

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ
АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Профілактика та психологічні засоби подолання кібербулінгу серед
підлітків»

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Ступак Андрій Сергійович
Керівник: доктор філософії в галузі педагогіки (PhD), доцент Заєць Наталія
Юхимівна
Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2024

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Ступака Андрія Сергійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Профілактика та психологічні засоби подолання кібербулінгу серед підлітків» затверджена наказом ректора № 1893/ст від 13.09.2024.

2. Термін виконання роботи: з 26 серпня 2024 р. до 4 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 114 сторінок, з них обсяг основного тексту 89 сторінок, список використаних джерел нараховує 53 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи дослідження кібербулінгу в психолого-педагогічній літературі; Висновки до розділу 1; Розділ 2. Експериментальне дослідження кібербулінгу в підлітковому середовищі; Висновки до розділу 2; Розділ 3. Тренінгова програма як засіб профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків; Висновки до розділу 3; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 27 рисунків, 5 таблиць, 1 формула.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	26.08.2024	26.08.2024
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.09.2024	01.09.2024
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.09.2024	15.09.2024
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.09.2024	22.09.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	10.10.2024	10.10.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	12.11.2024	12.11.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	19.11.2024	19.11.2024
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	21.11.2024	21.11.2024
9.	Рецензування кваліфікаційної роботи	25.11.2024	25.11.2024
10.	Захист роботи	04.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання: «26» серпня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ЗАЄЦЬ

Завдання прийняв до виконання _____ Андрій СТУПАК

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Профілактика та психологічні засоби подолання кібербулінгу серед підлітків»: 114 сторінок, 53 використаних джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – кібербулінг як явище у середовищі підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків.

Мета дослідження – теоретико-емпіричне обґрунтування особливостей кібербулінгу серед дітей підліткового віку та розробка й апробація тренінгової програми з протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу серед підлітків у психолого-педагогічній літературі, проведено емпіричне дослідження щодо виявлення проявів кібербулінгу у підлітковому середовищі, розроблено та впроваджено психокорекційну тренінгову програму для профілактики та протидії кібербулінгу серед підлітків, розроблено практичні рекомендації для протидії та подолання кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Практичне значення роботи полягає у тому, що вона може слугувати основою для розроблення психолого-педагогічних рекомендацій, необхідних для оптимізації навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти, розроблення лекцій, спецкурсів; консультування, групової та індивідуально-орієнтованої психокорекційної роботи. Розроблена та апробована психокорекційна програма щодо профілактики та протидії кібербулінгу збагачує методичне забезпечення роботи психологів у процесі проведення тренінгової роботи з підлітками.

КІБЕРБУЛІНГ, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА, ЖЕРТВА, АГРЕСОР, СПОСТЕРІГАЧ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	10
1.1. Кібербулінг як соціально-психологічний феномен.....	10
1.2. Особливості кібербулінгу в підлітковому середовищі.....	20
1.3. Протидія та психологічні наслідки для учасників кібербулінгу.....	30
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	37
2.1. Методологічна основа дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....	43
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	61
3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми щодо протидії та подолання кібербулінгу.....	61
3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми з профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків.....	76
3.3. Практичні рекомендації для протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків.....	82
Висновки до розділу 3.....	90
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток інформаційних технологій безпосередньо впливає на стиль життя і спілкування підлітків в усьому світі. Використання цифрових пристроїв, таких як смартфони, комп'ютери з доступом у мережу інтернет прискорює і спрощує обмін інформацією з іншими людьми. Поряд з перевагами, Інтернет-середовище має важливий недолік: цифровий світ являє собою зручний майданчик для антисоціальної поведінки, зокрема надсилання загрозливих або образливих повідомлень, поширення пліток, переслідування, інакше, онлайн-агресії або кібербулінгу.

Не зважаючи на відносну короткочасність ситуації кібербулінгу, його потенційний стресовий вплив може бути сильнішим, порівняно з традиційним булінгом. Це пов'язано з особливостями Інтернет-середовища, яке надає агресорам анонімність, а доступ до публікацій в Інтернеті необмежений цілодобово. Наслідки кібербулінгу мають суттєвий вплив на емоційне благополуччя його учасників. Індивіди, залучені в Інтернет-агресію, як у позиції жертви, так і агресора, відчують: самотність, занепокоєння, збентеження, загрозу, фрустрацію, злість, відчують труднощі у спілкуванні та проблеми з навчанням. Кібербулінг може призвести до таких фатальних наслідків як самоушкодження, схильність до суїцидальної поведінки або вчинення суїциду.

Підлітки можуть вдаватися до таких форм поведінки, як: ігнорування, особистий контакт з агресором, пошук допомоги, блокування агресорів або помста. Водночас залишаються недостатньо вивченими чинники, які можуть впливати на поведінку підлітків у різних ситуаціях кібербулінгу. Розуміння підліткових Інтернет-вподобань дасть змогу виявити найбільш дієві методи протидії негативним наслідкам кібербулінгу серед підлітків, що і обумовило вибір теми дослідження «Профілактика та психологічні засоби подолання кібербулінгу серед підлітків».

Явище кібербулінгу досліджували переважно зарубіжні вчені, зокрема П. Агатсон, В. Белсі, Н. Віллард, Р. Ковальські, С. Лімбер, Дж. Патчин, С. Хіндуджа

та інші. В Україні це явище стало предметом інтересу дослідників лише на початку 2010-х років. В різний час проблему кібербулінгу досліджували такі українські науковці: К. Гордієнко, Т.Миронюк, Г. Мозгова, Л. Найдьонова, Т. Слободян та інші.

Об'єкт дослідження – кібербулінг як явище у середовищі підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному обґрунтуванні особливостей кібербулінгу серед дітей підліткового віку та в розробці й апробації тренінгової програми з протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків.

Відповідно до предмету та мети визначено наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу серед підлітків у психолого-педагогічній літературі;
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження щодо виявлення проявів кібербулінгу у підлітковому середовищі;
3. Розробити та впровадити психокорекційну тренінгову програму для профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків;
4. Визначити ефективність запропонованої програми з використанням комплексу діагностичних методик;
5. Розробити практичні рекомендації для профілактики та протидії кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Для досягнення поставленої **мети** було використано наступні методи (Табл.1):

1. Порівняння, систематизація і класифікація теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел.

2. Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик (Табл. 1.1):

Психодіагностичні методики, що використані в дослідженні

№	Назва методики	Показники
1	Авторська анкета «Виявлення кібербулінгу серед підлітків»	Виявлення ступеня ознайомленості респондентів з поняттям та характеристиками кібербулінгу, наявності проявів кібербулінгу, пошук способів подолання кібербулінгу.
2	Методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)	Методика для психологічного дослідження особистості підлітків за допомогою діагностики деяких неадаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) і властивостей особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).
3	Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.	Методика призначена для дослідження стилю та особливостей міжособистісних стосунків та уявлень суб'єкта про власне "Я", а також для вивчення взаємовідносин у малих групах.
4	Методика визначення загальної самооцінки підлітка (Г. Казанцева)	Методика для визначення рівня самооцінки підлітка.

3. Результати дослідження опрацьовані з використанням такого методу математичної статистики як встановлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона.

Статистичні розрахунки виконані з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

Практичне значення отриманих результатів кваліфікаційної роботи полягає у тому, що вони можуть слугувати основою для розроблення психолого-педагогічних рекомендацій, необхідних для оптимізації навчально-виховного

процесу в закладах загальної середньої освіти, розроблення лекцій, спецкурсів; консультування, групової та індивідуально-орієнтованої психокорекційної роботи практичних психологів.

Наукова новизна отриманих результатів:

- розширено уявлення про особливості явища кібербулінгу серед підлітків;
- набули подальшого вивчення методичні основи проведення тренінгової роботи щодо профілактики та протидії кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Апробація: при написанні кваліфікаційної роботи були проведені емпіричні дослідження, на основі яких була розроблена психокорекційна тренінгова програма щодо протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків. Результати дослідження було представлено на науковій студентській конференції «Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень» у вигляді тез на тему: «Особливості конфліктної поведінки сучасних підлітків в умовах протидії кібербулінгу» [35].

Особистий внесок здобувача. Дослідження в кваліфікаційній роботі проводилися самостійно. Наукові ідеї та висновки співавторів у дослідженнях кваліфікаційної роботи не використовувалися.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування, 4 додатки на 14 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 89 сторінках і містить 5 таблиць, 27 рисунків та 1 формула. Загальний обсяг роботи - 114 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Кібербулінг як соціально-психологічний феномен

Явище булінгу активно досліджується сучасними психологами, які розробляють і проводять програми щодо його профілактики та запобігання. Науковці прагнуть глибше виявити сутність та причини виникнення даного феномена.

Поняття «булінг» в психолого-педагогічній літературі часто ототожнювалось з терміном «мобінг», яке було започатковане зоопсихологом К. Лоренцом у 1963 році.

К. Лоренц поняттям «мобінг» позначив «специфічну поведінку звірів і птахів, які попереджають інших тварин про наближення ворога і спільними зусиллями відганяють його» [5].

Вперше по відношенню до «людської поведінки» термін «мобінг» був використаний шведським лікарем П. Гайнеманном, який впродовж 1960-1970 рр. досліджував групову поведінку дітей у школі. На думку П. Гайнеманна, внаслідок грубої поведінки дітей у школі їх соціальна ситуація розвитку могла повністю змінитися. Нерідко серед школярів стали зустрічатися спроби самогубства [22].

Перші науково-психологічні дослідження про шкільне насильство датовані початком минулого століття, проте системне дослідження цього явища було проведено вже наприкінці ХХ століття такими скандинавськими вченими як П.Гайнеманн, Д. Олвеус, Е. Роланд. На особливу увагу заслуговують дослідження Х. Лемана, присвячені мобінгу у суспільстві [17].

Термін "булінг" ввів до наукового обігу Д. Олвеус у книзі «Агресія в школах: Хулігани та хлопці, які б'ють хлопців» 1978 року. Активного використання набув даний феномен в 90-ті роки ХХ століття [50, 51].

Е. Роланд визначав булінг як прояв агресії будь-якого характеру [49].

Дослідник Д. Татум під булінгом розуміє «тривале фізичне або психологічне насильство з боку людини або групи щодо особи, що не може захистити себе в даній ситуації» [38].

В. Безаг вважав, що це «систематичний прояв агресії (фізичної, соціальної або вербальної) індивідами, чия влада формально або ситуативно вища, по відношенню до тих, хто не має можливості захиститися, з наміром заподіяти страждання для досягнення власного задоволення» [2].

Д. Олвеус (1993) описував булінг як агресивну поведінку, що визначається такими критеріями:

- свідоме заподіяння шкоди;
- періодичне повторення або регулярний характер;
- міжособистісні відносини, що характеризуються нерівністю сил [50].

Завдяки дослідженням П. Гайнеманна, Д. Олвеуса і Х.Лемана, в Європі стали активно цікавитись явищем булінгу, зокрема в освітньому середовищі. У Норвегії, Німеччині, Швеції та Швейцарії більш поширений термін «мобінг». В США, Канаді та Великій Британії, а також в пострадянських країнах активного вжитку набув термін «булінг» [48].

Серед вітчизняних науковців булінг досліджували В. Панок, М. Дмитренко, О. Лавриненко, Л. Лушпай, Л. Найдьонова, О. Ожйова.

В контексті написання кваліфікаційної роботи було проведено аналіз видів булінгу.

Британський дослідник М. Бултон наводить таку класифікацію булінгу:

- прихований булінг: ігнорування, бойкот, відсторонення з групи, маніпулювання, навмисне розпускання пліток;
- прямий булінг – пряма фізична агресія (умисні поштовхи, побої), сексуальне або психологічне насильство (дія на психіку людини, що наносить психологічну травму, залякування, емоційні страждання, переслідування) [7].

Найчастіше в психолого-педагогічній літературі використовуються такі види булінгу: словесний (вербальний), фізичний, соціальний, сексуальний, економічний та кібербулінг (Рис. 1.1) [19].



Рис. 1.1 Види булінгу.

Вербальний булінг – звернення до жертви образливим ім'ям або прізвиськом, глузування, поширення злісних чуток, постійні зауваження, неправдиві оцінки, приниження в присутності колективу.

Систематичне приниження почуття гідності, виключення жертви з її соціальної групи, бойкот, ігнорування, змушування почуватися самотньою та знедоленою є *соціальним булінгом* [1].

Сексуальний булінг передбачає сексуальне насильство, яке включає в себе не тільки власне статевий акт, але також і спонукання людини до задоволення сексуальних потреб.

Під поняттям «*економічний булінг*» розуміють економічне насильство, яке проявляється в контролі грошових потоків жертви, при цьому жертву можуть змушувати вчиняти різного роду злочини з метою незаконного збагачення [19].

Фізичним булінгом називають застосування фізичної сили щодо людини, внаслідок чого можуть бути нанесені тілесні ушкодження та різного роду фізичні травми (побої, побиття, поштовхи, ляпаси, потиличники) [2].

Детальніше розглянемо поняття «кібербулінг».

У Великому тлумачному словнику української мови «кібер» або «кібернетичний» - стосується кібернетики; створено, працює на основі принципів та методів кібернетики [9, 34].

Кібербулінг - умисне цькування із використанням цифрових комунікаційних технологій. Він може відбуватися в соцмережах, месенджерах, ігрових додатках, за допомогою низки мобільних гаджетів [4].

Кібербулінг - відносно нова форма булінгу, яка здійснюється за допомогою мережі Інтернет та сучасних електронних пристроїв.

Особливої актуальності серед зарубіжної наукової спільноти феномен кібербулінгу набув на початку 2000-х років і був викликаний трагічними суїцидальними наслідками для його жертв.

Серед психологічних досліджень відомі прізвища П. Агатсон, Р. Ковальські, С. Лімбер – вони виділили й описали різні форми кібербулінгу, К. Блайя досліджує вплив кібербулінгу на атмосферу в школах, О. Юбарра – вивчає взаємозв'язок кібербулінгу і депресивних станів, С. Хіндуджа і Дж. Патчин розглядають проблему взаємозв'язку кібербулінгу та суїциду [30, 46].

У своєму метааналітичному дослідженні Р. Токунага зазначає, що за останнє десятиліття було запропоновано різні визначення кібербулінгу, але усі вони пов'язані з традиційним поняттям шкільного булінгу [47].

В 2005 р. у США було відкрито «Центр дослідження кібербулінгу», який очолювали фахівці з кримінального права Дж.Патчин та С.Хіндуджа. Центр здійснював власні дослідження, присвячені проблемі кібербулінгу та протидії йому. Серед різних соціальних категорій розповсюджувалась спеціальна література для запобігання явищу кібербулінгу: учнів, вчителів, шкільних лідерів[43].

Посилаючись на дослідження Д. Ульвеуса, канадський дослідник В. Белсі у 2006 році визначив феномен кібербулінгу як «навмисна, повторювана ворожа поведінка окремих індивідів або груп, що мають намір здійснити напад на людину

або групу осіб, завдати їй(їм) моральної шкоди, використовуючи інформаційні та телекомунікаційні технології» [31].

Досить детально явище кібербулінгу досліджене зарубіжними вченими, зокрема канадськими та американськими, а в Україні воно стало предметом інтересу психологів лише на початку 2010-х років. В різний час проблему кібербулінгу досліджували такі українські науковці: К. Гордієнко, Т.Миронюк, Г. Мозгова, Л. Найдьонова, Т. Слободян та інші [3].

Кібербулінг як новітня форма агресії означає вчинення жорстоких дій з метою нашкодити, роздратувати, зневажити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: смартфонів, соцмереж, електронної пошти. Крім того, кібербулінг є спільною проблемою для всього освітнього процесу, оскільки школярі змушені часто користуватися інтернетом [15].

Згідно із наказом Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 №1646 "Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти" явище кібербулінгу визначене як вчинення систематичного цькування у різних формах і проявах із застосуванням засобів електронних комунікацій [11, 30].

За даними опитування ЮНІСЕФ 2019 року в Україні 29% молодих респондентів віком від 13 до 24 років були жертвами кібербулінгу, а 16% були пропускали через це заняття в школі.

Приблизно три чверті опитаних також зазначили, що найчастіше кібербулінг відбувався в соцмережах, зокрема у Facebook, Instagram, Snapchat і Twitter [31].

В 2020 році було проведено дослідження експертами Всеукраїнської кампанії проти кібербулінгу DocuDays UA, які, проаналізувавши ситуацію із кібербулінгом в Україні, вітчизняне та міжнародне законодавство, найбільш ефективні світові практики з попередження і подолання кіберагресії, опублікували власний аналітичний звіт [12, 16].

Кібербулінг, як зазначалося раніше, включає в себе безліч проявів умисної агресивної поведінки в мережі онлайн.

Н. Віллард, автор одного з перших видань, присвяченого кібербулінгу, "Кібербулінг і кіберзагрози", виділяє такі форми онлайн-поведінки [10]:

1) *Флеймінг* (англ. flaming-займання) - суперечка або словесна розмова між двома чи більше людьми з використанням ненормативної лексики, погроз чи образ. Найчастіше флеймінг відбувається на загальнодоступних Інтернет-сайтах, таких як форуми, чати, і рідше в приватному листуванні. Відвідувачі форуму можуть приєднатися до однієї зі сторін і підтримувати обговорення, не розуміючи до кінця початкового змісту суперечки, розглядаючи найчастіше ситуацію як гру. [5];

2) *Кіберхарасмент* (англ. harassment - утиск) – повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву. Кіберхарасмент найчастіше зустрічається в особистому спілкуванні месенджерами чи електронною поштою, але також може відбуватися на інших онлайн-платформах. Ця форма кібербулінгу відрізняється від флеймінгу двома властивостями – більшою тривалістю та односторонністю впливу одного або кількох кіберагресорів на жертву, що не може відреагувати належним чином через страх або нездатність ідентифікувати кривдника.

Однією з форм харасменту є *грифінг* (англ. griefing) - переслідування одних гравців іншими в багатокористувацьких онлайн-іграх, з метою зіпсувати їм задоволення. Грифери можуть поводитися агресивно, використовувати нецензурні вирази, блокувати окремі поля гри або шахраювати[19].

Іншою, не менш поширеною формою харасменту є *тролінг*-розміщення коментарів, інформації на форумах, веб-сторінках і соціальних мережах, що провокують сильну емоційну реакцію читачів.

У перекладі з англійської, trolling - ловля на блешню, рибальський термін. Інтернет-тролі - провокатори, які "підчіплюють" людину на блешню своїми маніпуляціями і отримують задоволення від її яскравої реакції. Як і в будь-якій маніпуляції, агресор отримує відчуття влади над жертвою, її емоційним і моральним станом. Більш інтенсивну і форму харасменту, що має характер прямої агресії, називають кіберсталкінг (англ. stalk - переслідувати). У

цьому разі агресор надсилає загрозливі, протиправні або образливі повідомлення, на адресу жертви або членів її сім'ї [21];

3) *Наклеп* (англ. denigration) - поширення завідомо неправдивих відомостей, що принижують честь і гідність іншої людини чи підривають її репутацію. Така інформація може бути опублікована на Інтернет-сайті, в соціальних мережах, або розіслана в месенджерах у приватному порядку. У цю форму також включається цифрове редагування фотографій іншої особи, що містить принизливий або сексуальний підтекст;

4) *Самозванство* (англ. impersonation) - перевтілення в певну особу; видача себе за іншого користувача мережі, шляхом використання його пароля доступу до акаунта в соціальних мережах, у блозі, пошти, або створення акаунта з даними "жертви" і здійснення від його імені негативного спілкування з іншими користувачами. Така комунікація може включати в себе розсилку образливих, жорстоких або недоречних повідомлень у приватному або груповому порядку, які шкодять репутації жертви [5];

5) *Аутинг* (англ. outing) – виманювання конфіденційних даних; отримання особистої інформації та публікація її в мережі або передавання особам, яким вона не призначалася. Дана форма кібербулінгу часто використовується, коли йдеться про випадки розкриття сексуальної орієнтації індивіда. Аутинг аналогічний розкриттю секретів у реальному житті, також супроводжується відчуттям сорому і страху з боку потерпілого, і відрізняється лише кількістю свідків, число яких в онлайн не піддається підрахунку;

6) *Виключення/остракізм* (англ. exclusion/ostracism) - навмисне і жорстоке видалення кого-небудь з інтернет-спільноти, або зі списку друзів [5].

Основною передумовою виникнення явища кібербулінгу є стрімкий технічний прогрес: поява нових способів і форм людської взаємодії, які окрім своїх переваг можуть породжувати низку конфліктних ситуацій, що можуть закінчуватися цькуванням людини або групи людей. Однак фактори появи кібербулінгу можуть бути різними.

Можна виокремити такі причини виникнення кібербулінгу:

1. Прагнення до переваги. Це вроджене почуття і ми ніколи від нього не звільнимся, тому що це прагнення і є саме життя. Воно може мати як негативний, так і позитивний вплив на становлення особистості.

2. Заздрість – приховане суперництво: людина прагне перемогти, але змагається ніби всередині себе, ведучи рахунок уже тоді, коли уявний суперник про це навіть і не підозрює [9].

3. Комплекс неповноцінності - сукупність психологічних та емоційних переживань людини, що проявляються як суб'єктивне почуття неповноцінності та ірраціональне переконання людини, що оточення є вищим за неї.

4. Розвага. Кібербулінг може початися зі звичайного жарту, але жарти бувають різними: одні жартують нешкідливо, піднімаючи всім настрій, так би мовити без жертв, інші іронічно жартують над оточуючими, всерйоз нікого не ображаючи, а треті жартують украй уїдливо, і об'єкту подібного гумору точно не до сміху. Гумор є способом піднесення себе, адже об'єкт сміху є смішним, а суб'єкт вважає себе дотепним. Гумор над іншою людиною вважається самопіднесенням за рахунок іншої [2].

5. Помста - дії, вчинені зі спонукання адекватно відповісти на реальну або уявну несправедливість, заподіяну раніше. Помста починається з обурення, подібного до внутрішнього вибуху, викликаного несподіваними і несправедливими подіями [37].

Як правило, у віртуальних знущаннях беруть участь жертва кібербулінгу, агресор (кіберкривдник) і спостерігач.

