювати підтримку жертві, або навіть сповіщати дорослих про ситуацію. Їхня підтримка може бути важливою для жертви, оскільки вона відчуває, що не самотня в цій ситуації.

Пасивні спостерігачі-захисники: Ці діти також не схвалюють цькування, але не наважуються на активні дії. Вони можуть вважати, що повинні допомогти жертві, але не знають, як саме це зробити або бояться стати об'єктом цькування власною особою. Їхня роль полягає у тому, що вони можуть підтримувати жертву у відчутті, що вона не залишилася без уваги, але їхня пасивність може ускладнити ситуацію.

Байдужі спостерігачі: Ці діти не залучаються до ситуації цькування і не займають чітко визначеної позиції. Вони можуть не бачити цькування як проблему або просто відвернути увагу від неї. Їхня байдужість може підштовхнути цькування далі, оскільки вони не втручаються і не реагують на нього. Важливо пам'ятати, що булінг може відбуватись і без спостерігачів, але наявність підтримки і реакції спостерігачів може вплинути на те, як швидко і ефективно ситуація буде вирішена [29].

Профілактика та корекція вони не зосереджуються на окремій людині, а вимагають урахування всієї ситуації на багатьох рівнях: рівні школи, сім'ї тощо.

Профілактика та корекція булінгу не зосереджуються тільки на повній картині того, що відбувається, оскільки це може бути лише однією частиною вирішення проблеми. Ось кілька причин, чому увага також зосереджується на рівні школи, родини та інших соціальних середовищ:

1. Системний підхід. Проблеми булінгу часто мають комплексний характер і виникають через взаємодію кількох факторів, таких як класна атмосфера, сімейні відносини, культурні стереотипи тощо. Тому для ефективного вирішення проблеми потрібно враховувати багато аспектів, а не лише самі події цькування.

2. Посилення соціальних навичок. Профілактика булінгу часто включає в себе розвиток соціальних навичок у дітей та підлітків, що допомагає їм відчувати себе впевнено та ефективно взаємодіяти з іншими. Це може бути досягнуто через навчання навичкам спілкування, емпатії та конфліктного розв'язання.

3. Створення безпечного середовища. Школа та родина повинні бути місцями, де кожен відчуває себе безпечно та захищено. Розвиток програм і

політик, спрямованих на створення позитивного клімату, сприяє попередженню випадків булінгу та підвищує добробут всіх членів спільноти.

4. Підтримка жертв і кривдників. Корекція булінгу також включає в себе надання підтримки як жертвам, так і кривдникам. Жертвам потрібна підтримка та захист, а кривдникам - виховання та позитивні зразки поведінки.

Отже, хоча розуміння повної картини того, що відбувається, є важливим аспектом вирішення проблеми булінгу, також потрібно враховувати ширший контекст соціальних відносин та середовищ, де ці проблеми виникають, для ефективного протидії їм.

Профілактика та корекція булінгу та кібербулінгу повинна вивчатися багатьма науками, інститутами, враховуючи багатосферність ситуацій: педагогіка, юридичні аспекти, соціальна психологія, психологія, медицина, біологія.

Протидія булінгу - це завдання, що потребує спільних зусиль не лише в межах окремих країн, але й на міжнародному рівні. Організації та країни, які повинні бути залучені в цей процес, включають:

1. Організації громадянського суспільства. Неприбуткові організації та громадські ініціативи займаються просвітницькою та освітньою роботою серед громадськості, надають підтримку жертвам булінгу та виступають за прийняття адекватних законів і політик.

2. Освітні установи. Школи, коледжі та університети є ключовими місцями для впровадження програм профілактики булінгу, навчання соціальних навичок та розвитку клімату поваги та взаєморозуміння.

3. Медіа та інтернет-платформи. Засоби масової інформації та соціальні мережі можуть грати важливу роль у поширенні інформації про проблему булінгу, а також у створенні позитивного інтернет-середовища.

4. Урядові структури. Міністерства освіти, охорони здоров'я, юстиції та внутрішніх справ мають відповідальність за розробку та впровадження законів, політик та програм, спрямованих на боротьбу з булінгом.

5. Міжнародні організації. Організації, такі як ООН, ЮНЕСКО, Рада Європи, можуть координувати зусилля різних країн у протидії булінгу, сприяти обміну досвідом та розробці міжнародних стандартів.

6. Батьківські та громадські організації. Батьки та інші члени громадськості можуть активно взяти участь у процесі протидії булінгу, просвітництві та підтримці жертв.

Залучення цих організацій та країн в протидії булінгу дозволить створити комплексну стратегію, спрямовану на зменшення випадків цькування та покращення добробуту дітей та молоді.

Вирішення конфліктних ситуацій між учнями в школі може включати різноманітні методи, спрямовані на покращення міжособистісних відносин та створення позитивного середовища в навчальному закладі. Ось деякі з них:

1. Медіація. Залучення третьої сторони, яка допомагає учням знайти компроміс та розв'язати конфлікт за допомогою відкритого та спокійного обговорення.

2. Групові сесії. Проведення спеціальних групових зустрічей, під час яких учні можуть обговорити свої проблеми та навчитися співпрацювати та розв'язувати конфлікти в колективі.

3. Навчання соціальних навичок. Проведення спеціальних уроків або тренінгів, спрямованих на розвиток навичок спілкування, емпатії та конфліктного врегулювання.

4. Виховна робота. Організація лекцій, семінарів та інших заходів, які спрямовані на попередження булінгу та виховання учнів у дусі поваги та толерантності.

5. Система реагування. Встановлення чітких правил та процедур реагування на випадки булінгу, включаючи дисциплінарні заходи та психологічну підтримку жертв.

6. Спільна діяльність. Спільні проекти, групові завдання та інші види спільної діяльності можуть сприяти зміцненню взаєморозуміння та покращенню відносин між учнями.

Ці методи можуть використовуватися окремо або в комбінації залежно від конкретної ситуації та потреб школи. Важливо, щоб школа мала цілісний та систематичний підхід до вирішення конфліктних ситуацій, зосереджений на попередженні булінгу та створенні безпечного та сприятливого середовища для всіх учнів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДОСВІДУ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування методики дослідження

Концепція емпіричного дослідження ґрунтується на теоретичних положеннях, висвітлених в першому розділі.

В психології самооцінку підлітків досліджують різними методами: експериментальним, клінічним, проєктивним соціометричним та методом спостереження.

Експериментальний метод дослідження самооцінки підлітків включає створення контрольованих умов, у яких дослідник може маніпулювати незалежними змінними і спостерігати за їх впливом на залежні змінні, зокрема на самооцінку. Цей метод дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між різними факторами та самооцінкою підлітків. Ось деякі ключові аспекти експериментального методу в дослідженні самооцінки підлітків:

Етапи експериментального дослідження:

Формулювання гіпотез. Дослідник висуває гіпотези про те, як певні фактори (наприклад, позитивна або негативна зворотна реакція, соціальне порівняння, рівень підтримки з боку однолітків чи вчителів) впливають на самооцінку підлітків.

Вибір вибірки. Підлітки, які беруть участь в експерименті, зазвичай діляться на контрольну та експериментальні групи. Це дозволяє порівнювати результати між групами.

Рандомізація. Учасників випадковим чином розподіляють по групах, щоб звести до мінімуму вплив сторонніх змінних.

Створення експериментальних умов. Дослідник створює контрольовані умови, де маніпулює незалежними змінними (наприклад, типом зворотного зв'язку: позитивний, негативний або нейтральний).

Збирання даних. Проводиться вимірювання самооцінки до і після експериментального впливу за допомогою відповідних методик (наприклад, анкет, тестів, шкал самооцінки).

Аналіз даних. Дані аналізуються з використанням статистичних методів, щоб визначити, чи є значущі відмінності між групами та чи підтверджуються гіпотези.

Приклади експериментальних досліджень:

Вплив зворотного зв'язку на самооцінку. Учасники експерименту отримують позитивний, негативний або нейтральний зворотний зв'язок після виконання завдання. Дослідник оцінює, як різні типи зворотного зв'язку впливають на рівень самооцінки.

Соціальне порівняння. Підліткам пропонують порівняти свої досягнення з досягненнями однолітків, які мають високі або низькі результати. Вимірюється вплив цього порівняння на самооцінку.

Підтримка з боку однолітків. Дослідник маніпулює рівнем соціальної підтримки, яку отримують підлітки від своїх однолітків, і оцінює, як це впливає на їхню самооцінку.

Переваги експериментального методу:

Контроль змінних дозволяє досліднику контролювати вплив сторонніх змінних і чітко визначити причинно-наслідкові зв'язки.

Об'єктивність забезпечує більш об'єктивні результати завдяки стандартизованим умовам проведення експерименту.

Недоліки експериментального методу:

Штучність умов. Експериментальні умови можуть відрізнятися від реальних життєвих ситуацій, що може впливати на екологічну валідність результатів.

Етичні питання. Необхідність забезпечення етичних стандартів, особливо коли йдеться про підлітків, які є вразливою групою.

Експериментальний метод є потужним інструментом для дослідження самооцінки підлітків, але його застосування вимагає ретельного планування, дотримання етичних норм і врахування специфіки підліткової психології.

Клінічний метод дослідження самооцінки підлітків є одним з найглибших і найкомплексніших підходів у психологічному дослідженні. Він включає кілька важливих аспектів, які допомагають краще зрозуміти внутрішній світ підлітка та його самосприйняття. Ось ключові характеристики цього методу:

Індивідуальний підхід. Клінічний метод передбачає індивідуальні консультації з підлітком, що дозволяє створити атмосферу довіри та відкритості. Психолог може глибше зануритися в особисті переживання та унікальні обставини життя підлітка.

