

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**Кафедра психології та педагогіки**  
спеціальність 053 «Психологія»  
Очна форма навчання 4 курс (бакалаврського) рівня вищої освіти

**КВАЛІФАКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА  
«Психологічні особливості булінгу в підлітковому віці»**

Виконала студентка гр. 401-ФП  
\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2025 р.

К. М. Алексеєва

Керівник кваліфікаційної роботи  
\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2025 р.

К. В. Седих

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_. 2025 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота магістра:** Загальна кількість сторінок - 86, з них літератури – 4. Використано 30 джерел. Додатків – 17 сторінок, в яких 3 додатка з методиками. У роботі 16 діаграм.

**Гіпотеза дослідження:** полягає у припущенні, що:

1. наявність певних особистісних рис (низька самооцінка, високий рівень тривожності, схильність до агресії тощо) впливає на виникнення булінгу в освітньому середовищі серед підлітків.

2. агресор обирає більш слабших жертв для булінгу (однолітків та менші класи)

**Методи дослідження:** теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення

даних досліджень; емпіричні: анкетування та опитування.

**Галузь використання:** навчально-виховні заклади, загальноосвітні школи,

ліцеї, гімназії.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1.1 Булінг: сутність, історія та поняття.....	9
1.2 Особливості підліткового віку.....	14
1.3 Інклюзивна складова цькування.....	17
1.4 Психологічні причини булінгу.....	18
Висновок до 1-го розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	25
2.1 Наслідки цькування.....	25
2.2 Профілактика та подолання цькування у підлітковому віці.....	27
2.3 Психологічна підтримка жертвам цькування.....	30
Висновок до 2-го розділу.....	33
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	37
3.1 Організація дослідження.....	37
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
Висновок до 3-го розділу.....	57
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК.....	60
ДЖЕРЕЛА.....	66
ДОДАТКИ.....	70

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день, проблематика булінгу серед учнів підліткового віку у шкільному середовищі цікавить багатьох вчених та дослідників. Поведінка такого характеру була присутня у нашому суспільстві майже завжди, це як не від ємна частина кожної культури. Також можна зазначити, що вайже в кожному класі присутній булер.

Відомо, що не коректне, травматичне та токсичне спілкування серед підлітків, несе за собою дуже багато травм, страхів та переживань які в подальшому можуть призвести до великих проблем із соціалізацією, самооцінкою, створенням некоректних патернів і переконань та в цілому жахливих поглядів на своє життя, існування та чинність у даній системі... І байдуже в якій позиції перебувала дитина: агресор, жертва чи спостерігач. Кожна з цих ролей є непередбачувана та має свої мотиви та цілі.

З якого боку не подивись але всі учасники булінгу отримують свої власні твавми та некоректні переконання щодо комунікації. Раніше мало хто звертав увагу на те, що агресор може бути і жертвою, так само і жертва в інших соціальних умовах може бути агресором, а спостерігачі можуть бути і агресором, і жертвою. Так само жертва і агресор можуть бути спостерігачами іншого булінгу. Дуже часто діти які зазнають знуцання зі сторони своїх батьків починають перебирати роль агресора на себе і виміщати свою агресію на однолітків, або можуть продовжувати бути жертвою і в цьому соціальному середовищі. Спостерігачі теж мають відповідальність за те, що відбувається цькування, а вони ніяк йому не перешкоджають. Але тут ситуація теж не така проста, бо якщо спостерігач стане на захист жертви то наступною мішенню для знуцань може стати він, або спостерігачі це просто пасивні агресори, які отримують задоволення від спостерігання як хтось коє насильство, або він хоче теж бути агресором але боїться. Також потрібно зазначити, що буліг відбувається сестиматично, тобто на постійній основі. У даного явища не має точного визначення, бо кожен трактує його по своєму, але є більш загальна думка до якої

схиляється більшість. Взагалі є дуже багато трактувань даного слова і ось одне з них: *Булінг – це специфічна форма комунікативної взаємодії агресивного характеру, при якій сильніша (авторитетніша) особа (або група осіб) систематично і цілеспрямовано переслідує іншу (слабшу, аутсайдера)*[1] Якщо дивитися більш широко то не одні батьки, оточення, соціальне середовище, матеріальні статки можуть стати причиною для булінгу. Якщо дитина відрізняється від інших і байдуже в кращу чи гіршу сторону вона всеодно є потенційною жертвою. Так само і агресор може мати чудових релігійних батьків але всеодно коїти жахливі речі. Є купа факторів у розвитку дитини які впливають на її дії, думки та переконання. Діти це особистості які також роблять вибір кожного дня, які також зтикаються з спокусами. Дорослі можуть тільки допомагати, підтримувати, розповідати, показувати, любити і бути поруч, але дитина рано чи пізно обере свою стеж, і ми не знаємо яку.

За періодизацією Л.С. Виготського підлітковий вік є кризовим у розвитку особистості. А кризові періоди є переломними в житті людини, тому що відбуваються не поворотні зміни.[1] У підлітковому віці під час кризового періоду також відбуваються такі процеси як: статеве дозрівання, організму потрібно витратити багато сил та енергії (ресурсів) щоб перебудуватися і при цьому виконувати всі функції які він виконував. Це і є безповоротні зміни, тому що підліток не може стати дитиною з фізіологічних перетворень як мінімум. Зазвичай підлітковий вік починається з 11-12 до 15 років. Період підліткового віку супроводжується глибокими внутрішніми змінами в особистості, які психологи часто асоціюють(називають) із так званою **«кризою тринадцяти років»**. Цей етап пов'язаний із трансформацією особистості, руйнуванням попередніх уявлень про себе, зміненням емоційної сфери та структури внутрішнього світу, які сформувались у дитинстві. [1]

Підлітки як всі інші особи можуть вдаватися до булінгу з різних психологічних, соціальних та особистісних причин. Взагалі булінг присутній не тільки у навчальних закладах, а й в дорослому житті, тільки там він нить інші

імена: мобінг, харасмент і так далі. Це різновиди знуцання і цькування у дорослому віці. Також можна зазначити, що у дорослому, дитячому чи підлітковому віці завжди є свої мотиви приниження та цькування інших. У деяких випадках булінг виникає не як ініціатива окремої особи, а як результат тиску з боку групи в якій перебуває особа. Підліток може брати участь у цькуванні, щоби «не вирізнятися» або уникнути самого стати жертвою. Або підліток просто виміщує свою злобу на слабших у школі бо над ним так само чинять у сім'ї. Також гарає роль і самооцінка, а вона може бути завищена якщо дитина залюблена і занижена якщо дитина не долюблена або потерпає від знуцань у дома. Можливо агресор має якісь комплекси чи то у зовнішності, поведінці, матеріальні, вітсутність чогось, і так далі.

Можна перераховувати безліч мотивів які можуть спонувати особу до скоєння цькування над іншими, але можна зазначити, що більшість мотивів пересікаються і є основними: сім'я, фінансове забезпечення, навколишнє середовище. Тут все залежить не тільки від виховання, середовища, сімейних цінностей, а й від самої особистості. Наскільки вона є стійка до навколишніх факторів, які переконання вона плекає, який вона має характер та темперамент.... Люди постійно змінюються, нові бажання, переконання, цілі та мотиви. У підлітковому віці це все більш різке та бурхливе.

**Об'єкт дослідження:** міжособистісні взаємини підлітків у шкільному середовищі.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву та сприйняття булінгу підлітками

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості булінгу (цькування) в підлітковому віці та визначити чинники, що впливають на його виникнення й сприйняття.

**Гіпотеза:**

1. полягає у припущенні, що наявність певних особистісних рис (низька самооцінка, високий рівень тривожності, схильність до агресії тощо) впливає на виникнення булінгу в освітньому середовищі серед підлітків.
2. Полягає у припущенні, що агресор обирає більш слабших жертв для булінгу (однолітків та менші класи)

**Інформаційна база дослідження:**

Загальна кількість досліджуваних складає 50 осіб, з яких 31 (62%)-на особа чоловічої статі, а жіночої 19 (38 %). 16 (32%) осіб від 10 до 11 років, 16 (32%) осіб від 12 до 13 років та 18 (36%) осіб від 14 до 15 років.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити огляд психолого-педагогічних джерел, що стосуються проблеми булінгу в закладах освіти, з метою виявлення основних теоретичних положень та експериментальних підходів до дослідження явища булінгу та його особливостей в підлітковому віці.
2. Проаналізувати наукові праці різних дослідників, присвячені питанням формування віктимної (ставати жертвою) поведінки в підлітковому віці.
3. Проаналізувати наукові праці різних дослідників, щодо питання агресорів булінгу
4. Провести дослідження на наявність булінгу у навчальному закладі та ставленні до нього.

**Методи дослідження:** теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення

даних досліджень; емпіричні: анкетування та опитування.

**Практична значущість:** Булінг як соціальне явище має довготривалі наслідки, що здатні суттєво вплинути на формування особистості. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, коли закладаються базові моделі взаємодії з оточенням, формуються межі, самооцінка та здатність до самозахисту. Потрапляння у роль жертви булінгу в цей період може призвести до закріплення

деструктивних моделей реагування, зокрема — "навченої безпорадності", коли особа втрачає віру у власну здатність впливати на ситуацію, чинити опір або змінювати обставини.

Такі психологічні наслідки можуть проявлятися і в дорослому житті — у вигляді тривожних розладів, труднощів у побудові здорових міжособистісних стосунків, зниження професійної ефективності, а також пасивного чи підкорливого стилю поведінки. Особливо небезпечним є те, що сформований у підлітковому віці "жертвовий" патерн може не лише закріпитись, а й передаватись у міжпоколінній взаємодії.

Своєчасна психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та впровадження антибулінгових програм у школах відіграють важливу роль у запобіганні таким довгостроковим наслідкам.

**Структура роботи.** Магістерська дипломна робота складається з

вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальний висновок, списку використаної літератури та додатків. Кожен розділ має окремий блок завдань. Загальна кількість сторінок - 86, з них літератури – 4. Використано 30 джерел. Додатків – 17 сторінок, в яких 3 додатка з методиками. У роботі 16 діаграм.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ПСИХОЛОГІЇ

## 1.1 Булінг: сутність, історія та поняття

Відомо, що термін «булінг» є достатньо новим у психологічній термінології, а в звичайних колах тільки набуває популярності. Але проблема цькування над слабшими або «не такими як всі» була присуття в нашому житті постійно. Проблематику булінгу досліджували різні вчені, такі, як: Д. Лейн[21, 158 ст.],

Спираючись на літературу можна зауважити, що перші публікації про явище булінгу були написані в 1905 році Келілом Дьюксом. А ввів в обіг це поняття Дан Ольвеус та інші скандинавські науковці у 1978 році.[2, 165-166 ст.] Важливо відмітити, що дана проблематика привернула велику увагу багатьох сучасних науковців, і спираючись на законодавчу сторону нашого суспільства можна зауважити, що дана проблема розглядається на законодавчому рівні, що підтверджує її суспільну важливість у сучасному світі. У правове поле України вперше було введено поняття «булінг» яке передбачало адміністративну відповідальність за знущання та цькування в освітніх закладах-Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу(цькування)» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019,№5, ст.33). Документ №2657-VIII був ухвалений Верховною Радою 18 грудня 2018 року, а набув чинності 19 січня 2019 року.[3]

В освітньому середовищі «насильство» зазвичай є популярною стратегією для отримання бажаного.

Якщо спиратися на дані ВООЗ, можна наочно побачити, що Україна посідає 7 місце у світі - за кількістю кривдників у підлітковому віці та 9 місце – за кількістю жертв знущання серед 15-річних підлітків. [11, 102 ст.]

*Булінг – це специфічна форма комунікативної взаємодії агресивного характеру, при якій сильніша (авторитетніша) особа (або група осіб) систематично і цілеспрямовано переслідує іншу (слабшу, аутсайдера)[1]*

На офіційному сайті Верховної Ради України є ще таке пояснення терміну «булінг» (цькування) - діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого. [3] Простими словами «булінг» - це знущання дітей над собі подібними. ««Булінг» (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування.» [27, 154 ст.]

Таке соціальне явище як булінг має свою роль для кожного гравця :

1. Агресор – той хто нападає та переслідує.
2. Жертва – той хто потерпає від знущання переслідувача
3. Спостерігачі – ті хто стали свідками насильства. Спостерігачів можна поділити на такі групи осіб як: захисники – ті хто намагаються допомогти жертві, підбурювачі – ті хто на стороні агресора і прагнуть видовищ, звичайні прохожі – які не розуміють, що відбувається

Таке явище як булінг схоже на звичайну сварку або конфлікт між дітьми, але не потрібно плутати ці різних поняття. Бо сварка — це короткочасний конфлікт який виник через непорозуміння, незгоду, образи та різні інтереси. На відміну від сварки булінг є систематичним та набуває форму цілеспрямованого приниження, що супроводжується психологічним або фізичним тиском зі сторони агресора на конкретну особу чи групу осіб. Також, як правило кривдник не відчуває провини за скоєне і навіть навпаки відчуває задоволення та могутність, і тим самим йому знається, що він має певний авторитет та владу над іншими.

Булінг можна поділити на такі форми прояву, як психологічне чи фізичне насильство. До фізичного знування відносять всі види побоїв, такі як лящі, штовхання, стусани, та до більш складних вже відносяться ті які мають небезпечний характер для життя підлітка як зламані частини тіла, синці і так далі. До психологічного цькування відносять різного роду образливі слова, брехливі показання, ізоляція, погрози, залякування, змушування до злочину чи до непристойних або небажаних дій, і так далі.

Також є таке поняття, як кібер булінг, це той самий булінг, з тією самою метою але він відбувається на просторах інтернету та соціальних мереж. [15, 32 ст.]

Наступна форма булінгу має більш глибокий психологічний вплив. Сексуальне цькування— це певна форма цькування, яка пов'язана з сексуальними натяками чи діями сексуального характеру, що навмисно спрямовані на приниження. Така форма булінгу проявляється через образливі жарти, дотики без згоди, поширення чуток або сексуальних світлин без згоди, непристойні жести, образливі слова даного характеру.

Зазвичай насильство приймає вербальну форму конфліктів, але всі інші види не виключаються.

Аналізуючи статтю Анни Король можна виділити такі особливості даного явища: [4, 85-86 ст.]

1. інциденти найчастіше відбуваються подалі від очей дорослих (їдальні, коридори, чоловічі та жіночі вбиральні, сходи, спортивні майданчики та зали).[4, 85 ст.]

2. Зазвичай булер одного віку із обраною жертвою, але є дані, що вік не завжди грає велику роль;[4, 85 ст.]

3. Хлопчики зазвичай вдаються до фізичних проявів агресії, а дівчатка – пліткують, дражняться, ігнорують, ізолюють і так далі.[4, 85 ст.]

4. До хлопців частіше, ніж до дівчат, застосовується як прямий (вербальний, фізичний), так і непрямий (соціальний) булінг.[4, 86 ст.]