Агресор (кібербулер) – особа, що вчиняє кібербулінг по відношенню до іншої (жертви кібербулінгу).

Жертва – особа, щодо якої вчиняється акт кібербулінгу і яка потерпає від цього.

Спостерігач – сторонні свідки ситуації кібербулінгу, які з часом можуть стати як жертвою, так і доєднатися до агресорів.

Ґрунтуючись на впливі певних предикторів, можна описати генералізований профіль особистості кіберкривдника і кібержертви.

Типовий кривдник найімовірніше [4, 25]:

- раніше брав участь у цькуванні в офлайн;
- має очевидні поведінкові проблеми;
- сприймає агресію доречною, вигідною і морально виправданою для себе;
- є активним інтернет-користувачем;
- має досвід офлайн віктимізації;
- проявляє симптоми тривожності та депресії;
- володіє антисоціальними рисами особистості (нарцисизм, імпульсивність, черствість, емоційна відстороненість, інші риси психопатії);
- йому бракує моральних якостей, не проявляє жалю або емпатії до інших людей;
- родом із сім'ї з батьками, які часто конфліктують, або з поблажливим стилем виховання;
- у навчальному закладі перебуває в негативному психологічному кліматі;
- погано налагоджені стосунки з ровесниками, сприйнятливий до ровесників із девіантною або жорстокою поведінкою.

Що стосується типової "жертви" кібербулінгу, то вона найімовірніше [2, 53]:

- демонструє очевидні ознаки депресії, безпорадності, стресу або самотності;
- є активним інтернет-користувачем;
- має антисоціальні риси особистості;
- низькі рівні самооцінки та самоповаги;
- сформоване відносно позитивне ставлення до агресії;
- негативна сімейна ситуація;
- знижена успішність;
- відчуває явну ізоляцію і відкидання з боку ровесників та ін.

Щодо «спостерігачів, зазвичай виділяють наступні моделі поведінки [11]:

- вони не наважуються протистояти агресорам і тим самим заохочують їхні дії своїм мовчанням (у цьому випадку, пасивна поведінка спостерігача переводить їх у розряд непрямих учасників кібербулінгу);

- через страх самим стати об'єктом кібербулінгу, вони займають активну позицію, закидаючи жертву образами та принизливими повідомленнями (у цьому випадку є ризик досить швидко перетворитися з учасника на головного переслідувача);

- свідки кібербулінгу намагаються стати на бік жертви і захистити її (у цьому випадку дуже важливо мати авторитет або надавати допомогу не поодиночі.

Кібербулінг може призвести до психологічних проблем як кібербулера, так і жертви: підвищеної тривожності, депресії, насильницької поведінки та зниження самооцінки. Навіть якщо агресор вже не здійснює психологічний тиск на жертву, заподіяну ним емоційну травму іноді доводиться лікувати роками.

Жертви кібербулінгу нерідко починають відчувати сором. Булінг в інтернеті здається постійною загрозою, адже публікації ширяться соціальною мережею, привертаючи увагу до страждань жертви. Вона відчувається незахищеною і перебуває в постійному стресі [7].

Трапляється й таке, що від жертви кібербулінгу відвертаються друзі: вони бояться, що теж зазнають знущань, якщо продовжать спілкування. Не знаходячи підтримки, людина відчувається ізгоєм.

Кібербулінг призводить до душевних страждань і зміни поведінки жертви. Сильний стрес і тривожність, спричинені кібербулінгом, можуть позначитися на здоров'ї, наприклад спричинити безсоння, проблеми з травленням і розлади харчової поведінки.

Найтрагічнішим наслідком кібербулінгу може стати самогубство жертви або заподіяння собі фізичної шкоди [14].

Кібербулінг - неоднозначне явище, що має різні визначення, класифікацію видів та детермінуючі чинники. У науковому дискурсі найпоширенішим є пояснення кібербулінгу як зловмисного цькування, організованого одним або

кількома людьми за допомогою засобів інформаційно-комунікаційних технологій з метою нашкодити іншому. При цьому кібербулінг може мати різні форми прояву: від звичайних образ у чаті до шантажу та поширення особистих даних.

При оцінці ситуації кібербулінгу необхідно враховувати комплекс чинників його виникнення: від особистісних до ситуаційних. Важливо пам'ятати, що кожен випадок кібербулінгу унікальний, а тому може поєднувати кілька різних чинників одночасно.

Саме у віці підлітків прояви кібербулінгу відбуваються найчастіше.

1.2. Особливості кібербулінгу в підлітковому середовищі

Підлітковий вік — період розвитку людини, який починається із завершення дитинства і закінчується початком дорослого життя. Цей життєвий етап характеризується значними фізичними, психологічними та соціальними змінами, зокрема пошуком самоідентичності, формуванням світогляду та вибором майбутньої професійної діяльності. Важливими складовими цього періоду є розвиток самостійних навичок, прийняття обов'язків, утвердження особистості.

Найважливішою психологічною характеристикою підліткового віку є становлення дорослої свідомості. Рівень домагань підлітка, що визначає його майбутній соціальний статус, значно перевищує його можливості. Тому і виникають типові вікові конфлікти між підлітками та їх батьками, вчителями та навіть із самими собою [3].

У міру дорослішання підлітка його показники адаптаційних здібностей знижуються, помітною є нервово-психічна нестійкість, зниження саморегуляції поведінки та моральної нормативності. Підлітки стикаються з внутрішньою конфліктністю, спричиненою дисонансом між реальним і бажаним образом себе, і зважаючи на це, у них посилюється негативне ставлення до себе, схильність до участі в конфліктах, нездатність дослухатися до інших.

Біологічні та соціальні аспекти підліткового віку тісно пов'язані між собою і дуже сильно впливають на індивідуальний розвиток особистості підлітків та їх поведінку.

Біологічні аспекти включають активний ріст і розвиток організму, статеве дозрівання, зміни гормонального фону. Тіло в цей період швидко розвивається, можуть виникнути проблеми з координацією рухів, що призводить до відчуття дискомфорту. Гормональні зміни можуть підвищити емоційну чутливість, спонукати до частої зміни настрою та появи акне. У період статевого дозрівання у більшості випадків самооцінка підлітків є заниженою [1].

Соціальні аспекти підліткового віку передбачають зміни у стосунках з оточенням, прагнення до самостійності та формування соціальної ідентичності. Підлітки починають активно формувати нові взаємини з однолітками. Зазвичай вони відчувають соціальний тиск або стикаються з проявами булінгу, внаслідок чого відчувають потребу довести свою належність до колективу[18, 39].

Критичне мислення є однією з найбільш важливих психологічних характеристик когнітивного розвитку підлітків. У підлітків починає розвиватись абстрактне мислення та метакогнітивні навички, що дозволяють їм усвідомлювати, аналізувати та керувати власними думками.

Критичне мислення починає відігравати суттєву роль в успішності навчання, а також у здатності самостійно приймати рішення у побутовому житті. Для його розвитку важливими є навички аргументації, уміння працювати з різними джерелами інформації та формувати власну позицію, базуючись на власному аналізі фактів [11].

Підліток сам визначає своє місце у світі, свої цінності, переконання та особистісні характеристики. Ідентичність формується на основі таких факторів, як соціокультурне походження, родина, однолітки, освіта та особисті інтереси.

Е. Еріксон визначає підлітковий вік як період, у якому головним завданням є розв'язання підлітком кризи ідентичності[1].

Підлітки ніби «приміряють» на собі різні ролі в суспільстві. Вони намагаються спробувати на собі низку різних Я-ідентичностей, досліджуючи різноманітні способи та типи взаємодій.

Знаходячись в різних соціальних спільнотах, підліток може як спробувати себе у якості лідера, так і навчитись умінню коритися нормам і правилам конкретного колективу. В нормі у підлітка вибудовується його система пріоритетів, а якщо цього не відбувається, то це призводить до нечіткості авторитету для нього[28].

Якщо підлітки успішно проходять кризу ідентичності, то у них формується система власних принципів та переконань. Інакше кажучи, це набір цінностей, яких дотримується особистість протягом власного життя. В іншому разі – система цінностей є розмитою[19].

Наслідки формування ідентичності можуть бути різними, тож деякі підлітки раніше досягають порівняно стабільної та зрілої ідентичності, а інші продовжують розвиватися та змінюватися. Успішне формування ідентичності є підґрунтям для подальшого психологічного розвитку і забезпечує основу для адекватної самооцінки, впевненості у власних рішеннях і здатності до самоактуалізації [13].

Стосунки з близькими та однолітками є суттєвими чинниками, що впливають на психосоціальний розвиток підлітків і відіграють важливу роль у становленні особистості та прийнятті рішень.

Підлітки починають проводити більше часу з друзями та однокласниками, ніж з родиною, тому вплив вплив спілкування з ровесниками значно посилюється. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним для формування особистості. Позитивними результатами є розвиток комунікативних навичок, уміння співпрацювати та проявляти емпатію. Негативними наслідками регулярного спілкування з однолітками можуть бути прояв або загострення антисоціальної поведінки, початок вживання наркотичних речовин або алкогольних напоїв, спонукання до вступу у небезпечні сексуальні стосунки [19].

Стосунки із близькими також сильно впливають на особистісний розвиток підлітків. Гарні стосунки з батьками, засновані на підтримці, взаємоповазі і прийнятті, позитивно впливають на самооцінку, формування системи цінностей і адекватного уявлення щодо себе та свого місця у суспільстві. Членам родини, окрім встановлення меж та очікувань від дитини, варто проявляти любов та розуміння, що спонукатиме до розвитку у підлітків навичок самоконтролю, ухвалення правильних рішень та знаходження способів розв'язання проблемних життєвих ситуацій [3].

Стрес є важливою психологічною особливістю підліткового віку. Підлітки мають справу з багатьма непротими ситуаціями, зокрема процес адаптації до фізіологічних змін свого організму, побудова стосунків з ровесниками і дорослими, досягнення результатів у навчальному процесі і планування своєї майбутньої кар'єри. Внаслідок цього, підлітки можуть часто перебувати у стресовому стані, що здійснює прямий вплив на їх емоційне самопочуття та може призводити до вигорання [46].

Підлітки здатні вдаватися до ризиків, що не є виправданими і можуть завдати їм або їх близьким шкоди, оскільки можливість досягнення короткотривалого задоволення чи схвалення від ровесників зазвичай приваблює їх.

У випадку важкої адаптації до нової соціальної групи та появи проблеми із комунікацією, може виникнути почуття самотності. Самотність здатна викликати відчуття відсторонення та ізольованості у підлітків, що може призвести до більш високого рівня тривожності та депресивності.

Депресивні стани у підлітків можуть проявлятися у вигляді втрати інтересу до звичайних занять, пониження самооцінки, відсутності апетиту та безсоння, високого рівня тривожності, виникнення страхів та панічних атак, компульсивної поведінки, а іноді також у появі суїцидальних думок. Підлітки часто приховують власні емоції або вони виражаються у формі агресивної поведінки, що робить вчасне розпізнання проблеми і надання підтримки складнішим [26, 36].

Важливим психологічним феноменом, що характеризує підлітковий вік, є активізація процесу формування Я-концепції. Здебільшого вона пов'язана з формуванням самосвідомості.

Без дослідження свого «Я» людина не можна визначити своє покликання, позицію в спілкуванні з оточенням та місце в соціумі. Допомогти підлітку у формуванні його Я-концепції - основне завдання близьких йому дорослих [1].

Підлітковий вік - період саморозвитку, високої енергійності, ініціативності і прагнення досягти значних результатів за невеликий проміжок часу. Підліток може набути таких вольових рис характеру як наполегливість під час виконання завдань, вміння подолати складнощі та досягти компромісу з соціумом і самим собою. Проте, залежно від власної зацікавленості, підліток може виражати завзятість в одному типі діяльності і не виявляти її в інших. У той же час підлітковий вік характеризується значною імпульсивністю, що проявляється у випередженні вчинків підлітків відносно їх думок.

Отже, саме підлітки перебувають у зоні ризику в умовах протидії явищу кібербулінгу.

За даними ESPAD у 2019 році тільки 7% опитаних українських підлітків не користувались соцмережами. Майже 45% респондентів проводили у соцмережах в середньому до трьох годин на день, а практично половина (50%) - чотири та більше годин [22].

У 2024 році цей відсоток збільшився. Наврядчи станом на сьогодні існують підлітки, що не користуються соціальними мережами.

Підлітки частіше за інших мають справу з проявами різних форм кібербулінгу, найчастіше з флеймінгом. Протягом тижня з флеймінгом стикається третина підлітків, з тролінгом - кожен п'ятий, а з хейтингом - кожен шостий [10, 36].

Прояви кібербулінгу є частиною цифрової соціалізації, так само як булінг у закладах освіти - природна складова «офлайн»-соціалізації. Однак, якщо в офлайн-просторі під час тривалого і нелінійного процесу склалися норми, правила і форми поведінки, що сприяли гармонійному співіснуванню безлічі людей, то

онлайн-світ робить тільки перші кроки в напрямі до формування цифрової культури поведінки [23, 30].

Pew Research Center з 14 квітня по 4 травня 2022 року провів опитування 1316 підлітків США віком від 13 до 17 років, в якому майже половина респондентів (46%) повідомили, що коли-небудь стикалися принаймні з однією з форм кібербулінгу, про які запитувалось в анкеті дослідження.

Найпоширенішим проявом кібербулінгу в цьому опитуванні був кіберхарасмент: 32% підлітків зазначили, що їх називали образливими іменами в Інтернеті або у месенджерах. Менша частка опитаних стверджувала, що про них поширювали неправдиві чутки в Інтернеті (22%) або надсилали відверті зображення, яких вони не просили (17%).

31% опитаних, що мали справи з кібербулінгом в Інтернеті, відповіли, що вони стали жертвою через свою зовнішність. Приблизно кожен п'ятий підліток, стверджував, що його ображали через стать (22%) або расову чи етнічну приналежність (20%). І приблизно кожен десятий постраждалий вказував на свою сексуальну орієнтацію (12%) або політичні погляди (11%) як на причину, чому вони стали об'єктом кібербулінгу [44].

Існує безліч причин, які сприяють виникненню ситуації кібербулінгу серед підлітків. Розглянемо окремі з них.

Прагнення до переваги, а саме досягнення максимально можливого, за А.Адлером, є базовим законом людського життя [6].

Перевага як мета може набувати і негативного (деструктивного), і позитивного (конструктивного) напрямів. Позитивний напрям враховує благополуччя інших людей (розвинений соціальний інтерес).

Негативний напрям виявляється у людей зі слабкою здатністю до адаптації, у тих, хто бореться за перевагу егоїстичною поведінкою. Свідченням про прагнення до переваги у підлітковому середовищі є боротьба за вищий соціальний статус у групі однолітків [4].

Кібербулінг для підлітків може компенсувати відчуття власної неповноцінності - від створення віртуального (суб'єктивно ідеального) образу «Я» до самоствердження через приниження іншого. Таким підліткам часто властива занижена самооцінка [17].

Розповсюдженою умовою виникнення кібербулінгу серед підлітків також є заздрість, факторів для якої може бути багато, зокрема зовнішній вигляд і матеріальне благополуччя.

Кібербулінг може виникнути і за умови злого недоречного жарту. Як і в усіх інших випадках конфліктогенної поведінки, внутрішні мотиви спрямування гумору на партнера - це самоствердження за рахунок приниження іншого. На жаль, значна частина підлітків вважають, що публікація образливих фото, відео або конфіденційної інформації є цікавим та розважальним. Але надалі жарт може отримати свій розвиток в Інтернеті і вже не піддається контролю [3].

Підлітки в кібербулінгу можуть приєднуватись до групи однолітків-кривдників, щоб бути прийнятим групою і заслужити її повагу. Іноді підлітки самі починають щиро вірити в те, що їх «змушує» робити група. Вони виправдовують власні дії, вважаючи, що ображена ними людина на це справді заслуговує. Такий внутрішній, щирий конформізм називається схваленням. Нерідко схвалення виникає після поступки. Крім того, у таких підлітків виникає ілюзія соціального захисту, яка призводить до емоційного благополуччя [13, 36].

Також часто явище кібербулінгу супроводжується недостатньою увагою зі сторони батьків до дитини. Надмірно поблажливий стиль сімейного виховання, відсутність лімітів на поведінку дитини, рамок дозволеного, тобто загальний брак уваги.

При цьому жорстка дисципліна може спричинити агресивність дитини, а також може вказувати на присутність одного або більше видів насильства в сім'ї. Занадто суворі батьки мати постійний контроль над своєю дитиною, обмежуючи прояв її волі та особистої ініціативи, внаслідок чого підліток не може бути самим собою. В такій родині дитина починає боятися своїх близьких. Найбільш

небезпечним для підлітка може бути ізоляція, позбавлення підтримки та любові як вид покарання. Наслідком подібного виховання може стати вираження агресії дитиною по відношенню до оточення, зокрема до ровесників. У цьому разі кібербулінг є прихованим протестом підлітка, відмовою від загальноприйнятних обмежень. Для відстоювання власного «Я» своїм способом захисту дитина обирає напад [19].

Часто підлітки не співчують своїм жертвам в Інтернеті і їх не притаманне почуття совісті. Натомість часто кібербулінг допомагає підліткам почуватися веселими, відчувати свою популярність і силу [22].

Іноді, не знаючи, як не маючи вдалого способу вирішення конфліктної ситуації, оперуючи лише до власної позиції, підлітки можуть перенести конфлікт у кіберпростір, оскільки у його розпорядженні може бути величезна аудиторія слухачів, за допомогою якої він відчуває себе сильнішим і переходить на новий рівень відстоювання своїх інтересів [35].

Крім того, зважаючи на психоемоційні особливості віку та благополуччя середовища, у підлітків помічають нервово-психічну нестійкість, що пояснює їхню підвищену емоційність і, як наслідок, конфліктність. Це, своєю чергою, детермінує виникнення конфліктів, здатних перерости в навмисне заподіяння насильства з метою самоствердитися, підняти самооцінку або, наприклад, вчинити акт правосуддя над кимось. Нерідко для реалізації цього використовують Інтернет - у цьому разі з'являється ситуація кібербулінгу, до якої залучаються не тільки агресор і жертва, а й їхні однокласники як сторонні спостерігачі [8, 53].

Отож, підлітки є вразливими до конфліктів і чутливими до агресії, де він мимоволі може стати або кривдником, або жертвою. За наявності сторонніх спостерігачів і залежно від мети агресора, може виникнути ситуація кібербулінгу.

Незважаючи на інтегративний характер визначень кібербулінгу та їх концептуальний зв'язок із критеріями традиційного поняття «булінг» (навмисність, повторення в часі та нерівність сил), багато вчених вказують на істотні відмінності в застосуванні цих критеріїв. Зокрема навмисність, як критерій, передбачає, що

агресор завдає шкоди свідомо. Зазначимо, що булінгом не буде вважатися жарт одного над іншим [11].

Про критерій «навмисність» кібербулінгу Е. Менесіні та А. Носентіні припустили, що, оскільки індивіда не видно по той бік екрана, то важко судити про його/її наміри [52].

Це припущення знайшло підтвердження в крос-культурному груповому дослідженні, яке провів об'єднаний колектив провідних психологів зі Швеції, Іспанії, Німеччини та Італії серед учнів своїх країн. За результатами дослідження виявлено, що за відсутності спостереження за кривдником, важко прояснити зловмисність його дій. Також було встановлено, що в контексті поняття «кібербулінг» намір образити є визначальним. Варто уточнити, що визначення цілей кривдника може бути ускладненим, оскільки комунікація в мережі позбавляє можливості спостерігати невербальні сигнали поведінки [45, 52].

Критерій «повторення в часі» означає, що ситуація відбувається більше одного разу або регулярно. Зазначене крос-культурне дослідження дозволило підтвердити важливість критерію у визначенні кібербулінгу та виявило, що повторюваність є для учнів найменш релевантною ознакою з-поміж інших. Однак, стосовно кібербулінгу повторюваність трактується не так однозначно [52].

По-перше, один раз завантажене кривдником на веб-сторінку фото/відео з образливим змістом буде сприйматися жертвою як повторна образа при кожному новому її відвідуванні.

По-друге, фото або відео можуть бути відправлені індивіду, який згодом може перенаправити його багатьом іншим. Таким чином, особливість критерію повторюваності кібербулінгу виражена не стільки характером дій агресора, а діями третіх осіб. Критерій «нерівність сил» Д. Олвеус (1999) описує як вплив більш сильного ментально індивіда на слабшого. У традиційному булінгу вплив досягається або за рахунок фізичної сили агресора, або його моральної переваги, маніпулювання статусом лідера в колективі [51].

Своєю чергою передбачається, що нерівність сил є характеристикою беззахисності жертви, яка не вміє і не знає, як захистити себе.

Д. Волак, К. Мітчелл і Д. Фінкельор пропонують розглянути цей критерій як відмінний стосовно кібербулінгу, оскільки його жертви можуть вжити відповідних дій щодо агресора. Такою дією може стати конфронтація з кривдником, завершення ситуації шляхом його блокування або видалення інтернет-майданчика. Крім того, перевага агресора над жертвою в мережі онлайн може бути досягнута технічною грамотністю, коли більш досвідчені користувачі інтернету використовують свої знання і навички для образи менш досвідчених [43].

За даними чотирьох європейських досліджень усі учні, які були задіяні, надають істотної важливості критерію нерівності сил в оцінці такого явища як кібербулінг, що вказує на його значущість [52].

Окрім вищезазначених критеріїв в сучасних науково-психологічних дослідженнях акцентується увага на критеріях анонімності і балансу приватного/публічного характеру дій, що обумовлено специфікою онлайн-середовища.

Крім можливості залишитися невпізнаним, інтернет-середовище може надавати доступ до опублікованої приватної інформації досить широкій аудиторії з метою перегляду, коментування та подальшого поширення. Учні вбачають серйознішу проблему в ситуаціях, коли до образливої інформації про них отримує доступ велика кількість людей, ніж коли вони є єдиним адресатом кривдника [13].