Комплексне оцінювання. Метод включає використання різноманітних діагностичних інструментів, таких як тести, проєктивні методики, спостереження та інтерв'ю. Це дозволяє отримати багатогранне уявлення про самооцінку підлітка.

Аналіз життєвої історії. Вивчення біографічних даних, сімейної історії, шкільного середовища та соціальних взаємодій підлітка. Це допомагає зрозуміти контекст формування його самооцінки.

Динамічний підхід. Клінічний метод дозволяє відстежувати зміни у самооцінці підлітка протягом часу. Психолог може проводити регулярні сесії, що допомагає виявити тенденції та динаміку змін.

Глибинний аналіз. Використання психоаналітичних та інших глибинних підходів для дослідження підсвідомих аспектів самооцінки. Це може включати аналіз сновидінь, вільних асоціацій та інших методів, що розкривають внутрішні конфлікти та неусвідомлені переживання.

Врахування психічного стану. Під час дослідження психолог також враховує психічний стан підлітка, наявність можливих психічних розладів або емоційних труднощів, які можуть впливати на його самооцінку.

Психотерапевтичний компонент. Окрім діагностики, клінічний метод може включати психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на покращення самооцінки підлітка. Це може бути як індивідуальна, так і групова терапія.

Взаємодія з оточенням. Важливим аспектом є робота з батьками, вчителями та іншими значущими особами в житті підлітка. Психолог може проводити консультації з батьками та педагогами для узгодження підходів до підтримки підлітка.

Документування процесу. Ретельне ведення записів і документування всіх етапів дослідження та терапевтичних сесій. Це дозволяє аналізувати прогрес та ефективність застосованих методів.

Приклади методик, які можуть використовуватися в клінічному методі:

Темпраментично-типологічні анкети.

Проективні методики (наприклад, Тематичний апперцепційний тест, Роршах тест).

Глибинні інтерв'ю.

Психоаналітичні інтервенції.

Переваги клінічного методу:

Глибоке розуміння індивідуальних особливостей підлітка.

Можливість тривалого спостереження та динамічного оцінювання.

Інтеграція діагностичних і терапевтичних компонентів.

Недоліки:

Велика затрата часу і ресурсів.

Високі вимоги до кваліфікації психолога.

Можлива суб'єктивність оцінок.

Для дослідження рівня самооцінки використано тест «Визнач свою самооцінку», який відноситься до методу психологічного тестування

Самооцінка - це суб'єктивне уявлення особистості. Розробка тесту "Визнач свою самооцінку" має на меті надати інструмент для об'єктивної оцінки рівня самооцінки у підлітків. Тест включає в себе 32 судження з варіантами відповідей від 0 до 4, де:

4 балів – дуже часто;

3 балів – часто;

1 балів – іноді;

0 балів – ніколи.

Для детального перегляду, перелік тверджень зазначено у Додатку А.

Визначення рівня розвитку самооцінки підлітка допомагає йому краще зрозуміти свої слабкі та сильні сторони, свої можливості та обмеження. Не менш важливим потрібно вміти розрізняти низьку самооцінку, тому що це може бути переліком наступних проблем: депресія, тривожність або низька самоповага. А також при підвищенні своєї самооцінки підліток може краще й легше розкривати свій потенціал, та досягати своїх цілей, тим самим частіше бере відповідальність за свої дії.

Для дослідження проявів тривоги у підлітків було використано «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973).

Методика "Шкали соціально-ситуаційної тривоги" О. Кондаша (1973) була розроблена з метою вимірювання рівня соціальної тривоги у людини в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Соціальна тривога виникає в реакції на специфічні соціальні ситуації, де існує страх перед можливими негативними оцінками, відхиленням або відкиданням зі сторони інших людей.

Ця методика дозволяє оцінити, наскільки інтенсивно особа переживає тривогу в різних соціальних ситуаціях, таких як публічні виступи, спілкування з незнайомими людьми, виконання завдань у групі тощо. Вона складається зі списку ситуацій, які можуть викликати тривогу, і шкали оцінювання інтенсивності цієї тривоги.

Для аналізу результатів на подані тези у Додатку Б, пропонуються наступні відповіді:

0 – ситуація виявляється байдужою;

1 – ситуація не турбує;

2 – ситуація викликає занепокоєння;

3 – прийняття ситуації дуже неприємною;

4 – вкрай неприємно.

Методика "Шкали соціально-ситуаційної тривоги" О. Кондаша допомагає визначити наступні аспекти:

1. Рівень тривоги. Вона дозволяє виміряти інтенсивність тривоги, яку відчуває людина у різних соціальних ситуаціях. Це допомагає зрозуміти, наскільки сильно впливають певні соціальні ситуації на психічний стан особистості.

2. Типи ситуацій, що викликають тривогу. Методика містить перелік різноманітних соціальних ситуацій, що можуть викликати тривогу. Це допомагає зрозуміти, які саме аспекти соціальної взаємодії є найбільш проблемними для конкретної особи.

3. Індивідуальні відмінності. За допомогою цієї методики можна виявити індивідуальні відмінності у реакції на соціальні ситуації. Що допомагає краще зрозуміти специфічні потреби і проблеми кожної особи та розробити індивідуалізовані підходи до психологічної підтримки або терапії.

4. Ефективність інтервенцій. Результати цієї методики можуть бути використані для оцінки ефективності різних методів інтервенцій або терапії в управлінні соціальною тривогою. Порівняння рівнів тривоги до і після проведення певних заходів допомагає зрозуміти, наскільки успішно вони впливають на психічний стан особистості.

Для зв'язку самооцінки та тривожності з булінгом, неможливо обійтися без аналізу проявів цькування та приниження. Для дослідження досвіду підлітків щодо булінгу було використано метод опитування у формі анкетування. Використана анкета широко рекомендована для дослідження цього питання [29].

Метод бесіди (анкетування) в психології серед підлітків має ряд особливостей, які впливають на його ефективність і достовірність отриманих даних. Перш за все, важливо створити комфортну та довірливу атмосферу, оскільки підлітки можуть бути стриманими у своїх відповідях через страх перед негативними оцінками або недовіру до дослідника. Для цього психолог повинен

використовувати нейтральні та відкриті питання, уникаючи критики або нав'язливих суджень.

Бесіда повинна бути структурованою, але гнучкою, щоб дозволити підліткам висловлювати свої думки та почуття вільно. Це також допомагає виявити приховані емоції або переживання, які підлітки можуть не виявити у формалізованих анкетах. Використання відкритих питань сприяє глибшому розумінню індивідуальних переживань та контексту проблем.

Анкетування, з іншого боку, дозволяє зібрати кількісні дані від великої кількості респондентів. Важливо, щоб анкети були короткими та зрозумілими, з чіткими інструкціями. Питання повинні бути сформульовані простою мовою, враховуючи рівень розвитку та когнітивні особливості підлітків. Анкети також повинні бути анонімними, щоб забезпечити більшу чесність у відповідях.

Застосування методу бесіди та анкетування в психології серед підлітків дозволяє дослідникам отримати як кількісні, так і якісні дані, що дає змогу глибше розуміти психологічний стан підлітків, їхні потреби та проблеми. Ефективне використання цих методів вимагає уважного планування та врахування специфічних особливостей підліткового віку.

У поданій анкеті подано 15 питань, які можна поділити на декілька груп.

1 група – загальні питання. З загального переліку питань Додатку В, ми виділимо тут ті, які відносяться до загального типу.

1. Чи знаєте ви, що таке булінг (цькування)?
2. Як ви вважаєте, чи можна спрогнозувати випадки булінгу (цькування)?
3. Чи вважаєте, що можна попередити випадки булінгу (цькування)?
4. Де, на вашу думку, підлітки найчастіше стикаються з проявами булінгу?
5. Хто найчастіше здійснює акти агресії?
6. З яких причин, на вашу думку, деякі учні стають жертвами знущань з боку інших?
7. Чи знаєте ви, куди слід звернутися, якщо зазнаєте булінгу?

До 2-ї групи питань відносимо питання особистісного характеру, які стосуються особисто підлітка.

1. Чи зазнавали ви приниження в школі?
2. Якщо зазнавали, то якого?
3. З яким приниженням ви стикались у школі?
4. Чи готові ви прийти на допомогу тому, хто зазнав булінгу?

Третя група питань пов'язана з другою групою питань через відношення загального цькування у школі до кожного учня особисто. Таким чином можна виявити зв'язок рівня булінгу з рівнем тривожності. До цієї групи відносяться:

1. Чи відомі вам випадки цькування у вашій школі?
2. Чи були випадки булінгу у вашому класі?
3. Як учителі вашої школи реагують на випадки булінгу?

У цьому анкетуванні ми можемо виділити питання, яке надають змогу виділити ставлення підлітків до булінгу, тим самим зробити припущення чи не є вони організаторами ситуацій з цькування: «Чи повинні ті, хто здійснює булінг (цькування), нести покарання за свої дії?».

Всі методики було зібрано та запущено однією Google-формою.

Дослідження самооцінки, тривожності та анкетування за темою «булінг у школі» було проведено на базі Запорізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15. В дослідженні приймняло участь 51 учень 7-8 класів, серед них 33 дівчинки, що складають 62,7%, та 19 хлопчиків – 37,3%.

2.2. Особливості досвіду булінгу у сучасних підлітків

Усі проаналізовані результати проведеного дослідження було зібрано до загальної статистики, та об'єднано. Тест на визначення рівня самооцінки тісно пов'язано з рівнем тривожності. Виділимо важливі питання з кожної групи, за якими надалі продовжимо аналіз.

З першої групи загальних питань методики дослідження рівня тривожності, зробимо аналіз загальних питань у представленій нижче таблиці 2.1.