5. Половина випадків таких знущань відбувається «один на один», а інша половина коли вже ціла група кривдників.[4, 86 ст.]
6. З дорослішанням «булінг» набуває іншої форми.[4, 86 ст.]
7. Якщо у школах присутні охоронці то прояви булінгу стають менш помітні.[4, 86 ст.]
8. Школи з більш непривілейованих районів мають більше проявів булінгу.[4, 86 ст.]

Не потрібно забувати, що не одні діти та підлітки здатні до цькування, часто стаються інциденти, що саме вчителі в закладах освіти стають ініціаторами булінгу; відомо, що учні старших класів частіше скаржаться на регулярні випадки знецінення та приниження з боку вчителів ніж молодші класи. [13, 333 ст.] Така форма прояву теж є не допустимою. Якщо педагог коїть цькування над учнем чи учнями він також має понести покарання за свої дії.

На думку А.В. Джуська та В.В. Джуського, булінг має риси, подібні до тортур та катування. Вони характеризують його як один з різновидів насильства та дискримінації, що має різні форми прояву — від образливих прізвиськ, приниження та насмішок до фізичного насильства, вимагання, поширення чуток, знищення особистого майна, а також соціальної ізоляції та дезінформації. [12, 106 ст.] Цькування може проявлятися у дуже жорсткій формі, що може бути схоже на справжнісінький психологічний терор зі сторони агресора.

Булінг охоплює цілий спектр проявів - від самого звичайного та буденного, на перший погляд, несерйозних образ, невинних жартів чи принижень (які часто зустрічаються у звичайному спілкуванні між дітьми, та не несуть якоїсь загрози і не сприймаються в серйоз з обох сторін), до більш агресивних та крайніх форм психологічного терору – які можуть мати наслідки, як серйозні пошкодження психіки та тіла. У найгірших випадках це може навіть призвести до самогубства чи смерті. Також можна зауважити, що існує даний термін, як «буліцид» — смерть жертви внаслідок булінгу. [18, 290ст.]

Насильство має різні прояви та характер і на думку Л.С. Алексєєвої – *«це цілеспрямоване застосування сили або влади, спрямоване на себе або інших, результатом в цьому випадку є фізичний або психологічний збиток.»* [22, 42 ст.]

## 1.2 Особливості підліткового віку

Перед тим як перейти до особливостей підліткового віку, розберемо які ще існують періоди людського життя. Для цього скористаємося віковою періодизацією Е. Еріксона, який виділяє такі стадії життєвого шляху особистості: немовля, ранній вік, вік гри, шкільний вік, підлітковий вік, молодість, зрілість і старість. [5, 10 ст.]

На кожному етапі свого існування, людина відкриває для себе нові можливості, здібності, індивідуальні особливості та риси, погляди на речі, мотиви та цілі і так далі. Кожен етап є особливим та унікальним в розвитку особистості, але прийнято вважати, що саме підлітковий є найважчим періодом у житті, бо відбуваються кардинальні зміни у всьому тілі.

Підлітковий вік - охоплює період приблизно з 10–11 до 14–15 років який характеризується як етап переходу від дитинства до дорослого життя. Для підліткового віку є характерним те, що формування особистості тільки набуває розгону і воно ніяк не може бути закінченим. [12, 106 ст.] Спираючись на думку С. Г. Холла, З. Фрейда та інших, саме цей період вважається одним із найскладніших у процесі розвитку особистості, оскільки він супроводжується глибокими та кардинальними змінами в фізіології, психіці, поведінці та системі соціальних взаємозв'язків підлітка з дорослими та собі подібними. [5, 62 ст.]

Також саме цей період супроводжується **«кризою тринадцяти років»**. Цей віковий етап пов'язаний із трансформацією самої особистості, тобто руйнуванням попередніх уявлень про себе, зміненням емоційної сфери та структури внутрішнього світу, які сформувались за все життя, тобто в дитинстві.

[1] **Вікова криза** – це період у житті людини, коли протягом відносно короткого часу, відбуваються різкі й суттєві психологічні зрушення та зміни особистості, а розвиток набуває бурхливого, стрімкого, кризового відтінку. [6, 10 ст.] Можна сказати, що це найскладніший процес у онтогенезі особистості.

Є така думка, що стабільні етапи розвитку дитини є узгодженими між нею та середовищем, а тоді як кризові етапи розвитку — зумовлені конфліктом та

напругою. Формування нових рис особистості порушує цю рівновагу, викликаючи внутрішню суперечність: дитина вже готова перейти на новий рівень розвитку, але соціальні умови ще стримують цей перехід, що й призводить до вікової кризи. [8, 160 ст.] Саме в цей період дитина стає більш уразливою, бо вона сама не розуміє, що коїться в її житті. І правильна підтримка з боку дорослих буде в пригоді. Але батьки зазвичай забувають як це бути підлітком, коли твої гормони вирують, тіло постійно змінюється та росте, завжди не вистачає енергії та мотивації, а в голові змінюються усі уявлення, переконання та навіть деякі цінності і батьки замість того щоб підтримати та надати простір своїй дитині починають напосідати, казати про погану успішність в школі, лінь, неслухняність та зацикленість.

Також можна зауважити, що ключову роль відіграє спілкування з однолітками, що набуває інтимно-особистісного характеру (Д. Б. Ельконін). [5, 63 ст.] А батьків вони починають більше уникати. Тобто друзі стають більш значущими ніж батьки у житті підлітка, так би мовити відходять на другий план. Підлітки намагаються показувати, що вони вже дорослі і можуть самі про себе попіклуватися. У колі друзів вони відчують, що їх розуміють та підтримують, а батьки зазвичай не розуміють та осуджують будь які дії підлітка.

До ключових психологічних змін, що відбуваються в підлітковому віці, належить формування самосвідомості. Вона проявляється насамперед у розвитку відчуття власної дорослості. Проте зводити це відчуття лише до зовнішнього наслідування поведінки дорослих — означає надто просто тлумачити дане явище. [7, ст.68] Вони намагаються зрозуміти та вкорінити норми дорослого світу. Підлітки починають проявляти інтерес до самостійності, в плані вибору одягу, планування свого часу, їжі, захоплень....

За Н. І. Гуткіною приблизно з шостого класу, у підлітків починає активно формуватися здатність до особистісної та міжособистісної рефлексії. Вони поступово навчаються пов'язувати та обґрунтовувати свої успіхи чи конфлікти з індивідуальними рисами власного характеру та поведінки. [7, ст.75]. Також можна зауважити, що у підлітків йде інтенсивне становлення моралі. Поступово

думки стають більш обґрунтованими та цілісними. Установки та психологічні риси які є властиві підлітковому віку, можуть бути і є нестабільними через численні зміни та новоутворення, що виникають у даний період життя підлітка. І тим самим це зумовлює тимчасову невизначеність та розсіяність у життєвих позиціях і нерозуміння підлітком свого призначення у навколишньому середовищі, як повноцінної особистості. [12, 106 ст.]

Йде активне самовираження, дитина починає шукати себе та те чим би вона хотіла займатися. Особа починає приміряти на собі різні субкультури, може змінювати коло спілкування в пошуках комфорту. Підлітки починають проявляти себе не завжди адекватно, можуть бути гучні промови, алкоголь, лайка..., тобто дитина починає шукати себе у різних варіантах, як от наслідування поведінки дорослого. Своїх батьків, кумирів, акторів із телешоу....Також підліток намагається привернути увагу дорослих і показати, що він вже не мала дитина і теж має на право голосу та свою думку. Таке прагнення нерідко відображається не тільки в словах, а й у поведінці — рухи тіла, жести, міміка зазвичай слугують як засоби самопрезентації, щоб здаватися більш зрілим і впевненим. Вони можуть дивно ходити та говорити, але у їхній уяві, вони виглядають круто та бажано. Тому більш агресивно з їхнього арсеналу вступає в дію хвалькування, доведення чогось, показушність, самоствердження за ціною інших, прагнення до лідерства, бути в центрі уваги, почути схвалення.... Звісно така поведінка притаманна не завжди, бо є різні діти та сім'ї. Але особа починає розуміти, що вона не мала дитина і має право та бажання жити так вона хоче. Підлітки намагаються досягти справедливості зі сторони батьків. «Якщо батьки мають право робити те, що вони захочуть тоді і я маю теж таке право». Дитина починає показувати себе з іншого боку.

Не потрібно забувати, що підлітковий вік супроводжується статевим дозріванням. У дівчаток та хлопчиків починають формуватися статеві ознаки. Ці зміни також впливають на психіку дитини.

Згідно з позицією Шведської дослідниці Гізели Хельміус, сексуальні прояви поведінки дітей у підлітковому віці це більше результати впливу соціуму

на особи, ніж обов'язковим наслідком біологічного розвитку, який «проривається» у життя підлітка. [30, 12 ст.]

У підлітковому віці починають відігравати важливу роль питання щодо сексуальності та більш близькі стосунки. Неповнолітні починають більше зосереджуватися на зовнішньому вигляді, починають проявляти інтерес до іншої статі, активно переймають типові моделі поведінки своєї статі. Цей період дає змогу чіткіше прослідкувати психологічні відмінності між дівчатами та хлопцями. [16, 20 ст.]

### 1.3 Інклюзивна складова цькування

Такий термін, як «*молодь з інвалідністю*» застосовується до осіб, чия життєдіяльність має обмеження. Виконання певних дій стає неможливим у звичайний спосіб для особи відповідного віку. ) [19, 9ст.] Такі особи мають характерні відмінності, які і можуть стати причиною для цькування та образливих жартів зі сторони однолітків. Зазвичай така поведінка переймається від батьків, бо коли розмова заходить про певні проблеми з тілом, вимовою, мімікою та психікою вони воліють не говорити і навіть не згадувати про таке. Таким чином у дітей складається враження, що особа яка має певні відмінності даного характеру є неправильною та ненормальною. І зазвичай інклюзивні діти можуть бути слабшими за інших, що дає перевагу агресору.

Не виключення, що діти з особливостями, теж можуть стати агресором та почати цькувати інших дітей для самоствердження та доведення, що вони нормальні. Але у більшості випадків це відбувається від нерозуміння з їхньої сторони, а не від бажання зашкодити людині. Таку поведінку не завжди можна назвати булінгом, бо цькування відбуваєть не свідомо та не систематично. Такі дії можуть бути наслідком певного захворювання чи відхилення, наприклад аутизм.

В монографії «теоретико-методологічні засади впровадження інклюзії в закладах освіти» [19, 10 ст.] зазначають „*молодь з особливими освітніми потребами*” як групу осіб з фізичними обмеженнями здоров’я, віком від 14 до 35 років, яка має специфічні соціальні та психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їх соціально-економічне та суспільно-політичне становище, їх духовний світ перебуває у становленні, формуванні. [19, 10ст.] Таких дітей та підлітків називають особливими, бо вони мають особливу форму прояву у комунікації та праці. У суспільстві поширюють думку, що називати дітей, підлітків та дорослих «інвалідами» не коректно та не правильно, дане поняття замінюють на «особливі діти», «особа з освітніми особливостями». Даний термі намагаються згладити та зробити соціально рівним.

Термін «особливі діти» також використовують до осіб які мають певні таланти які не мають їхні однодітки чи діти старшого відку – це інша полярність особливостей.

Потенційною жертвою булінгу може стати будь хто але зазвичай агресор обирає більш слабших, вразливих та самотніх.

Важливу роль відіграє забезпечення комфорту та безпеки у шкільному середовищі, яке контролюють педагогічні працівники, даний контроль ефективно впливає на навчання та емоційний фон у підлітків

Інклюзія – це не вирок, це певна особливість людини і педагоги повинні, це пояснювати кожному учневі, щоб формувати толерантне суспільство.

#### **1.4 Психологічні причини булінгу**

Таке явище, як булінг не потрібно висвітлювати як зовнішню форму прояву агресії - за такими агресивними проявами поведінки завжди стоїть, щось своє, що знаходиться не на поверхні, а криється в середині та поступово спонукає дитину до цькування та знущання над іншими. Все відбувається не просто так, у

всього є своя закономірність та пояснення. Тому навіть агресори не завжди винні у своїй поведінці.

До основних причин булінгу належать різні соціальні фактори, такі як: нерівність між особами в соціальному та економічному плані, гендерні стереотипи та упередження, конфлікти між цінностями та поглядами, певні труднощі у комунікації, боротьба за першість та лідерство, і так далі. До психологічних аспектів можна віднести занижену або навпаки завищену самооцінку та схильність до агресії. [24, 149 ст.] Невпевненість у собі може грати на дві сторони монети. Особа може цькувати інших через те, що вона невпевнена у собі та має низьку самооцінку і через булінг підліток доводить собі у першу чергу, що він впевнений у собі, створює певну ілюзію контролю, щоб почуватися більш комфортно. Або підліток може булити через те, що в нього навпаки завищена самооцінка або він нарцис, і така людина завжди думає тільки про себе, що він найкращий і вартий всього самого найліпшого, а всі інші потрібні тільки для масовки.

Також, дуже часто підлітки починають цькувати через розвагу, не усвідомлюючи наслідків. Така поведінка може бути спробою самоствердитись чи здобути авторитет.

Дуже часто булінг можуть ініціювати діти, які мають різного роду психологічні роздати та захворювання. [28, 190 ст.] Або над ними можуть знущатися через те, що вони якісь не такі на їхню думку.

Але це все наслідки більш глибокого впливу на психіку, які впроваджувалися та вбивалися у голову дитини роками. Стиль виховання, цінності та норми які були присутні у житті підлітка, грають важливу роль у формуванні повноцінної особистості. Певні фактори можуть вкарбуватися у психіку дитини, що може призвести до проявів агресивної, маніпулятивної поведінки в подальшому.

У цькуванні найважливішу роль відіграє сама особа, а саме її особисті чинники – певні психологічні чи навіть фізичні особливості дитини. До таких особливостей можна віднести інтелектуальні можливості, різного роду

захворювання, зовнішність, поведінка, генетична складова тощо. Все те, що робить людину неповторною і не такою як всі. Різні розлади чи певні порушення можуть призвести до більшої агресивності та нестриманості. Гіперактивність чи то дефіцит уваги.

Не менш важливу роль у появі булінгу відіграє сімейне коло. Авторитарний стиль виховання, неблагополучна родина, гіпер залюблення, брак любові та уваги, відсутність виховання, відсутність одного з батьків у житті дитини, домашнє знуцання, все дозволеність, великі вимоги, відсутність батьків взагалі, фінансові проблеми, цінності та правила у родині, батьківська поведінка яку дитина може наслідувати, і так далі. Все, що відбувається на просторах родини, а особливо сім'ї може впливати на подальші дії. Тому що саме тут дитина починає дізнаватися та досліджувати світ, його норми та правила. Якщо у сім'ї було присутнє насильство, то це вже може спідчити про психологічні проблеми, і про те, що особа є вже травмована. Ризик, що такі особи можуть завдавати шкоду собі чи іншим є достатньо великий.