Одного разу опублікована образлива інформація в інтернеті, поширена на публіку, може бути розцінена жертвою як повторювана ситуація кібербулінгу. Характерною особливістю кібербулінгу, на відміну від традиційного булінгу, який відбувається в чітко обмежених місцях, зокрема на шкільному дворі, є масове поширення. Використання електронних пристроїв, інтернету та мобільного зв'язку унеможливорює його уникнення, інакше індивід буде змушений відмовитися від використання цих засобів комунікації [27].

Важливою ознакою кібербулінгу є те, що дорослим буває важко дізнатися про факт кібербулінгу і вжити заходів. Деякі учні побоюються розповідати про дану проблему дорослому, оскільки відповідним заходом буде накладення заборони на використання інтернету. Як наслідок, батьки і педагоги часто не мають уявлення про те, як і з ким спілкуються діти в інтернеті, або недооцінюють трагічність наслідків кібербулінгу [34].

Особливості підліткового віку роблять дану вікову категорію цікавою та актуальною в контексті дослідження явища кібербулінгу.

1.3. Протидія та психологічні наслідки для учасників кібербулінгу

Поширеність різних форм кібербулінгу та вираженість емоційної реакції на них вимагає розробки диференційованих підходів як до профілактики різноманітних ситуацій кібербулінгу, так і специфічних способів протидії при зіткненні з ними.

До загальних умов успішної реалізації таких підходів часто пропонують підвищення обізнаності дорослих (батьків, вчителів) про різні види кібербулінгу, способи їхньої профілактики та підтримки дітей, розвиток емоційного та соціального інтелекту у дітей, формування комунікативної та конфліктної компетентності молодого покоління, підвищення цифрової грамотності як основи реалізації технічних способів профілактики та подолання онлайн-ризиків [5].

Розглянемо окремі теоретико-психологічні аспекти щодо протидії явищу кібербулінгу серед підлітків.

Запропоновані способи подолання, доступні постраждалим у ситуації традиційного булінгу, вочевидь, не завжди підходять для ситуації кібербулінгу. Наприклад, у ситуації традиційного булінгу жертва, зустрівши кривдника віч-на-віч, може фізично уникнути його або чинити йому опір. Тоді як жертва кібербулінгу не може вжити таких дій, для них доступні технічні рішення, такі як

як блокування облікового запису кривдника, звернення до техпідтримки сайту або форуму тощо [13].

Безсумнівно, існує необхідність категоризації способів протидії для оцінки даних проведених досліджень, однак, ці окремі категорії часто не описують актуальну стратегію подолання. Це зумовлено, по-перше, тим, що під час подальшого вивчення, стратегії можуть бути розцінені як проблемно-, так і емоційно-сфокусовані. По-друге, постраждалі в ситуації кібербулінгу нерідко вдаються до різноманітних стратегій, залежно від обраної мети. З цих причин процес вирішення ситуації кібербулінгу необхідно розглядати комплексно, до нього не завжди застосовні раніше прийняті моделі поведінки [51].

Аналізуючи наявні дослідження, С. Перрен та ін. вважають, що можна виокремити такі види дій у відповідь у ситуації кібербулінгу:

1) Спрямованість проти кривдників (наприклад, помста, конструктивний діалог).

2) Ігнорування кіберагресора (наприклад, бездіяльність, свідоме ігнорування, уникнення, когнітивне переосмислення та інші форми емоційної саморегуляції).

3) Пошук інструментальної або емоційної підтримки (наприклад, від батьків, учителів, інших або зовнішніх інстанцій).

4) Технічні способи вирішення (наприклад, повідомити в техпідтримку, заблокувати відправника) [40].

До найбільш адаптивних стратегій протидії належать ті, що спрямовані безпосередньо на розв'язання проблемної ситуації та на пошук соціальної підтримки. Необхідно зазначити, що використання та ефективність різних стратегій подолання залежить від низки умов, характерних для тієї чи іншої ситуації: наприклад, кривдник легко впізнаваний у реальному просторі або ж лише віртуально має доступ до сторінки жертви. У деяких ситуаціях кібербулінгу розв'язанням проблеми буде ігнорування кривдника (залишити без відповіді його повідомлення, видалити кривдника тощо) [43].

За даними зарубіжних досліджень, першочерговий спосіб, який обирають постраждалі - використання технічних засобів для вирішення проблеми. Технічні рішення включають у себе стратегії уникнення, такі як зміна імені користувача, телефону або електронної пошти, або зміна акаунта, видалення зі списку друзів, блокування повідомлень, або користувачів.

Дж. Ювонен і Е. Гросс зазначають у своєму дослідженні, що 67% учасників блокували кривдника, 33% - видалили його зі списку друзів і 26% - змінили нік або електронну пошту. Інші дослідження вказують, що у відповідь на кібербулінг індивід може використовувати також традиційні стратегії, як-от пошук соціальної підтримки, конфронтація або помста, ігнорування або уникнення [42].

Конфронтація як спосіб подолання може бути застосована у специфічних ситуаціях, коли кібер-кривдник відомий і з ним можливо зв'язатися і зустрітися особисто. Однак, не дивлячись на значну кількість можливих технічних рішень, за даними дослідження 2008 року, з 48% тих, хто обрав конфронтацію або помсту кривдникові, тільки 12% зробили це в мережі інтернет, більшу частину дій у відповідь було здійснено в реальному житті [43].

Дослідження, проведене П. Смітом та ін. того самого року, виявило, що 41% учасників вважали за краще проігнорувати кібербулінг, а 25% заявили, що не вчинили жодних дій, у дослідженні К. Лі такій стратегії віддали перевагу вже 43% [41].

Саме пубертатний період є кризовим з огляду на велику кількість запитань підлітка про свою самоідентифікацію, визначення морально-етичних орієнтирів і зони відповідальності. Підлітковий вік вирізняється провідним видом діяльності, який спрямований на міжособистісне спілкування та встановлення зв'язку з однолітками.

Існують також дані, що підтверджують вибір підлітків у ситуації традиційного булінгу на користь стратегії помсти в інтернет-просторі. За даними М. Юбарра і Дж. Мітчелл, 51% із вибірки в 1500 осіб віком 10-17 років,

використовували кібербулінг як зброя відплати агресорам у реальному житті[41].

У проведеному в М. Прайс і Дж. Далглейш дослідженні в Австралії, 548 підлітків вказали, які способи подолання вони використовували і наскільки вони допомогли. Враховувалися як онлайн, так і офлайн стратегії. З офлайн-стратегій найкориснішими виявилися: розповідь другу або дорослому, а також звернення на лінію допомоги. В онлайн стратегіях лідирують: блокування кривдника, видалення його зі списку друзів, зміна аватара акаунта або прив'язаного телефонного номера. Цікаво відзначити, що онлайн стратегії були зазначені як більш корисні, порівняно з офлайн стратегіями. При цьому, відповідно до дослідження Дж. Ювонен та Е.Гросс, менша кількість молоді здійснила відповідні дії в інтернеті, ніж у реальному житті [45].

Ефективність обраного способу протидії кібербулінгу полягає як у її можливості знизити миттєвий стрес (емоційне полегшення), так і запобігти його подальшим наслідкам для психологічного та фізичного благополуччя особистості. Однак, ефективність може сприйматися індивідом суб'єктивно, залежно від віку, статі, характеру активності в інтернет-середовищі, а також від самооцінки та стосунків із батьками [51].

Кібербулінг не може обійтися без наслідків для його учасників, особливо якщо це підлітки.

Ставши учасником онлайн-цькування, незалежно від своєї ролі, неповнолітній зіткнеться як із психологічними, так і соціальними наслідками цього, навіть якщо підліток просто мовчки спостерігає за флеймінгом у чаті свого класу. Причому, як зазначають дослідники, наслідки будь-якого прояву насильства й агресії, до яких належить і кібербулінг, можуть проявитися через кілька років. Наприклад, індивіди, які були свідками цькування в дитинстві, вже в дорослому віці зіткнулися з невпевненістю в собі, емоційними розладами, недовірою до світу та іншими негативними ефектами [1].

Якщо підліток виявився кібербулером, то згодом це може призвести до деформації соціальних цінностей і спотвореного сприйняття свого «Я»: він не відчуває докорів сумління і відповідальності за те насильство, яке завдає жертві. Підліток засвоює агресивну модель поведінки як прийнятну для себе, тим самим стаючи ще більш конфліктним учнем у класі. Зберігаються психологічні проблеми, що стали детермінантами такої поведінки: низька самооцінка, невдоволення собою і своїм життям, фрустрація, посилення дезадаптації в суспільстві. Вважається, що чим більше людина схильна до прояву агресії, тим вища в неї тривожність [5].

Крім того, деструктивна поведінка, як правило, може призвести ще й до залежності, наприклад, від алкоголю чи наркотиків.

Будучи жертвою кібербулінгу, підліток переживає важке психоемоційне напруження, яке виснажує її душевні ресурси. Унаслідок цього можуть розвинути внутрішньоособистісні кризи, психічні розлади та психологічні травми. Також дослідження відзначають зміну Я-концепції, депресивні та невротичні розлади, порушення сну, появу суїцидальних думок, посттравматичного стресового розладу [9].

Значна частина жертв кібербулінгу все ж схильна приховувати факт цькування від інших і самотійно це переживати. Це стає важким емоційним тягарем, у жертви накопичуються почуття несправедливості, можливо, жалю до себе в цій ситуації, засмучення, безпорадності. Це, своєю чергою, ускладнює своєчасну розголосу факту онлайн-цькування, через що превентивні заходи з боку вчителів і батьків стають запізнілими або зовсім не реалізуються [33].

Як і кіберкривдник, жертви теж схильні проявляти агресивність і мають високий рівень тривожності. Іноді агресія має переважаючий характер, у зв'язку з чим відбувається інверсія ролі: жертва стає агресором і проявляє переважно імпульсивно-відповідний і довільно-відповідний типи агресії під впливом гніву або мети помститися кривдникам. Їм здається, що це ефективніший спосіб впоратися з онлайн-цькуванням, ніж звернутися до авторитетного дорослого по допомогу. Так, один з учасників масового вбивства в школі «Колумбайн» зазнавав не лише

традиційного булінгу, а й цькування в Інтернеті, що могло стати обтяжливою причиною, яка спонукала до помсти кривдникам і причетним [48].

Значні наслідки кібербулінгу є і для сторонніх спостерігачів. Будучи свідками насильства, у них зростає тривожність про безпеку інтернет-середовища, почуття безпорадності, низька самооцінка, недовіра і підвищена схильність приховувати будь-яку інформацію про себе в Інтернеті.

Отже, із психологічними та соціальними наслідками кібербулінгу в підлітковому середовищі стикається кожен його учасник. Кібербулер засвоює деструктивні моделі поведінки, його стосунки з оточуючими псуються, що створює ризик соціального виключення після завершення кібербулінгу. Жертва в кібербулінгу переживає сильний стрес, який може перейти в хронічну форму або психічний розлад.

Ситуація цькування руйнівню впливає на самооцінку жертви, формує почуття провини та створює ризик зниження успішності, спонукає до прогулів навчальних занять. Підлітки, які стали сторонніми спостерігачами кібербулінгу, часто відчують своє безсилля в бажанні допомогти жертві. Це, в свою чергу, сприяє розвитку деструктивної поведінки, коли свідки почасти заохочують дії кібербулера і, таким чином, самі стають помічниками агресора.

Висновки до першого розділу

На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми кібербулінгу розглянуто різні визначення понять «булінг» та «кібербулінг». Особливої уваги заслуговує визначення поняття «кібербулінг» В.Белсі як «навмисної, повторюваної ворожою поведінки окремих індивідів або груп, що мають намір здійснити напад на людину або групу осіб, завдати їй(їм) моральної шкоди, використовуючи інформаційні та телекомунікаційні технології». Визначено, що феномен кібербулінгу має схожі риси з традиційним булінгом, але

також має специфічні особливості: анонімність, позачасовість і транскордонність, нескінченність аудиторії.

Наведено класифікацію типів кібербулінгу (флеймінг, тролінг, виключення, наклеп, аутінг, підроблення профілю), що здійснюються за допомогою різноманітних засобів і технологій (онлайн-ігри, форуми, соціальні мережі, месенджери) та його рольову структуру, зокрема ознаки агресора, жертви та спостерігача.

Визначено, що свід участі в онлайн-агресії у ролі як жертви, так і кривдника, впливає на фізичний та емоційний добробут підлітка, успішність і взаємини.

З'ясовано особливості ситуацій кібербулінгу серед підлітків, встановлено типові умови їх виникнення. За допомогою досліджень психологів-науковців розглянуто своєрідність застосування критеріїв «традиційного» булінгу (навмисність, повторюваність у часі, нерівність сил) щодо поняття «кібербулінг».

Причиною кібербулінгу серед підлітків можуть бути індивідуально-особистісні характеристики, зокрема віктимна поведінка учня, через що він з легкістю стає об'єктом як булінгу, так і кібербулінгу.

Кібербулер може зіткнутися зі спотворенням свого "Я", посиленням дезадаптації в суспільстві, жертва - з внутрішньоособистісними кризами та глибокими психологічними травмами, а сторонні спостерігачі - з пониженням самооцінки, зростаючою тривожністю і недовірливістю.

Зіткнення з деструктивними ситуаціями під час комунікації в мережі може стати складною життєвою ситуацією для підлітків, що потребує здійснення специфічних дій – стратегій подолання. Чим вищою є їх різноманітність, тим кращим і більш успішним є процес психологічної адаптації особистості.

У зарубіжних дослідженнях, найбільш популярними методами протидії кібербулінгу вважаються технологічні та пошук соціальної підтримки в особі рідних або друзів. Найменш популярні стратегії подолання - конфронтація і помста в реальному житті. Нерідко стратегією вибору стає когнітивне уникнення.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Методологічна основа дослідження

Методологічна основа дослідження включає використання низки методологічних підходів та інструментів для проведення об'єктивного та всебічного аналізу явища кібербулінгу.

Для практичного вивчення особливостей кібербулінгу серед підлітків організовано експериментальне дослідження, яке складалось з трьох етапів (констатувального, формувального та контрольного) в ході якого виконано наступні завдання:

1. На констатувальному етапі:

- теоретично проаналізовано сутність та визначення поняття «кібербулінг» у науково-психологічній літературі, з'ясовано особливості даного явища у підлітковому середовищі;
- підібрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку респондентів для дослідження кібербулінгу серед підлітків, а саме школярів, що є активними користувачами мережі Інтернет;
- проведено опитування учнів за обраними методиками дослідження кібербулінгу; проведено аналіз отриманих результатів та зроблено висновки про особливості існування досліджуваного явища серед респондентів;
- визначено потребу розробки та апробації психокорекційної програми для профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків.

2. На формувальному етапі:

- розроблено психокорекційну програму для профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків;
- впроваджено розроблену психокорекційну програму розвитку в роботу із

респондентами експериментальної групи.

3. На контрольному етапі:

- проведено повторне опитування підлітків, порівняно результати до і після впровадження;
- на основі отриманих результатів контрольного опитування визначено ефективність психокорекційної програми для профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків;
- розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання кібербулінгу серед з урахуванням результатів емпіричного дослідження.

Вибірку респондентів склали учні 7-9 класів середньої загальноосвітньої школи № 297 (м. Київ) віком 13-16 років. Серед них 24 дівчинки і 18 хлопчиків.

Емпіричне дослідження із респондентами проводилось за згоди їх батьків.

Алгоритм дослідження включав опитування підлітків за обраними методиками, отримання первинних даних, обробку результатів, якісний та кількісний аналіз. Для наочної демонстрації результати дослідження представлено у вигляді таблиць та діаграм.

Емпіричне дослідження кібербулінгу у підлітковому середовищі включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Авторська анкета. (Додаток А)

Мета: дослідження явища кібербулінгу серед підлітків.

Анкета містить питання про стать і вік респондентів, частоту використання ними Інтернет-ресурсів та онлайн-платформ. Також з'ясовується: обізнаність респондентів з поняттям та особливостями кібербулінгу; чи зустрічались респонденти з проявами кібербулінгу в онлайн-середовищі? як часто та в якій ролі в ньому брали участь респонденти? чи знають опитувані підлітки про способи подолання кібербулінгу та наскільки зацікавлені у розширенні знань про це явище?

2. Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г.Айзенком (Додаток Б).

Методика самооцінки психічних станів є одним з особистісних

опитувальників, розроблених Г. Айзенком (60-80-ті роки 20 століття) [13].

Опитувальник Г. Айзенка ґрунтувався тривалих експериментальних дослідженнях психічних станів особистості самим Г. Айзенком, а також базувався на дослідженнях Р. Вудворта, Е. Кречмера, І. Павлова, К. Юнга та інших. Особистісний опитувальник Г. Айзенка має досить високий коефіцієнт валідності та надійності і широко використовується для практичної психологічної діагностики.

Опитувальник складається з 40 тверджень, за якими респонденти повинні оцінити себе за 3-бальною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже» і «не підходить»). Твердження опитувальника рівнозначно стосуються чотирьох діагностичних показників: тривожність, фрустрація, агресія та ригідність.

Методика використовується в даному дослідженні, оскільки внаслідок негативних проявів явища кібербулінгу можуть загостритись відповідні психічні стани, зокрема тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність.

Тривожність - це психологічна характеристика особистості, що проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги та низькому порозі її виникнення. Тут тривога - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неприємностей, що супроводжується відчуттям загрози або усвідомленої небезпеки.

Фрустрація - це психічний стан, викликаний нереалізованими потребами і бажаннями. Виявляється у негативних переживаннях розчарування, роздратування, тривоги та відчаю.

Агресія - неспровокована ворожість до людей і навколишнього світу, не викликана об'єктивними обставинами. Вона проявляється як схильність нападати, створювати проблеми і завдавати шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Також може проявлятися у вигляді переваги в силі по відношенню до інших людей або інших соціальних об'єктів.

Ригідність - це складність (іноді навіть повна неможливість) для суб'єкта

змінити намічену програму діяльності в ситуаціях, коли її перебудова об'єктивно необхідна. Протилежною властивістю особистості є пластичність.

3. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі [13].

Методика була створена Г. Лефоржем, Т. Лірі, Р. Сазеком у 1954 р. і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. З її допомогою можна дослідити переважаючий тип міжособистісної взаємодії у людини.

Щоб представити основні соціальні орієнтації, Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, яке розділене на сектори (Рис. 2.1).

Горизонтальні і вертикальні осі кола позначають чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. Чотири сектори розділено навпіл і відповідно виокремлено 8 типів міжособистісних стосунків.



Рис. 2.1. Схема Т. Лірі

В опитувальнику наявні 128 оціночних суджень і кожному з 8 типів міжособистісної взаємодії відповідають 16 питань. Судження, спрямовані на виявлення конкретного типу взаємодії, розміщуються не послідовно, а згруповані по 4 для кожного виду.

Перші чотири типи (октанти) міжособистісних відносин - 1, 2, 3 і 4: характеризуються переважанням нонконформістських тенденцій та схильністю до конфліктів (3, 4), самостійністю мислення, відстоюванні власної думки і прагненням домінувати та бути лідером (1, 2).

Інші октанти (5, 6, 7, 8) характеризують вираженість протилежних рис: доброзичливість та жертовність (7, 8), конформізм і залежність від думки оточуючих (5, 6).

В цілому, при інтерпретації даних методики слід звертати увагу на ступінь вираженості одного типу взаємодії відносно іншого, а не на абсолютний показник.

1-й октант (авторитарний тип взаємодії) – люди з домінуючим типом міжособистісних стосунків, що характеризуються оптимізмом, швидкою реакцією, високою активністю, вираженою мотивацією досягти результату, прагненням до переваги, підвищеним рівнем самоконтролю, легкістю і швидкістю прийняття рішень, переважною орієнтацією на власну думку і нав'язуванні її іншим, мінімальною залежністю від зовнішніх чинників, екстравертивністю.

2-й октант (незалежно-домінуючий тип) – відповідає егоїстичному типу міжособистісних стосунків, при якому відносно домінування над іншими супроводжується самовдоволеністю або навіть нарцисизмом, дистанціюванням від групи та слабкою підпорядкованістю, егоцентричністю, високим рівнем вимог до себе та оточення, завзятим відстоювання своєї думки. Такі люди прагнуть посісти окреме особливе місце в колективі. Домінування не спрямоване на спільні інтереси групи, відсутнє прагнення підкорити усіх власній волі. Стиль мислення нестандартний, креативний.

3-й октант (агресивний тип) – переважання показників таких показників як висока спонтанність, наполегливість, прагматичність, прямолінійність у словах та вчинках, загострене відчуття справедливості, впертість. Агресивні емоції у людей з переважанням цього типу можуть легко виникнути за умови критики на власну адресу, для них характерна вразливість, але при цьому швидка зміна настрою.

4-й октант (недовірливий-скептичний тип) – для даного типу характерні такі риси, як замкненість, ригідність, критичне сприйняття будь-якої думки оточуючих, незадоволеність своїм статусом у колективі, підозрілість, упередженість, передчасна впевненість щодо недобрих намірів інших. Також спостерігається схильність до іронії.

5-й октант (покірливо-сором'язливий) – переважає у сором'язливих, соціально пасивних інтровертів, які зазвичай невпевнені у собі та мають схильність до тривожності, уникають соціальних ролей, які можуть привернути увагу оточуючих. У них мотивація уникнення невдачі відчутно переважає мотивацію досягнення. У разі неспіху звинувачують себе, легко впадають у депресивний стан, в цілому песимістично налаштовані. Проте, для цього типу характерна педантичність та старанність у навчанні або роботі.

6-й октант (залежний тип) – люди з вираженою залежністю від впливів соціального середовища, зміною мотивації через стосунки з іншими, власної думки через вплив оточуючих. Потреба у прив'язаності та теплих стосунках є провідною. Невпевненість у собі тісно пов'язана з нестійкою самооцінкою. Старанність і відповідальність у роботі створює їм добру репутацію в колективі, проте інертність в ухваленні рішень та невпевненість у собі не сприяє їхньому просуванню на роль лідера.