Значна більшість дівчат (93,8%) відповіли, що вони знають, що таке булінг. Лише дуже маленький відсоток (3,1%) зазначив, що відповідь на це питання є важкою. Ніхто з опитаних дівчат не відповів "ні". Такий результат свідчить про те, що основна частина дівчат у даній групі добре ознайомлена з поняттям "булінг". Проте більша частина хлопців (94,7%) відповіли "так". Таким чином, можемо зробити висновок, що більша частина опитуваних мають чітке поняття що таке булінг.

Таблиця 2.1

Розподіл відповідей на першу групу загальних питань щодо досвіду булінгу підлітків, % від досліджуваної групи

Питання	Варіанти відповідей	Дівчата	Хлопці	Загалом
Чи знаєте ви, що таке булінг (цькування)?	Важко відповісти	3,1%	0,0%	2,0%
	Ні	0,0%	5,3%	2,0%
	Так	93,8%	94,7%	94,1%
Як ви вважаєте, чи можна спрогнозувати випадки булінгу (цькування)?	Важко відповісти	28,1%	31,6%	29,4%
	Ні	25,0%	15,8%	21,6%
	Так	43,8%	52,6%	47,1%
Чи вважаєте, що можна попередити випадки булінгу (цькування)?	Не знаю	34,4%	31,6%	33,3%
	Ні	3,1%	0,0%	2,0%
	Так	59,4%	68,4%	62,7%

У результатах наступних двох питань статистика неоднозначна. У середньому 31,3% опитуваних не впевнені у точності прогнозів випадків цькування серед своїх однолітків, та утримуються від конкретної відповіді. Проте, набагато більший відсоток серед дівчат та хлопців, хто здатен спрогнозувати випадки приниження серед однолітків.

У таблиці 2.2 представлені питання другої групи, які несуть за особою особистісний характер.

Тем не менш, на питання «Чи відомі вам випадки цькування у вашій школі?» 3,1% дівчат утрималися від відповіді, що свідчить про небажання переходити на обговорення даної теми. А на друге питання утрималися від відповідей вже більший відсоток (17,7%) опитуваних, значну кількість яких визначається хлопчиками – 21,1%; дівчата складають 15,6%.

Таблиця 2.2

**Розподіл відповідей на другу групу особистісних питань щодо досвіду
булінгу підлітків, % від досліджуваної групи**

Питання	Варіанти відповідей	Дівчата	Хлопці	Загалом
Чи відомі вам випадки цькування у вашій школі?	Не знаю	40,6%	36,8%	39,2%
	Ні	28,1%	31,6%	29,4%
	Так	28,1%	31,6%	29,4%
З яким приниженням ви стикалися у школі?	Вживання прізвиськ	9,4%	5,3%	2,0%
	Глазування, обезцінення, образи	37,5%	36,9%	37,3%
	Не стикалися	15,8%	15,8%	13,7%
	Побиття, лапаса, штовхання	15,6%	21,1%	17,6%
	Словесні натяки сексуального характеру	3,1%	0,0%	2,0%

За отриманими результатами найбільше цькування проявляється у вигляді совесних образ, глазування та обісцінення. Такі форми булінгу є легко здійснюваними та можуть бути виконані швидко й непомітно, що дозволяє агресорам уникати негайних наслідків. Вербальний булінг не вимагає фізичної

сили чи значних ресурсів, і тому його легше використовувати в будь-яких обставинах, таких як класна кімната, коридори школи або онлайн-платформи.

Вербальний булінг є важко відстежуваним та доказовим. Це дозволяє агресорам уникати покарання, оскільки словесні образи можуть бути заперечені або інтерпретовані як "жарти" чи "непорозуміння". Така невизначеність робить вербальні форми булінгу привабливішими для агресорів.

Вміння підлітків своєчасно розпізнавати булінг серед однолітків свідчить про їхню свідомість та розуміння проблеми та шкідливих наслідків цькування. Це також може вказувати на те, що вони вже були розпізнані або навчені певним ознакам або збуджуючим ситуаціям, які можуть вказувати на наявність булінгу. Якщо підлітки можуть вчасно впізнавати булінг, це дозволяє їм реагувати або шукати допомогу від дорослих, щоб запобігти подальшим наслідкам для себе або для інших. Таке вміння може сприяти створенню безпечнішого та підтримуючого середовища в школі чи інших соціальних групах.

Таблиця 2.3

Аналіз розповсюдженості та проявів булінгу серед підлітків, % від досліджуваної групи

Питання	Варіанти відповідей	Дівчата	Хлопці	Загалом
Чи були випадки булінгу (цькування) у вашому класі?	Ні	65,6%	63,2%	64,7%
	Так	31,3%	36,8%	33,3%
Хто найчастіше здійснює акти агресії?	Група однолітків	25,0%	42,1%	34,1%
	Група старшокласників	34,4%	36,8%	35,3%
	Одноліток чи однокласник	34,4%	15,8%	27,5%

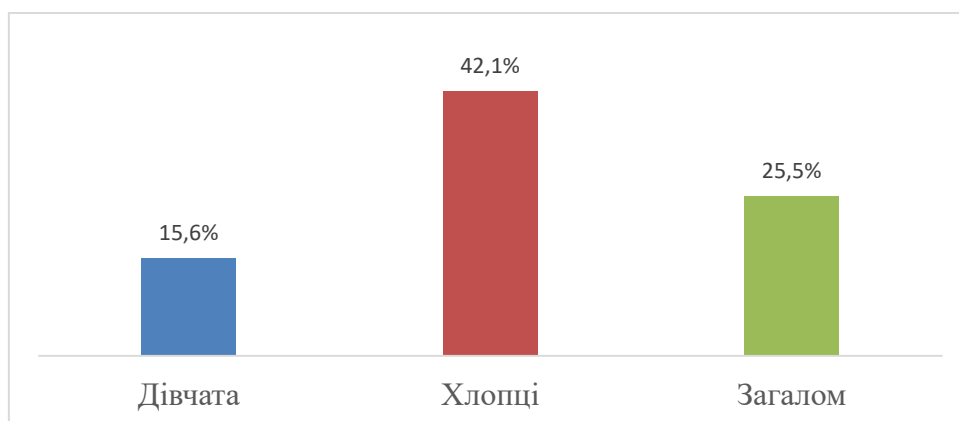
Отримані результати у таблиці 2.3, спрямовані на виявлення відсотку випадків булінгу у класі, допомагають зрозуміти масштаб проблеми та частоту її проявів серед підлітків. Вони дозволяють визначити, скільки учнів стали

жертвами булінгу, що є важливою інформацією для розробки та впровадження превентивних заходів.

Друга група питань тесту на тривожність тісно пов'язана з тестом на виявлення рівня самооцінки.

Було визначено статистично значущі розбіжності між долею серед хлопців і дівчат підлітків які зазнали приниження в школі (Хі-квадрат значущ на рівні альфа менш ніж 0,05). Більш детально розглянемо далі (мал. 2.1).

Визначемо який відсоток учнів зазнавали приниження в школі, розподілених за статевою ознакою. Також відображається загальний відсоток учнів, які стикнулися з приниженням. Графік може мати дві гістограми: одна для дівчат, інша для хлопців. Кожна гістограма покаже відсоток учнів, які зазнавали приниження в школі. Додатково може бути додано шкалу, що вказує загальний відсоток учнів, які стикнулися з приниженням.

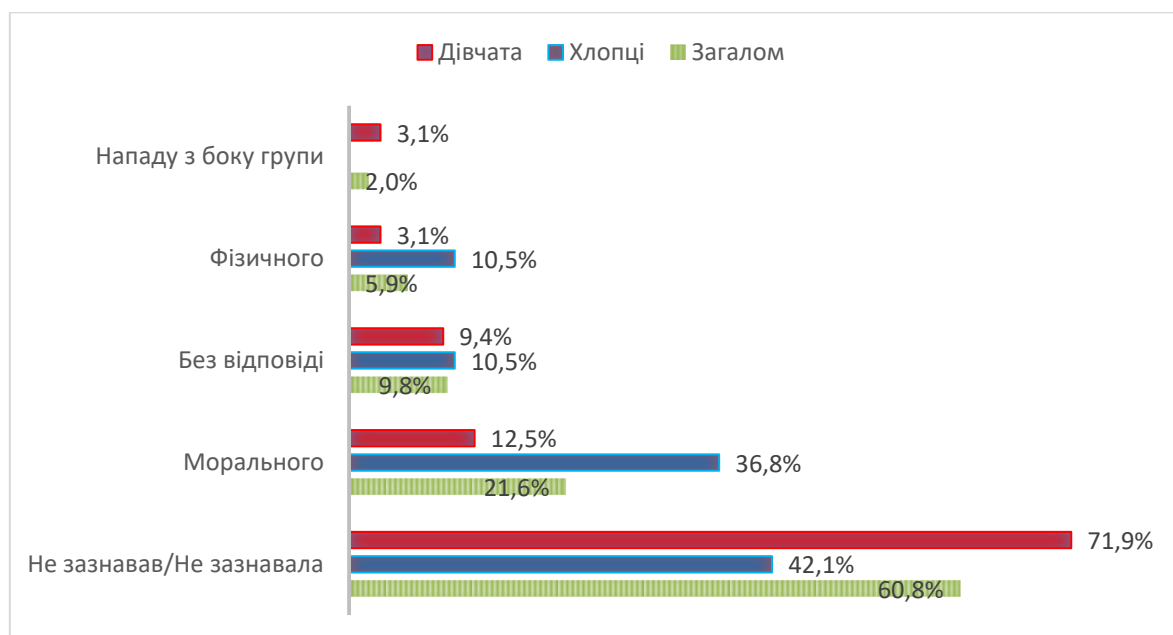


Мал. 2.1. Досвід приниження учнів серед хлопців та дівчат

Цей графік може допомогти візуалізувати розподіл даних про булінг за статевою ознакою та загальний відсоток опитуваних учнів, які стикнулися з приниженням, що допоможе в дослідженні зв'язку між булінгом, тривожністю та самооцінкою.