Також, причиною цькування у шкільному середовищі, може бути навколишнє середовище. Неадекватні вчителі які не вмюють спілкуватися з учнями, токсичні односітки, відсутність контролю на перервах, різні угруповання, соціальні мережі, і так далі. Все, що відбувається поза домашнім дозвіллям, несе свою частину ризиків. Навколишній світ не можна контролювати за власним бажанням і переміщати в кошик для сміття те, що може зашкодити нашій дитині.

Соціальні особливості – це певні чинники які мають форму навіювань, стереотипів, норм, правил, економічна несправедливість, різні погляди на світ та життя які несуть нам ЗМІ, соціальні мережі, TV, радіою, популяризація різних (не правильних, насильницьких) патернів поведінки та комунікації.

Самооцінка та повага до себе несуть важливу роль у внутрішній регуляції поведінки та діяльності підлітка як особистості. До ключових елементів самосвідомості належить: психологічна гармонія щодо своїх сил та

можливостей, а також не токсична взаєминам із собою та оточуючими людьми. [9, 28 ст.]

А в підлітковому віці булінг має більш особистісний характер. Всі підлітки хочуть мати підтвердження, що вони є авторитетом і мають певного роду владу над іншими. Вони починають шукати себе та своє місце в культурі і цькування один одного стає не відємною частиною, бо всі конкурують між собою.

Причинами булінгу, як вже зазначалося раніше можуть бути різноманітними та мати свої мотиви, зокрема заздрість, помста, ворожість, а також бажання відновити так звану «справедливість» зі сторони агресора. Цькування слугує засобом для здобуття влади та могутності на просторах певної групи, демонстрації домінування на даному етапі розвитку чи задоволення особистих психологічних потреб які не змогли задовільнитися в нормальних умовах, таких як самоствердження за рахунок інших або копіювання поведінки авторитетного діяча.

Згідно з дослідженнями різних науковців та дослідників, корінь такої неадекватної поведінки серед підлітків полягає не лише в агресивності чи злості, а насамперед у глибинних переконаннях та почуттів зневаги, презирства, а в деяких випадках навіть огиди, яке переслідувач відчуває до своєї жертви. [14, 10 ст.]. Діти зазвичай жорстокі, бо вони тільки пізнають світ та свою роль в ньому.

### **Висновок до 1-го розділу**

Роблячи висновки до 1-го розділу, можна розпочати з того, що підлітковий вік є найскладнішим етапом у бутті особистості. З неповнолітнім відбуваються кардинальні зміни у психологічному так і фізичному плані. Створюються нові новоутворення, руйнуються старі патерни, йде максимальна перебудова особистості. ставлення до себе, світу, батьків, друзів змінюється. Підліток починає задаватися питаннями про які він і не думав раніше. Змінюється мислення, мотиви, захоплення, коло спілкування. Особа починає порушувати

питання «хто я і яке моє місце тут», йде активний пошук сенсів та свого призначення. Підліток починає пошук себе у різних варіантах: наслідування старших, зміна компанії, створення певного образу, наслідування певних культур формальних так неформальних. В цей період дитина починає швидше рости та статево розвиватися. Також можна зауважити, що даний етап супроводжується «кризою тринадцяти років».

Булінг грає важливу роль у підлітковому віці. Як всім відомо у підлітка розвивається бажання до лідерства або до визнання. І цькування в певній мірі допомагає цього досягнути більш жорстоким шляхом. Не всі підлітки можуть коїти булінг з моральних переконань.

Є купа факторів які впливають на таку агресивну поведінку щодо однолітків: сімейне коло та його звички та моральні цінності – це найперше місце де починає формуватися певне уявлення про комунікацію та світ з його правилами та нормами. Потім йде навколишнє середовище, коли дитина виходить у соціум без батьків (дитячій садочок, школа, гуртки, табори). Соціальні мережі теж впливають на свідомість дитини чи то підлітка. В залежності яке було виховання та, що оточувало дитину, гратиме важливу роль в подальшому, як вона буде себе поводити з іншими. Якщо виховання було занадто авторитарним, залюбленим, або взагалі відсутність, насильство, глузування в родині над дитиною чи іншими її членами.... У дитини складається модель поведінки, стереотипи, не правильні норми та розуміння адекватного спілкування. І тим самим вона несе те, що у їхній родині є нормою у суспільство де це є абсолютно не нормою. Також така дитина може виміщати агресію на своїх однолітків як батьки виміщали її на неї. Пошук слабшого відбувається не просто так, агресор повинен бути певним, що жертва не зможе дати здачі і є фізично слабшою за нього. Також може бути і така картина, коли батьки абсолютно нормальні і виховання теж, але дитина є булером. Це може відбуватися із за психологічних особливостей дитини, певні порушення, захворювання, відсутність певної деталі тіла.... Такі причини можуть призвести

і до того, що дитина чи підліток можуть стати жертвою насильства а не агресором.

Є безліч факторів які складно перерахувати всі, які впливають на особистість та її дії. Але в першу чергу це сім'я, дитина формується з певними установками мораліями які показують на своєму прикладі її батьки. Дитина наслідує ту модель поведінки яку вона бачила і використати її буде складно. Також не потрібно забувати, що підліток це окрема особистість і він сам обирає як йому поводитись, у кожного з нас є вибір і тільки залежить від нас який він буде.

Підлітковий вік характерний бурхливими змінами та пошуком себе. І в цей період неповнолітній може бути більш агресивним, емоційно нестійким, занепокоєним, більш залежний від чужої думки та критики і таким чином підліток хоче влитися в суспільство і показати свій авторитет.

Булінг має три форми уособлення:

- Жертва
- Агресор
- Спостерігачі

Жертва- той хто зазнає цькування, агресор – той хто коїть цькування над жертвою, спостерігачі – ті хто був присутній під час цькування і все бачив. Спостерігачів можна поділити на тих хто намагається допомогти, підбурює до насильства або намагається не вмішуватись.

Булінг є актуальною і широко розповсюдженою проблемою. Всі сторони цькування мають свої травми, нічого не відбувається безслідно. В наступному розділі буде розглянуто профілактику та подолання булінгу у підлітковому віці.

Чим менше інцидентів ставатиметься тим екологічнішим та здоровішим ставатиме наше суспільство. Так воно ніколи не буде ідеальне, але для початку потрібно починати роботу із себе. Норма та не норма – це суб'єктивні та розмиті поняття. Для суспільства агресія та злість як прояв емоцій та почуттів це норма, але проявляння більшої агресії до себе та оточуючих вже не є норма. Так

звичайні речі мають свій діапазон норми та не норми, але не потрібно забувати, що у різних сім'ях та соціальних колах цей показник може мати свій характер, і якщо у певному колі підвищувати тон або кричати є не нормою, то в іншому це може бути звичайним явищем, на яке ніхто гостро не реагує.

## РОЗДІЛ 2 ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

### 2.1 Наслідки цькування

Щоб боротися з цькування у шкільному середовищі, потрібно для початку зрозуміти, які наслідки може спричинити така жорстока поведінка підлітків. Наслідки такої поведінки в закладах освіти можуть стати травматичними для всіх сторін булінгу, йдеться про агресора, жертву та спостерігачів.

Таке явище, як булінг негативно впливає психологічний стан жертви, але для початку виокремимо наслідки у навчанні: дитина стає більш розсіяна та не зібрана, що впливає на її успішність; пізнавальні здібності знижуються; мотивація до навчання поступово падає та зникає; з'являється бажання не ходити в школу через страх. Це і не дивно, бо психіка дитини намагається побороти та знайти різні шляхи захисту від психотравмуючої ситуації. Учні які потерпали від булінгу ніж інші діти, мають різні психоемоційні розлади, психосоматичні симптоми, депресивні та апатичні стани, що може стати причиною самогубства, або думок про нього[28, 191 ст.]

Більш помітні наслідки цькування найчастіше позначаються на жертві, бо вона зазнала найбільше психологічного та фізичного знуцання в шкільні роки від однолітків, яке породжує різного роду розлади, низьку самооцінку, депресію, апатію, страх, відсторонення від інших, занепокоєння, тривожність. Наслідки можуть бути незначні або навпаки травмуючі які супроводжуються різними комплексами та параноями. Також може вирости агресивність та мстивість.

Підліток, який зазнавав насильницьку поведінку в свій бік може стати більш агресивним та проявляти цю агресію на інших. [28, 191 ст.]

Такі особи в подальшому можуть чинити насильство над слабшими (дітьми, чоловіком чи жінкою, або звичайних пересічних, які стали мішенню), або коїти різного роду злочини. Можуть проявлятися різного роду залежності.

Якщо говорити про самого агресора то можна зауважити, що булер який із самого дитинства знущався над іншими, може і в дорослому житті продовжувати себе так вести. Може почати скоювати більш агресивні злочини та правопорушення. Психіка такої особи є порушеною, і патерни, щодо комунікації вже складені з шкільних років. Особа може навіть не хотіти робити боляче іншим але вона не знає як це припинити, бо це все на інтуїтивному рівні: жорсткі підколи, удари в жарт, маніпулятивна поведінка, завищена агресивність. Людина навіть може не помічати цього бо для неї це цілком нормальна та будення поведінка. Можна зауважити, що емоційний фон буде більш низьким: мала емпатія, не розуміння людей та їх потреб, зацикленість на собі, відстоювання своїх бажань та сварки заради свого комфорту. Якщо, щось не так, або хтось засіхає на місце альфа особа починає почувати себе не комфортно і прагнутиме повернути вдаваний контроль. Якщо брати більш трагічні сценарії то особа може звернути зовсім на криву стежку, а саме: коїти насильство над рідним та пересічними людьми, зловживвати алкоголем та різними хімічними речовинами. Високо схильність до девіантної поведінки. Але все залежить і від особи, бо можливо вона схаменеться і перефарматується до нормальної комунікації та поведінки в соціумі. Зрозуміє, що їй потрібна допомога і звернеться до фахівця. Не можна говорити, що всі агресори мають погану долю в майбутньому, бо люди схильні до перемін.

Спостерігачі теж зазнають травм та не правильних переконань, бо у них може скластися уявлення, що насильство у соціумі це є нормою, а не чимось неприйнятним.

Також потрібно зауважити, що псується психологічний кліман у навчальному колективі. [29, 86 ст.]

Страх перед сильнішими, більш авторитарними, владними та агресивними людьми. В подальшому такі особи можуть мати пасивну позицію у житті. Боятимуться ризикувати та вставляти своє слово.

Кожна особа яка була причетна до булінгу матиме власні наслідки та страхи. Ціково, що від агресивності дій переслідувача та стійкості жертви, ці

наслідки проявляються завжди по різному. Але завжди залишається база: невпевненість у собі чи то низька самооцінка.

## 2.2 Профілактика та подолання цькування у підлітковому віці

Булінг у шкільному середовищі є популярною проблемою серед дітей та підлітків. Актуальність профілактики та подолання цього явища зростає кожного року. Навіщо боротися з цим явищем? Тому що «булінг» має негативний вплив на дитину чи підлітка, а також на їхню психіку, що може формувати неадекватну самооцінку, тривожність, недостачу спілкування, відчуття провини, сорому, незначущість своєї персони у суспільстві, а в деяких випадках може призвести до агресивного спілкування з іншими, аутоагресії чи навіть суїциду. Своєчасне втручання допомагає скоригувати поведінку агресорів, захистити потенційних жертв, створити, більш безпечне та екологічне середовище яке буде сприяти гармонійному та ментально здоровому розвитку особистості. На мою думку позбутися цькування не можливо, але можливо його ослабити та ментально підготувати своїх дітей до даного явища, а саме, як з ним впоратися, як на нього реагувати, які дії є правильними, а які ні, дати зрозуміти своєму чаду, що з ним все нормально але є діти більш особливі діти у суспільстві яким чогось не вистачає для адекватного спілкування. Чим більше буде дітей та підлітків які можуть протистояти цькуванню над собою чи друзями, тим менше інцидентів ставатимуться у шкільному середовищі і таким чином воно буде більш безпечне. Толерантність до себе та інших, грає важливу роль у спілкуванні.

Якщо взяти визначення О. Безпалько, що *«соціальна профілактика – це напрям соціально-педагогічної діяльності, що передбачає комплекс соціальних, економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі»* [25, 133 ст.] Профілактика даного явища як булінг потрібна для більш гармонійного та екологічного становлення суспільства.

Проблему цькування не потрібно замовчувати з нею потрібно боротися та перемагати.

Якщо брати комплексну профілактику булінгу, то вона має кілька рівнів:  
[25, 136 ст.]

- сімейний
- індивідуальний
- колектививний
- загальношкільний

Якщо спиратися на дані рівні комплексної профілактики, то можна по кроково вселяти розуміння екологічного спілкування у дітей та підлітків. Мало, що можна започаткувати на словах, до них потрібні і дії(приклад).

1. Найперше з чого варто почати, це сімейний рівень, бо все, що відбувається в сім'ї дитина несе в соціум. Потрібно проводити профілактичні роботи з батьками та опікунами дитини. Було б чудово, якщо держава зайнялася даним питання для поліпшення оточення.

Профілактика булінгу включає в себе: роботу з батьками, індивідуальні консультації, також має право на життя певні зустрічі з батьками учасників булінгу, різноманітні тренінги. Також можна розміщувати пам'ятки для батьків у школі з порадами. [25, 137 - 138 ст.] Не всі батьки ладні займатися такою просвітою. Не всі батьки відповідально ставляться до виховання своєї дитини. Не всі батьки рівні між собою. Але найголовніше, що повинен знати кожен дорослий – це те, що дитина буде маленькою копією своїх батьків і потрібно відповідально ставитися до її виховання.

2. Якщо так склалося, що дитина вже проявляє цькування над іншими, потрібно попрацювати з нею індивідуально

Індивідуальний рівень профілактики цькування та насильства передбачає: психокорекційну роботу з агресивними та схильними до агресії дітьми чи з особами які мають девіантну сім'ю, створення індивідуальних програми для осіб які знаходяться на обліку. [25, 137 ст.] Робота з самооцінкою та прийняттям себе як окремої особистості. Виявлення певних відхилень у дитини та донесення в

маси, домки, що дана проблема не є проблемою, що це певна особливість і це нормально. Профілактична робота на даному рівні дозволяє скоригувати певні нюанси у поведінці дитини, спираючись на такі аспекти як: мораль, цінності, норми, і так далі. Робота над особистістю є дуже важливою, бо людина несе в маси те, що в ній виховали з дитячого віку. Через обізнаність дітей зараз, в майбутньому будуть менші ризики виникнення такого явища як булінг над собі подібними.

Якщо у дитини були девіантні батьки, то її можна ще спасти і не дати ступити на криву стежку, бо дитина тільки формується і все, потрібно їй можна привити, головне вчасно це побачити.