7-й октант (співпрацюючий тип) - емоційна нестабільність, високий рівень тривожності та низький - агресивності, підвищена чутливості до впливів середовища, залежність самооцінки від думки значущих інших, прагнення причетності до групових віянь, співробітництва. Екзальтація, потреба у виливанні дружелюбності на оточуючих, пошуки визнання в очах найавторитетніших особистостей групи. Прагнення знайти спільне з іншими. Ентузіазм, сприйнятливості до емоційного настрою групи. Широке коло інтересів при певній поверхневості захоплень.

8-й октант (альтруїстичний) - виражена потреба у відповідності соціальним нормам поведінки, схильність до ідеалізації гармонії міжособистісних стосунків, екзальтація в прояві своїх переконань, емоційна залученість, що може мати поверхневий характер, художній тип сприйняття та переробки інформації, стиль мислення - цілісний, образний [44].

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («з боку»), для самооцінки,

оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді.

Різні напрямки діагностики дають змогу визначити тип особистості, а також зіставляти дані за окремими аспектами": наприклад, соціальне "Я", реальне "Я", "мої партнери" тощо.

Методика дає змогу вивчати проблему психологічної сумісності й часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії та соціально-психологічного тренінгу.

4. Методика визначення загальної самооцінки підлітка (Г. Казанцева) [31].

Методика Г. Казанцевої для визначення рівня загальної самооцінки особистості представлена у формі традиційного опитувальника, що містить ряд тверджень. Учасникам потрібно обрати один із трьох варіантів відповідей: "так" (+), "ні" (-) або "не знаю" (?), що відповідає їхній поведінці у схожих ситуаціях.

Даний спосіб діагностики самооцінки дає можливість отримати числову оцінку рівня самооцінки, завдяки якій можна краще зрозуміти особистісні характеристики опитаних, зробити висновок про необхідність забезпечення психологічної підтримки, проведення корекційного або розвивального тренінгів.

Аналіз отриманих результатів був проведений за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2013, де наявний широкий спектр інструментів для обробки і вивчення отриманих даних: різноманітні статистичні, математичні та візуалізаційні функції, що дозволяють детально проаналізувати інформацію, отриману в результаті проведення експерименту.

Важливим етапом аналізу було використання інструментів для статистичного оброблення даних, таких як розрахунок коефіцієнтів кореляції.

Критерій кореляції Пірсона дає змогу визначити ступінь кореляційного зв'язку між двома показниками, що виміряні в кількісній шкалі.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Після збору та обробки первинних даних проведено аналіз результатів емпіричного дослідження встановлено основні взаємозв'язки між параметрами експерименту.

Використання авторської анкети (Додаток А) під час дослідження проявів кібербулінгу в підлітковому середовищі дало змогу встановити чи зустрічалися респонденти з різними проявами явища кібербулінгу (якщо так – у якій ролі), а також виявити зацікавленість опитаних в тому, щоб дізнатися більше про засоби його профілактики та подолання

Серед 42 респондентів було 24 дівчинки та 18 хлопчиків, що показано на рисунку 2.2.

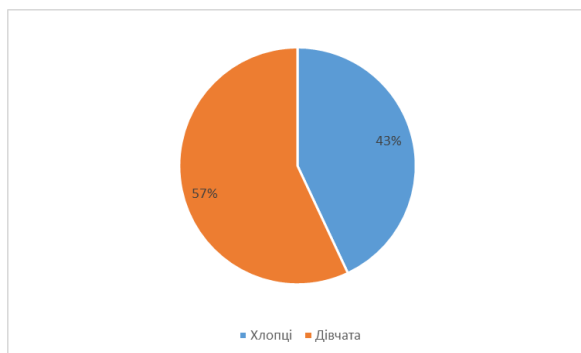


Рис. 2.2. Розподілення кількості учасників за статтю

Дівчата виявились більш відкриті зацікавлені до проведення експерименту, ніж хлопчики.

На запитання «Скільки часу ви проводите в Інтернеті?» більша частина респондентів - 79% опитаних, відповіла, що в середньому проводить понад три години на день в мережі Інтернет, що схематично відображено на рисунку 2.3.

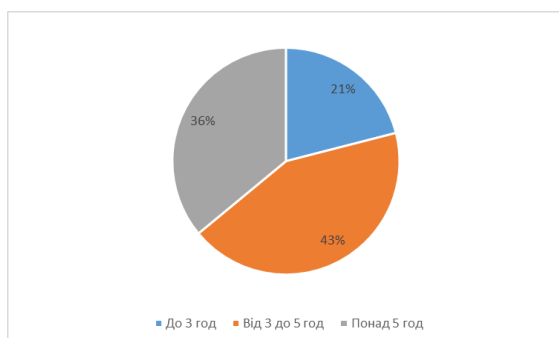


Рис. 2.3. Розподіл опитаних за частотою використання мережі Інтернет

На запитання, чи стикались опитані підлітки з проявами агресії по відношенню до них, отримано результати, що наведено на рисунку 2.4. А саме переважна більшість респондентів (93%) стикались з агресією у різних проявах раніше.

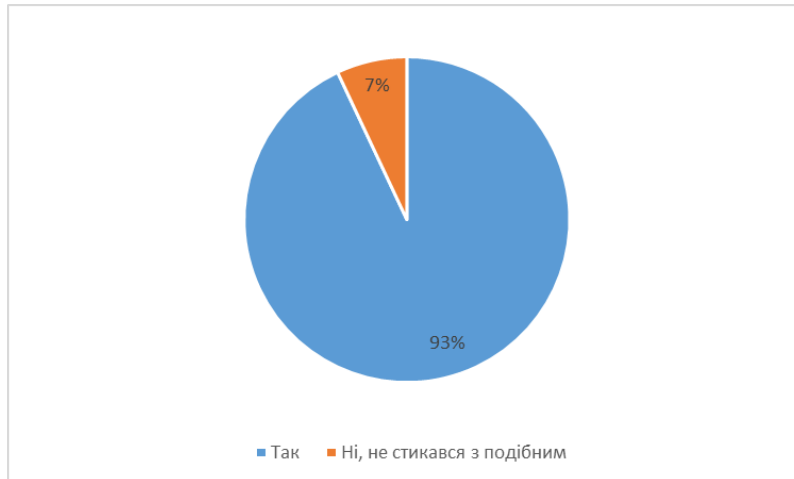


Рис. 2.4. Прояв агресії онлайн в підлітковому середовищі

57% опитаних відповіли, що стикались з проявом кібербулінгу по відношенню до них і 36%, що не стикались.

Лише 7% підлітків не змогли відповісти, оскільки не усвідомлюють чітко що вміщує поняття «кібербулінг» (Рис. 2.5).

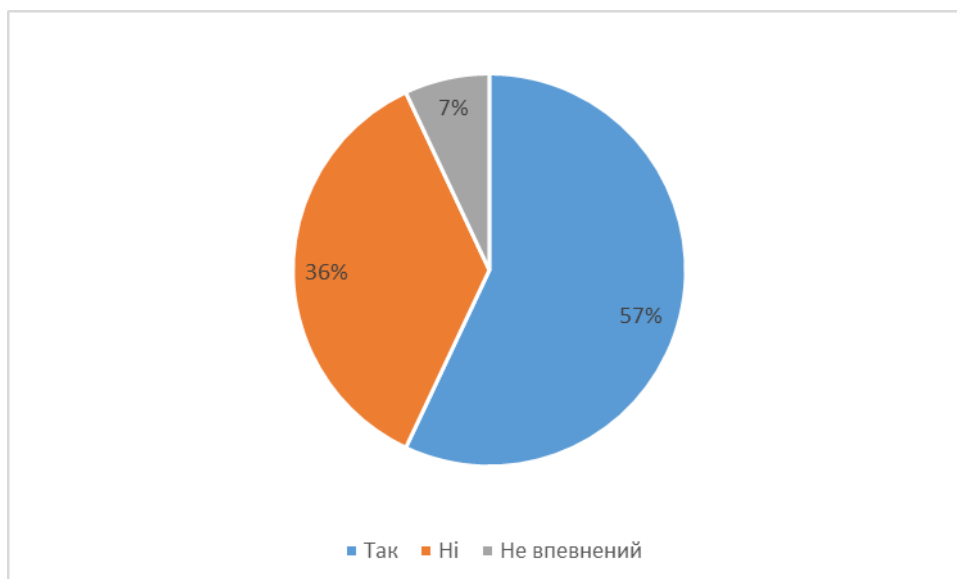


Рис 2.5. Прояв явища кібербулінгу у житті опитаних

Відповіді на ще одне запитання авторської анкети засвідчують, що 57% опитуваних в ситуаціях кібербулінгу були потерпілими (жертвами), а 12% виконували роль агресорів (Рис. 2.6.)

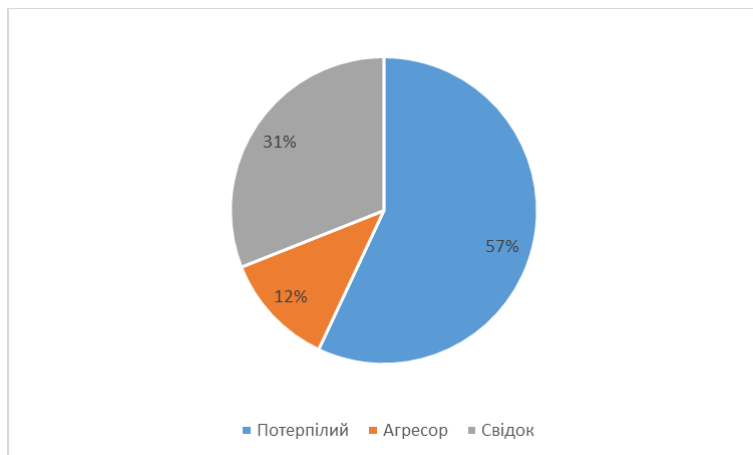


Рис. 2.6. Роль опитаних в ситуації прояву кібербулінгу

Наступним питанням мали на меті з'ясувати частоту проявів конкретних форм кібербулінгу у підлітковому середовищі. Респонденти могли обрати декілька варіантів серед запропонованих. За результатами опитування отримано наступні результати: шахрайство – 38%, знуцання (образи, приниження, психологічний тиск) – 43%, клеми (розповсюдження неправдивої інформації) – 26%, залякування (погрози завдати шкоди) – 19%, самозванство – 17%. Найменшу кількість відповідей серед респондентів мали варіанти підбурення - 10%, та переслідування - всього 5% (Рис. 2.7).

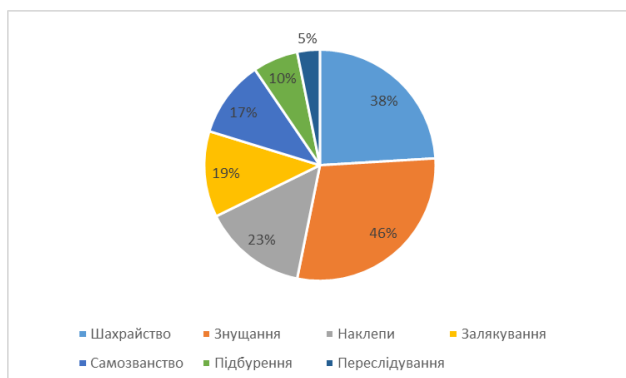


Рис 2.7. Прояв різних форм кібербулінгу серед опитаних

Ще одне запитання авторської анкети показало, що більшість респондентів хочуть самостійно вирішувати проблемні ситуації, що виникають онлайн, а не просити про допомогу інших (Рис. 2.8).

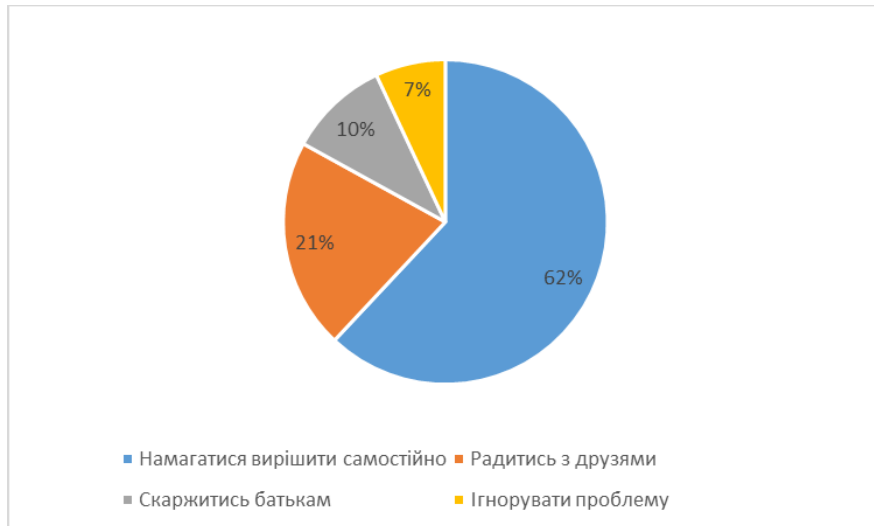


Рис 2.8. Дії респондентів у випадку проблемних ситуацій в онлайн-середовищі

Також встановлено, що 64% опитаних зацікавлені в отриманні детальнішої інформації про явище кібербулінгу та засоби його подолання, при цьому 24% не впевнені, чи знадобиться їм ця інформація у майбутньому (Рис. 2.9).

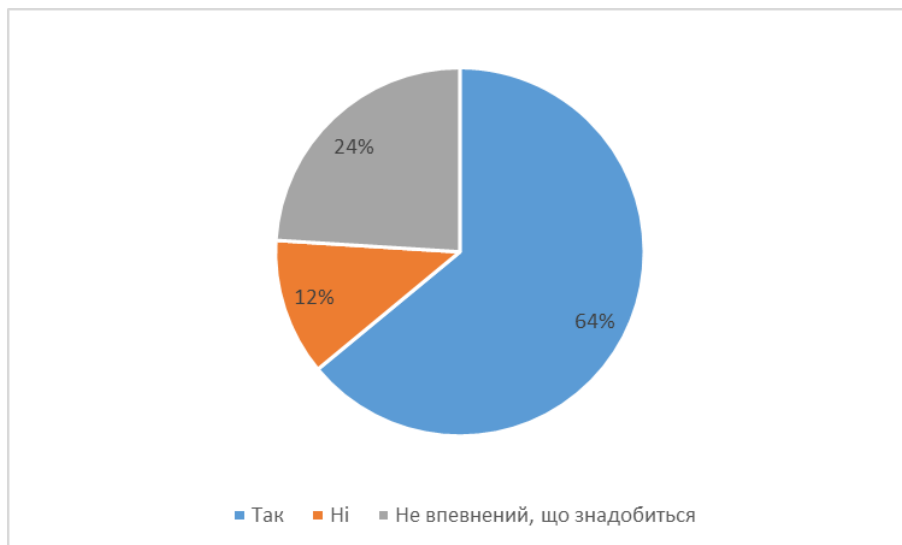


Рис 2.9. Зацікавленість в отриманні інформації про кібербулінг

На запитання чи звертались за психологічною підтримкою або консультаціями у зв'язку із негативними проявами явища кібербулінгу у власному житті лише 10% підлітків відповіли стверджувально (Рис. 2.10).

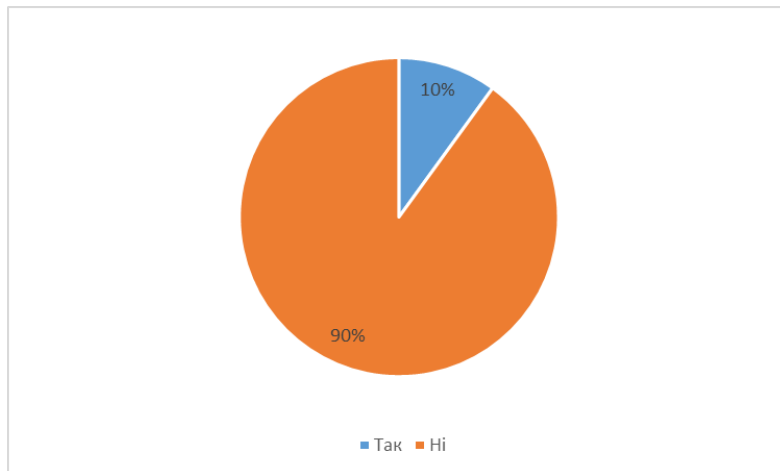


Рис 2.10. Відсоток звернень підлітків стосовно надання психологічної допомоги

Також з'ясовано, що лише 14% респондентів отримали необхідну інформацію щодо засобів подолання кібербулінгу за допомогою спеціальних заходів, що проводились у закладі освіти, 52% не змогли точно відповісти, оскільки не цікавились даним питанням (Рис. 2.11).

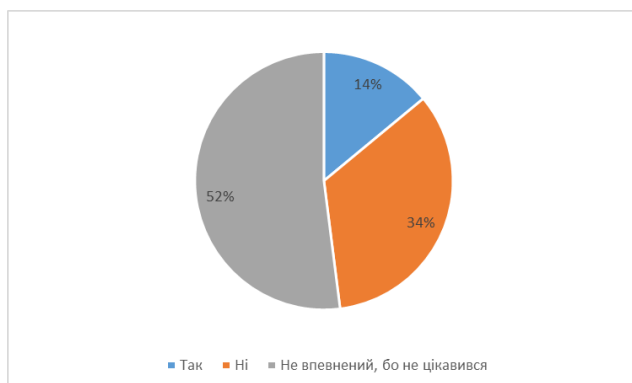


Рис. 2.11. Ознайомленість респондентів про кібербулінг за допомогою заходів у закладі освіти

За результатами анкетування встановлено, що проблема кібербулінгу є актуальною та нагальною у підлітковому середовищі, потребує додаткового

дослідження та опрацювання.

За допомогою методики "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком (Додаток Б) визначались рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед досліджуваних підлітків.

1. **Тривожність.** Серед опитаних переважають підлітки із середнім рівнем тривожності (48%), проте незначна кількість респондентів (19%) показали високий рівень даного показника (Рис. 2.12). Отже, значна частина підлітків часто відчуває напругу або схвильованість.

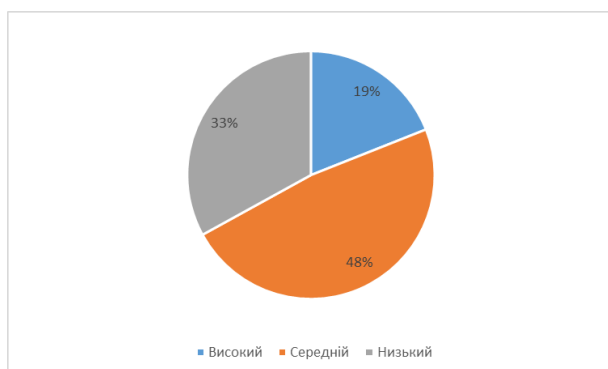


Рис. 2.12. Рівень тривожності серед респондентів

2. **Фрустрація.** Більшість респондентів (45%) має середній показник фрустрації, ще 21% високий (Рис. 2.13). Значна частина опитаних бувають розчаровані, невдоволені здобутими результатами або часто мають перешкоди для досягненні своєї мети.

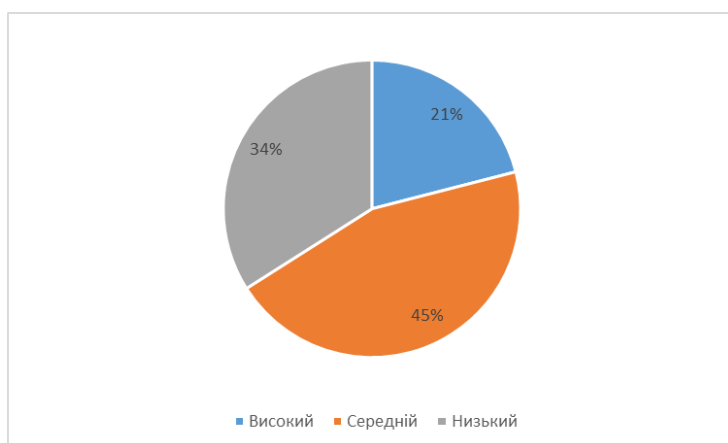


Рис. 2.13. Рівень фрустрації серед респондентів

3. **Агресивність.** У 31% респондентів рівень агресивності є високим, ще у

45% середній (Рис. 2.14). Є підстави вважати, що більшість опитаних можуть брати участь у конфліктних ситуаціях, зокрема при онлайн-спілкуванні.

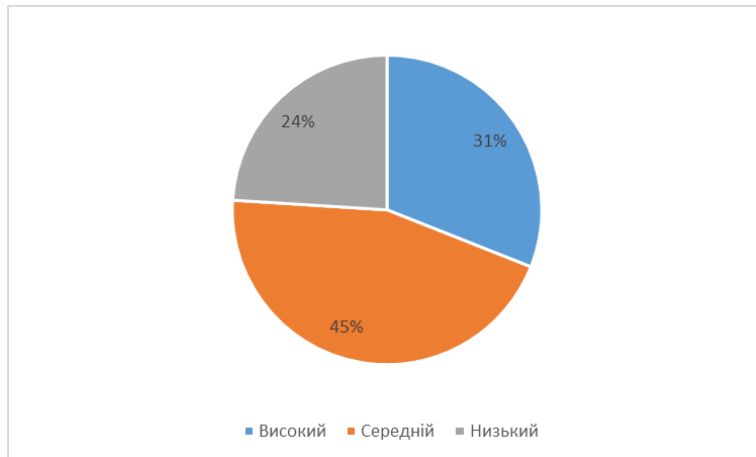


Рис. 2.14. Рівень агресивності серед респондентів

4. Ригідність. Результати показують, що 33% опитаних підлітків мають середній рівень ригідності, лише 14% високий (Рис. 2.15). Такі дані вказують на те, що менше половини опитаних можуть надавати перевагу стандартним рішенням, проявляти невпевненість перед новими викликами або ситуаціями, що не відповідають їх уявленням.