Дівчата та хлопці зазнали різних видів приниження. За результатами дослідження, серед дівчат найбільш поширеними видами приниження були моральне (12.5%) та фізичне (3.1%), в той час як у хлопців переважали моральне (36.8%) та фізичне (10.5%). Важливо також зазначити, що серед дівчат значна

частина (71.9%) та хлопців (42.1%) не зазнали жодного виду приниження. Також були групи, які утрималися від відповіді - 9.4% дівчат і 10.5% хлопців.



Мал. 2.2. Розподіл видів приниження серед дівчат та хлопців у відсотках

У дослідженні виявлено, що 3.1% дівчат стверджували, що зазнавали нападу з боку групи, що свідчить про те, що цей вид приниження не є широко поширеним серед дівчат. Натомість, у хлопців було виявлено, що 10.5% утрималися від відповіді щодо зізнання будь-якого виду приниження. Це може вказувати на можливу внутрішню стресову або конфліктну ситуацію, яку деякі хлопці можуть відчувати щодо визнання або виправдання своєї ситуації.

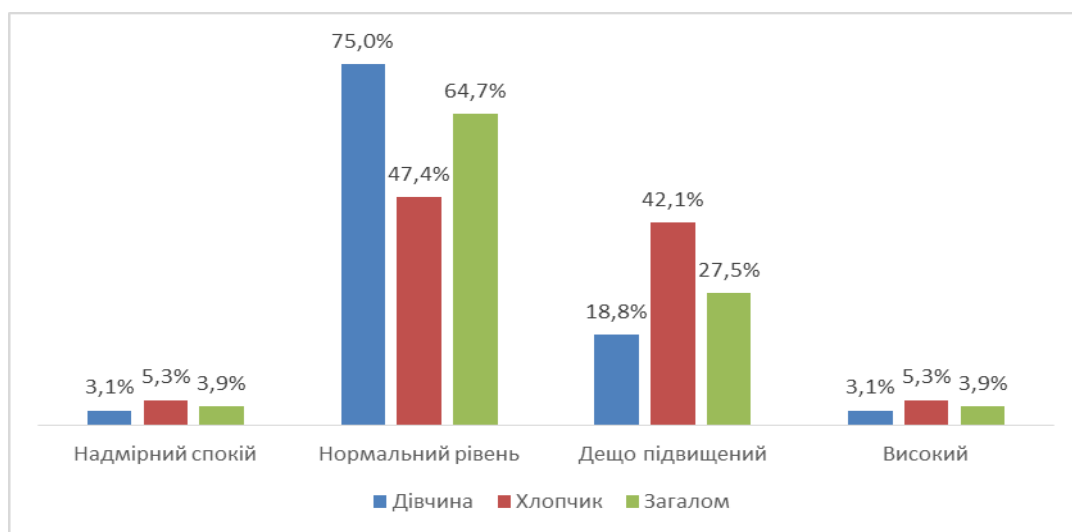
Ці дані вказують на необхідність уваги до питань булінгу в школі та розробки ефективних заходів для попередження цього явища та підтримки учнів, які можуть стикатися з приниженням.

2.3 Особливості самооцінки та тривожності підлітків із різним досвідом булінгу

В цьому параграфі ми порівняємо рівні особливості самооцінки та тривожності підлітків із різним досвідом булінгу.

За результатами шкільної тривожності найбільшу долю складають підлітки з нормальним рівнем тривожності, представлено на мал. 2.3., де більшу частину підлітків складають дівчата (75,0%). Це свідчить про те, що вони відчують здатність ефективно впоратися зі стресом і адаптуватися до шкільного середовища без значних труднощів. Вони можуть мати достатні ресурси для успішної соціальної адаптації та навчання.

З іншого боку, дещо підвищений рівень тривожності (18,8%) може вказувати на наявність деяких емоційних або психологічних труднощів у дівчат. Це може бути пов'язане зі стресом, невпевненістю у собі, соціальними проблемами або іншими чинниками, що впливають на їхнє психічне становище. Підвищена тривожність може також вказувати на можливість розвитку або наявність тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад або соціальна фобія.



Мал. 2.3. Показники шкільної тривожності

Дещо підвищений рівень тривожності у хлопців на рівні 42,1% може вказувати на те, що серед цієї групи хлопців існує певна кількість осіб, які відчують більше стресу або тривоги, ніж інші. Це може бути пов'язане зі стресом, невпевненістю у собі, негативними соціальними взаємодіями або іншими факторами.

Підвищена тривожність у хлопців може відображати особливості їхнього психічного стану та емоційної сфери. Наприклад, це може бути пов'язане зі складнощами в адаптації до шкільного середовища, негативними досвідами взаємодії з однолітками, невпевненістю у власних здібностях або стресом, пов'язаним з сімейними або особистими проблемами.

Отже, підвищена тривожність у цій групі хлопців може вимагати уваги та підтримки з боку шкільного психолога або інших фахівців з метою виявлення причин цього стану та надання необхідної допомоги для подолання стресу та покращення емоційного благополуччя.

На поданій діаграмі за мал. 2.4 можемо зробити наступний аналіз результатів.

Самооцінна тривожність - це вид тривожності, який виникає внаслідок переживання страху або тривоги щодо власної компетентності, вистачення власних здібностей, ефективності у досягненні цілей або взаємодії з іншими людьми. Це відчуття тривоги може виникати в різних ситуаціях, коли особа стикається з вимогами або оцінками власної особистості або діяльності.

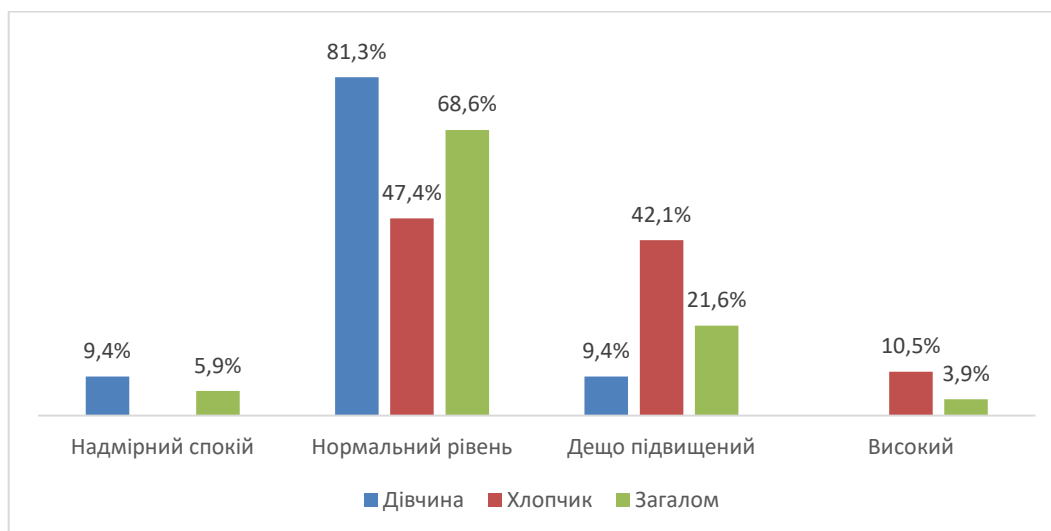
Самооцінна тривожність може бути завищеною або заниженою в залежності від індивідуальних особливостей особистості та досвіду взаємодії з навколишнім середовищем. Вона може впливати на різні аспекти життя людини, такі як навчання, робота, соціальні відносини та загальний емоційний стан.

Високий рівень нормальної самооцінної тривожності у дівчат (81,3%) і хлопців (47,4%) може свідчити про те, що значна частина учнів відчуває тривогу або стрес щодо оцінки своєї власної особистості, навичок чи здібностей. Це може бути спричинено низкою факторів, таких як перевищені очікування, страх критики або неуспіху, або порівняння з іншими.

Дещо підвищений рівень тривожності у дівчат (9,4%) і хлопців (42,1%) може свідчити про наявність певних проблем або невпевненості у цих груп учнів щодо їх власної самооцінки. У дівчат це може бути пов'язано зі страхом перед критикою або відмовою, недостатньою підтримкою з боку оточуючих або

низькою самооцінкою. У хлопців це може виникати через страх неуспіху або несумісність їхніх власних очікувань з реальними досягненнями.

У цілому, такі показники свідчать про необхідність психологічної підтримки та інтервенції для збереження психічного здоров'я та підтримки позитивної самооцінки учнів.