3. Загальношкільний рівень включає в себе створення безпечного середовища для всіх, покращення взаємодії між дітьми та педагогами, проводити оцінку психологічного клімату в класах, започаткувати шкільну службу медіації, підвищення розуміння учнів миротворчої діяльності, проведення роботи з «групами ризику», підготовка педагогів, впровадження шкільних антибулінгових правил яким потрібно слідувати, позашкільна активність з учнями та миттєве реагування на випадки насильства. [25, 136 - 137 ст.] Створення навчальних та розвивальних бесід з батьками, активний пошук рішень, не замовчування, звернення уваги на проблему булінгу, виключення педагогів за неадекватне ставлення та невиконання своїх обов'язків належним чином, проведення різних заходів на тему цькування та створення нового бачення.

У підлітковому віці діти стають більш агресивними та не контрольованими, і дані правила та норми можуть вивести нас на агресорів і дати змогу допомогти певній дитині та її батькам.

4. Якщо брати груповий рівень (це той, що знаходиться в межах класу) то профілактика може мати захопливу форму для дітей: за допомогою спільних заходів допомагати дітям розвивати соціальні навички, активну позицію, впевненість у собі. Можна впроваджувати різного роду програм для згуртування колективу в екологічний спосіб. [25, 136 - 137 ст.] Проведення класних годин та

вільного часу на дозвіллі також має позитивний вплив. На даному рівні грає важливу роль педагог, якщо він зможе об'єднати свій клас між собою то ризик проявів булінгу в даному класі зменшиться. За допомогою різних активностей підлітки навчаються правильно проявляти конкуренцію, не шкодячи іншим. І цим вони задовільняють свою потребу у визнанні та конкуренції.

Зазвичай учні в яких був більш згуртований клас, впевненіші у собі та знають як за себе постояти чи вибудувати міжособистісні зв'язки. Навіть якщо у підлітка не сама гарна сім'я, такими діями можна загартувати і зробити більш емоційно стійким та компанійським. Такі діти швидше ростуть, а такими заходами можна подарувати їм дитинство якого в них не було. А педагог може навчити дитину любити і показувати всю прекрасність цього світу.

Також, можна впроваджувати базові поради в садочках, лікарнях, гуртках та в домі для новонароджених.

Також, для запобігання та подолання цькування у шкільному середовищі, грають важливу роль спостерігачі, адже саме їхні дії впливають на подальший розвиток подій, бо вони є джерелом інформації: [27, 156 ст.]

- Бездіяльність та байдужість = цькування триває.
- Активна участь у протидії цькування = менше інцидентів насилля.

[27, 156 ст.]

Активна залученість до даної проблеми, дасть змогу ефективніше з нею боротися та встановлювати нове бачення підлітків, щодо замовчування насильницьких дій над ними чи іншими.

### **2.3 Психологічна підтримка жертвам цькування**

Якщо цькування все-таки сталося, то потрібно одразу боротися з цією проблемою, щоб уникнути більшості негативного впливу.

*Як допомогти жертвам булінгу (поради для батьків\педагогів\студентів психологів) [10, 39 ст.]*

Підтримка на даному етапі є дуже важливою та потрібною для підлітка, не потрібно закривати очі і думати, що діти самі розберуться із своїми сварками та непорозуміннями. Дитина повинна відчувати підтримку зі сторони батьків, родини, друзів та викладачів. Також можна подумати над стратегіями, щоб знайти вихід із даної ситуації: перейти в іншу школу, попрацювати із булером та жертвою у шкільного психолога, зрозуміти чому та за що його почали цькувати. Проплануйте дії з підлітком та допоможіть обрати найкращі стратегії для виходу із ролі жертви. Ніколи не кидайте ситуацію на самотік, а контролюйте, перепитуйте, перевіряйте та вірте у свою дитину, надайте їй впевненості у собі та своїх діях. [10, 39 ст.] Також не потрібно забувати, що перед тим як робити висновки потрібно розібратися із ситуацією, бо все може бути не так однозначно як здається на перший погляд. Майже всі батьки впевнені в тому, що їхня дитина не здатна коїти насильство над іншими. Або підігравати агресора, щоб він напав перший для власної вигоди. Тому і потрібно в першу чергу розібратися із ситуацією в цілому, хто є агресором та жертвою насправді та чим керувалися підлітки.

Робота з психологом є невідомою частиною для загоєння психологічних ран у підлітка, дану роботу потрібно проводити у вигляді консультацій та підтримки, щоб вселити у дитину впевненість та розуміння того факту, що вона не винна у тому, що сталося.

Як шкільний чи будь який психолог, може правильно провести опитування для жертви цькування?

Різні науковці виділяють такі етапи, як: [26, 112 ст.]

1. *Попередній* – збір та аналіз даних про особу, а саме її розвиток та оточення. [26, 112 ст.] Даний етап допоможе приблизно зрозуміти, що являє з себе дитина. Яка вона, що любить, як поводить ся та реагує, які має погляди та переконання, які має незвичайні особливості....

2. *Вступний* – психолог знайомиться з дитиною особисто; пояснює мету зустрічі; намагається встановити контакт; розмову починає з легких запитань які не стосуються проблеми; перевіряє як дитина розуміє поняття правди та брехні, і чи взмозі вона зараз її говорити правду. [26, 112 ст.]

3. *Вільна розповідь* – на даному етапі дитина самостійно у своєму темпі та манері описує події без втручання психолога. [26, 112 -113 ст.] Вільна розповідь допоможе фахівцеві зрозуміти де дитина може підбріхувати, щось замовчувати, а щось перебільшувати. Також даний опис ситуації від жертви, спостерігачів та агресора допоможе знайти зачіпки, що саме стало причиною булінгу та які знущання огортало жертву від агресора.

4. *Деталізація* – фахівець має зробити уточнення фактів та при цьому не використовувати тиск на дитину чи оцінювати її поведінку в момент цькування. Запитання повинні мати відкриту форму. [26, 113 ст.] Більш детальна картина ситуації дасть змогу краще оцінити її та допомогти у вирішенні. Якщо знати причини, набагато легше буде працювати з даною проблемою та підтримка та допомога зі сторони фахівця буде більш ефективною.

5. *Завершальний* – після опитування потрібно перевірити самопочуття дитини та оцінка її стан; ніколи не потрібно залишати дитину саму, краще дати їй підтримку та тепло зі сторони батьків, друзів чи педагогів; розмова повинна закінчитися легко та не обрубано; також психолог та дитина повинні обговорити наступні зустрічі. [26, 114 ст.] Дане опитування повинно проводитися у комфортних умовах, щоб підліток почував себе впевнено та невимушено. Завершальний етап потрібно закінчити так, щоб дитина пішла з кабінету психолога з полегшенням, а не з більш пригніченим станом. Дитина яка потерпала від булінку, або спостерігала за ним, потребує психологічного втручання задля нормалізації свого стану.

Особи які зазнають знущання зі сторони своїх однолітків, вподальшому можуть погано встановлювати міжособистісні контакти, також може бути присутня певна недовіра та навіть страх. Психологу та рідним потрібно дати

дитині зрозуміти, що так сталося випадково і вона нівчому не винна, що дана особа яка коїла цькування має свої проблеми вона буде покарана.

### **Висновок до 2-го розділу**

У даному розділі було розглянуто профілактику та подолання підліткового булінгу у закладах середньої освіти, а також які можуть бути наслідки для всіх сторін цькування (агресор, жертва та спостерігач). Як було сказано на передодні, що агресивність не завжди вказує на булера, не всі запальні та агресивні люди здатні на цькування.

Наслідки для кожного мають свій індивідуальний характер. І кожен хто брав активну чи пасивну роль у цькування, отримують свій набір наслідків. Найбільшу частину порушень вбере в себе жертва, бо вона найбільше зазнала психологічного чи фізичного впливу. Низька самооцінка, невпевненість у собі, розлади, депресія, відчай, і так далі. Звісно у підлітка почне падати шкільна успішність, бо він постійно перебуває у тотальному стресі та страху. Йде боротьба за виживання.

Цькування та приниження має серйозні наслідки для психічного здоров'я жертв, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Постраждалого може переслідувати депресивні стани, тривожності, ізоляція від соціуму, , труднощі в навчанні. У більш крайніх випадках така особа може скоїти суїцид. [24, 149 ст.]

Якщо говорити про агресора то він теж отримає свої наслідки, у вигляді заохочування його діяльності у виді лояльності батьків та педагогів. Якщо вчасно не припинити агресивну діяльність яка впливає на інших, це може призвести до великих наслідків.

Також можна зазначити, що у переслідувачів можуть формуються асоціальні риси поведінки: куріння, вживання алкоголю чи різних хімічних речовин, та прогресивність девіантної поведінки. [28, 192 ст.] Але зараз підлітки

палять, лаються та вживають алкоголь для статусу. Вони вважають, що це є авторитетною та «крутою» поведінкою. Такі шаблони вони беруть не з повітря, а з інфопростору та своїх знайомих дорослих і батьків.

Зазвичай агресори вже чимось травмовані, а в підлітковому віці можуть проявлятися наслідки в такий спосіб, як: висока агресивність, нестабільність, цькування та задирання інших, протести, низьку успішність та невисокий рівень емпатії.

Спостерігач не бере активної участі у цькуванні, але теж зазнає наслідків. У них може виникати почуття безпорадності та пасивності. Особи які спостерігали за насильством очно, мають більшу тенденцію до розуміння насильства, як норму.

Якщо продовжувати говори про тих хто спостерігає, то вони відіграють важливу роль у запобіганні булінгу на шкільних просторах. Вони можуть передавати інформацію, щодо побачиноного, щоб викладачі були завжди у центрі потій та могли приймати рішення, щодо протидії булінгу. Педагоги у свою чергу повинні відповідально ставитись до даних пробле школярів, бо це не просто сварка чи непорозуміння, це акт насильства над дитиною від іншої дитини. Булінг це дзвіночок, що у шкільному середовищі щось не так. Що певні особи мають якісь проблеми у колективі чи вдома.

Для запобігання цькування в шкільному середовищі, потрібно проводити профілактичні дії, такі, як: заходи на дану тематику, класні години, збори з батьками, розсилки в соціальні гупи, проведення різних заході для дітей та їх батьків, і так далі.

Також, важливу роль відіграє викладач у закладах середньої освіти, тому що він групує та об'єднує дітей у класі. Якщо педагог зможе завоювати довіру учнів, то з'являються великі шанси, що він зможе правильно розкрити підліткову конкуренцію, за допомогою різних цікавих заходів та змагань. Можуть складатися різні ситуації з вчителями. Бувають чудові педагоги в яких не має лідерських задатків. Бувають педагоги які не вміють подавати шкільний матеріал, але є відмінними лідерами. Педагог може бути не зацікавлений у своїй

роботі і не докладати зусиль у її виконанні. І так далі. Зазвичай вихователь грає важливу роль у житті підлітка, тому що він може показати гарні якості на своєму прикладі, та допомогти дитині якщо вона цього потребує. Тому школи потребують кваліфікованих викладачів, які здатні ефективно працювати з дітьми та підлітками. Бо в шкільні роки дитина ще формується і можна на неї позитивно вплинути.

Цькування у шкільному середовищі є актуальною проблемою, бо з кожним роком діти та підлітки стають більш агресивними та неконтрольованими. Нажаль випадки булінгу є постійними. І щоб допомогти вже тепер тим хто постраждав, потрібно задіяти максимальних заходів. Робота з шкільним чи будь яким психологом для агресора, жертви та спостерігачів є невідомою частиною для запобігання булінгу в подальшому.

Науковці виділяють п'ять етапів опитування жертв та свідків.

1. *Попередній*
2. *Вступний*
3. *Вільна*
4. *Деталізація*
5. *Завершальний*

Перший етап полягає у зборі інформації про дитину від різних джерел, щоб зробити певну картину про особистість. Другий етап це певні формальності, знайомство дитини та психолога, роз'яснення певних понять та термінів. А також, важливо на даному етапі завоювати довіру підлітка, щоб він не вважав психолога ворогом. На третьому етапі дитина вільно переповідає історію з чого почалося цькування, а фахівець уважно слухає та робить певні замітки для себе. Четвертий етап характерний тим, що психолог починає задавати уточнювальні питання, щоб краще зрозуміти мотиви та дії сторін. На цьому етапі є найголовнішим не тиснути на дитину та лаконічно вибудовувати запитання, щоб підліток не відчував тиску на свою персону. І останній, заключний етап, має на меті легко закінчити дану розмову, також важливо запитати дитину про її самопочуття та емоційний стан, можна перейти на більш легку розмову, щоб дитина не

почувалася пригніченою після тяжкої розмови. Психолог повинен допомогти підлітку не почуватись пустим та зламаним. Також, на цьому етапі можна пропланувати наступні зустрічі.

Потрібно зауважит, що підлітка не потрібно залишати самого, йому потрібно надати підтримку та турботу. Він не повинен думати та відчувати самотність. Найголовніше, дати йому зрозуміти, що він не винен і так сталося не по його вині. Склалася обставина не на його користь. Підтримка зі сторони друзів, батьків, педагогів надасть дитині впевненості, що він не один і має опору. Також, потрібно у зрозумілій формі пояснити жертві та спостерігачам, що замовчування знущання це погано. Багато хто з дітей плутають поняття та не до кінця розуміють, що є добре, а що погано, і це є великою прогалиною у вихованні.

Булінг – це систематичний процес, який не відбувається просто так. У підлітковому віці є характерна жага до домінування та лідерства. І проявляти свої лідерські якості у садистській формі є ненормою.

Профілактика та запобігання цькуванню має ширитися в маси, про це не потрібно мовчати та відкладати на потім, цим потрібно займатися зараз, для покращення в майбутньому.

## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

### 3.1 Організація дослідження

Дане дослідження проводилось на базі середнього навчального закладу міста Полтава. У даному опитуванні брали участь хлопці та дівчата, віком від 10 до 15 років. Загальна кількість досліджуваних складає 50 осіб, з яких 31 (62%)-на особа чоловічої статі, а жіночої 19 (38 %). 16 (32%) осіб від 10 до 11 років, 16 ( 32%)осіб від 12 до 13 років та 18 (36%) осіб від 14 до 15 років. Однакова кількість та вік досліджуваних зберігається у всіх проведених методиках. Всі підлітки які були залученні до дослідження, підліткового булінгу у шкільному середовищі, були проінформовані та запевнені, що дане дослідження буде анонімне і ніхто не використає їхні відповіді проти них.

Всі методики які були використані у дослідженні мали свою структуру, інструкцію та інтерпретацію, яку ви можете знайти в додатках. Біля кожної методики буде вказано додаток в якому знаходиться дана методика.