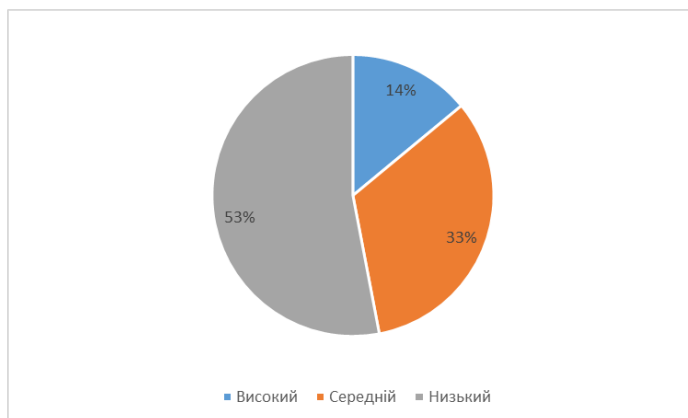


Рис. 2.15. Рівень ригідності серед респондентів

Загалом результати методики самооцінки психічних станів свідчать про те, що серед опитаних підлітків домінує широкий спектр емоційних станів, але середні показники переважають над високими і в окремих випадках (фрустрація та агресивність) – над низькими рівнями. Даний розподіл рівнів показників психічних

станів відображає різноманітність особистісних характеристик і вказує на потребу в розвитку програм саморегуляції та психологічної підтримки серед підлітків, зокрема для протидії негативним проявам явища кібербулінгу.

За методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (Додаток В) досліджувалась різноманітність типів міжособистісних взаємодій серед підлітків.

За даною методикою аналізувався розподіл високого, середнього та низького рівнів прояву для кожного типу міжособистісних стосунків. Даний опитувальник дозволяє з'ясувати особливості взаємодії опитаних підлітків з оточенням. Типи взаємодії серед респондентів характеризуються наступним чином:

1) Авторитарний тип (Рис. 2. 16)

- Високий рівень: 31%
- Середній рівень: 43%
- Низький рівень: 26%

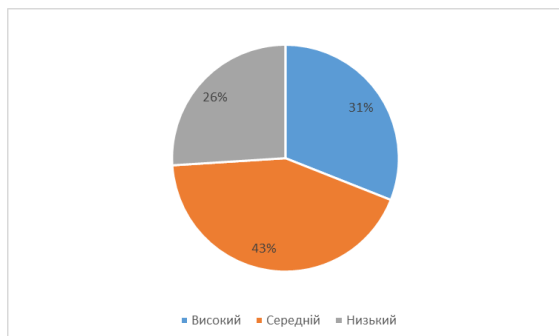


Рис. 2.16. Прояв авторитарного типу міжособистісної взаємодії серед респондентів

Результати свідчать про те, що значна частина респондентів (31%) хотіли б контролювати міжособистісну взаємодію та проявляти дистанцію у стосунках. В цілому за даним показником переважають високий (31%) та середній (43%) рівні прояву, якщо порівнювати з низьким (26%).

2) Незалежно-домінуючий тип (Рис. 2.17)

- Високий рівень: 33%
- Середній рівень: 40%

- Низький рівень: 27%

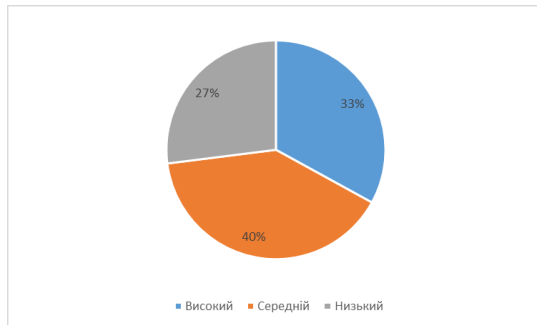


Рис. 2.17. Прояв незалежно-домінуючого типу міжособистісної взаємодії серед респондентів

Результати опитування вказують на високий рівень бажання контролювати або домінувати в міжособистісних стосунках серед опитаних підлітків (33%). Середній рівень показали 40% респондентів, 27% низький.

3) Агресивний тип (Рис. 2.18)

- Високий рівень: 31%
- Середній рівень: 38%
- Низький рівень: 31%

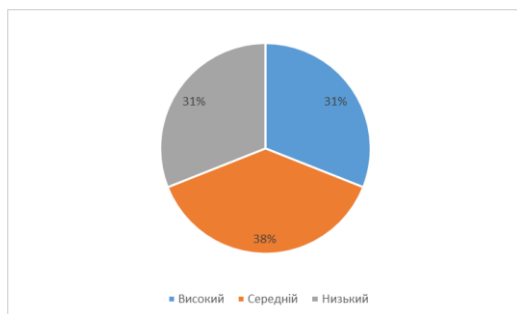


Рис. 2.18. Прояв агресивного типу міжособистісної взаємодії серед респондентів

Дані опитування показують, що значна частина респондентів мають схильність до вступу у конфліктні ситуації з метою відстоювання власних думок чи інтересів, зокрема 31% показали високий рівень прояву агресивного типу взаємодії, 38% середній та 31% низький. Даний розподіл є приблизно рівномірним.

4) Недовірливо-скептичний тип (Рис. 2.19)

- Високий рівень: 14%
- Середній рівень: 48%
- Низький рівень: 38%

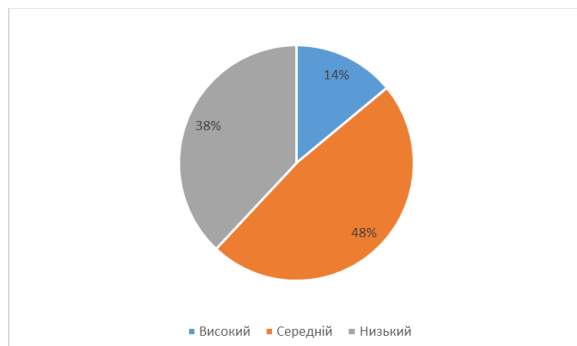


Рис. 2.19. Прояв недовірливо-скептичного типу міжособистісної взаємодії серед респондентів

Результати даного розподілу свідчать про те, що більшість досліджуваних підлітків проявляють не надто високу скептичність до середовища, що їх оточує, зокрема лише 14% показали високий рівень прояву даного типу.

5) Покірливо-сором'язливий тип (Рис. 2.20)

- Високий рівень: 17%
- Середній рівень: 43%
- Низький рівень: 40%

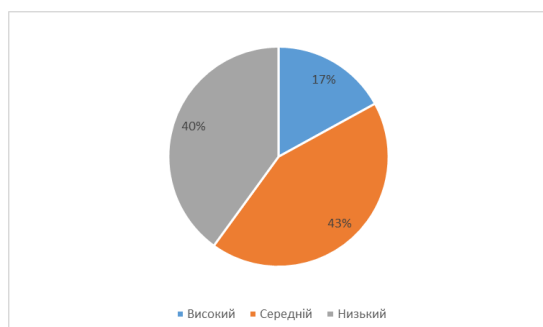


Рис. 2.20. Прояв покірливо-сором'язливого типу міжособистісної взаємодії серед респондентів

Дані опитування показують, що переважають респонденти з помірною (43%)

сором'язливістю у спілкуванні з іншими, 40% опитаних мають низький та лише 17% високий.

б) Залежний тип (Рис. 2.21)

- Високий рівень: 17%
- Середній рівень: 36%
- Низький рівень: 47%

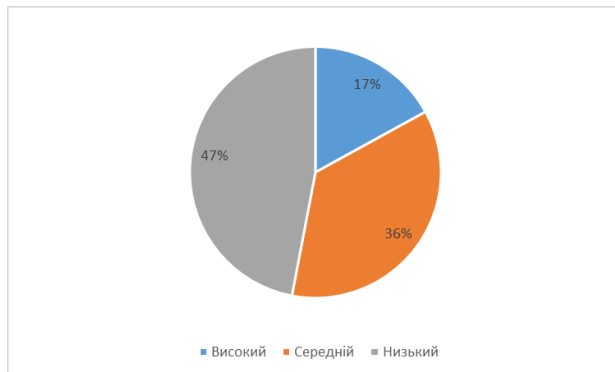


Рис. 2.21. Прояв залежного типу міжособистісної взаємодії

Даний розподіл свідчить про в цілому невисоку схильність респондентів до залежності від думки інших (36% середній рівень, 47% низький та 17% високий), що вказує на те, що ризик виникнення ситуації кібербулінгу в середовищі опитаних є меншим, оскільки саме невміння відстояти власну позицію та невпевність у власних силах часто може спонукати агресора до дій або не дати спостерігачам сміливості протидіяти цьому.

7) Співпрацюючий тип (Рис. 2.22)

- Високий рівень: 50%
- Середній рівень: 26%
- Низький рівень: 24%

Результати показують, що дана експериментальна група підлітків має переважно високу (50%) схильність до співпраці, зокрема продемонстрували зацікавленість у проведенні даного дослідження.

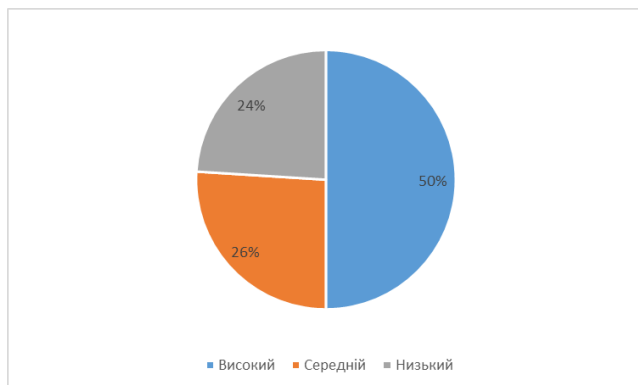


Рис. 2.22. Прояв співпрацюючого типу міжособистісної взаємодії

8) Альтруїстичний тип (Рис. 2.23)

- Високий рівень: 17%
- Середній рівень: 45%
- Низький рівень: 38%

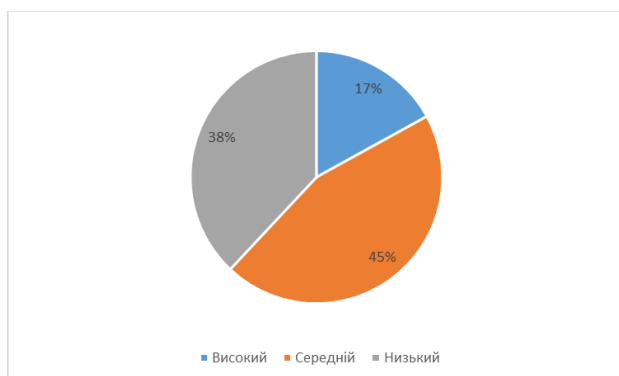


Рис. 2.23. Прояв альтруїстичного типу міжособистісної взаємодії

Даний розподіл свідчить про помірні альтруїзм та жертвність більшості респондентів: 45% респондентів показали середній рівень, 38% низький та 17% високий. Тобто, більшій частині опитаних притаманні егоїстичні прояви: в ситуації кібербулінгу це означатиме, що мало хто зі свідків одразу і відкрито встане на захист жертви.

Отже, результати отримані в результаті застосування методики Т. Лірі підтверджують різноманітність типів міжособистісних стосунків серед підлітків. Серед опитаних прослідковуються як загальні риси та схильності, так і характерні особистісні особливості.

Зв'язок між типами міжособистісних стосунків та проявами явища кібербулінгу є важливим для розуміння динаміки та чинників, що впливають на виникнення проблемних ситуацій та прояву насильства серед підлітків.

Висока схильність до авторитарних та агресивних взаємодій може бути пов'язана з кібербулінгом, оскільки ці риси характерні для агресорів і сприяють появі конфліктів, а також в цілому вказують на негативні аспекти міжособистісних взаємин.

У той же час співпрацюючий та альтруїстичний види взаємодії сприяють продуктивним міжособистісним стосункам, можуть запобігти кібербулінгу, та вирішити конфліктну ситуацію.

Покірливо-сором'язливий стиль взаємодії спостерігається дуже часто від жертв кібербулінгу через їх завищену компромісність та слабкий прояв захисних реакцій.

Тож уявлення про взаємозв'язок виду міжособистісних стосунків та прояву тієї чи іншої форми кібербулінгу допоможе визначити ключові аспекти профілактики та розвитку програм для зменшення проявів кібербулінгу серед підлітків.

За результати методики діагностики рівня самооцінки особистості

Г. Казанцевої серед підлітків було отримано наступні результати (Рис. 2.24):

- Занижена самооцінка – 17%;
- Адекватна самооцінка – 62%;
- Завищена самооцінка – 21%.

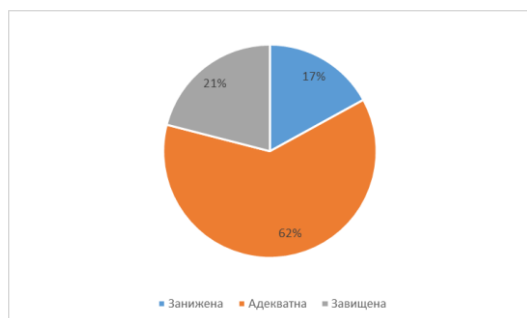


Рис. 2.24. Рівень самооцінки респондентів

Дані загальної самооцінки підлітків свідчать про те, що серед респондентів переважає адекватний рівень (62%) самооцінки. Тобто, підлітки об'єктивно оцінюють себе, як свої негативні, так і позитивні риси. Зазвичай рівень самооцінки підлітків залежить від безпосередньої оцінки батьків, тому низький рівень самооцінки може бути у дітей, що мають складні стосунки з батьками.

Рівень загальної самооцінки може бути чинником виникнення кібербулінгу серед підлітків, зокрема у випадку, якщо агресор має завищену оцінку та жертва занижену. Водночас, рівень самооцінки може знизитись якщо людина перебуває в ситуації кібербулінгу у ролі жертви. У такому разі їй зазвичай потрібна моральна підтримка рідних або друзів, а іноді психологічне консультування із спеціалістами.

За результатами констатувального етапу дослідження було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона застосовується для дослідження лінійного взаємозв'язку двох змінних. Він дозволяє визначити ступінь пропорційності мінливості двох змінних. За допомогою застосування коефіцієнта кореляції Пірсона визначається сила лінійної залежності між двома змінними. (1) [29].

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})^2 \sum_{i=1}^N (Y_i - \bar{Y})^2}} \quad (1)$$

Формула коефіцієнту кореляції Пірсона.

Виявлено прямі кореляційні зв'язки між різними даними:

- ініціатор кібербулінгу з агресивністю ($r=0,38$), з авторитарним типом міжособистісної взаємодії ($r=0,46$), з агресивним типом міжособистісної взаємодії ($r=0,76$);

- жертва кібербулінгу та тривожність ($r=0,45$);

- спостерігач у кібербулінгу та залежний тип міжособистісної

взаємодії($r=0,36$);

- тривожність та покірливо-сором'язливий тип міжособистісної взаємодії($r=0,47$);

- тривожність та авторитарний тип міжособистісної взаємодії ($r=0,39$);

- ригідність та альтруїстичний тип міжособистісної взаємодії ($r= 0,35$).

Отже, прямі кореляційні зв'язки, які виявлені в дослідженні, підтвердили наше припущення щодо взаємозв'язку прояву кібербулінгу та міжособистісною динамікою підліткового середовища.

Кореляційний зв'язок між ініціатором кібербулінгу та агресивністю, свідчить проте, що підлітки, які виступають ініціаторами кіберагресії, схильні до прояву агресивних форм поведінки.

Рівень прояву авторитарного типу міжособистісної взаємодії теж корелюється з ініціатором, це підтверджує керуючий та домінуючий стиль поведінки.

Особистості з проявом авторитарності можуть бути більш схильні до тривожності внаслідок контролюючого стилю взаємодії.

Негативні прояви кібербулінгу можуть спонукати до збільшення рівня тривожності серед жертв і погіршення їх психічного стану.

Спостерігачі у ситуації кібербулінгу мають кореляційний зв'язок із залежним типом міжособистісної взаємодії, що вказує на те, що спостереження агресивної поведінки може викликати у спостерігача бажання бути у ролі агресора.

Кореляцію між ригідністю та альтруїстичном типом міжособистісної взаємодії можна пояснити так: люди з альтруїстичним типом взаємодії можуть бути менш ригідними у своїх принципах або діях.

У проведенні формувального етапу експерименту було задіяно респондентів, які продемонстрували високі рівні агресивності та агресивного рівня міжособистісної взаємодії, високі показники тривожності та покірливо-сором'язливого типу взаємодії, а також підлітків із заниженою самооцінкою. В

цілому кількість підлітків експериментальної групи (ЕГ) становила 20 осіб, що є приблизно половиною початкової вибірки.

Висновки до розділу 2

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячено проведенню констатувального етапу емпіричного дослідження, зокрема описано психодіагностичні методики, вибірку респондентів, хід та результати опитувань. Проаналізовано отримані відповіді на запитання авторської анкети, а також показники методики самооцінки психічних станів за Г.Айзенком, типів міжособистісних стосунків Т.Лірі та рівня загальної самооцінки Г.Казанцевої.

Під час проведення дослідженні кібербулінгу серед підлітків, аналіз результатів дав можливість зрозуміти, що серед респондентів потенційними жертвами кібербулінгу є 57%, потенційним свідком – 31%, агресором 12%. Це достатньо високі показники, що переконує в актуальності досліджуваної проблеми прояву явища кібербулінгу та необхідністю профілактики та вдосконалення психологічних засобів пололання кібербулінгу.

За результатами опитування авторської анкети нами було виявлено ступінь прояву наступних типів кібербулінгу, що зустрічаються серед підлітків: шахрайство – 38%, знущання (образи, приниження, психологічний тиск) – 46%, наклепи (розповсюдження неправдивої інформації) – 23%, залякування (погрози завдати шкоди) – 19%, самозванство – 17%, підбурення – 10%, переслідування лише 5%.

Лише 14% респондентів отримали необхідну інформацію щодо засобів подолання кібербулінгу за допомогою спеціальних заходів, що проводились у закладі освіти, 52% не змогли точно відповісти, оскільки не цікавилися даним питанням.

Загалом результати методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка свідчать про те, що серед опитаних підлітків домінує широкий спектр емоційних

станів, але середні показники переважають над високими і в окремих випадках (фрустрація та агресивність) – над низькими рівнями. Даний розподіл рівнів показників психічних станів відображає різноманітність особистісних характеристик і вказує на потребу в розвитку програм саморегуляції та психологічної підтримки серед підлітків, зокрема для протидії негативним проявам явища кібербулінгу.

Результати отримані в результаті застосування методики Т. Лірі підтверджують різноманітність типів міжособистісних стосунків серед підлітків. Серед опитаних прослідковуються як загальні риси та схильності, так і характерні особистісні особливості.

Значна частина респондентів мають схильність до вступу у конфліктні ситуації з метою відстоювання власних думок чи інтересів, зокрема 31% показали високий рівень прояву агресивного типу взаємодії, 38% середній та 31% низький.

Переважають респонденти з помірною (43%) сором'язливістю у спілкуванні з іншими, 40% опитаних мають низький та лише 17% високий.

Уявлення про взаємозв'язок виду міжособистісних стосунків та прояву тієї чи іншої форми кібербулінгу допоможе визначити ключові аспекти профілактики та розвитку програм для зменшення проявів кібербулінгу серед підлітків.

Схильність до кібербулінгу може бути також пов'язана зі страхами, низькою самооцінкою та тривожністю. Ці фактори можуть стати каталізаторами агресивної поведінки або виявлення домінантної позиції в стосунках.

Дані загальної самооцінки підлітків свідчать про те, що 62% респондентів мають адекватний рівень самооцінки. Тобто, підлітки адекватно оцінюють себе, як свої негативні, так і позитивні риси.

Проведення констатувального етапу дослідження дало змогу отримати об'єктивні результати, що стали основою для подальшого дослідження та аналізу, а саме для проведення формувального експерименту.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми щодо протидії та подолання кібербулінгу

Для проведення психокорекційної роботи з експериментальною групою та подальшого впровадження було розроблено тренінгову програму для підлітків віком 13-16 років. Дана програма є необхідною для проведення формувального експерименту кваліфікаційної роботи і спрямована на профілактику та подолання кібербулінгу серед підлітків.

Мета: профілактика та запобігання кібербулінгу серед учнів підліткового віку в умовах загальноосвітньої школи.

Завдання програми:

1. Розширювати способи конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях;
2. Оптимізувати міжособистісні та міжгрупові стосунки у підлітковому колективі;
3. Навчати навичкам самоконтролю;
4. Розвивати здатність до розуміння та позитивного сприйняття себе та особливостей іншої людини;
5. Психокорекція діагностичних показників тривожності, агресивності та низької самооцінки, а також високих рівнів прояву агресивного та покірливо-сором'язливого типів міжособистісної взаємодії.

У програмі використовується групова форма роботи. Очікувані результати реалізації програми:

1. Розширення конструктивних способів взаємодії з оточуючими.
2. Розвиток навичок самоконтролю та емпатії.

3. Зменшення діагностичних показників тривожності, агресивності та низької самооцінки, а також високих рівнів прояву агресивного та покірливо-сором'язливого типів міжособистісної взаємодії.

4. Підвищення відповідальності за ухвалення рішень і свої дії.

5. Оптимізація міжособистісних і міжгрупових відносин у класному колективі.

Програма розрахована на 5 занять, тривалість одного заняття: 1 - 1,5 години.

Інтенсивність занять - 1 раз на тиждень.

Заняття 1 «Знайомство. «Власні кордони»»

Мета: знайомство учасників, створення сприятливого емоційного фону в групі, розвиток інтересу до групової роботи; порівняння насильницької та безпечної поведінки

Хід заняття:

Організаційний момент. Бесіда

Тренер:

- З якими очікуваннями ви прийшли? Чого чекаєте від цієї програми, що хотіли б дізнатися, чого навчитися? (Усі побажання записуються на аркуш ватману)

Правила роботи групи. Усі правила стосуються всіх учасників:

А) Правило активності та відповідальності кожного;

Б) Правило закритості групи;

В) Правило відвертості та щирості кожного;

Г) Не оцінювати учасників групи, якщо вони про це не просять;

Д) Використовувати тільки Я-висловлювання, говорити від своєї особи.

Після прочитання кожного правила слідує його обговорення:

- Як ти зрозумів це правило?

- Чи готовий ти його виконувати?

- Яке правило ти б ще запропонував?

Знайомство. Усім учасникам пропонується представитися по колу, назвати те ім'я, за яким би він хотів, щоб усі учасники зверталися до нього під час групової роботи [42].