Мал. 2.4. Рівні самооцінної тривожності

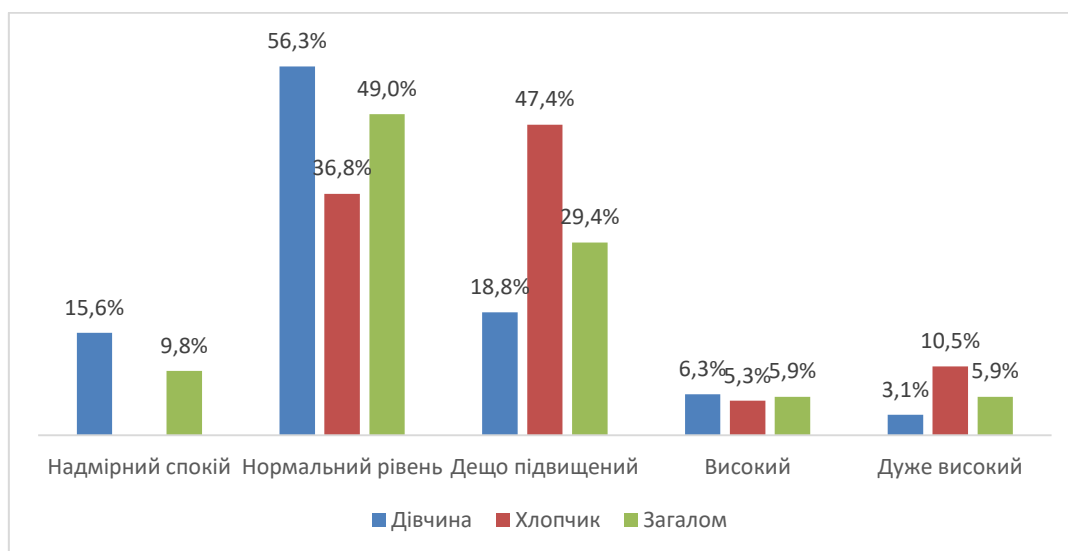
Надалі розглянемо результати міжособистісної тривожності. Міжособистісна тривожність - це тип тривоги, яка виникає у взаємодії з іншими людьми або в ситуаціях соціального спілкування. Вона виникає в результаті страху перед оцінкою або відкиданням іншими людьми, переважно в невідомих або нових соціальних ситуаціях. Особа, яка має міжособистісну тривожність, може переживати напругу, страх або невпевненість у взаємодії з іншими людьми, навіть якщо ці ситуації не є загрозливими або небезпечними в реальному розумінні.

Це може включати такі ситуації, як спілкування з незнайомими людьми, виступи перед групою, відвідування великих заходів або вечірок, вступ у новий колектив тощо. Міжособистісна тривожність може перешкоджати здатності людини ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими, що може вплинути на її соціальну та професійну адаптацію.

Згідно з наданими статистичними даними на мал. 2.5, було виявлено, що більшість дівчат (56,3%) та меншість хлопців (36,8%) мають нормальний рівень міжособистісної тривожності. Це може свідчити про те, що більшість дівчат відчують себе комфортно у соціальних взаємодіях і не мають значних страхів або тривоги щодо спілкування з іншими людьми.

Однак деякі дівчата (18,8%) та хлопці (47,4%) демонструють дещо підвищений рівень міжособистісної тривожності. Це може свідчити про наявність певних соціальних або емоційних проблем, які впливають на їх здатність ефективно спілкуватися з іншими. Наприклад, це може бути пов'язано зі страхом відмови, неувірваністю відносин з однолітками, чи низькою самооцінкою.

Також були виявлені деякі випадки високого рівня міжособистісної тривожності у деяких дівчат (6,3%) та хлопців (5,3%), а також дуже високий рівень (3,1% у дівчат, 10,5% у хлопців). Ці результати можуть свідчити про серйозні труднощі у встановленні соціальних контактів, низьку самооцінку або недостатню впевненість у собі в соціальних ситуаціях у цих груп підлітків.

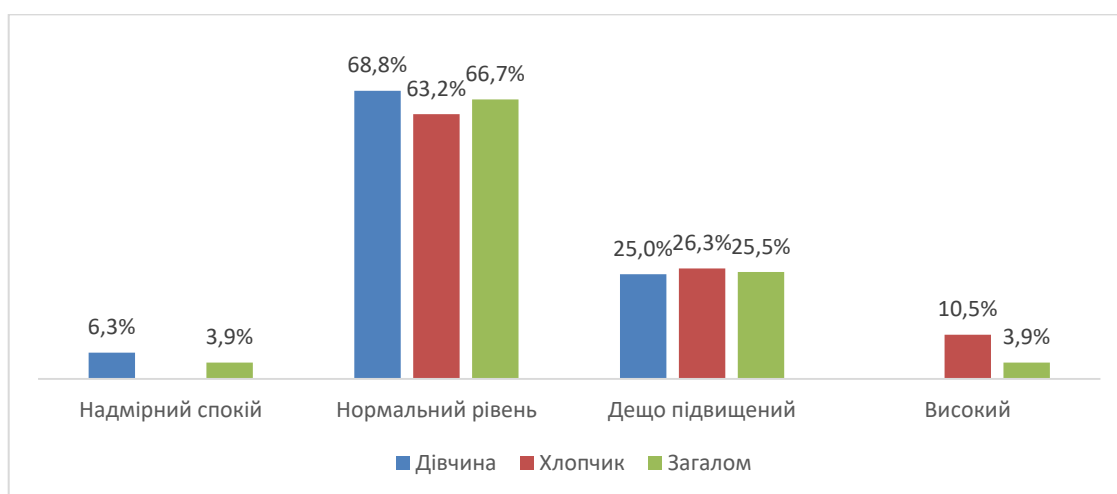


Мал. 2.5. Показники міжособистісної тривожності

Наостанок роздивимось загальну тривожність серед усіх опитуваних. Нормальний рівень тривожності у 66,7% підлітків (мал. 2.6), визначений за результатами загальної тривожності в методиці О. Кондаша, може свідчити про

те, що ця група має емоційну стабільність та адаптивність до різних життєвих ситуацій. Вони, ймовірно, вміють ефективно впоратися зі стресом, мають високий рівень самоконтролю та впевненості у собі.

Це також може свідчити про те, що серед цієї групи підлітків немає значних емоційних та психологічних проблем, які б суттєво впливали на їхній психічний стан і які можуть потребувати додаткового психологічного втручання або підтримки.



Мал. 2.6. Показники загального рівню тривожності

Різниця у показниках тривожності в різних аспектах (міжособистісній, шкільній та самооцінній) може бути зумовлена різними факторами та контекстом, що впливають на емоційний стан підлітків у різних ситуаціях.

1. Міжособистісна тривожність. Це може відображати рівень тривоги, пов'язаної з взаємодією з оточуючими людьми, такими як страх перед критикою, відмовою, конфліктами відносин і т. д. Різні люди можуть відчувати різні рівні тривожності в соціальних ситуаціях, залежно від їхньої особистої ситуації, стилю взаємодії та психологічних особливостей.

2. Шкільна тривожність. Це може відображати рівень тривоги, пов'язаної з навчанням, вимогами школи, стосунками з вчителями і однокласниками, страхом перед провалом, тиском від оцінок і успіху тощо. Шкільне середовище може бути

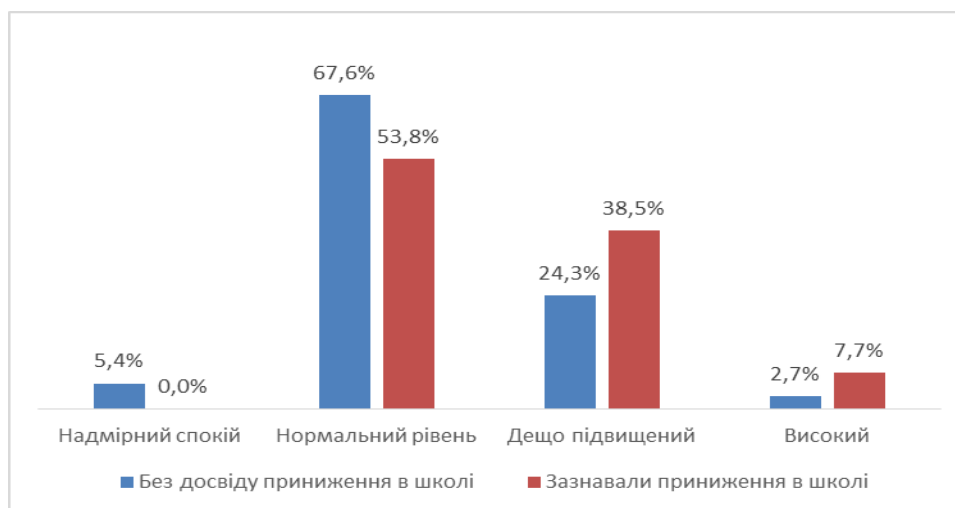
джерелом стресу для багатьох підлітків, особливо якщо вони стикаються з булінгом або неуспішністю в навчанні.

3. Самооцінна тривожність. Це може відображати рівень тривожності, пов'язаний зі страхом перед власною оцінкою себе, неуспіхом, низькою самооцінкою, страхом перед відмовою, втратою соціального статусу і т. д. Підлітки можуть переживати тривогу, щодо того, як їх бачать і оцінюють оточуючі, а також щодо власних здібностей та досягнень.

Отже, різниця у показниках тривожності в різних аспектах відображає різноманітні аспекти життя підлітків, які можуть впливати на їхні емоційний стан і потребувати різних підходів у роботі з ними.

Важливо розглянути види тривожності підлітків з різним досвідом булінгу. Результати аналізу дослідження можемо переглянути нижче.

На першій діаграмі (мал. 2.7) подано результати тестування шкільної тривожності. Найбільш вираженими виявились показники нормального рівню тривожності (67,6%) без досвіду булінгу. Але не треба забувати, що наша робота спрямована на виявлення булінгу, тому важливо звернути увагу на дещо підвищений рівень тривожності (38,5%) у підлітків, які зазнали приниження в школі.