Учням було запропоновано пройти такі тести, як: *методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі*, [17, 14-19 ст.] (додаток В) *опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах* [23, 93 -106 ст.] (додаток А) та *анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу*. [20, 96-98 ст.] (додаток Б)

#### Аргументація обраних методик

Виявити форми агресивної поведінки у підлітковому віці допоможе опитувальник Басса та Даркі [17, 14-19 ст.]. Враховуючи, що агресія є поверхневим проявом булінгу у шкільному середовищі, виникає необхідність оцінки агресії підлітка для більш детального дослідження. Дана методика вказує на притаманні моделі агресивної поведінки. Але потрібно зауважити, що надмірна агресивність не завжди може вказувати на потенційного агресора і навпаки. Дана методика допоможе оцінити агресивність поведінки та наочно проаналізувати результати, які будуть вказувати на: 1) високий рівень

агресивності (дана особа може бути потенційним буллером і на неї потрібно звернути більше уваги, щоб дослідити та оцінити ризик можливої насильницької поведінки над іншими); 2) високий рівень почуття провини або образи, а також підозрілості (що може вказувати на ризик, що дана особа може бути жертвою і вона потребує допомоги).

Підвищена агресивність та нервовість в підлітковому віці є нормою, а за допомогою даного опитувальника можна отримати зріз психологічного клімату, і спираючись вже на отримані результати визначити чи даний колектив є не надто токсичним чи агресивним. Опитувальник містить 75 питань на які потрібно відповідати «+» або «-». Методика оцінює 8 видів агресивної поведінки, [17, 14-19 ст.] що дозволяє комплексно оцінити агресивну складову підлітка:

- фізична агресія;
- непряма агресія;
- роздратування;
- негативізм;
- образа;
- підозрілість;
- вербальна агресія;
- почуття провини;

Підлітковий вік це критичний період у житті дитини, що супроводжується емоційною нестабільністю, прагнення до лідерства, підвищеною агресивністю, особистісними конфліктами та невпевненістю у собі. А дана методика дозволяє якісно зафіксувати ці прояви у динаміці, що дає можливість передбачити можливі девіантні позиції в поведінці дитини, як соціальної істоти. Також методика А. Басса та А. Даркі дозволяє прослідкувати за більш прихованими формами агресії такі, як: підозрілість, негативізм та надмірна образливість. Дані форми важливі для виявлення латентних форм конфлікту.

Отже, опитувальник А. Басса та А. Даркі допомагає виявити групи ризику з якими потім потрібно працювати. Дану методику можна назвати надійним інструментом для аналізу агресивної поведінки, а також вона дає змогу більш

глибше зрозуміти механізми якими керуються підлітки, та на базі отриманих результатів розробити заходи для боротьби та профілактики протидії булінгу.

Також в дослідженні підліткового булінгу була задіяна *«анкета з питань обізнаності учнів щодо будвнгу.»* [20, 97-98 ст.] Дана анкета складається з 10 питань, за допомогою яких можна виміряти обізнаність особи у такому явищі як шкільний булінг та чи зазнавала дитина цькування у свій бік.

Анкетування це ефективний метод, який дає змогу охопити велику кількість осіб за відносно короткий час, а враховуючи її об'єм та структуру, вона є достатньо короткою та легкою, що дає змогу швидко проаналізувати результати та зробити певні висновки. Анкету легко адаптувати до вевного віку. Також дане опитування, допомагає швидко зрозуміти обізнаність учнів, щодо булінгу та його проявів.

Третя методика *«Опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах.»*

яка була використана у дослідженні не є уніфікованою в Україні, а перекладена. [23, 93 - 106 ст.] Даний опитувальник містить 39 питань,. За допомогою цього опитувальника можна виявити на скільки є популярна переслідувальна позиці, скільки осіб потерпали від булінгу та яка реакція спостерігачів на дане явище. Також даний опитувальник дозволяє виявити не лише факти наявності булінгу, а й більш глибоке зрозуміти та проаналізувати специфіку міжособистісної взаємодії підлітків у шкільному середовищі. Даний опитувальник містить запитання для осіб які стикалися з булінгом як спостерігач, жертва, агресор та для осіб які не стикалися з даним явищем. Такий поділ питань, дозволяє зрозуміти наскільки дана проблема є поширеною у шкільних колах.

Також даний опитувальник дає змогу розуміти та проаналізувати в яких місцях найчастіше відбувається булінг, які особи зазвичай починають цькувати, над ким починають знущатися, скільки відсотків приєднується до глузування та який характер має цькування. За допомогою цього опитувальника можна проаналізувати цілий клас та виявити більш агресивних підлітків або тих хто

спроможний до насильства чи цькування. Методика охоплює широкий спектр питань, і завдяки цьому можна отримати розширену та комплексну картину, як учні сприймають таке явище як булінг з позиції жертви, агресора та спостерігача.

### 3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Спочатку учням було надано для проходження:

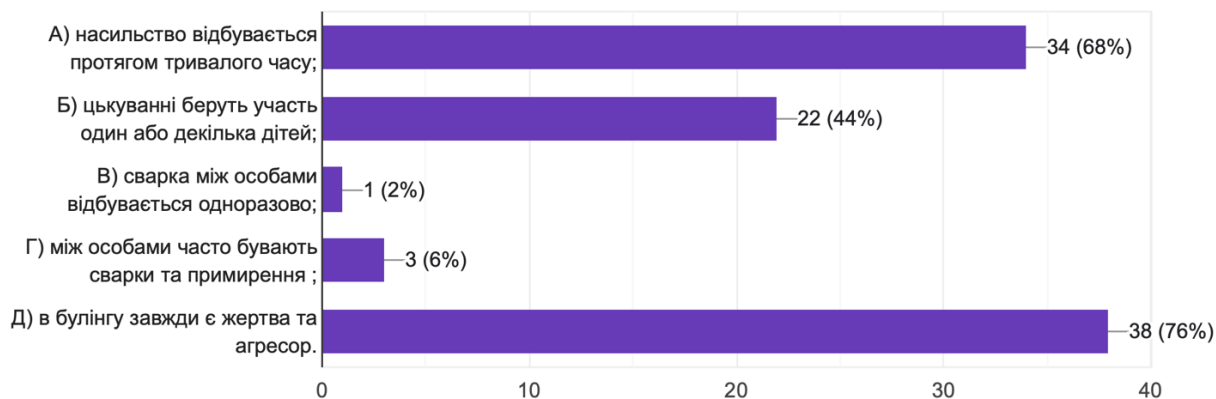
1. «Анкету з питань обізнаності учнів щодо булінгу» [20, 97-98 ст.]

За допомогою даного опитувальника було зібрано кількісну інформацію про залученість, розуміння, почуття та поінформованість підлітків, щодо булінгу в школі. Зібраний матеріал був проаналізований з метою виявлення кількості дітей, які потерпає від цькування та, як педагоги впливають на це. У даному опитуванні брали участь хлопці та дівчата, віком від 10 до 15 років. Загальна кількість досліджуваних складає 50 осіб, з яких 31 (62%)-на особа чоловічої статі, а жіночої 19 (38 %). 16 (32%) осіб від 10 до 11 років, 16 (32%)осіб від 12 до 13 років та 18 (36%) осіб від 14 до 15 років.

За допомогою даного дослідження було виявлено, що більшість підлітків розуміють, що таке булінг та розуміють його прояви. На *(Діаграмі 1)* зображено результати опитування, що вказують на обізнаність підлітків у розумінні булінгу.

## 2. Обери ознаки, характерні для булінгу:

50 відповідей

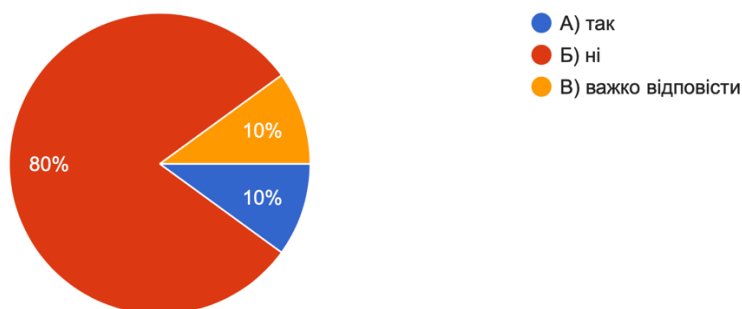


(Діаграма 1)

На запитання «чи був ти свідком проявів булінгу в школі» учні відповіли на 87,5 % «так», 10,4 % відповіло «ні» та 2,1% відповіли «важко відповісти». Це вказує на те, що більшість учнів стикаються з цькуванням.

## 4. Чи траплялись з тобою випадки булінгу в школі?

50 відповідей



(Діаграма 2)

На запитання «чи траплялись з тобою випадки булінгу в школі», більшість відповіла, що «ні» - це складає 80 %, по 10% мають відповіді, «так» та «важко відповісти». (Діаграма 2)

За отриманими результатами можна зробити висновок, що булінг зазвичай спричиняють «ровесники»(68%) та «старші учні» (52%). По 2% мають відповіді

«молодші» та «не знаю», а відповідь «ти сам», що означає особа сама скоює цькування над іншими, становить 4%. Це підтверджує гіпотезу, що агресор намагається обрати більш слабших жертв для булінгу. (Діаграма 3)



(Діаграма 3)

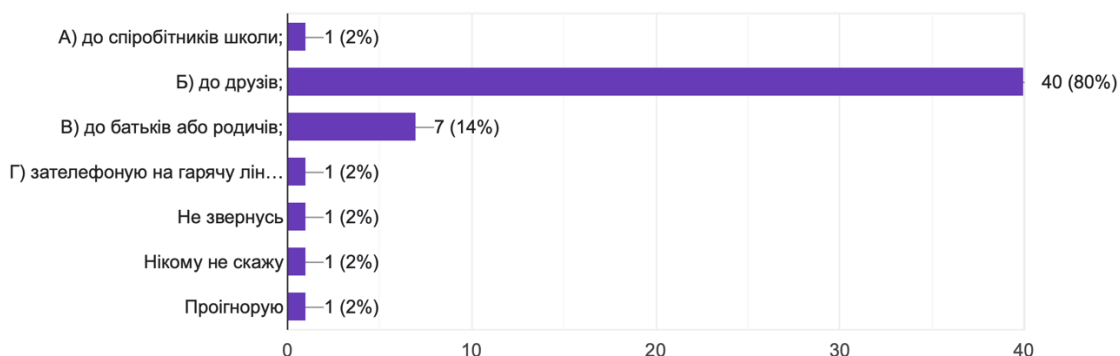
На запитання «Чи стикався ти з кібербулінгом (булінг в мережі Інтернет, по телефону)?», більшість відповіло 48 % «ні», 32% відповіло, що «було у однокласників» але 16 % «так», що вони на своїй персоні відчули як це коли тебе булять в інтернеті. І 4% самі булять в інтерне. Якщо порівняти результати між кібер булінгом та звичайним, можна побачит тенденцію, що в соціальних мережах підлітки більш сміливіші, та частіше наважуються на цькування.

На запитання «Твої дії у випадку кібербулінгу? Учні відповіли, що 75,5% «не звернуть увагу», 36,7% захочуть «відповіститим самим», і лише 10,2 % «звернуться по допомогу».

Цікаво, що на запитання «До кого ти звернешся у випадку булінгу або кібербулінгу?» (Діаграма 4), підлітки зазвичай повідомляють своїм друзям (80%), мало хто звернеться по допомогу до співробітників школи, батьків та опікуні. Можна зробити висновок, що друзі на даному розвитку особистості більш схильні взаємодії з друзями, а не батьками.

## 9. До кого ти звернешся у випадку булінгу або кібербулінгу?

50 відповідей

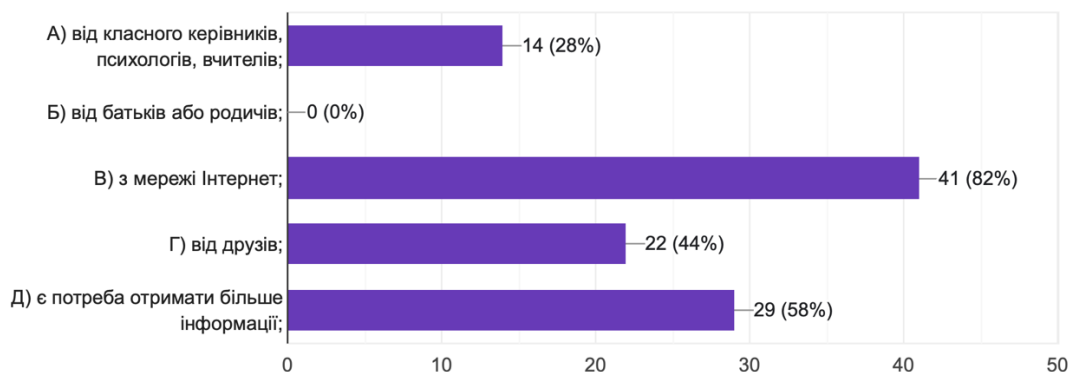


(Діаграма 4)

Останнє питання даного опитувальника, показує з яких джерел найчастіше підліток отримує інформацію, щодо булінгу та кібербулінгу. (Діаграма 5)

## 10. З яких джерел ти отримуєш інформацію щодо булінгу та кібербулінгу?

50 відповідей



(Діаграма 5)

З усіх опитуваних, ніхто не отримував інформації від батьків та опікунів про булінг та, що робити коли з тебе починають знущатися. Це свідчить про прогалини у вихованні батьків. Вони не достатньо проінформовують своїх дітей, є таке припущення, що дорослі і самі не знають та не розуміють, що потрібно говорити, про булінг. За даними опитування більшість (82%) дітей, дізнаються

про буліг у соціальних мережах, друзів (44%), шкільних працівників (28%) та потребують більше інформації (58%), щодо даної проблематики.

**Висновок:** Учням підліткового віку було запропоновано пройти «Анкету з питань обізнаності учнів щодо булінгу» [20, 97-98 ст.]. Підлітки були запевнені, що дане опитування є анонімним і не несе загрози для них.

З отриманих результатів, можна зробити такі припущення, що: підлітки розуміють, що таке булінг, але вони є не достатньо проінформовані на цю тему. Не однократно вони зазначали, що хотіли б більше знати про цькування у шкільному середовищі. Також, з отриманих результатів, можна побачити, що зазвичай діти дізнаються про булінг від соціальних мереж, друзів та в шкоді. А від батьків, ні. І це є великою прогалиною у навчанні. Бо коли дитина стикається з булінгом, вона не завжди розуміє, що їй робити, або агресор може не розуміти, що певні речі по відношенню до інших не є припустимими.

Можна зауважити, що більшість учнів були свідками цькування, а саме 42 опитуваних, що складає 87,5%. Як мінімум 5 (10%) осіб з опитуваних зазнавало систематичне знущання у свій бік, ще 5 (10%) не змогли дати відповідь на дане питання. Також, з даного опитувальника, можна побачити таку тенденцію, що найчастішими агресорами є ровесники та старшокласники. Можна сказати, що даний опитувальник підтверджує нашу гіпотезу, що найчастіше агресори обирають слабших жертв (однолітків та менших за віком)

Отже, за результатами опитування можна зробити такі висновки, що підлітки мають недостачу інформації про буліг та дізнаються про нього зазвичай від друзів та соціальних мереж. Участь викладачів мінімальна, а батьків взагалі відсутня. Прояви цькування присутні, та багато хто здітей спостерігали за ними, що могло вплинути на їхню психіку та свідомість. Зазвичай жертви звертаються за допомогою до друзів, або взагалі не звертаються, що вказує на страх та не розуміння даного явища як проблеми в соціумі .