Вправа «Серветки»

Мета: знайомство учасників

Необхідні матеріали: паперові серветки.

Інструкція: учасники тренінгу сидять у загальному колі. Тренер передає по колу пачку паперових серветок зі словами: «На випадок, якщо будуть потрібні, візьміть, будь ласка, собі трохи серветок». Після того як усі учасники взяли серветки, ведучий просить кожного повідомити про себе стільки фактів, скільки серветок він узяв.

«Власні кордони»

Мета: надання можливості поміркувати про різні форми насильства та виробити правила відповідальної та безпечної поведінки.

Вправа «Рефремінг»

По колу в сказаному реченні сусіда знаходиться по порядку то хороше, то погане. (Перший учасник: «Сьогодні йде дощ - це добре, тому що почнуть рости гриби.»), Другий учасник повторює кінцівку речення і вигадує, що в цьому поганого: «Почнуть рости гриби - це погано, діти підуть їх збирати і отруяться». Наступний учасник: «Діти отруяться - це добре, їм промиють шлунки, і вони будуть обережними наступного разу» і т. д.)

Мета вправи : показати відносність подій, що відбуваються, навчитися бачити все розмаїття фарб, а не тільки чорно-білі кольори.

Словесні асоціації.

Вироблення поняття «жорстоке поводження». Кожен учасник записує свої словесні асоціації та визначає своє поняття цього слова.

Хлопцям і дівчатам пропонується заповнити таблицю, визначаючи ступінь насильства твердження і відносячи його до певної графи (перед тим, як учасники приступлять до виконання, необхідно розмежувати ці поняття і домовитися, що

входить до поняття кожного терміну. Рекомендовано зробити таблицю з поділом на 4 колонки (жорстокість, насилля, грубість, ненасилля). Для виконання цього заняття можна поділити хлопців і дівчат на 4 групи (і тоді кожна група буде обирати запропоновані варіанти до певного терміну).

Можливі твердження: знуцання, п'яний за кермом, музика на всю гучність пізньої пори, бойові дії, залишення запитання без відповіді, висміювання дитини, куріння, бійка.

Обмін думками:

- Які труднощі виникли при визначенні ступеня насильницькості тверджень?
- Які твердження справили найсильніші враження?
- Чому одні й ті самі твердження ви віднесли до кількох груп?
- Як ви вважаєте, які причини прояву жорстокого поведіння?
- Хто може виступати в ролі ініціатора жорстокого поведіння щодо дітей?

(Важливо! називати не тільки дорослих людей - вчителів, батьків, сусідів тощо - а й усвідомлювати, що ініціатором може бути будь-яка дитина, зокрема й хтось із них. Тому, якщо група не пропонує такі варіанти, то можна, використовуючи приклади, наштотхнути їх на ці висловлювання. Важливо! у жодному разі не можна переходити на особистості).

Визначення ступеня небезпечності ситуації

Учасникам пропонується розділитися на групи і видається по картці з певними ситуаціями. Їхнє завдання - визначити: небезпечна ця ситуація чи безпечна. Кожна група має аргументувати свою відповідь.

Можливі ситуації:

- До дівчини підходить приємний чоловік і пропонує допомогти донести важкі сумки...
- Приятелі запрошують молоду людину на вечірку на свою дачу...
- П'ятнадцятирічному хлопцеві пропонують сигарету на дискотеці... - П'ятирічний хлопчик плаче і просить шістнадцятирічну дівчину допомогти йому відчинити двері...

- Літнього чоловіка, який іде темною вулицею, переслідує незнайома людина...

- У під'їзді разом із дівчиною в ліфт зайшов незнайомий чоловік...

- Приятель, з яким дівчина нещодавно познайомилася, пропонує їй високооплачувану роботу за кордоном...

Обговорення

- Як визначити, чи є ситуація, в яку ви потрапили, небезпечною для вас?

- Чому ситуації, які визначені ними як «безпечні» або як «спірні», можуть виявитися небезпечними. Розберіть, як поводитися в подібних ситуаціях, щоб уникнути ризику.

- Існує думка, що люди, як дорослі, так і діти, часто провокують насильство, а отже, заслуговують на нього. Чи згодні ви з цим? Чому? Наприкінці можна сказати, що всі наведені ситуації є небезпечними. Ці історії відбувалися в реальному житті. І в кожній із них люди (дорослі, діти, підлітки) зазнавали насильства: фізичного, психологічного.

Вправа «Інструкція безпечної поведінки»

Кожному учаснику пропонується записати свої правила безпечної поведінки. Потім об'єднати по парах, вони обговорять свої варіанти і розроблять єдиний список, потім запропонувати обговорити в групі з 3-4 пар і вже на загальне обговорення видати груповий варіант інструкції. Придумати назву своєму переліку правил безпечної поведінки».

Рефлексія.

Звернутися до свого початкового варіанту поняття «насильство» і порівняти, чи змінилося щось в уявленні цього поняття після участі в занятті. Після цього підсумувати відповіді дітей і дати визначення «жорстоке поводження».

Заняття 2 «Переслідування»

Мета: формування уявлень про відповідальну поведінку в ситуаціях агресивного переслідування.

Вправа «Молекули»

Мета: створення умов для співпраці в групі, підвищення настрою та активізація учасників групи.

Інструкція: «Уявіть собі, що всі ми - атоми, які хаотично рухаються, іноді об'єднуються в молекули. За сигналом (плескання) учасники розбиваються по парах. (Один учасник має залишитися без пари. Якщо кількість учасників парна, то один із хлопців може бути помічником ведучого). Так учасники формуються кілька разів, утворюючи різні пари.

Обговорення:

Як почувався учасник, який залишався без пари?

Чи комфортно було стояти на самоті? Чи хотілося до кого-небудь приєднатися?

Вправа з картками

Підліткам пропонуються картки з фразеологізмами («біла ворона», «цап-відбувайло», «перемивати кісточки» тощо) підліткам повинні вгадати за картинками ці вирази.

Обговорення:

Як ви розумієте значення цих виразів?

Чи використовували ці вирази в спілкуванні? За яких обставин?

Як ви думаєте, про що піде мова на сьогоднішньому занятті?

Вправа «Спина до спини»

Мета: дати можливість учасникам групи відчувати й обговорити суть партнерських стосунків, що ґрунтуються на довірі, обговоренні своїх потреб і рівній турботі про себе та про партнера.

Будь-яка група, як годинник, що виходить з ладу, може поламатися, або захворіти як людина.

- Як ви думаєте чому? - Як необхідно вибудовувати партнерські відносини, щоб ваша група не розпалася, не засмутилася, не захворіла?

Інструкція: всі учасники розбиваються на пари. Завдання підлітків, разом спираючись на спини один одного, сісти на підлогу. Ви можете спиратися на спини один одного, або тримати один одного за руки.

Обговорення

Чи вдалося виконати завдання? Чи важко це було зробити? У чому ви бачите причину успіху/невдачі; хто як сприймав свою роль у завданні? Хто, що відчував по відношенню до партнера? Які почуття і думки виникали під час виконання вправи?

Вправа «Жертва і відповідальність»

Навчає навички відрізняти позицію жертви від позиції відповідальності.

Інструкція: питання групі «Як ви думаєте, чим відрізняється відповідальна людина від людини, яка займає позицію жертви? Тренер вислуховує 3-4 відповіді учасників і каже:

- Відповідальна людина думає про те, як вирішити важку ситуацію, а людина-жертва всіх звинувачує у своїх бідах. Зараз ми виконаємо вправу, у якій ви матимете можливість зсередини відчути ці дві позиції. Розділіться на пари. Кожна людина в парі опише якусь історію зі свого життя з позиції жертви, а потім з позиції відповідальності. Потім ви поміняєтеся ролями. Для прикладу розповім вам свою історію з двох позицій (тренер може вибрати будь-яку історію).

Позиція жертви: «Уже через три дні в мене буде черговий тренінг. Це якийсь кошмар! Час біжить, усім наплювати, що я не встигаю. Ніхто мені не хоче допомогти. Потрібно приготувати цілу купу матеріалів. Хоч би хто-небудь допоміг! Нікому до мене немає ніякого діла. Усі зайняті тільки собою. Тут у мене в боці закололо. Ці лікарі... Нікого вони не можуть вилікувати... Призначили тренінг і навіть мене не запитали, коли мені зручніше. А я тут надриваюся. Ось тепер через них у мене що-небудь не вийде, а я буду винна. Усе-таки які жорстокі й бездушні люди!»

Позиція відповідальності: «Уже за три дні в мене буде черговий тренінг. Роботи багато, часу мало, тож треба якось усе розподілити. Чи може мені хто-

небудь допомогти? Мабуть, ні. Роботи у всіх багато. Добре, тоді я зроблю так: вечорами готуватимуся, потім проведу тренінг, а потім дозволю собі вихідні дні. Відпочину на повну катушку». Звісно, це не дуже серйозна проблема. Вона наведена тільки для прикладу. Тепер ви можете почати».

Обговорення: «Поділіться, як ви почувалися в ролі жертви і в ролі відповідальної людини».

Резюме тренера. «Коли ми відчуваємо себе жертвою, багато ситуацій здаються нам безвихідними. Ми чекаємо, що хтось вирішить нашу проблему, і звинувачуємо оточуючих, якщо ніхто не хоче робити це за нас. Ми переживаємо різні незручності, вони накопичуються, а ми все чекаємо. Що ж, ми маємо право зайняти позицію жертви, але тоді мусимо знати, що жертви проживають нещасливе життя, відчуваються слабкими та безпорадними [44].

Підбиття підсумків заняття.

Заняття 3 «Почуття та емоції»

Мета: сприяти розумінню своїх емоцій як результату відображення своїх почуттів

Привітання. Здрастуйте, хлопці, я дуже радий вас бачити на сьогоднішньому занятті. Сподіваюся, що у всіх вас чудовий настрій і ми з вами добре попрацюємо. Пропоную вам зараз стати в коло і привітати один одного. Але привітання у нас буде трохи незвичайне.

Вправа «Гра-привітання»

Мета - зняття емоційної напруги, об'єднання групи.

Зміст: усі учасники стоять у колі. Перший гравець (ведучий) каже: «Здрастуйте, я (називає ім'я). Я сьогодні ось така» (показує свій стан мімікою, жестами. Гра закінчується, коли всі учасники привітають оточуючих.

Вправа «Відчуття»

Відчуття - це основа всіх почуттів. Перший рівень нашого емоційного життя - це безумовні реакції організму - біль, спрага, голод.

Відзначте галочкою ті твердження, які відносяться до визначення відчуття та допиши своє. (Це основа всіх почуттів. Емоційне життя. Реакція організму)

Вправа «Почуття»

Почуття - перероблені розумом відчуття, це вже цілісне й осмислене бачення того, що відбувається. Почуття становлять другий рівень нашого емоційного життя, відображають наше ставлення до дійсності, допомагають нам контактувати з навколишнім світом, людьми, з власним тілом.

Позначте галочкою ті речення, що відносяться до визначення почуття та допиши своє. (Внутрішні ставлення людини до того, що відбувається в її житті, що вона пізнає або робить. Осмислення того, що відбувається. Ставлення до дійсності. Контакти з навколишнім світом. Контакти з оточуючими людьми. Контакт із власним тілом)

Вправа «Настрій»

Настрій - загальний емоційний стан, що забарвлює протягом певного часу психічні процеси та поведінку людини. Настрій видають рухи, постава, поза, руки. За гарного настрою руки спокійні, впевнені, жодних зайвих рухів, за поганого - зчеплені, стиснуті в кулаки. Настрій відбивається і на зовнішньому вигляді. Якщо людині сумно, з'являється сутулість, опускаються плечі, руки безвольно повисають уздовж тулуба. В очах тривога або апатія, байдужість.

Позначте галочкою ті речення, що належить до визначення настрою та допиши своє.

Дайте відповідь на запитання. Яким буває настрій людини? Що впливає на настрій? Чому гарний настрій може відбиватися на всіх сферах життєдіяльності людини?

Тест: «Ваші емоції»

На цьому аркуші ви бачите чотири обличчя, точніше, чотири лицьових овали, позбавлених усіх зовнішніх рис. Вам потрібно не просто намалювати ніс, очі та губи цим обличчям, а й виконати конкретне завдання. Перше обличчя має бути

радісним, друге - сумним, третє - злим і четверте - ображеним. Тобто завдання просте: чотири обличчя мають виражати чотири різні людські емоції (Рис. 3.1).

Ключ до тесту. Перше обличчя - радість, друге обличчя - смуток, третє обличчя - злість і четверте - образа. Уважно подивіться, за допомогою чого ви постаралися передати ту чи іншу емоцію на обличчях, це дуже важливий момент. Ті риси обличчя, на які ви зробили наголос, багато розкажуть вам про наш характер і ваші почуття.

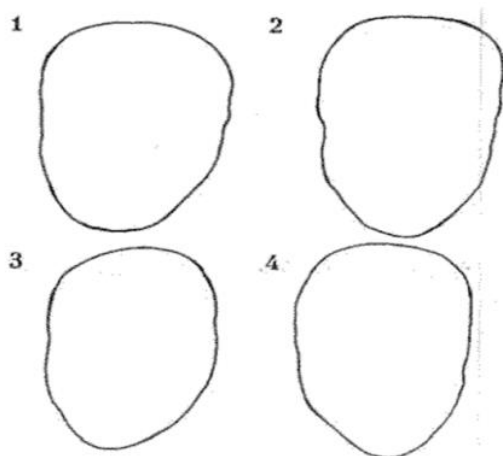


Рис. 3.1. Лицьові овали для зображення емоцій

Перше обличчя, радість - якщо ви зробили основний акцент на посмішку, зробивши її широкою і відкритою, то це означає, що ви весела і життєрадісна людина, із задоволенням ділитесь своєю радістю з оточуючими.

Друге обличчя, смуток - якщо ви постаралися передати смуток за допомогою рота з опущеними донизу куточками, то це означає, що ви довірлива і вразлива людина, вас легко образити, ви співпереживаєте всім і намагаєтесь допомогти тим, хто цього потребує.

Третя особа, злість - якщо ви зробили основний наголос на ніс з роздутими ніздрями, то це означає, що ви пряма людина, послідовна у своїх словах і вчинках. Ви цінуєте відвертість і вважаєте за краще діяти прямолінійно і відкрито, зневажаєте боягузтво і підлість.

Четверте обличчя, образа - якщо ви постаралися передати образу, зробивши наголос на сумні очі та брови будиночком, то це свідчить про вашу вразливість і

безпосередність, ви вірите в краще і сподіваєтеся на світле завтра. Вас легко обдурити, ви часто розчаровуєтеся в людях і в житті.

Взагалі, при розшифруванні цього тесту слід враховувати наступне: очі - це ваша готовність отримувати інформацію та переробляти її. Вії - схильність до демонстративності. Брови - це здатність до самостійного аналізу ситуації та прийняття рішення. Мімічні зморшки на лобі - схильність до роздумів. Складка між брів - нерішучість, небажання йти на ризик. Ніс - уміння будувати здогадки та припущення, інтуїція. Рот - контакт із навколишнім світом, засіб вираження власних думок і бажань. Підборіддя - впертість, нездатність визнати свою помилку і з гідністю прийняти свою поразку. Вуха - вміння вислухати доводи інших людей і прийняти їхню точку зору. Зморшки біля рота - вічне невдоволення, небажання йти на компроміс, незгода.

Вправа на виявлення рівня емоційної стриманості

Грають попарно. Завдання одного з партнерів гри - розсмішити свого сусіда. Завдання іншого - якомога довше зберігати серйозний вираз обличчя.

Гра «Впізнай почуття»

Роздають картки з назвою однієї з емоцій так, щоб інші не бачили, що там написано. Їхнє завдання - зобразити різні почуття через емоцію за допомогою невербальних засобів спілкування (мімікою, жестами, позою тощо), а решті - вгадати, що це за емоція.

Перелік емоцій: гнів, радість, сум, смуток, захват; здивування, огида, інтерес, презирство, байдужість, образа тощо.

Запитання для обговорення:

Чи важко стримувати свої емоції?

Чи завжди необхідно це робити, в яких ситуаціях ми можемо бути безпосередніми, в яких - ні?

Підсумок заняття

Рефлексія: «Я зрозумів...», «Мене здивувало...», «Я відчув...», «Я думаю,...», «Мене дратувало...», «Мені сподобалося...», «Я був собою задоволений...» [45].

Заняття 4 «Конфлікти»

Мета: формування вміння учасників конструктивно розв'язувати конфлікти.

Хід заняття

1. Вправа «Ім'я та образ»

Учасники заняття вітаються, але не цілком звичайним способом. Необхідно назвати своє ім'я і той образ, з яким воно асоціюється у самого учасника. Наприклад: Оля - квітка. Свою асоціацію (образ імені) намалювати кольоровими олівцями на бейджиках і прикріпити його.

2. Вправа «Кульки»

На дошці висить плакат із зображенням хлопчика та дівчинки, які тримаються за руки. Це символ дружби між дітьми. На ватмані приклеєні три кишені. У першій кишені - жовті кулі (чудовий настрій), у другій кишені - зелені кулі (гарний настрій), у третій кишені - сірі або фіолетові кулі (поганий настрій). Учасник визначає свій настрій і обирає потрібну кульку та вкладає її в руки хлопчикові та дівчинці.

3. Вправа «Моє уявлення про конфлікт»

Тренер пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок пензликами та гуашшю на тему «Моє уявлення про конфлікт». Після виконання роботи тренер пропонує по черзі розповісти, що він намалював.

Обговорення:

- Які відчуття були у вас під час малювання? Чи сподобався вам малюнок?

Чому?

4. Вправа «Конфлікт - це ...»

Тренер звертається до учасників груп із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на дошці. Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони

Конфлікт - це суперечка, сварка, скандал, зіткнення, протиріччя, які породжують ворожість, страх, ненависть між людьми.

Тренер:

- У вас у класі виникають конфліктні ситуації? Давайте згадаємо, що спричинило ту чи іншу сварку. Для цього я пропоную вам закінчити речення, записане на дошці - «У мене причиною конфлікту було те, що....». (Діти називають свої речення). Як ми бачимо, для виникнення конфлікту необхідні учасники суперечки, предмет суперечки і мотиви, що підштовхують людей до суперечки. Конфлікти виникали з найрізноманітніших приводів, але причини у всіх схожі. Давайте ж з'ясуємо, які ж бувають причини конфліктів?

Причини конфліктів: розбіжність цілей і бажань; неповага до інших людей; невміння спілкуватися; різниця почуттів і станів; незнання правил і норм поведінки, законів.

Обговорення:

1. Конфлікт - це добре чи погано? 2. Чому ми конфліктуємо? 3. Які емоції викликають конфлікти?

Давайте познайомимося з деякими методами виходу з конфлікту: знайти в собі сили й ухилитися від суперечки або перервати конфліктну ситуацію, вийти з конфлікту першим; знайти авторитетного третього, хто допоможе розібратися в конфлікті; знайти компроміс спірного питання; підкоритися, прийняти правила або точку зору супротивника; зрозуміти іншого й конфлікт м'яко перевести в переговори.

5. Вправа «Квіти»

Тепер сядьте зручніше, постарайтеся не схрещувати руки й ноги, покладіть руки на коліна або опустіть їх уздовж тіла. Подумки внутрішнім поглядом пройдіть по своєму тілу, відчуйте, як воно розслабляється, з'являється важкість у ногах, руках, поступово цю важкість змінює приємна втома, ваше тіло наповнюється енергією, ви відчуваєте легкість у ногах, руках, голові. Ваше дихання спокійне, рівне, глибоке. Уявіть себе на галявині серед квітів. Тут можна побачити будь-які квіти поруч: від найекзотичніших і, можливо, дуже вибагливих у догляді, до звичайнісіньких, польових, які тішать погляд людини й не потребують від неї надмірної турботи.

Придивіться і виберіть ту квітку, яка найбільше сподобалася. Розгляньте її уважніше: які в неї пелюстки, стебло, чи в неї одна квітка, чи це суцвіття. Відчуйте її аромат. Зверніть увагу на те, що її оточує. Зробіть глибокий вдих, видих. На рахунок «три» ви відкриєте очі й знову опинитеся в цій кімнаті. Раз..., два..., три. Не робіть різких рухів.

6. Завершення. *Вправа «Скульптура»*

Психолог пропонує учасникам заняття на завершення висловити свої відчуття. Потім пропонує створити групову скульптуру, яка відображала б загальний настрій групи. Учасникам необхідно обрати місце, де вони почувалися б найкомфортніше, і встати так, щоб відчуття Психолог пропонує учасникам заняття на завершення висловити свої почуття. Потім пропонує створити групову скульптуру, яка відображала б загальний настрій групи. Учасникам необхідно обрати місце, де вони почувалися б найкомфортніше, і встати так, щоб відчуття

Заняття 5 «Моделі спілкування»

Мета: набуття досвіду впевненої поведінки в модельованих ситуаціях спілкування, познайомити з ознаками впевненої та невпевненої поведінки.

Хід заняття.

1. Гра «Контакт очей»

Усі встають у коло і намагаються зустрітися з кимось поглядом; коли двом це вдається, вони міняються місцями.

2. Вправа «Маски»

Дуже часто невпевнена поведінка ховається під масками. Постарайтеся здогадатися, як можна назвати людину, яка постійно боїться зробити помилку. Боїться зробити щось не так. Насилу знайомиться. Важко починає нову справу. (Сором'язливий). Дивиться на інших зверхньо. Любить повчати інших. Підкреслює власну значущість. (Самовпевнений). Прагне, щоб його помітили за всяку ціну, навіть порушуючи правила поведінки. Може ображати, принижувати інших. Застосовує фізичну силу до оточуючих. (Агресивний).

А зараз спробуймо виконати дії, «одягнувши» спочатку маску сором'язливості, потім - самовпевненості, потім - упевненості.

1. Підійти й запитати: «Як тебе звати?»

2. Посміхнутися.

3. Запитати: «Як справи?»

- Які почуття викликав у вас упевнений герой, які - невпевнений, а які - грубий? З ким би їм було приємніше спілкуватися?