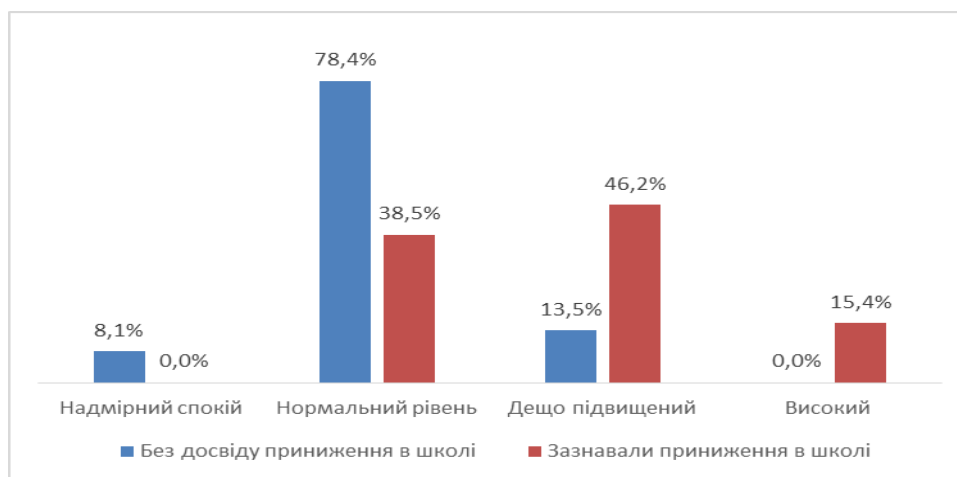
Мал. 2.7. Результати шкільної тривожності підлітків в залежності досвіду приниження

У випадку самооцінної тривожності за малюнком 2.8 показники дещо підвищеного рівню тривожності підлітків, хто зазнав приниження (46,2%) росли на 7,7%.

По-перше, це вказує на значний зв'язок між негативними соціальними переживаннями та рівнем тривожності у підлітків. Приниження, як форма булінгу, значно впливає на емоційний стан і самооцінку підлітків. Підвищення тривожності внаслідок приниження може бути наслідком постійного стресу, почуття безпорадності та страху перед повторенням таких ситуацій.

По-друге, ці дані можуть свідчити про необхідність створення більш підтримуючого та безпечного шкільного середовища. Підлітки, які зазнають приниження, потребують особливої уваги з боку педагогів, психологів та батьків для зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки.

Отримані результати свідчать про важливість вчасного виявлення і вирішення проблем булінгу у школах, а також про необхідність психологічної підтримки для жертв булінгу з метою зниження їхньої тривожності і підвищення самооцінки. Це також підкреслює потребу в освітніх програмах, які спрямовані на розвиток соціальних навичок, емпатії та взаємної підтримки серед учнів.



Мал. 2.8. Результати самооцінної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження

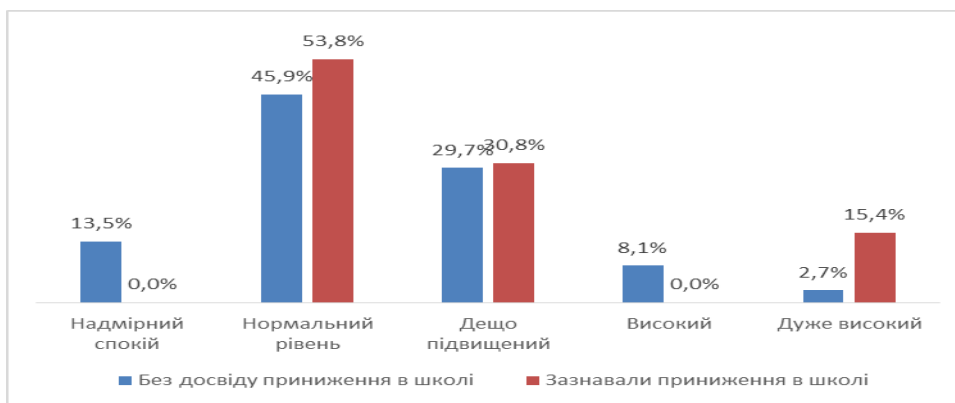
Результати дослідження (мал. 2.9) міжособистісної тривожності серед підлітків вказують на значні відмінності між тими, хто зазнав приниження, та тими, хто такого досвіду не мав.

При нормальному рівні тривожності 53,8% підлітків зазнали приниження, тоді як 45,9% не мали цього досвіду. Ці дані свідчать, що навіть при нормальному рівні міжособистісної тривожності, більш ніж половина підлітків піддається булінгу. Це може вказувати на те, що навіть підлітки з нормальною тривожністю не є захищеними від принижень і булінгу, можливо, через інші соціальні фактори або недостатню підтримку з боку школи та однолітків.

При дещо підвищеному рівні тривожності, різниця між групами не така значна: 30,8% підлітків, які зазнали приниження, мають дещо підвищену тривожність, у порівнянні з 29,7% тих, хто не зазнавав приниження. Цей невеликий розрив може свідчити про те, що підлітки з дещо підвищеною тривожністю мають схожу вразливість до булінгу, незалежно від попереднього досвіду принижень.

Порівнюючи ці результати з раніше розглянутими даними щодо загальної тривожності, можна зробити висновок, що негативний досвід, зокрема приниження, має суттєвий вплив на рівень тривожності підлітків. У попередньому випадку зростання самооцінної тривожності на 7,7% було пов'язане з приниженням, що підкреслює загальну тенденцію: переживання булінгу негативно впливає на емоційний стан і може призводити до підвищеної тривожності.

Ці дані підкреслюють важливість створення безпечного шкільного середовища та надання психологічної підтримки для підлітків, аби зменшити вплив негативного соціального досвіду на їхню тривожність та загальний емоційний стан.



Мал. 2.9. Результати міжособистісної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження

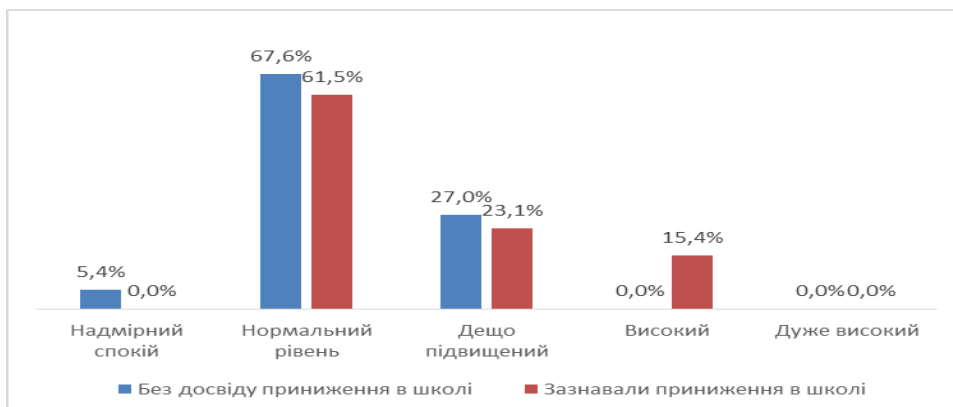
Результати дослідження на мал. 2.10 вказують на високі показники загальної тривожності серед підлітків. Зокрема, серед тих, хто не зазнав приниження у школі, нормальний рівень тривожності спостерігається у 67,6% випадків, тоді як серед тих, хто зазнав приниження, цей показник становить 61,5%. Це свідчить про те, що більшість підлітків, незалежно від досвіду приниження, мають нормальний рівень тривожності, але при цьому тривожність дещо вища серед тих, хто зазнав приниження.

Дещо підвищений рівень тривожності спостерігається у 27,0% підлітків, які не зазнавали приниження, і у 23,1% тих, хто зазнав приниження. Цей показник показує, що тривожність на трохи підвищеному рівні є дещо менш поширеною серед підлітків, які зазнали приниження.

Високий рівень тривожності спостерігається у 15,4% підлітків, які зазнавали приниження в школі. Це свідчить про те, що досвід приниження в школі значно впливає на рівень тривожності, підвищуючи його до високих показників.

Порівняння цих даних з іншими результатами свідчить про те, що досвід приниження впливає на тривожність підлітків. Наприклад, при нормальному рівні міжособистісної тривожності, 53,8% підлітків, які зазнали приниження, демонструють вищу тривожність у порівнянні з тими, хто не мав цього досвіду (45,9%). Ці результати підкреслюють важливість втручання для зниження

випадків приниження та підтримки підлітків, що зазнали булінгу, для покращення їхнього психічного здоров'я.



Мал. 2.10. Результати загальної тривожності підлітків в залежності від досвіду приниження

Отримані результати опитування можуть допомогти виявити зв'язок між тривожністю та булінгом у підлітків. Можемо зробити висновок, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше стають жертвами булінгу, або що ті, хто відчують тривогу, частіше виявляють агресивну поведінку відносно інших, це може свідчити про наявність взаємозв'язку між цими явищами.

Дослідження такого зв'язку може розкрити, як тривожність впливає на вразливість до булінгу або як булінг може поглиблювати тривожність у підлітків. Постійний стрес внаслідок булінгу може призвести до збільшення рівня тривожності у жертв, а тривожний стан може робити їх більш вразливими до негативного впливу булінгу. Також, може бути виявлено, чи є певні варіації у зв'язку між тривожністю та булінгом залежно від різних соціальних чинників, таких як стать, вік, соціальний статус тощо.