Даний опитувальник, є чудовою базою для швидкого опитування учнів. Щоб зібрати та обробити велику кількість учнів та відповідей. Потім з отриманої вибірки взяти осіб які знаходяться у зоні ризику та попрацювати з ними. Дана

методика може проводитися для контролю проявів цькування в школі та просвіти.

2. «Опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах» .[23, 93 -106 ст.]

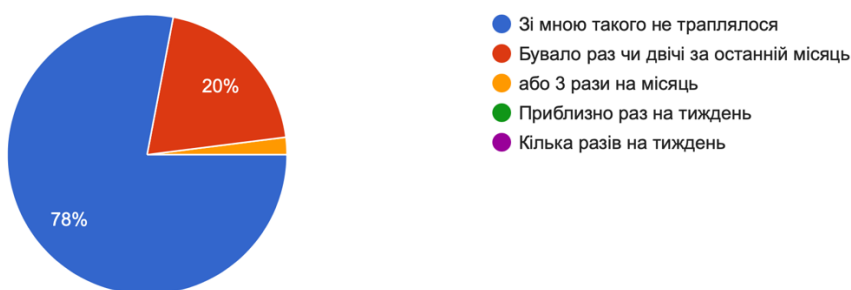
Дана методика, дала змогу більш глибоше та цілісніше дослідити появи булінгу у підлітковому віці.

Половина (50%) з опитуваних респондентів мають приблизно двох - трьох близьких друзів. 14% - жодного, 16% - одного, 6% - більше шести, і 14 % - жодного. Це вказує на те, що підлітки починають будувати більш тісні стосунки з певними однолітками.

Зазвичай підлітки ставляться нейтрально до школи. На питання «чи любиш ти школу?», більшість (72%) відповіла «я люблю і не люблю».

На питання, «Як часто тебе булили в школі за останні пару місяців?», учні дали такі відповіді: 78% - такого не було, 20% - раз чи двічі та 2% - що 3-три рази на місяць. (Діаграма б)

4. Як часто тебе булили в школі за останні пару місяців?  
50 відповідей



(Діаграма б)

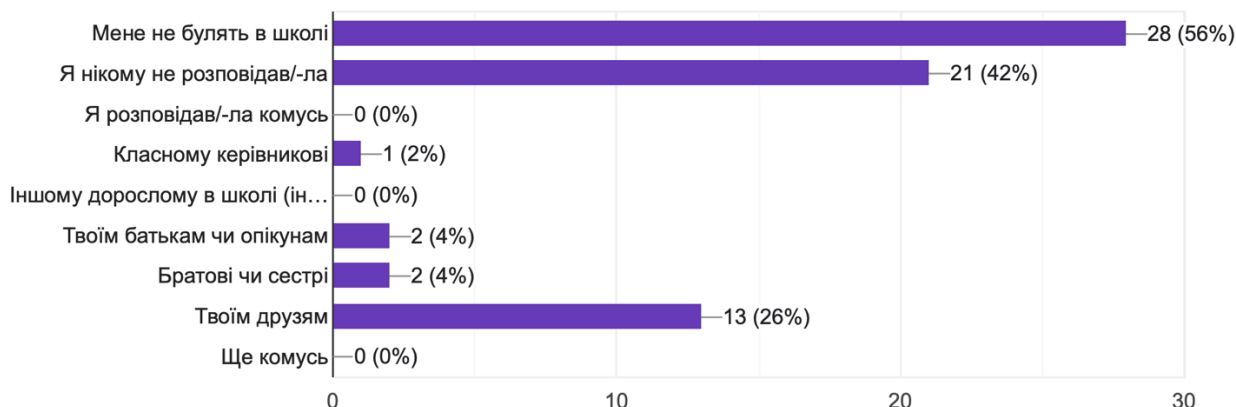
Беручи ці та попередні результати, можна зауважити, що булінг у шкільному середовищі присутній.

З наступних питань, які стосуються проявів агресивної поведінки та можливого знуцання над особою, можна зауважити, що тенденція агресивності у підлітковому є не тільки при присутності булінгу. Дана поведінка є допоміжним засобом комунікації. Діти намагаються, так відокремити тих, хто їм не подобається. Або за рахунок них підіймають своє еґо. Аналізуючи дані результати, можна зауважити, що більш популярною агресивною поведінкою серед опитуваних, є насмішки та підколювання, які інколи відбуваються (36%), намагання обділи особу у спілкуванні (26%), штовханя та удари (32%), поширення пліток (24%), пошкодження майна та відбирання грошей (20%), залякування чи примушування (14%), булінг через інше коріння (16%), образи сексуального характеру (24%) є більш інтенсивніші та частіші стосовно часового проміжку. Також, можна зазначити, що більшість осіб, не зазнавали таких проявів булінгу та насильства.

Зазвичай підлітки не розповідають (56%) про насильство над собою, або розповідають друзям (26 %). (Діаграма 7)

#### 19. Чи ти комусь розповідав/-ла, що тебе булять в школі?

50 відповідей

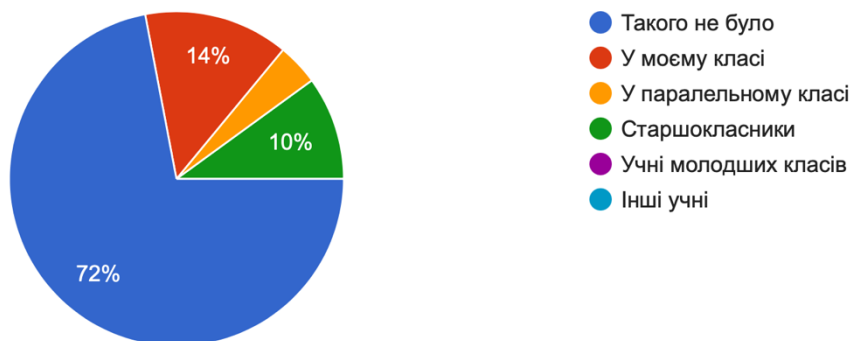


(Діаграма 7)

З отриманих результатів, можна побачити, що більшість агресорів, це ровесники з одного класу (14%), трішки менше, це старшокласники (10%) і найменше це паралельні класи (2%). (Діаграма 8)

## 14. Учень чи група учнів булили мене...

50 відповідей

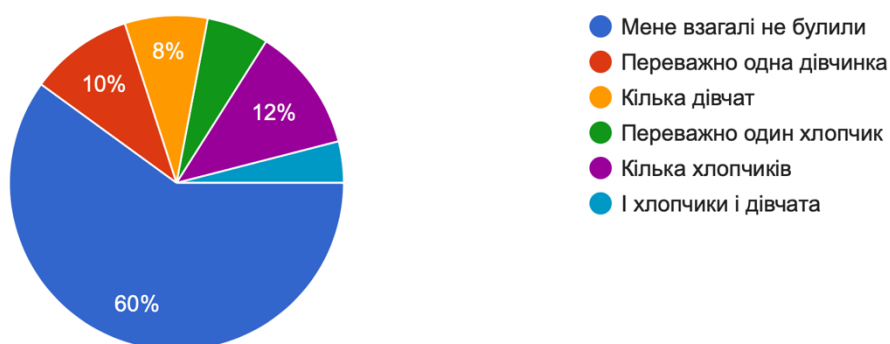


(Діаграма 8)

Зазвичай булінг відбувається зі сторони як дівчаток так і хлопчиків. Дівчатка частіше знущаються над собі подібними, так само і хлопці. Не виділяється більш потенційного гентеру у цькуванні. Кілька хлопців (12%), переважно одна дівчинка (10%), кілька дівчат (8%), переважно один хлопець (6%), хлопці та дівчата разом (4%). (Діаграма 9)

## 15. Тебе здебільшого булили дівчатка чи хлопчики

50 відповідей



(Діаграма 9)

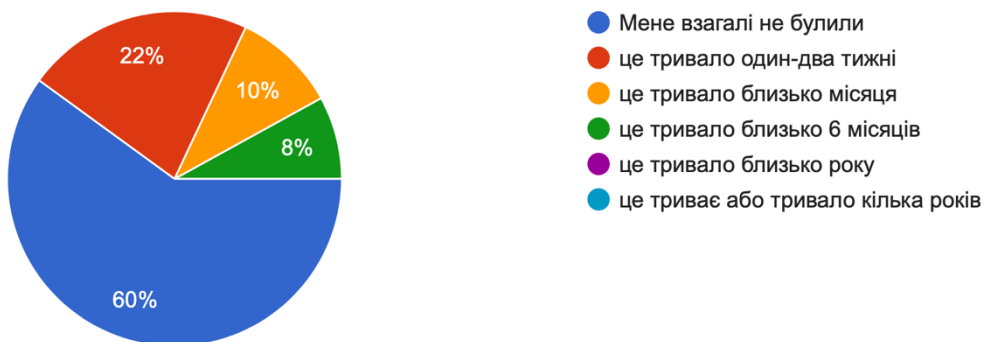
На питання «скільки учнів займалося булінгом» підлітки дали такі філаовілі, як: 20% коли булінгом займалася одна людина та 24% коли булінгом займалася

група з 2-3 учнів. Тому, можна зробити висновок, що підлітка легше цькувати когось в групі, бо вони відчувають себе більш в безпеці.

Зазвичай, цькування у опитуваних тривало від одного-двох тижнів до шести місяців. (Діаграма 10)

#### 17. Як довго триває ця ситуація (булінгу)?

50 відповідей

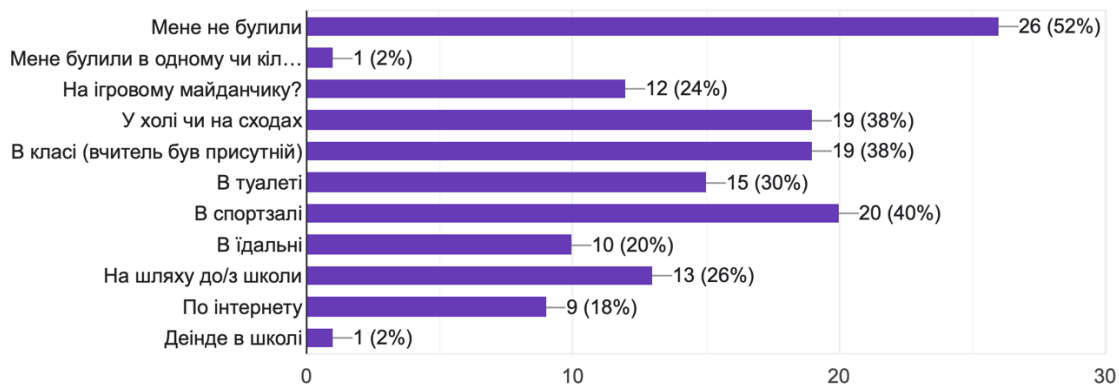


(Діаграма 10)

Знущання могло відбуватись у різних місцях школи, за даними опитування, найпопулярнішими стали: їдальня (20%), у холі чи на сходах (38%), в класі (38%), на шляху до школи, чи з школи (26%), на ігровому майданчику (24%), в туалеті (30%), в спортивному залі (40%) та по інтернету (18%). (Діаграма 11) Агресори намагаються познущатися над жертвою при будь якій нагоді яка їм тільки спадає.

### 18. Де саме тебе булили?

50 відповідей

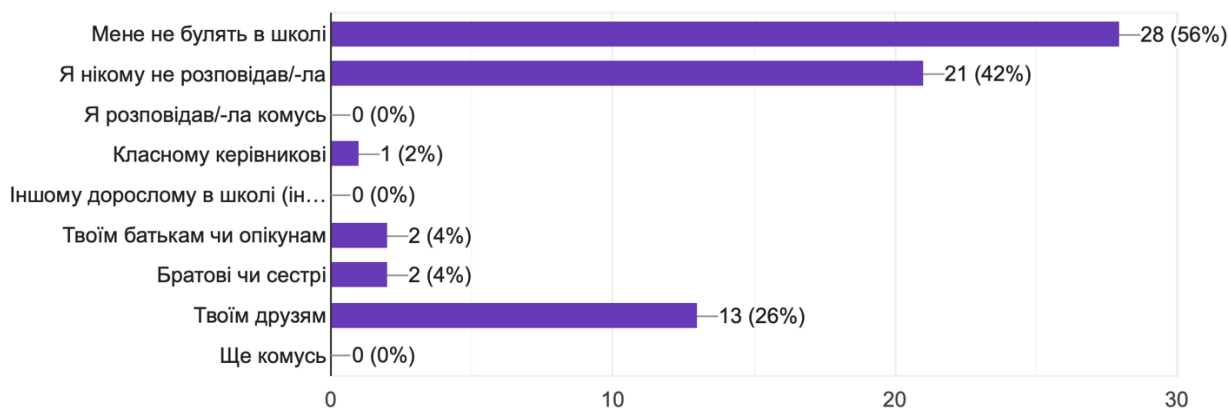


(Діаграма 11)

Найпопулярніша поведінка при цькуванні, це замовчування. Більшість осіб не розповідають про інциденти знущання над ними (42%), деякі повідомляють своїм друзям (26%), а далі йдуть поодинокі випадки. (Діаграма 12)

### 19. Чи ти комусь розповідав/-ла, що тебе булять в школі?

50 відповідей



(Діаграма 12)

Також можна зауважити, що педагоги не завжди помічають булінг.

Найчастіше викладачі нічого не роблять (62%), щоб зупинити цькування, або вони його не помічають. Час від часу, в поодинокі випадки (26%), вони все таки допомагають та помічають сварки.

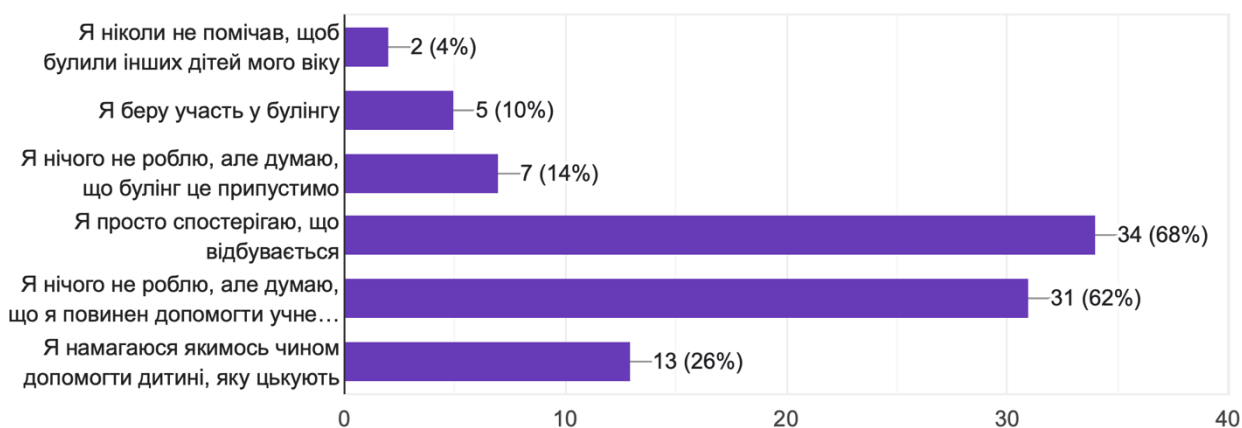
Підлітки натомість набагато активніше беруть участь у зупинці булінгу, і всього 20% від опитуваних нічого не роблять.