Невпевнена поведінка ховається під масками сором'язливості, самовпевненості та агресії (грубості). Самовпевнені й агресивні люди виявляють свою впевненість за рахунок приниження інших, таких людей не можна назвати сильними і впевненими в собі особистостями. Грубість викликає відповідну агресію і найчастіше не приносить успіху; невпевненість ставить людину в цілковиту залежність від інших і теж часто призводить до поразки; упевненість же викликає в оточуючих довіру і повагу і тому є найефективнішою поведінковою тактикою.

3. Вправа «Відмова»

Розбитися на пари, в одного в руках будь-який предмет, завдання другого будь-якими способами випросити предмет. Завдання першого гравця не віддавати предмет, при цьому чітко і впевнено говорити «ні». Міняються ролями. Обговорення. Чи легко було просити? Чи легко було відмовляти?

Відпрацювання навичок впевненої поведінки.

Психолог пропонує ситуації, їх розігрують охочі і потім аналізують усією групою. Якщо підлітки пропонують свою, актуальну для них, ситуацію, можна розібрати її.

Приклад ситуації: твій друг узяв у тебе підручник на час. Завтра екзамен, і підручник необхідний. Ти телефонуєш другові і просиш терміново повернути підручник. Друг відповідає, що зараз принесе, минає година - друга немає. Твої дії.

4. Вправа «Віра»

Підліткам пропонується на аркушах намалювати символічне зображення «Віра в себе». Потім за бажанням розповідають про свої символи.

5. Вправа «Скарбничка»

Психолог розповідає про те, що людина відчуває себе впевненою, спираючись на внутрішні (розумові здібності, душевні якості, вміння) або зовнішні (сім'я, друзі, природа, хобі) джерела сили. Спільно з підлітками збирається їхня «скарбничка» - називаються ті якості, здібності, досягнення, які можуть допомогти людині усвідомити свою впевненість.

6. Вправа «Мої вміння»

Підліткам роздають картки з позитивними твердженнями, хлопці відзначають ті, які їм підходять: Я можу це зробити. Я завжди думаю, що одне маленьке зусилля - і буде результат. Я досить умілий, щоб зробити роботу добре. Я можу змінитися так, як вважаю за потрібне. Я маю право вголос говорити про свою думку. Моя думка може відрізнятись від інших. Я відчуваю свою цінність і унікальність. Я розумію, що здатний на багато що. Я усвідомлюю багатство свого внутрішнього світу [13].

Рефлексія, підсумок тренінгових занять, прощання

Отже, розроблена тренінгова програма сприятиме формуванню ненасильницької моделі взаємодії в середовищі підлітків, формуванню практичних навичок саморегуляції, збагаченню психологічної компетентності щодо проблеми кібербулінгу.

3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми з профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків

Для проведення формувального експерименту прийнято рішення взяти респондентів, що продемонстрували високі рівні агресивності та агресивного рівня міжособистісної взаємодії, людей з високими показниками тривожності та покiрливо-сором'язливого типу взаємодії, а також підлітків із заниженою

самооцінкою. В цілому кількість підлітків з якими проводилась психокорекційна робота надалі становить 20 осіб, що є приблизно половиною початкової вибірки.

Для експериментальної групи було проведено корекційний тренінг щодо запобігання кібербулінгу. Формувальний експеримент завершився контрольним опитуванням експериментальної групи респондентів.

Результати до та після проведення психокорекційної тренінгової програми засвідчили відмінності в показниках експериментальної групи підлітків. А саме, було проведено повторні опитування за методикою "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком; методиками діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та діагностики рівня самооцінки особистості Г. Казанцевої.

За результатами повторного опитування за методикою "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком відбулось зниження кількості опитаних підлітків з високими рівнями показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед експериментальної групи (див. Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз результатів діагностичних показників за методикою "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком до і після проведення формувального експерименту

Діагностичні показники/рівні	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
<i>Тривожність</i>		
Високий рівень	40% (8 осіб)	30% (6 осіб)
Середній рівень	35% (7 осіб)	40% (8 осіб)
Низький рівень	25% (5 осіб)	30% (6 осіб)
<i>Фрустрація</i>		
Високий рівень	20% (4 особи)	15% (3 особи)
Середній рівень	45% (9 осіб)	50% (10 осіб)
Низький рівень	35% (7 осіб)	35% (7 осіб)

<i>Агресивність</i>		
Високий рівень	65% (13 осіб)	55% (11 осіб)
Середній рівень	25% (5 осіб)	30% (6 осіб)
Низький рівень	10% (2 особи)	15% (3 особи)
<i>Ригідність</i>		
Високий рівень	15% (3 особи)	10% (2 особи)
Середній рівень	35% (7 осіб)	35% (7 осіб)
Низький рівень	50% (10 осіб)	55% (11 осіб)

В експериментальній групі підлітків на 15% зменшились показники високого рівня тривожності та агресивності і на 5% - кількість опитаних з високим рівнем фрустрації та ригідності.

Результати повторного проведення опитування за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі засвідчили про зменшення показників рівнів агресивного, покірливо-сором'язливого, авторитарного та недовірливо-скептичного типів міжособистісної взаємодії. Разом з тим збільшились показники альтруїстичного та співпрацюючого типів взаємодії (див. Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів показників за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі до і після проведення формувального експерименту

Діагностичні показники/рівні	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
<i>Авторитарний тип</i>		
Високий рівень	30% (6 осіб)	25% (5 осіб)
Середній рівень	40% (8 осіб)	45% (9 осіб)
Низький рівень	30% (6 осіб)	30% (6 осіб)
<i>Незалежно-домінуючий тип</i>		

Високий рівень	35% (7 осіб)	35% (7 осіб)
Середній рівень	30% (6 осіб)	30% (6 осіб)
Низький рівень	35% (7 осіб)	35% (7 осіб)
<i>Агресивний тип</i>		
Високий рівень	65% (13 осіб)	55% (11 осіб)
Середній рівень	20% (4 особи)	30% (6 осіб)
Низький рівень	15% (3 особи)	15% (3 особи)
<i>Недовірливо-скептичний тип</i>		
Високий рівень	15% (3 особи)	10% (2 особи)
Середній рівень	35% (7 осіб)	35% (7 осіб)
Низький рівень	50% (10 осіб)	55% (11 осіб)
<i>Покірливо-сором'язливий тип</i>		
Високий рівень	35% (7 осіб)	30% (6 осіб)
Середній рівень	25% (5 осіб)	30% (6 осіб)
Низький рівень	40% (8 осіб)	40% (8 осіб)
<i>Залежний тип</i>		
Високий рівень	15% (3 особи)	15% (3 особи)
Середній рівень	30% (6 осіб)	30% (6 осіб)
Низький рівень	55% (11 осіб)	55% (11 осіб)
<i>Співпрацюючий тип</i>		
Високий рівень	40% (8 осіб)	40% (8 осіб)
Середній рівень	40% (8 осіб)	45% (9 осіб)
Низький рівень	20% (4 особи)	15% (3 особи)
<i>Альтруїстичний тип</i>		
Високий рівень	20% (4 особи)	20% (4 особи)
Середній рівень	40% (8 осіб)	45% (9 осіб)
Низький рівень	40% (8 осіб)	35% (7 осіб)

З таблиці 3.2 видно, що серед опитаних підлітків зменшились показники високого рівня агресивного типу взаємодії – на 10%, на 5% - авторитарного та покірливо-сором'язливого. Проте, також спостерігається незначне збільшення показників середнього рівня співпрацюючого та альтруїстичного типів міжособистісної взаємодії – на 5%. Дані щодо рівнів незалежно-домінуючого та заздрісного типів взаємодії залишились сталими.

Серед експериментальної групи підлітків було проведено повторне визначення загальної рівня самооцінки за методикою Г. Казанцевої (див. Табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз результатів показників рівня загальної самооцінки за методикою Г. Казанцевої до і після проведення формувального експерименту

Діагностичні показники/рівні	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
<i>Рівень загальної самооцінки</i>		
Завищений	10% (2 особи)	10% (2 особи)
Адекватний	55% (11 осіб)	65% (13 осіб)
Занижений	35% (7 осіб)	25% (5 осіб)

Динаміка рівня загальної самооцінки є позитивною, оскільки серед експериментальної групи показник адекватної самооцінки зріс на 10%, а відповідно рівень заниженої впав, оскільки кількість підлітків із заниженою самооцінкою зменшилась з 7 до 5 осіб після проведення формувального етапу дослідження.

Результати впровадження психокорекційної тренінгової програми щодо протидії кібербулінгу засвідчили про позитивні зміни у засвоєнні нового когнітивно-поведінкового стилю, зокрема про зменшення показників агресивності та рівня агресивного типу взаємодії, тривожності та покірливо-сором'язливого типу взаємодії, підвищення рівня загальної самооцінки (див. Табл. 3.4).

Загальний порівняльний аналіз результатів ключових діагностичних показників до і після проведення формувального експерименту серед експериментальної групи

Показник	Перед формувальним експериментом (% респондентів)	Після формувального експерименту (% респондентів)
Агресивність (високий рівень)	65%	55%
Агресивний тип взаємодії (високий рівень прояву)	65%	55%
Тривожність (високий рівень)	40%	30%
Покірколиво-сором'язливий тип взаємодії (високий рівень прояву)	35%	30%
Рівень загальної самооцінки (занижений)	35%	25%

Відбулась зміна результатів окремих респондентів експериментальної групи, а саме: високий рівень агресивності мали вже не 65%, а 55% опитаних; високий рівень прояву агресивного типу взаємодії – 55% опитаних замість 65% раніше; високий рівень тривожності – 30% респондентів замість 40%; високий рівень прояву покірколиво-сором'язливого типу взаємодії – 30% опитаних замість 35% до цього; занижений рівень загальної самооцінки мали вже 25%, а не 35% підлітків, як було під час проведення формувального експерименту.

Дана динамічна зміна показників хоч і не є стрімкою, проте свідчить про те, що застосована психокорекційна програма щодо протидії кібербулінгу є ефективною і валідною для використання.

3.3 Практичні рекомендації для протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків

Цей підрозділ містить практичні рекомендації для підлітків, батьків, вчителів та психологів щодо створення безпечного цифрового середовища та протидії кібербулінгу в разі його виникнення.

Кібербулінг стає все більш поширеним явищем серед підлітків з розвитком соціальних мереж, онлайн-ігор та цифрових комунікаційних платформ. Його наслідки можуть бути руйнівними, призводячи до емоційних розладів, проблем із психічним здоров'ям і, в крайніх випадках, до трагічних наслідків, таких як самоушкодження або самогубство. Підлітки, їх батьки, вчителі та шкільна адміністрація, психологи - усі можуть відігравати важливу роль у запобіганні та протидії кібербулінгу. Стратегії подолання кібербулінгу є копінг-стратегіями підлітків [32].

Копінг-стратегії - це поведінкові, емоційні та когнітивні стратегії, які використовує людська особистість для подолання стресу та подолання його.

Особливості копінг-стратегій підлітків у ситуації кібербулінгу полягають у тому, що соціальна ситуація розвитку підлітків сприяє появі невпевненості в собі, у своїх силах, у власній цінності, некритичній оцінці подій, що відбуваються.

Психокорекція копінг-стратегій у підлітків у ситуації кібербулінгу - це сукупність засобів, методів і форм діяльності, що спрямована на подолання можливих порушень у психічному й особистісному розвитку підлітка, набуття та засвоєння навичок реагування, а також моделей поведінки за різних несприятливих ситуацій.

У психолого-педагогічній літературі виокремлюють такі засоби, що застосовуються для психокорекції копінг-стратегій у підлітків: консультування, когнітивно-поведінкова психотерапія, тренінг соціальних навичок, тренінг асертивної поведінки.

З огляду на те, що особливостями підліткового кібербулінгу є груповий характер агресивних актів, часте підбурювання до образ у соціальних мережах, схильність до віктимізації та занижена самооцінка, необхідність бути прийнятим у товаристві однолітків і посідати в ньому певну гідну позицію, тренінг асертивної поведінки буде доцільним для психокорекції копінг-стратегій підліткового кібербулінгу.

Цей тренінг заснований на уявленні про девіантну поведінку як про безпосередньо пов'язану з емоційними розладами. Попередження цих розладів здійснюється за допомогою навчання розпізнавання емоцій, вираження їх у соціально-прийнятний спосіб і виходу зі стресового стану.

Тренінг асертивної поведінки дає змогу ефективно розв'язати проблеми в ситуації кібербулінгу, впливаючи на причини її виникнення. Якою б не була поведінка підлітка, якщо він психічно здоровий, він має моральні цінності, закладені ще в дитинстві. Маючи впевненість у собі та володіючи ефективними способами захисту власної позиції, підліток уже не буде настільки сильно піддаватися думці оточуючих. І якщо його позиція не збігається з позицією однолітків у певній групі, він зможе обрати адекватні копінг-стратегії та знайти іншу спільноту для себе, або змінити позиції деяких учасників групи та залучити їх на свій бік.

Під час психокорекційної роботи над копінг-стратегіями щодо кібербулінгу з підлітками практичному психологу важливо акцентувати увагу на розвитку таких компонентів, як: відповідальність за власні вчинки та рішення; демонстрація самоповаги та поваги до оточуючих людей; ефективне спілкування; демонстрація впевненості у собі; вміння слухати та розуміти співрозмовника; здатність досягати компромісу.

Такі методи як групові дискусії, мозковий штурм, інтерв'ю, «дерево рішень», що використовуються в тренінгу асертивної поведінки, здатні коригувати копінг-стратегії підлітків у ситуації кібербулінгу, оскільки:

- знижують віктимізацію особистості;
- формують самодостатність і відповідальність за свою вчинки;
- дають змогу розвивати навички розв'язання конфліктних ситуацій і подолання стресу.

Підлітки можуть запобігти чи протидіяти кібербулінгу наступними способами:

1) Досліджуйте явище кібербулінгу самостійно.

Дізнавайтеся більше про те, як діють кібербулери. Зверніть увагу на тривожну поведінку людей, які вас оточують. Чим більше ви знаєте, тим краще ви можете запобігти кібербулінгу у вашому житті або навіть у житті ваших друзів.

2) Залишайте персональну інформацію та паролі конфіденційними.

Підлітки зазвичай залишають свої акаунти в соціальних мережах «публічними», щоб не схвалювати запити на підписку. Однак публічні акаунти є легкою мішенню для булерів. Щоб зберегти контроль над людьми, які бачать ваш контент, робіть свої акаунти приватними. Крім того, не публікуйте та не згадуйте своє місцезнаходження.

Захищайте свій пароль та іншу особисту інформацію від сторонніх очей. Ніколи не залишайте паролі або іншу ідентифікаційну інформацію там, де її можуть побачити інші.

3) Уникайте компрометуючих матеріалів.

Провокативні фотографії, відео та тексти часто слугують улюбленим інструментом кібербулерів. Якщо вони отримують сексуальний контент, вони, як правило, не вагаючись, поширюють його публічно або використовують для шантажу своєї жертви. Часто кібербулери видають себе за іншу людину в мережі.

Будьте вкрай обережні щодо фотографій та відео, які ви робите, і особливо щодо тих, які ви надсилаєте. Перш ніж зробити фото на свій пристрій або надіслати його другу, запитайте себе: «Чи буду я не проти, якщо це побачать публічно?».

4) Ігноруйте або блокуйте кривдника, якщо це є необхідним.

Якщо кібербулінг несистемно здійснює незнайома людина доцільними рекомендаціями можуть бути ігнорування, перебування певний час в режимі оффлайн, видалення і блокування кривдника, зміна налаштувань приватності; в окремих випадках зміна акаунту або номеру телефону.

5) Виходьте з соціальних мереж на пристроях спільного користування.

Якщо ви користуєтеся комп'ютером публічної бібліотеки або чийось планшетом, перевірте, чи вийшли ви з усіх своїх акаунтів. Якщо ви залишитеся в системі на пристрої спільного користування, кривдники можуть заблокувати ваш акаунт і видавати себе за вас в мережі.

6) Не читайте дивні або небажані повідомлення та не переходьте за неперевіреними посиланнями.

Ніколи не відкривайте повідомлення (електронні листи, тексти, повідомлення у Facebook тощо) від людей, яких ви не знаєте, або від тих, кого ви знаєте, які часто знущаються над іншими. Видаляйте їх, не читаючи. Вони можуть містити віруси, які автоматично заразять ваш пристрій, якщо їх відкрити. Також ніколи не переходьте за посиланнями на сторінки, надіслані незнайомими людьми. Вони також можуть містити вірус, призначений для збору вашої особистої або приватної інформації, або встановити на ваш пристрій чорний хід.

7) Зберігайте докази кібербулінгу.

Не видаляйте електронних листів, текстів чи повідомлень, що можуть слугувати доказами. Ведіть облік інцидентів.

8) Повідомляйте про кібербулінг.

Дуже мало підлітків розповідають комусь про те, що вони зазнають кібербулінгу. Часто кібербулери мають компрометуючі матеріали проти своїх

жертв, погрожуючи викрити їх, якщо вони заговорять. В інших випадках підліток просто відчуває себе занадто збентеженим або соромиться щось сказати.

Завжди якнайшвидше звертайся до членів родини або іншої авторитетної особи. Твій кривдник хоче, щоб ти відчував себе безсилим. Захистіть себе і покажіть йому, що ви усвідомлюєте його маніпуляції та боягузтво.

Соціальні мережі серйозно ставляться до того, що люди публікують жорстокі чи злісні матеріали або створюють фейкові акаунти. Якщо користувачі повідомляють про зловживання, адміністратор сайту може заборонити кривднику користуватися сайтом у майбутньому. Якщо хтось надсилає вам злісні повідомлення або електронні листи, повідомте про це операторам телефонного зв'язку або провайдером електронної пошти.

У найбільш критичних та небезпечних ситуаціях прояву кібербулінгу звертайтеся до спеціалізованих правоохоронних органів для проведення розслідування і можливого встановлення покарання кривдника(ів).

9) Моніторте інформацію про себе в Інтернеті.

Рекомендовано час від часу перевіряти інформацію про себе в мережі за допомогою пошукових систем. Якщо ви помітили незвичайні акаунти або фотографії, пов'язані з вашим ім'ям, перевірте їх, щоб переконатися, що ніхто не видає себе за вас.

10) Заступайтеся за інших, хто зазнає кібербулінгу.

Розширення можливостей інших розширює можливості вас. Якщо ви бачите або чуєте, що хтось зазнає кібербулінгу, втруťтеся і дайте їм зрозуміти, що ви на їхньому боці.

11) Пам'ятайте, що кібербулінг – не ваша провина.

Як і в інших формах насильства та знущань, підліток часто може відчувати, що він заслуговує на кібербулінг або що він сам у цьому винен. Проте у кібербулінгу завжди винен кривдник, а не жертва. Не відчувайте провини чи сорому через дії когось іншого.

Батьки також можуть вжити заходів для запобігання та захисту дітей від кібербулінгу:

- Запропонуйте підтримку. Розмова про будь-який досвід цькування, який ви пережили в дитинстві, може допомогти вашій дитині почуватися менш самотньою.
- Дайте дитині зрозуміти, що це не її провина. Булінг більше говорить про кривдника, ніж про жертву. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, поговоривши з вами про це. Нагадуйте дитині, що ви з нею разом. Запевніть дитину, що ви з'ясуєте, що робити.
- Контакт із закладом освіти. Розкажіть про ситуацію кібербулінгу класному керівнику або директору. Але перед тим, як повідомити про проблему, дайте дитині знати, що ви плануєте це зробити, щоб ви могли розробити план, який дозволить вам обом почуватися комфортно.

Регулярне двостороннє спілкування між батьками і школою може забезпечити взаєморозуміння і спільну відповідальність за забезпечення благополуччя дітей.

- Фіксуйте випадки кібербулінгу. Зберігайте скріншоти погрозливих повідомлень, фотографій і текстів. Вони можуть бути використані як докази батьками кривдника, школою, роботодавцем або навіть поліцією.
- Звертайтеся по допомогу. Якщо ваша дитина згодна, зустріч зі спеціалістом може допомогти їй розібратися з почуттями. Психолог-консультант у школі може працювати з дитиною окремо або разом з булером.
- Будьте частиною онлайн-світу ваших дітей. Попросіть «зафрендити» або «підписатися» вашу дитину на сайтах соціальних мереж, але не зловживайте цим привілеєм, коментуючи або публікуючи що-небудь у профілі вашої дитини. Перевіряйте їхні публікації та сайти, які відвідують діти, і будьте в курсі того, як вони проводять час в Інтернеті.
- Протягом раннього підліткового віку може бути доцільним слідкувати за тим, як ваша дитина користується соціальними мережами. Можна

використовувати програми та додатки, які можуть відстежувати акаунти дітей у соціальних мережах і попереджати батьків про будь-які підозрілі контакти, підписки або фотографії. Деякі з них можуть надавати докладні звіти про історію перегляду сторінок дитини і повідомляти батькам, скільки часу вона провела в Інтернеті і на кожному сайті. Приймаючи рішення про те, чи варто контролювати пристрої, враховуйте вік підлітка та її поведінку в Інтернеті. Якщо ви вирішите контролювати, поговоріть з нею про це і поясніть, чому це важливо.

Педагоги в закладах освіти також можуть відігравати важливу роль у запобіганні та протидії кібербулінгу серед учнів, а саме запропоновано наступні кроки:

1. Оцініть масштаби проблеми у вашому закладі освіти, провівши опитування серед учнів. Після того можна впроваджувати конкретні стратегії для навчання підлітків безпечному користуванню Інтернет мережею та соцмережами, підвищення загального рівня медіаграмотності.

2. Пояснюйте підліткам, що всі форми кібербулінгу є неприйнятними і що за це передбачені дисциплінарні санкції. Учні повинні знати, що можуть бути покараними навіть за вчинки, що відбуваються поза школою.

3. Створюйте позитивний шкільний клімат, який характеризується взаємоповагою, тісною співпрацею та доброчесністю. Закликайте учнів заступатися за однолітків, які зазнають кібербулінгу, сприяйте проведенню груповим заходам, які допомагають учням згуртуватися і розвивати емпатію. Стимулюйте розвиток комунікативних навичок, емоційного інтелекту та здатність до самоменеджменту у підлітків. Більш ефективне керуваннями своїми почуттями є необхідним для запобігання міжособистісним конфліктам.