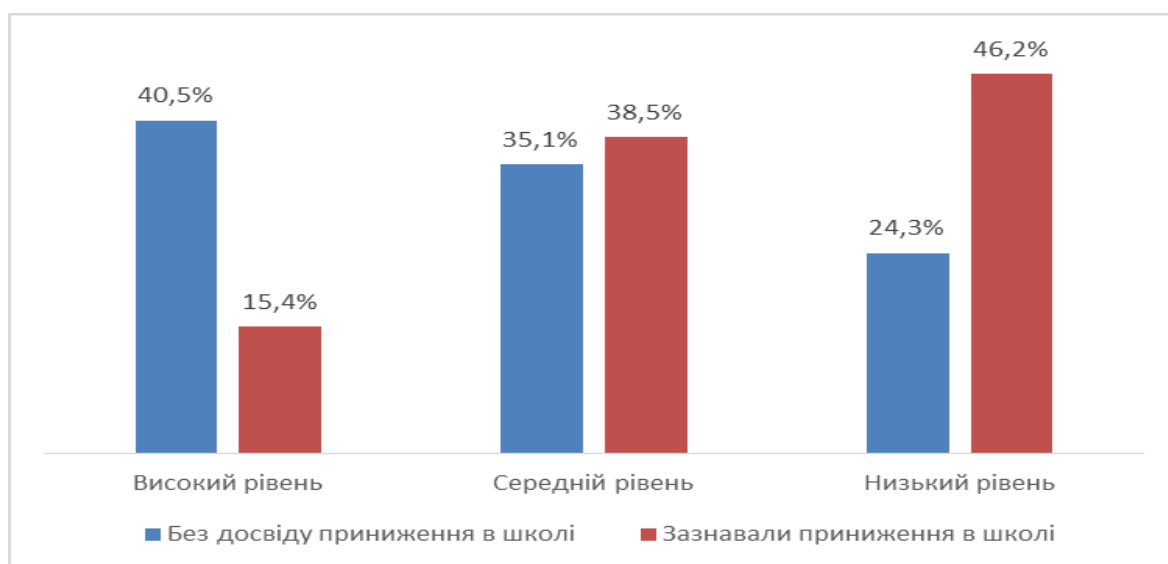
Розуміння цього зв'язку може допомогти розробити ефективніші стратегії протидії булінгу та підтримки психологічного благополуччя у підлітків.

Проаналізуємо отримані результати у загальній статистиці з тесту на визначення рівню самооцінки. Зазначимо, підрахунок балів визначається загальною сумою для кожного з опитуваних. Для високого рівня самооцінки

характерною сумою балів буде 0-25; середній рівень самооцінки – 26-45; для низького рівня самооцінки характерною загальний бал буде 46-128.

Розглянемо зв'язок досвіду булінгу та наявності досвіду приниження в школі з рівнем самооцінки (Мал. 2.11).

Ініціатори булінгу повинні нести відповідальність і бути покараними за свої дії. Покарання для агресорів булінгу може включати різноманітні заходи, такі як дисциплінарні заходи у школі, консультації з психологом або соціальним працівником, виконання робіт на користь школи чи спільноти, а також відкрите вибачення та відшкодування збитків, завданих жертві.



Мал. 2.11. Рівень самооцінки, в залежності від досвіду приниження в школі

Важливо, щоб покарання було відповідним і спрямованим на виправлення поведінки агресора та запобігання подібним ситуаціям у майбутньому. Крім того, потрібно враховувати індивідуальні особливості агресора та шукати способи підтримки його психологічного розвитку та виправлення негативної поведінки.

Не менш важливим, також розрізняти покарання та виховання: крім покарання, важливо забезпечити можливості для агресорів розуміти та виправляти свою поведінку через навчання та підтримку від педагогічних та психологічних працівників.

2.4. Рекомендації щодо протидії булінгу в школі.

Розробка рекомендацій щодо попередження та боротьби з булінгом у школі має бути комплексною і враховувати індивідуальні особливості підлітків, базуючись на сучасних наукових підходах. Важливо, щоб рекомендації охоплювали всі рівні шкільної спільноти: учнів, вчителів, батьків та адміністрацію школи. Перш за все, необхідно підвищити обізнаність про проблему. Це можна здійснити через регулярні інформаційні кампанії, які проводяться серед учнів, вчителів та батьків. Такі кампанії можуть включати лекції, семінари, відеоматеріали та інтерактивні заняття, що роз'яснюють поняття булінгу, його форми та методи запобігання.

Психологічна підтримка є ще одним важливим аспектом. У школі має бути психологічна служба, де учні можуть отримати допомогу та підтримку. Крім того, необхідно організувати тренінги для шкільних психологів, щоб підвищити їх кваліфікацію у сфері роботи з жертвами та агресорами булінгу. Розвиток соціальних навичок у учнів також є критичним. Це можна реалізувати через програми з розвитку емоційного інтелекту та навичок спілкування, а також створення груп підтримки та клубів інтересів, які сприяють соціалізації та взаємодії між учнями.

Для учнів важливо навчати асертивній поведінці та методам захисту від булінгу. Корисними можуть бути рольові ігри та тренінги, які допомагають розвивати навички вирішення конфліктів без застосування насильства. Для вчителів необхідно підвищувати кваліфікацію через тренінги та семінари, які навчать їх виявляти та реагувати на булінг. Важливо також розробити та впровадити в навчальний процес інтегровані уроки, спрямовані на формування у школярів поваги до особистості та толерантності.

Для батьків можна організувати збори та консультації, присвячені питанням булінгу та методам його попередження. Важливо надавати їм інформаційні матеріали та поради щодо спілкування з дітьми про булінг та його наслідки. Щодо адміністративних заходів, необхідно розробити чітку політику щодо булінгу, яка

включає визначення, запобіжні заходи та процедури реагування. Можна також запровадити систему анонімного повідомлення про випадки булінгу.

Регулярний моніторинг ситуації з булінгом у школі через опитування та анкетування учнів, вчителів та батьків є необхідним для оцінки ефективності впроваджених заходів і корекції програм запобігання булінгу.

Для профілактики булінгу можна використовувати різні методики. Наприклад, "Тренінг соціальних навичок" [28] спрямований на розвиток емпатії, комунікативних умінь і навичок вирішення конфліктів. "Програми наставництва" передбачають, що старші учні або дорослі наставники підтримують молодших учнів, допомагаючи їм адаптуватися і розвивати впевненість у собі.

Запровадження системного підходу до запобігання булінгу в школі вимагає активної участі всіх членів шкільної спільноти. Тільки через спільні зусилля можна створити безпечне та комфортне середовище для всіх учнів, сприяючи їх особистісному та соціальному розвитку.

Висновок до розділу, присвяченого рекомендаціям щодо запобігання та боротьби з булінгом у школі, підкреслює необхідність комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Запобігання булінгу вимагає зусиль усіх учасників освітнього процесу: учнів, вчителів, батьків і адміністрації школи.

Без сумніву, важливу роль у профілактиці та запобіганні шкільному булінгу відіграє робота з учнями-агресорами та учнями-жертвами. Оскільки науковці вказують, що ініціатори булінгу зазвичай мають обмежені навички розв'язання конфліктів, розуміння почуттів інших та висловлення емпатії, а також управління емоціями, перш за все їм надають допомогу у набутті цих умінь. Жертви булінгу через свою вразливість і тривожність прагнуть уникати конфліктів та часто вдаються до соціальної ізоляції. Отже, робота з цією групою учнів включає підвищення їхньої самооцінки та впевненості у собі, набуття навичок подолання страху та вміння захищати себе [18].

Підвищення обізнаності про булінг через інформаційні кампанії є першим кроком до вирішення проблеми. Важливим аспектом є також наявність психологічної підтримки в школах, що допоможе постраждалим і агресорам

отримати необхідну допомогу. Програми розвитку соціальних навичок, тренінги з асертивної поведінки та рольові ігри можуть значно сприяти формуванню навичок ненасильницького вирішення конфліктів серед учнів.

Для вчителів і батьків важливо забезпечити навчання і консультації, які допоможуть їм розуміти, виявляти і реагувати на булінг. Адміністрація шкіл має розробити чітку політику щодо булінгу, впровадити системи анонімного повідомлення та регулярно проводити моніторинг ситуації.

Запропоновані методики, такі як "Тренінг соціальних навичок", "Програми наставництва", спрямовані на розвиток емпатії, підтримки та соціальних навичок, що є ключовими елементами у створенні безпечного шкільного середовища. Спільні зусилля всіх учасників освітнього процесу можуть допомогти ефективно запобігати булінгу і створити сприятливе середовище для особистісного та соціального розвитку учнів.

ВИСНОВКИ

Булінг – це соціально-психологічне явище, яке характеризується систематичним та навмисним проявом агресії, спрямованої на приниження, залякування або заподіяння шкоди іншій особі. Він може мати різні форми, включаючи фізичне, вербальне, психологічне та кібербулінг, кожна з яких впливає на жертву по-різному, але завжди негативно впливає на її психоемоційний стан та соціальну адаптацію.

У нашій роботі було розглянуто різні аспекти булінгу, зокрема його визначення, класифікацію, причини виникнення та наслідки для жертв. Дослідження показало, що кібербулінг має різноманітні форми, включаючи образливі повідомлення, залякування та погрози, поширення чуток, використання фальшивих акаунтів та оприлюднення особистої інформації. Основними проявами кібербулінгу є емоційний дискомфорт, тривога, зниження самооцінки, підвищений рівень стресу, депресія та іноді навіть суїцидальні думки серед підлітків. Виявлено, що жертви кібербулінгу часто відчують ізоляцію, труднощі у навчанні та погіршення міжособистісних відносин.

Профілактика кібербулінгу потребує комплексного підходу, який включає освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності підлітків щодо небезпек кібербулінгу та методів його уникнення. Важливо забезпечити психологічну підтримку для жертв та агресорів, а також створити умови для розвитку навичок безпечної поведінки в інтернеті. Крім того, необхідно активно залучати батьків, педагогів та інші зацікавлені сторони до боротьби з кібербулінгом, що сприятиме створенню безпечного та підтримуючого середовища для підлітків.