Також, дане опитування чітко показує, що батьки не беруть активну участь у вирішенні конфліктів, тому що вони навіть не зв'язуються зі школою, аби розібратися з цькування (46%). Це також може стати причиною швидкого поширення булінгу серед підлітків у шкільному середовищі. Мала зацікавленість батьків у справах та діях дитини, дають їй впевненість, що вона не понесе покарання за свої вчинки.

Зазвичай, учні відчують смуток та бажання допомогти (58%), тим, хто зараз зазнає цькування, але у пріоритеті своя безпека, тому вони просто спостерігають (68%), або думають, що потрібно допомогти, але цього не роблять (62%), і лише в поодинокі випадки якимось намагаються допомогти (26%), деякі можуть приєднуватись (10%), а деякі гадають, що булінг це цілком нормаль (14%), або взагалі його не помічають (2%). (Діаграма 13) Якщо дивитися на графік, то можна відчуті тенденцію підлітків у бажанні допомогти іншим, але їх стримують певні чинники.

### 37. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш, що дитину твого віку булять інші?

50 відповідей



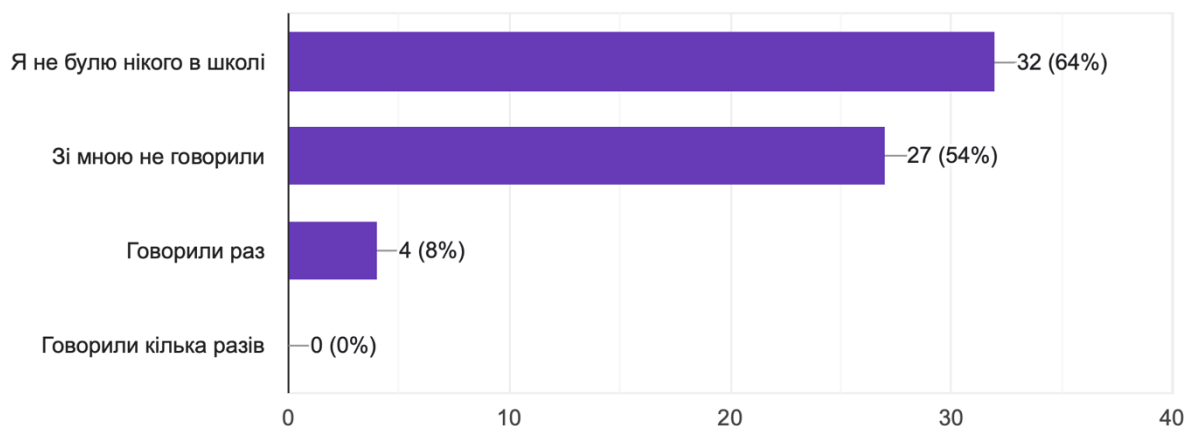
(Діаграма 13)

Опитування показало, що педагоги майже не говорять (54 %) з дітьми про їх прояви булінгу, щодо інших, і лише 8% намагаються пояснити, що така поведінка не припустима. А батьки, зовсім не піднімають дані теми(62%).

66% підлітків не підтримають булінг, а 24% залюбки приєднаються до цькування. (Діаграма 14)

34. Чи говорив з тобою вчитель або інший дорослий зі школи щодо того, що ти когось булиш?

50 відповідей

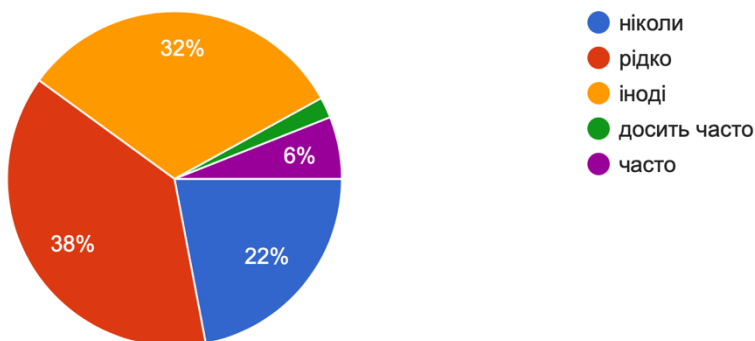


(Діаграма 14)

На питання, «Як часто ти боїшся, що тебе булитимуть?», підлітки відповіли, так: «ніколи (22%)», «іноді (32%)», «рідко (38%)», «часир (6%)», «досить часто (2%)». Тобто, підлітки занепокоєні, тим, щоб над ними не знущалися. (Діаграма 15)

38. Як часто ти боїшся, що тебе булитимуть?

50 відповідей

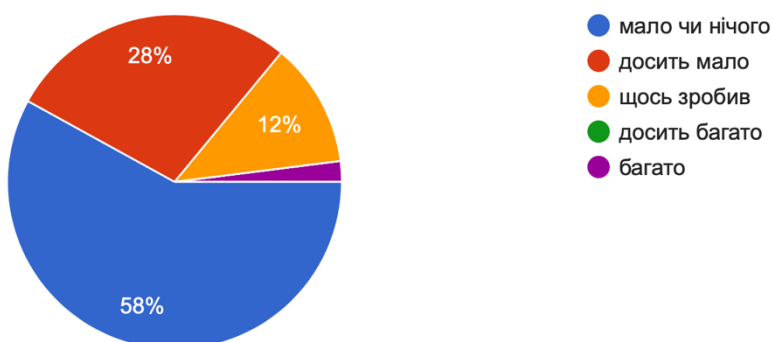


(Діаграма 15)

А також, на думку підлітків, викладачі роблять не надто багато для усунення даної проблеми (58%). (Діаграма 16) Через таку лояльність викладачів агресори вбачають дозвіл та можливість у задоволенні своїх потреб через знущання над іншими.

39. Як гадаєш, скільки ваш класний керівник зробив, щоб подолати цькування?

50 відповідей



(Діаграма 16)

**Висновок:** «опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах» [23, 93 - 106 ст.], краще розкрила для дослідження розуміння підлітків поняття булінгу. Якщо порівнювати з першою методикою, то тут відповіді трішки відрізняються

і приймають більш особистісний характер. Даний опитувальник допоміг, проаналізувати ситуацію, щодо булінгу з більш гострого кута.

Незмінним залишилось те, що дітям все таки не вистачає навчальної інформації, щодо цькування. Мало хто з батьків та педагогів звертає увагу на дану проблему, більшість її уникають та не бажають говорити, або обходяться словами «припини, так не можна» і на цьому настанова закінчується. Але для дитини мало таких коротких пояснень.

Також, з даного опитувальника стало зрозуміло, що більшість підлітків бояться стати жертвами булінгу, але коли вони стають свідками цькування над кимось іншим, в більшості випадків вони відчувають бажання допомогти жертві, але не допомагають. Це говорить про те, що підлітки розуміють потребу у допомозі іншим, але вони бояться за себе, щоб також не стати наступною жертвою для агресора.

Також, більша кількість підлітків зазначили, що над ними коїли знущання, але вони не вказали, що це був саме булінг. Також вони вказували, що і самі робили дії даного характеру, але вони не коїли булінгу. Тому, можна припустити, що агресивна поведінка є нормотиповою для підлітка. Вони навмисно виконують дії, слова та жести неприйняттого характеру заради розваги, але систематично цим не займаються і не мають на меті принижувати інших. Можна припустити, що дані дії відбуваються між друзями та знайомими заради показання авторитету, а не для знущання та завдання шкоди. А також, дана поведінка може бути через суперечку та емоційність.

Знущання могло відбуватись у різних місцях школи, за даними опитування, найпопулярнішими стали: їдальня (20%), у холі чи на сходах (38%), в класі (38%), на шляху до школи, чи з школи (26%), на ігровому майданчику (24%), в туалеті (30%), в спортивному залі (40%) та по інтернету (18%). Це свідчить про те, що агресор постійно має вплив на жертву.

У даній методиці висвітлюється проблема, що підлітки все такт бояться за себе, та коли стають свідками цькування просо спостерігають з надією щоб їх це

оминуло. Але є не значка кількість осіб які підтримують рух цькування та приєднуються до нього.

У булінгу приймають участь, як хлопці так і дівчата. Чоловіча стать чинить більш фізичні прояви, а жіноча більш вербальні. Також присутня тенденція цькувати свою стать.

Дана методика дала змогу більш детально дослідити прояви булінгу та агресивної поведінки у шкільному середовищі.

### 3. *Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А.*

*Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.]*

За допомогою даної методики було виявлено та проаналізовано вісім типів агресивної поведінки у підлітка:

- фізична агресія; ( макс. 10 б.) k=11
- непряма агресія; ( макс. 9 б.) k=13
- дратівливість; ( макс. 11 б.) k=9
- негативізм; ( макс. 5 б.) k=20
- образа; ( макс. 8 б.) k=13
- підозрілість; ( макс. 10 б.) k=11
- вербальна агресія; ( макс. 13 б.) k=8
- почуття провини; ( макс. 9 б.) k=11

У більшості осіб було виявлено завищену агресію та дратівливість, що можна списати на перехідний вік.

У шести учнів, більш за всіх підвищена фізична, невербальна та непряма агресія (6-10 б.), також, помітно високою є дратівливість та образа, але дуже занижені результати відчуття провини (0-3 б.). Це може вказувати на підвищену агресивність та імовірність, що дані особи є потенційними булерами. Такі діти зазвичай багато лаються та б'ють різні речі. Швидко загораються та повільно згасають. Все сприймають на свій рахунок та постійно ображаються. Мало коли вибачаються та розуміють свою провини.

У десяти досліджуваних, було виявлено, рівномірне проявлення, всіх типів агресії. По кожному пункту, вони зібрали «+», «-» (3-6 б.) на кожному шкалу. Негативізм (0-2 б.). Це може свідчити про, те, що ці особи є більш полярними. Агресія має тенденцію проявлятися час від часу. Агресивність є помірною і не завжди проявляється. Дана особа швидко заспокоюється та знаходить баланс, може більше ображатися та уникати людей. Зазвичай на світ не дивиться з негативного боку.

У двох підлітків було виявлено високу подразливість, відчуття провини та вербальна агресивність, (7-8 балів) та низьку ворожість, фізична агресивність, непряма агресія. (1-2 бали), негативізм (3-5), що може вказувати на якісь внутрішні конфлікти. Особа може бути більш схильна до імпульсивних слів та висловлювань але агресивність швидко спадає та особа приходить до тями. Через високий рівень відчуття провини, підліток може відчувати провину за свою поведінку та вчинки. Дитина може обдумувати речі та навіть себе та свою поведінку в негативному ключі. Можуть бути присутні внутрішні конфлікти, які зазвичай спостерігаються у підлітковому віці.

У чотирьох респондентів було виявлено виражену вербальну та непрямую агресію (7-8 балів) у поєднанні з низькою фізичною агресією (2-3 б.), що може свідчити про переважаючу словесну агресію. Дитина може мати гострий язик і робити боляче через слова та образи. Негативізм та образа на низькому рівні (0-3 б.). Дратівливість та схильність до підозр виявилася середньою (5-7 б.). Відчуття провини (4-6 б.). Ці результати свідчать про те, що особа може бути балакучою та агресію виявляти через слова, а не дії. Особа може сатирично вести розмову та вдаватися в подробиці. Дитина не надто дратівлива та схвильована.

У трьох досліджуваних спостерігаються, такі пріоритетні шкали, як підвищений рівень негативізму (5 балів), виразна схильність до підозри (9-10 балів) та високий рівень почуття провини (8-9 балів). Інші показники агресивності залишаються в межах середніх значень (3-4 бали). Такі результати, можуть свідчити про те, що особа не схильна до відкритої агресії, але потерпати від внутрішніх конфліктів на різні теми (можливо булінгу). Такі особи зазвичай

обережні та не дуже комунікабельні, мають одного – двох друзів. Часто можуть страждати на глибокі переживання та мати схильність до саморефлексії. Такі діти, можуть бути більше напруженими ніж інші.

У семи підлітків, було виявлено завищену фізичну агресивність (7-8 балів), образа (6-8 балів), на середньому рівні негативізм, дратівливість, відчуття провини, а на низькому рівні всі інші шкали (1-2 бали). Це може вказувати на дуже виражену образливість та фізичну агресію. Такі особи, мають тенденцію до імпульсивності. Вони можуть знищувати речі в пориві гніву та образи. Заспокоюються вони повільно. Є занадто мстивими та закрити закритими в собі.

Вісім осіб, даного дослідження отримало такі шкали, як: образа та ворожість 2-4 бали, негативізм та вербальна агресія 2-3 бали, дратівливість, вина та фізична агресія 3-5 бали, не пряма агресія 4-6 бали. Такі особи, мають не імпульсивний характер, вміють швидко прощати, відкрито спілкуються, фізична агресія не є альтернативним варіантом для вирішення проблем. Підліток демонструє емоційну врівноваженість, має потенціал до доброзичливості, високу адаптивність. Особа є дуже врівноваженою, як на свій вік.

У п'яти дітей було виявлено, такі шкали, як: фізична агресія – 1-2 бали, вербальна агресія – 1-3 бали, непряма агресія – 6-8 балів, дратівливість – 4-5 балів, схильність до підозр – 5-8 балів, негативізм – 4-5 балів, відчуття провини 6-8 балів. Такі результати можна охарактеризувати, так: при низькій фізичної та вербальної агресії, дитина може проявляти приховану агресію. Така поведінка є притаманна для підлітків, які в соціумі виглядають спокійно та стримано, але на справді вони можуть виявитися емоційно напруженими, жаліється на інших, використовує сарказм та іронію в спілкуванні, не випадкові дії подає як випадкові. Такі особи, можуть здаватися милими та скромними, але в душі вони не такі хороші.

У п'яти підлітків, було виявлено високі показники дратвлливості (7-11 б.), фізичної агресії (7-9 б.), вербальної агресії (8-11 б.), непрямой агресії (5-7 б.) б негативізму (4-5 б.) та більш середні результати образи (4-5 б.), підозри (3-5 б.) та відчуття провини (2-4 б.). Така особа є швидко плинною та емоційно

нестабільною. Підліток може швидко вибухати, різко та грубо говорити, йому складно контролювати свою агресію, легко входить в фрустрацію, слабкий самоконтроль, висока дратівливість. Така особа може завдавати ненароком болю іншим, або бездумно підбурювати та влазити в цькування.