4. Підвищуйте обізнаність про кібербулінг серед підлітків. Можна влаштовувати спеціальні тренінги та дискусії в класі про це явище. Запросіть фахівців, щоб вони провели бесіду з учнями. Вчителі мають вміти розпізнати ознаки кібербулінгу та знати як цьому протидіяти.

5. Заклади освіти можуть створити безпечну анонімну систему інформування, де учні почуватимуться захищеними, повідомляючи про факт кібербулінгу: повідомлення мають сприйматися серйозно та швидко розслідуватися. Конфіденційність як жертви, так і агресора, мають бути захищеними до остаточного надання оцінки відповідній ситуації.

6. Можна розробити офіційну програму щодо протидії кібербулінгу в закладі освіти, яка може бути частиною «кодексу честі», який би визначав різні форми кібербулінгу як прояви неналежної поведінки.

Заклади освіти та батьки повинні заохочувати підлітків користуватися системами інформування, доступними в соціальних мережах і на комунікаційних платформах. Більшість платформ мають механізми для повідомлення про кібербулінг, а в деяких випадках вони можуть відсторонити або заблокувати користувачів, які беруть участь у ньому.

В окремих випадках кібербулінгу, коли є загроза насильства або незаконних дій, може знадобитися залучення правоохоронних органів. Школи та батьки повинні знати про наявні правові можливості, включаючи подання офіційних заяв, якщо це необхідно [20, 24].

Отже, профілактика та протидія кібербулінгу серед підлітків вимагає проактивного, багаторівневого підходу. Підлітки повинні мати можливість захищати себе в Інтернеті, а батьки та педагогічний колектив відіграють суттєву роль, пропонуючи поради, підтримку та втручання. Лише сприяючи відкритому спілкуванню, встановлюючи чіткі межі здорової поведінки у мережі, закликаючи до взаємоповаги як онлайн, так і офлайн, можна працювати над створенням безпечного цифрового середовища для підлітків.

Висновки до розділу 3

Для організації формувального експерименту кваліфікаційної роботи розроблено психокорекційну тренінгову програму для підлітків віком 13-16 років, що спрямована на профілактику та подолання кібербулінгу серед тінейджерів.

Тренінгова програма розрахована на 5 занять, тривалість одного заняття: 1 - 1,5 години. Інтенсивність занять - 1 раз на тиждень. У програмі використовувалась групова форма роботи.

В результаті проведення тренінгових занять підлітки експериментальної групи розширили уявлення про конструктивні способи взаємодії з оточуючими, розвинули емпатію та навички самоконтролю. У подальшому позитивний ефект психокорекційної роботи проявиться у вигляді оптимізації міжособистісних і міжгрупових відносин у шкільному колективі.

Результати до та після проведення психокорекційної тренінгової програми засвідчили відмінності в показниках експериментальної групи підлітків порівняно з даними констатувального експерименту. А саме, було проведено повторні опитування за методикою "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком; методиками діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та діагностики рівня самооцінки особистості Г. Казанцевої.

Дані опитування респондентів після впровадження психокорекційної тренінгової програми щодо протидії кібербулінгу засвідчили про позитивні зміни у засвоєнні нового когнітивно-поведінкового стилю, зокрема про зменшення показників агресивності та рівня агресивного типу взаємодії, тривожності та покірливо-сором'язливого типу взаємодії, підвищення рівня загальної самооцінки.

Динамічна зміна діагностичних показників хоч і не виявилась стрімкою, проте засвідчила про те, що застосована психокорекційна програма щодо запобігання кібербулінгу є ефективною і валідною для використання.

На основі даних формувального експерименту розроблено практичні рекомендації для підлітків, батьків, вчителів та психологів щодо створення безпечного цифрового середовища та протидії кібербулінгу в разі його виникнення.

Так як особливостями підліткового кібербулінгу є груповий характер агресивних актів, часте підбурювання до образ у соціальних мережах, схильність до віктимізації та занижена самооцінка, необхідність бути прийнятим у товаристві однолітків і займати в ньому певну гідну позицію, запропонована тренінгова програма буде доцільною для психокорекційної роботи щодо профілактики та подолання підліткового кібербулінгу.

В розділі 3 підтверджено суттєву значимість та доцільність використання психокорекційної тренінгової програми для протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків, але й також надає конкретні рекомендації стосовно психологічних засобів протидії кібербулінгу, що вносить свій вклад у подальші дослідження та опрацювання цієї проблеми в психолого-педагогічній літературі та практичній діяльності.

ВИСНОВКИ

Мету кваліфікаційної роботи, а саме теоретико-емпіричне обґрунтування особливостей кібербулінгу серед дітей підліткового віку та розробка й апробація тренінгової програми з протидії та подолання кібербулінгу серед підлітків, було досягнуто. При виконанні завдань даного магістерського дослідження зроблено наступні висновки:

1) Проведено теоретичний аналіз літератури та досліджень на задану тему кваліфікаційної роботи. Розглянуто різні визначення явищ булінгу і кібербулінгу як його виду від низки психологів-дослідників, однак особливо увагу зацентовано на визначенні поняття «кібербулінг» В. Белсі, а саме «навмисна, повторювана ворожа поведінка окремих індивідів або груп, що мають намір здійснити напад на людину або групу осіб, завдати їй(їм) моральної шкоди, використовуючи інформаційні та телекомунікаційні технології». Феномен кібербулінгу має схожі риси з традиційним булінгом, але також має специфічні особливості: анонімність, позачасовість і транскордонність, нескінченність аудиторії. Наведено класифікацію типів кібербулінгу (флеймінг, тролінг, виключення, наклеп, аутинг, підроблення профілю), що здійснюються за допомогою різноманітних засобів і технологій (онлайн-ігри, форуми, соціальні мережі, месенджери) та його рольову структуру, зокрема ознаки агресора, жертви та спостерігача. Охарактеризовано ознаки, основні причини та форми прояви кібербулінгу. Розкрито особливості кібербулінгу серед дітей підліткової поведінки.

2) Використано наступний комплекс психодіагностичних методик: авторська анкета «Виявлення кібербулінгу серед підлітків»; методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі; опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г. Казанцева). Загалом результати методики самооцінки психічних станів свідчать про те, що серед опитаних підлітків домінує широкий спектр емоційних станів, але середні показники переважають над високими і в окремих випадках (фрустрація та агресивність) – над низькими рівнями. Даний розподіл рівнів показників психічних

станів відображає різноманітність особистісних характеристик і вказує на потребу в розвитку програм саморегуляції та психологічної підтримки серед підлітків, зокрема для протидії негативним проявам явища кібербулінгу. Результати отримані в результаті застосування методики Т. Лірі підтверджують різноманітність типів міжособистісних стосунків серед підлітків. Дані загальної самооцінки підлітків свідчать про те, що 62% респондентів мають адекватний рівень самооцінки. Тобто, більшість підлітків адекватно оцінюють як свої негативні, так і позитивні риси.

3) Розроблено та впроваджено тренінгову програму для профілактики та подолання кібербулінгу серед підлітків, що складається з 5 тренінгових занять, які спрямовані на розширення конструктивних способів взаємодії з оточуючими, розвиток навичок самоконтролю, емпатії, підвищення відповідальності за ухвалення рішень і свої дії, оптимізацію міжособистісних і міжгрупових відносин у підлітковому середовищі.

4) Після психокорекційної роботи з експериментальною групою підлітків проведено їх повторне опитування з використанням комплексу діагностичних методик, яке засвідчило, що запропонована програма є ефективною, оскільки відбулась зміна результатів окремих респондентів, а саме: високий рівень агресивності мали вже не 65%, а 55% опитаних; високий рівень прояву агресивного типу взаємодії – 55% опитаних замість 65% раніше; високий рівень тривожності – 30% респондентів замість 40%; високий рівень прояву покірливо-сором'язливого типу взаємодії – 30% опитаних замість 35% до цього; занижений рівень загальної самооцінки мали вже 25%, а не 35% підлітків, як було під час проведення формувального експерименту. Зміна показників хоч і не є стрімкою, проте вказує на те, що застосована тренінгова програма щодо протидії та подолання кібербулінгу продемонструвала позитивну динаміку і є валідною для використання.

5) Надано практичні рекомендації для протидії та подолання кібербулінгу для підлітків, батьків, вчителів, психологів та щодо створення безпечного цифрового середовища серед підлітків. З огляду на те, що особливостями підліткового

кібербулінгу є груповий характер агресивних актів, часте підбурювання до образ у соціальних мережах, схильність до віктимізації та занижена самооцінка, необхідність бути прийнятим у товаристві однолітків і посідати в ньому певну гідну позицію, запропонована тренінгова програма буде доцільною для профілактики та подолання підліткового кібербулінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова, Г.С. (2010). Вікова психологія: підручник для вузів / Г.С. Абрамова.
2. Беженар Г. Булінг : підліткове насильство в школі. Школа. 2012. №2 (74). С. 75-79.
3. Белей М.Д. Психологічна сутність агресії та її вплив на девіантну поведінку підлітків: методичні рекомендації для студентів спеціальностей «Практична психологія в галузі освіти». Івано-Франківськ: ПП Бойчук А.Б., 2019. 102 с.
4. Белкіна-Ковальчук О. В. Особливості реєстрації випадків насильства в закладах загальної середньої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Випуск 150. С. 11-14.
5. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2020. № 62. С. 81-107.
6. Булінг, як різновид катувань серед неповнолітніх [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nusta.edu.ua/wp-content/uploads/ Жеброва-Анастасія Олександрівна.pdf](http://www.nusta.edu.ua/wp-content/uploads/Жеброва-Анастасія_Олександрівна.pdf). – Назва з екрана.
7. Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Подолання насильства щодо дитини: координація дій. ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 36 с.
8. Вашека Т.В., Власова-Чмерук О.М., Долгова О.М. Кібербулінг як форма психологічного насильства та шляхи його подолання. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 10(15). С. 149-159. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-449-459](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-449-459)
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укл. О. Єрошенко]. — Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. — 864 с.
10. Гордієнко К.О. Запобігання кібербулінгу у віртуальному просторі, як умова самореалізації студентської молоді у закладі вищої освіти.

- Moderníaspektyvědy: XIV. 209 Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 2021. С. 119-129. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>
11. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20> (дата звернення: 05.10.2024).
 12. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні»; від 27.04.2021 № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/299812#Text>
 13. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. – 2020. – 196 с.
 14. Зеленський Є.С., Карпенко О.М. Відмежування поняття «булінг» від схожих за змістом понять. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. №3. С.225 -228.
 15. Індикатори фізичного, сексуального, психологічного насильства щодо дитини, а також нехтування потребами дитини. ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 20 с.
 16. Кампанія проти кібербулінгу | Всеукраїнська ініціатива. Кампанія проти кібербулінгу | Всеукраїнська ініціатива. URL: <https://cyber.bullyingstop.org.ua/> (дата звернення: 05.10.2024).
 17. Кібербулінг: загроза ХХІ століття [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/kiberbuling-zagroza-hhi-stolittya>. – Назва з екрана.
 18. Король А. Причини та наслідки явища булінг. Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1-2. 190 с.

19. Кошлань, І. Г. (2005). Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Теорія виховання” / І. Г. Кошлань. – Одеса.
20. ZakonOnline. Лист № 1/11-5480 від 18.05.2018 Методичні рекомендації щодо. Аналітично-правова система ZakonOnline. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/439414__439479 (дата звернення: 05.10.2024).
21. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер.: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85
22. Максьом К.В. Особливості булінг-структури в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. 2019. С. 312-318.
23. Мальцева О.І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. № 2 (333), Ч. 2. С. 190-199. Режим доступу: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-190-199](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-190-199)
24. Міністерство цифрової трансформації України «Захист дітей у цифровому середовищі: рекомендації для батьків та освітян» [Електронний журнал]. – Режим доступу: https://thedigital.gov.ua/storage/uploads/files/news_post/2021/1/zainitsiativimintsifrovomuseredovishchi/COP-Guidelines-for-Parents-Educators-UAfin.pdf
25. Мозгова Г.П., Помиткіна Л.В. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. Перспективи та інновації науки(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2021. № 3(3). С. 269 -278.
26. Найдьонова Л.А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. № 1. С. 141–159.

27. Пантелєєва Н.М., Кабенгеле Г.Ф. Кібербулінг, як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. Фінансовий простір. 2018. № 4(32). 125-131.
28. Пачін, Д. В., та Хіндуджа, С. (2019). Запобігання кібербулінгу: Політичні рекомендації, засновані на дослідженнях, щодо зменшення переслідувань в Інтернеті. Національна академія преси.
29. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. К.: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020. с. 213.
30. Полянничко А. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: сутність, причини поширення, наслідки. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2013. Вип. 35. С. 48–53.
31. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58–61.
32. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020> (дата звернення: 05.10.2024).
33. Соболев Є. Ю., Корнійченко А. О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право, 2020. № 8. С. 4–9
34. Словник української мови. Тлумачні словники української мови. URL: <https://sum.in.ua/> (дата звернення: 05.10.2024).
35. Ступак А. С. Заєць Н.Ю. Особливості конфліктної поведінки сучасних підлітків в умовах протидії кібербулінгу. Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень: матеріали VII Міжнародної студентської наукової

- конференції, м. Кривий Ріг, 1 листопада, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. - С. 542–544.
36. Теоретичні засади кібербулінгу в підлітковому середовищі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mydocx.ru/10-77317.html>. – Назва з екрана.
37. Христинко В.Е. Психологія жертви Харків: Консум, 2001. 315 с.
38. Шинкевич Т.В. Кібербулінг у підлітковому середовищі, як соціально педагогічна проблема. Від ідеї до інновації: матер. XXVII міжнар. студ. навч.-практ. конф., Мозир: МДПУ ім.І.П. Шамякіна, 2020. С. 263-264.
39. Що таке булінг і його прояви? [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://pzmrujust.gov.ua/novyny/1592-shcho-take-bulinh-i-iaki-ioho-proiavu>.
40. Ang, R.P. Bullying Among Children and Youth in the Digital Age. In: Deb, S. (eds) Child Safety, Welfare and Well-being. Springer, Singapore. 2022. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9820-0_3_215
41. Ann John, Alexander Charles Glendenning, Amanda Marchant, Paul Montgomery, Anne Stewart, Sophie Wood, Keith Lloyd, Keith Hawton. Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. Journal of Medical Internet Research, 2018; 20 (4): e129 DOI: 10.2196/jmir.9044
42. Englander, E. (2013). Bullying and Cyberbullying: What Every Educator Needs to Know. Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
43. Foody, M., Samara M. (2018). Considering Mindfulness Techniques in School-based Anti-bullying Programmes. Journal of New Approaches in Educational Research, 7(1), 3-9.
44. Gurtman MB, Pincus AL. The circumplex model: Methods and research applications. In: Schinka JA, Velicer WF, editors. Handbook of psychology; (Vol 2): Research methods in psychology. New York: John Wiley; 2003. pp. 407–428.

45. Hinduja, S. &. (2013). Social Influences on Cyberbullying Behaviors among Middle and High School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 711-722.
46. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. *Cyber bullying: bullying in the digital age.* –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008.
47. Losey B. *Bullying, Suicide and Homicide. Understanding, Assess men" tand Preventing Threats for Victims of Bullying USA: Rout" ledge*, 2011. P. 56-61
48. Meaning jf «bully» in the English Dicteonary [Electronic resource]. – Accessmode:<https://dictionari.cambridge.org/dictionary/english/bully?q=buling#translations>. – Title from the screen.
49. Mikhaylovsky, M.N., Lopatkova, I.V., Komarova, N.M., Rueva, E.O., Tereschuk, K.S., Emelyanenkova A.V.(2019). Cyberbullying asa new formofathreat: a physiological, psychological and medicinal aspects. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(6), em161. <https://doi.org/10.29333/ejgm/114268> 219
50. Olweus D. *Bullying at school: tackling the problem* (2001) URL: http://www.oecdobserver.org/news/archivestory.php/aid/434/Bullying_at_school:_tackling_the_problem.html
51. Olweus, Dan. *Bullying at schools: What we know and what we can do.* New York: Blackwell. – 1993.
52. Paciello, M., Tramontano, C., Nocentini, A., Fida, R., Menesini, E. (2019). The Role of Traditional and Online Moral Disengagement on Cyberbullying: Do Externalising Problems Make Any Difference? *Computersin Human Behavior*, 103, 190198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.024>
53. Pomytkina, L., Podkopaieva, Yu., Hordiienko, K. (2021). Peculiarities of Manifestation of Student Youth' Roles and Positions in the Cyberbullying Process. *International Journal of Modern Education and Computer Science (IJMECS)*, 13 (6), 113. <https://doi.org/10.5815/ijmeecs.2021.06.01>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета для виявлення кібербулінгу у підлітковому середовищі

Метод: проведення опитування серед підлітків 13-16 років.

Бланк тесту-опитувальника:

Вітаємо!

Опитування повністю анонімне, відповіді з нього будуть використані лише для статистичних даних. Анкета займе у Вас не більше 15 хвилин

(продовжуючи далі - Ви підтверджуєте свою добровільну згоду на обробку даних)

1. Ваша стать? (дівчина, хлопець)
2. Ваш вік? (в цифрах, 13-16 років)
3. Яку кількість годин в день Ви проводите в Інтернеті щодня? (оберіть варіант: менше 3х годин, 3-5 годин або більше 5 годин)
4. Чи стикались Ви з проявом будь-якої форми агресії/цькування по відношенню до вас? (оберіть варіант: так, ні)
5. Чи стикались Ви з проявом кібербулінгу по відношенню до вас? (оберіть варіант: так, ні, не впевнений що це був саме кібербулінг)
6. В якому статусі ви стикались з проявом агресії в онлайн-середовищі? (можна обрати декілька варіантів: були свідком, учасником, потерпілим)
7. Чи знаєте Ви що таке кібербулінг? (оберіть варіант: так, ні, здогадуюсь)
8. Чи були Ви коли не будь в ролі кібербулера (агресора)? (оберіть варіант: так, ні, не впевнений)
9. Як Ви вважаєте, чи може призвести кібербулінг до негативних наслідків? (оберіть варіант: так, ні, не знаю)

10. З якою формою кібербулінгу під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто? (можна обрати декілька варіантів: наклепи, самозванство, шахрайство, залякування, знущання, переслідування, не стикався ні з чим подібним)

11. Чи знаєте Ви куди звертатись по допомогу у випадках прояву кібербулінгу? (можна обрати декілька варіантів: батьки, вчителі, поліція, не знаю)

12. Чи хотіли би Ви отримувати більше інформації щодо протидії кібербулінгу? (оберіть варіант: так, ні, не знаю)

13. Коли Ви відчуваєте негативні емоції від онлайн-взаємодії, то зазвичай? (оберіть варіант: намагаєтеся розібратися самі, радитесь з друзями, скаржитесь батькам, не знаєте що з цим робити, нічого не робите)

14. Чи зверталися Ви за психологічною підтримкою чи консультаціями у зв'язку із стиканням з кібербулінгом? (оберіть варіант: так, ні)

15. Чи спостерігали Ви будь-які фізичні або психосоматичні реакції на стрес, пов'язаний із кібербулінгом? (оберіть варіант: так, ні)

16. Чи є у Вашому навчальному закладі програми або ініціативи, спрямовані на запобігання кібербулінгу? (оберіть варіант: так, ні, не цікавився)

Дякуємо за Вашу участь у дослідженні!

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з

Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.

3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко відчуваюся беззахисним.

7. Іноді в мене буває стан розпачу.

8. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.

9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.

5. Хочу бути авторитетом для інших.

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Інструкція: вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожна з них і вирішити, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то помітьте її в протоколі хрестиком, плюси́ком чи будь-яким іншим способом; якщо не відповідає – ніяк не відмічайте та пропускайте. Якщо немає повної впевненості, краще пропустити твердження. Намагайтеся бути щирими.

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих
3. Уміє розпоряджатися, наказувати
4. Уміє наполягти на своєму
5. Володіє почуттям гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявляти байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Суворий, але справедливий
11. може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний проявляти недовіру
16. Часто розчаровується

17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Захоплюється, схильний до наслідування
23. Поважний
24. Той, хто шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Доброзичливий, доброзичливий
28. Уважний, ласкавий
29. Делікатний
30. Підбадьорливий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Упевнений у собі
38. Самовпевнений, напористий

39. Діловитий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий і наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не терпить, щоб ним командували
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Образливий, педантичний
49. Легко бентежить
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний у спілкуванні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Товариський, уживчивий
60. Добросердий

61. Добрий, що вселяє впевненість
62. Ніжний, м'якосердий
63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Справляє враження значної людини
67. Начальник, любить керувати
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає тільки про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобичливий
82. Сором'язливий

83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежний, несамостійний
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Прихильний до всіх без розбору
92. Усім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимий до недоліків
96. Прагне захищати
97. Прагне до успіху
98. Очікує захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатком
102. Марнослашний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий

105. Уїдлиий, глузливий
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Бездушний, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Перейнятий духом протиріччя
111. Упертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти прихильність кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить усіх
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного

127. Піклується про інших на шкоду собі

128. Псує людей надмірною добротою

Обробка результатів

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною октантою з допомогою ключа до опитувальнику.

Ключ

1. Авторитарний: 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.
2. Егоїстичний: 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.
3. Агресивний: 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.
4. Підозрілий: 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.
5. Підпорядковується: 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.
6. Залежний: 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.
7. Доброзичливий: 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.
8. Альтруїстична: 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г. Казанцева)

Інструкція: методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.
3. Більшість учнів радяться (рахуються) зі мною.
4. Мені не вистачає впевненості в собі.
5. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість людей навколо мене (учнів класу).
6. Інколи я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то переживаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що усі навколо мене дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
17. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
18. Мені здається, що я вчуса набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Обробка і аналіз результатів

Підраховують кількість відповідей "так" під непарними номерами, потім - кількість відповідей "так" під парними номерами. Від першого результату віднімають другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від -10 до +10.

Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку;

Результат від -3 до +3 – про середню самооцінку;

Результат від +4 до +10 – про високу самооцінку.