Психологічні механізми, що лежать в основі кібербулінгу, включають такі явища, як соціальна анонімність, втрата індивідуальності, дефіцит емпатії та групове мислення. Соціальна анонімність, яка характерна для спілкування в інтернеті, знижує відчуття особистої відповідальності агресорів за свої дії. Це сприяє підвищенню рівня агресії та зменшенню емпатії до жертв.

Втрата індивідуальної ідентичності в груповому середовищі, також сприяє агресивній поведінці, оскільки підлітки вважають себе менш помітними і, відповідно, менш підзвітними за свої дії. Дефіцит емпатії у кібербулерів зумовлює неспроможність повністю усвідомити і відчувати емоційний біль своїх жертв, що робить акти кібербулінгу менш стриманими. Групове мислення та тиск з боку однолітків можуть змушувати підлітків брати участь у кібербулінгу, навіть якщо вони особисто не схильні до агресії.

В результаті проведення емпіричного дослідження було виявлено тісний зв'язок між самооцінкою, тривожністю та булінгу у підлітків. Підлітки з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою більш вразливі до актів цькування. Не менш важливим було виявлення наявності не тільки жертв, а також й потенційних агресорів, які відкрито про себе не заявляли. Розглянувши методики та проаналізувавши отримані результати, ми виділили важливі дані, які надалі допоможуть у корекційній роботі з підлітками.

При проведенні дослідження за мал. 2.1 визначили, що хлопчики більше зазнали досвіду приниження (42,1%), ніж дівчата (15,6%). У випадках розгляду міжособистісної тривожності, самооцінної та шкільної, дівчата мають нормальний рівень тривожності, що свідчить про низький відсоток булінгу. Проте, за середнім значенням 43,8% хлопців зазнали приниження більше, ніж дівчата (15,6%). Більш високий рівень підвищеної тривожності у хлопців-підлітків, ніж у дівчат, може бути пов'язаний з кількома факторами. Соціальні очікування та стереотипи відіграють значну роль у багатьох культурах від хлопців очікують відповідності традиційним уявленням про мужність, що включає емоційну стійкість та самоконтроль. Це може призводити до того, що хлопці відчувають більший тиск, намагаючись відповідати цим очікуванням, що спричиняє підвищену тривожність. Крім того, хлопців часто менше заохочують до відкритого вираження своїх емоцій, ніж дівчат, що призводить до накопичення внутрішньої напруги та тривоги, оскільки вони не мають ефективних способів вираження своїх почуттів.

Не менш важливим постає питання взаємозв'язку тривожності від рівню самооцінки. За отриманими результатами, високий рівень тривожності (46,2%) у підлітків, які зазнавали булінгу, з низьким рівнем самооцінки. Менша кількість опитуваний зазнавали булінгу з середнім рівнем самооцінки (38,5%).

Високий рівень булінгу та тривожності з низькою самооцінкою у підлітків свідчить про серйозні проблеми в соціальному та емоційному середовищі, в якому вони знаходяться. Це може вказувати на несприятливий мікроклімат у навчальних закладах або родин, де підлітки не отримують необхідної підтримки та захисту. Така ситуація часто веде до емоційного виснаження, зниження впевненості у власних силах та розвитку депресивних станів.

Низька самооцінка, яка часто супроводжує жертв булінгу, робить підлітків більш вразливими до негативних впливів з боку однолітків, а також ускладнює їхню здатність захищати себе та ефективно реагувати на агресію. Підвищений рівень тривожності може свідчити про постійний стрес, якому піддаються підлітки, що впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. У такій ситуації підлітки можуть мати труднощі з навчанням, соціальною взаємодією та загальним емоційним благополуччям.

Це також свідчить про необхідність втручання з боку дорослих – вчителів, психологів, батьків – для створення безпечного та підтримуючого середовища. Ефективні програми протидії булінгу, психологічна підтримка та заходи з підвищення самооцінки можуть суттєво покращити ситуацію, допомагаючи підліткам відновити впевненість у собі та знизити рівень тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 15
2. Алексеєнко Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. Шлях освіти, 2012. № 2. С. 12- 16.
3. Античные риторики / за ред. А. А. Тахо-Годі: МГУ, 1978. С. 352.
4. Бік О. Вплив ЗМІ на розвиток агресивних моделей поведінки у молодіжному середовищі / О. Бік // Збірник праць Науково-дослідного центру періодики НАН України, Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаника. Л., 2006. № 14. С. 344-349.
5. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «ПРАВО». Випуск 28, 2019
6. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. Навчал.-метод. посібник. К., Ч. 1. Теоретична частина у 2-х ч. 2-ге вид, 2016. 188 с.
7. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. Вип. 114. 2013. С. 46–50.
8. Закалик Г. М. Булери та жертви булінгу як соціально-психологічна проблема безпеки особистості в освітньому просторі / Г. М. Закалик, О. В. Войцеховська, Н. М. Шувар // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(2). - С. 124-130.
9. Закон про булінг: відповідальність за цькування у школі. Мережа правового розвитку. 2019. URL: <https://ldn.org.ua/consultations/zakon-pro-bulinh-vidpovidalnist-za-tskuvannya-u-shkoli/>
10. Про булінг. КОЛКІВСЬКИЙ ЦПО. URL: <https://kvpu.info/pro-bulinh/> (дата звернення 24.04.2024)

11. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню). Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення 24.04.2024).
12. Просто о сложном: Как защитить ребенка от буллинга. 2018. URL: <https://zza.delo.ua/know/prosto-o-slozhnom-kak-zaschitit-rebenka-ot-bullinga-345510/> (дата звернення 25.04.2024).
13. Соціальна робота: виклики сьогодення. Збірник наукових праць за матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. О. В. Сороки, С. М. Калаур, Г. В. Лещук. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка. 2023. 191 с.
14. Іваній О. М. Соціальна та кримінально-правова характеристика булінгу : навч. посіб. 3-тє вид. Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту, 2018.
15. Кібер-булінг: небезпечне віртуальне «бикування» URL: <https://psyfactor.org/lib/cyber-bullying.htm>. (дата звернення 24.04.2024).
16. Костюк О. О. Досвід Канади щодо антибулінгової роботи в середній школі. Порівняльно-педагогічні студії. 2015. № 4 (26). С. 28–35.
17. Кухарська Н., Кухарський В. Загрози безпеці дітей у соціальних мережах. Безпека інформації. - 2014. - Т. 20, № 2. - С. 169-175.
18. Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг). Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 240–274 с.
19. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л. А. Найдьонова // Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. – 34 с
20. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(2). 124-130 с.
21. Департамент Кіберполіції. Новини/Департамент Кіберполіції. URL: <https://cyberpolice.gov.ua/> (дата звернення 24.04.2024).

22. Просто о сложном: Как защитить ребенка от буллинга. Альтернативна освіта в Україні. URL: <http://osvitanova.com.ua/posts/1620-prosto-o-slozhnom-kak-zashchitytrebenka-ot-bullynha>. (дата звернення 24.04.2024)

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

24. Фідєєва М. В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині – жертві кібербулінгу. Проблеми сучасної педагогічної освіти: зб. статей, серія «Педагогіка і психологія». Ялта: РВВ КГУ, 2013. 316 с.

25. Шевченко О. О. Що таке булінг? Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі (тренінгові заняття для керівників МО класних керівників). Виховна робота в школі. Х.: Основа, 2010. №6. 48–55 с.

26. Janishevs'ka K. D., Timoshenko O. O. Dejaki problemi protidii bulingu v Ukraïni ta shljahi ih virishennja. Naukovij juridichnij zhurnal: Pravovi noveli. 2018. No4. S. 270-275.

27. Catherine P. Bradshaw. Translating Research to Practice in Bullying Prevention. 2015. P. 322–332.

28. Olweus D. Bullying at school: Prevalence estimation, a useful evaluation design, and a new national initiative in Norway. 2004. No. 23. P. 5-17.

29. Анкета для учнів «Булінг та його прояви у підлітковому віці» URL: <https://vseosvita.ua/library/anketa-dla-ucniv-buling-ta-jogo-proavi-v-pidlitkovomu-vici-82963.html> (дата звернення 24.04.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Визнач свою самооцінку»

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Я постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я хвилююся за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я хвилююся за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати по-дурному.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я припускаюсь помилок.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми!
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі!
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний (скромна).
15. Моє життя не приносить користі.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я сором'язливий (сором'язлива).
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь даремно.

24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я постійно почуваюся скутим (скутою).
26. Я думаю про те, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений (впевнена), що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний (така комунікабельна)!
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений (впевнена) у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Додаток Б

Шкала тривожності

1. Відповідаєш біля дошки.
2. Ідеш на гостину до незнайомих.
3. Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.
4. Розмовляєш з директором школи.
5. Думаєш про своє майбутнє.
6. Учитель визнає за журналом, кого викликати відповідати.
7. Тебе критикуєть, тобі у чомусь докоряють.
8. На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання).
9. Пишеш контрольну роботу.

10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.
11. На тебе не звертають уваги.
12. У тебе щось не виходить.
13. Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів.
14. Тобі загрожує навдача, провал.
15. Чуєш за своєю спиною сміх.
16. Складаєш іспит (ЗНО) у школі.
17. На тебе гніваються (незрозуміло чому).
18. Виступаєш перед великою аудиторією.
19. На тебе чекає важлива, вирішальна справа.
20. Не розумієш пояснень учителя.
21. Із тобою не згодні, суперечать тобі.
22. Порівнюєш себе з іншими.
23. Перевіряють твої здібності.
24. На тебе дивляться, як на маленьку дитину.
25. На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання.
26. Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася).
27. Оцінюють твою роботу.
28. Думаєш про свої справи.
29. Маєш прийняти важливе рішення.
30. Не можеш виконати домашнє завдання.