**Висновок:** *Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.]* допомогла в'яснити, яка агресивна поведінка домінує у підлітковому віці. Вона оцінює вісім шкал агресивності:

- фізична агресія;
- непряма агресія;
- роздратування;
- негативізм;
- образа;
- підозрілість;
- вербальна агресія;
- почуття провини;

Проаналізувавши дані, можна зробити такі висновки, що все таки, діти які перебувають у підлітковій кризі, мають вищий рівень агресивності та імпульсивності. В отриманих результатах часто фігурувала завищена агресивність та дратівливість. Є ризик того, що в даній дослідницькій групі, присутні агресори та декілька жертв. У більшості випадків дані критерії оцінювання знаходяться на межі норми для підліткового періоду.

### **Висновок до 3-го розділу**

У третьому розділі, було висвітлено емпіричне дослідження булінгу в підлітковому віці. А саме, було проведено три методики такі, як: *методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.] опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах [23, 93 -106 ст.] та анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу. [20, 96-98 ст.]*

У дослідженні брало участь 50 осіб, з яких 31 (62%)-на особа чоловічої статі, а жіночої 19 (38 %). 16 (32%) осіб від 10 до 11 років, 16 (32%) осіб від 12 до 13 років та 18 (36%) осіб від 14 до 15 років. Всі опитування проводилися анонімно і це зазначалося, тому підлітки могли сміливіше давати відповіді на запитання без страху почути осуд.

Першою методикою для проходження підлітками стала *анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу*. [20, 96-98 ст.]. За допомогою її короткого змісту, опитування пройшло швидко, а результати поверхнево показали на певні проблеми, такі, як: відсутність або мале розкриття проблеми цькування у шкільному середовищі від батьків та педагогів; присутнє цькування у навчальному закладі; мала довіра учнів батькам та педагогам при випадках цькування чи знущання; мала про інформованість підліткі.

Другою методикою, яка була проведена, став *опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах* [23, 93 -106 ст.]. Даний опитувальник, розкрив прояви булінгу більш детально, що допомогло дослідити, які вчинки більше проявляються у насильницькій діяльності. А також в яких місцях у школі найчастіше відбуваються випадки йкування: їдальня (20%), у холі чи на сходах (38%), в класі (38%), на шляху до школи, чи з школи (26%), на ігровому майданчику (24%), в туалеті (30%), в спортивному залі (40%) та по інтернету (18%). Також було зафіксовано, що байдужість педагогів дуже впливає на підліткі. Бо вони починають цькувати один одно на очах у викладача, який мало коли реагує на дану поведінку агресора. У 62% викладачі викладачі не зупиняють цькування.

Також, було отримано схожі результати з минулим опитуванням , щодо цькування ровестиків та молодших дітей по віку. Агресори все таки обирають більш слабких осіб для знущань. Та мало хто інформує дітей та підлітків про таке явище, як шкільний булінг. Також потрібно зауважити, що більшість дітей мають стах стати жертво. І коли вони стають свідками цькування інших учнів, то у більшості випадків намагаються не провокувати агресора на себе заради допомоги іншій особі, навіть якщо її шкода.

Проведений аналіз свідчить, що підлітки більш відкриті до друзів, ніж до батьків та педагогів. Також прослідковується тенденція, що діти починають перебирати дружбою, вони обирають кількох близьких друзів, з якими підтримують більш глибокі та тісні стосунки. Це є характерним для підліткового віку, бо діти починають вибудовувати спілкування на спільних інтересах, захопленнях, думках та позиціях, а не просто граються в класики, ляльки, машинки та квача.

Третя методика, яка була проведена учням для збору інформації про їхню агресивність була: *методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі* [17, 14-19 ст.]

Дана методики дала змогу встановити, що в підлітковому віці спостерігається підвищення рівня агресивності та дратівливості. Це і не дивно, бо для підліткового періоду є характерним таке збудження. Також було помічено, що приблизно у вісімнадцяти учнів була завищена агресивність і дані особи можуть бути потенційними агресорами. Та три особи, які можуть бути потенційними жертвами. Вся інші схиляються до ролі спростерігача, більшість до пасивно, а меншість до активного.

## ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

Дане дослідження присвячене вивченню та аналізу підліткового булінгу.

Що таке булінг? Булінг – систематичне знущання, яке має негативний психологічний та фізичний вплив на дитину та навчальне середовище.

Булінг має свої характерні ознаки:

1. систематичність та постійність. Зазвичай дорослі плутають булінг та звичайний конфлікт між дітьми. Не розуміючи різницю. Але конфлікт – це певне непорозуміння двох сторін, яке більше схоже на сварку та пояснення своєї позиції. А булінг – це фізичне та психологічне приниження, коли одна дитина домінує над іншою.

2. Булінг має три сторони:

- Жертва
- Агресор
- Спостерігачі

Агресор- переслідує жертву, а спостерігачі спостерігають.

3. Нерівність сил між агресором та жертвою. Булер цілеспрямовано вишукує більш вразливих та слабших жертв. Бо над ними агресор відчуває перевагу та впевненість.

4. Навмисність – агресор усвідомлено знущається над жертвою.

5. Публічне приниження – агресор коїть цькування на публіку для власної вигоди та задоволення, так на його думку він здобуває повагу та авторитет.

У підлітковому віці дитина стає більш агресивна та нервова, що також може вплинути на прояви булінгу. З'являється бажання здобути авторитет та повагу від однолітків та старших осіб. Підлітковий вік це найскладніший етап формування особистості, дитина починає змінюватися та швидко росте, відбуваються значні зміни на психологічному, емоційному та соціальному рівні. Тому дитина може здаватися в'ялою, невмотивованою, закритою в собі, агресивною та стурбованою. Бо в її тілі та психіці відбуваються кардинальні

зрушення. Дитина починає ставати дорослою та задумуватися про речі, які для неї не були характерними у дошкільному віці. Тому саме в цей період проявляється підліткова криза, яка в свою чергу супроводжується посиленням емоційної вразливості та пошуком себе в різних ролях. Значно виростає прагнення до самостійності, щоб самому контролювати своє життя, а не здійснювати настанови батьків та інших дорослих. Також підлітки починають цікавитися своїм тілом та протележною статтю.

Через збільшену експресію емоцій діти не завжди помічають підтримку з боку дорослих, навіть навпаки вона їх дратує бо дитина намагається показати батькам, що вона вже доросла. Також підлітки не завжди помічають наслідки своєї поведінки, бо вони більш сконцентровані на собі, своєму авторитеті та як сподобатись іншим.

На цьому емоційному фоні підлітковий булінг може бути більш агресивний ніж до підліткової. Цькування може відбуватися через різні психологічні та соціальні причини.

Найперше, це особистісні причини, певні психологічні порушення, розлади та захворювання, які з дитиною із народження або набути в процесі виховання.

Друге, це виховання, як відомо у дисфункціональній сім'ї, дитина буде набувати більше психологічних проблем, відхилень та не правильного розуміння певних речей (авторитарний стиль виховання, відсутність виховання, все дозволеність...). Дитина несе в соціум все те, що вона здобула в сімейному колі. Правила та норми поведінки. Дитина навчається від прикладу дорослих, а потім їх наслідує. Це може відбуватися не свідомо, бо патерни поведінки формувалися із самого дитинства.

Третє, це соціальне оточення, якщо особа перебуває в певній компанії, то більша верогідність, що вона може перейняти певні моделі поведінки. Різні стереотипи, переконання, уявлення відкарбовуються на дитині.

Четверте, це медіа та соціальні мережі. Вони часто можуть нести не правильні сили та стереотипи. У фільмах та мультфільмах демонструвати

ненормативну лексику, фізичне та моральне знування, не адекватні стандарти краси та поведінки. Підлітки споживаючи цей контент кожного дня, що призводить до звикання девіантної поведінки, переконань та посилів, які несуть нам медіа. Також вони несуть нам не правильні уявлення про світ, комунікацію, стосунки, навчання, роботу, цінності, і так далі.

П'яте, це класний колектив у школі, якщо викладач погано або взагалі не контролює поведінку учнів, то вони можуть відчувати все дозволеність та свою перевагу над ним і в подальшому його слова прирівнювати до нуля. Або коли більшість дідей з неблагополучних сімей, які можуть знуватися над іншими.

Шосте, це намагання здобути авторитет у такий спосіб, за допомогою знування та глузування. Або для перевернення уваги іншої статі.

Сьоме, це зовнішній вигляд, якщо дитина чимось відрізняється від інших її можуть почати цькувати через це. Відмінності можуть бути різного характеру, такі як: колір шкіри, зріст, певні деформації тіла, відсутність частин тіла, расова приналежність, спосіб комунікації, психологічні відхилення, навчальна успішність, менша фінансова забезпечення, стиль, релігія, вірування, вподобання, хобі, і так далі.

З перерахованого, можна зрозуміти, що булінг може початися з будь чого і над будь ким. Наслідки цькування у підлітковому віці будуть присутні у всіх сторін булінгу. А саме, жертви, агресора та спостерігачів. Більш глибокі наслідки можуть проявлятися не одразу, а з плином часу і за певних умов.

Зі сторони жертви наслідки будуть більш глибокі та травматичні. Для початку, це невпевненість у собі та в своїй безпеці, низька самооцінка, порушення сну та харчування, страх, відсутність бажання ходити в школу та навчатися, тривога та апатія. Якщо роздивлятися це з більш глибокого кута, то, ще приєднується ряд наслідків, таких, як: психологічні порушення, ПТСР, депресивні стани, суїцидальні думки або спроби, ізоляції, неправильні переконання, помста, і так далі.

Агресори мають свої наслідки, такі, як: формування жорстокості як як норми поведінки, проблеми з контролем емоцій та агресії, не стабільна

самооцінка, бажання робити боляче іншим, і так далі. Звісно, якщо цькування з її сторони було не таке жорстоке, то і наслідки будуть меншими, а, якщо вчисто почати боротися із даною поведінкою, то можливо дитина стабілізується та не буде такою агресивною в подальшому.

У спостерігачів свої наслідки: порушення етичних та моральних норм, страх за своє життя, невпевненість, скутість, відсутність мотиву допомоги, і так далі.

Для того, щоб зменшити тиск цькування у сучасному світі, портібно почати боротися із даною проблемою, а саме: проводити профілактику та навчання для дітей та дорослих. Профілактику можна проводити на таких рівнях, як:

- сімейний
- індивідуальний
- колектививний
- загальношкільний

Для дослідження шкільного булінгу було проведено такі методиеи, як: *методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.] опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах [23, 93-106 ст.] та анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу. [20, 96-98 ст.]*

Всі учні були проінформовані, щодо анонімності та правдивості відповідей при проходження даних опитувальників.

*З анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу. [20, 96-98 ст.]* було отримано такі результати:

цькування присутне у навчальному середовищі та процвітає. Більшість учнів знають, що таке булінг та як він проявляється та виглядає. Викладачі та батьки приділяють мало, або зовсім не приділяють часу для пояснення норм поведінки та явища булінгу. У більшості випадків викладачі не зупиняють цькування.

З опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах [23, 93 -106 ст.] було отримано такі результати:

Діти все ще не проінформовані на тему булінгу. Вчителі мало коли припиняють цькування дітей над тітьми. Більшість учнів бояться, що їх почнуть бутити. Мало хто допомагає жертві навіть якщо її шкода, це обумовлено страхом. Невелика кількість підлітків має бажання приєднатися до цькування. Найчастіше булінг відбувається на території їдальні (20%), у холі чи на сходах (38%), в класі (38%), на шляху до школи, чи з школи (26%), на ігровому майданчику (24%), в туалеті (30%), в спортивному залі (40%) та по інтернету (18%). Більшість учнів гадають, що педагоги нічого не роблять для поліпшення ситуації. Більшість підлітків ладні мовчати про цькування у свій бік, або говорять лише друзям. У більшості учні три – два близьких друга, що свідчить про бажання тісного контакту з іншими, з людьми на яких можна покластися.

З методики вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.] було виявлено, що більшість схильні до агресії та вибуховості. Це обгрунтовано тим, що учні переживають підлітковий період, а саме в ньому більш агресивні та імпульсивні. Також дана методика підсвітила 18 осіб які імовірно можуть бути агресорами та коїти булінг. Мінімум 3 особи які схильні до більш слабкої поведінки, які можуть бути жертвою у цькуванні.

У межах дослідження було висунуто такі гіпотези, що потребували емпіричної перевірки та наукового обгрунтування:

1. наявність певних особистісних рис (низька самооцінка, високий рівень тривожності, схильність до агресії тощо) впливає на виникнення булінгу в освітньому середовищі серед підлітків.
2. Полягає у припущенні, що агресор обирає більш слабших жертв для булінгу (однолітків та менші класи)

Перша гіпотеза знайшла своє підтвердження у науковій літературі. Детальне вивчення та аналіз статей, робіт, посібників, книг, журналів дало

зрозуміти, що низька самооцінка, високий рівень тривожності, схильність до агресії тощо, все таки впливають на виникнення булінгу в шкільному середовищі. В залежності від певних поєднан особа може стати жертвою чи агресором.

Отримані результати узгоджуються з другою гіпотезою, що агресори найчастіше обирають слабших жертв, своїх однолітків (14%) чи менших (10%) за віком дітей.

## ДЖЕРЕЛА

1. Психологічний часопис : наук. журн. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ : ІІ НАПН України, 2023. – Т. 12, Вип. 2. – 220 с.
2. Збірник матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (Одеса, 19–21 листопада 2024 р.) за ред. д. філос. н., проф. Петінової О. Б. – Одеса, 2024. – 213 с.
3. Верховна Рада України. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2657-19> (дата звернення: 14.05.2025).
4. Король, А. Причини та наслідки явища булінгу А. Король Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1–2. – С. 190.
5. Білоус, О. В. Вікова психологія : навч. посіб. О. В. Білоус. – Чернігів : ЧНУ ім. Т. Г. Шевченка, 2015. – 108 с.
6. Видра, О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. Г. Видра. – Київ : Центр навчальної літератури, 2010. – 88 с.
7. Ушакова, І. М. Вікова психологія : курс лекцій І. М. Ушакова. – Харків : НУЦЗУ, 2016. – 123 с.
8. Вісник студентського наукового товариства : зб. наук. Праць, за заг. ред. О. В. Мельничука. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. – Вип. 23. – 222 с.
9. Сучасні проблеми психологічної теорії та практики : зб. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Ніжин, 30–31 жовтня 2019 р.) за ред. М. В. Папучі. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2019. – 119 с.
10. Шатирко, Л. О., Мойзріст, О. М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі : практикум за наук. ред. акад. НАПН України С. Д. Максименка. – Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 46 с.
11. Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. праць. – Вип. 7. – Переяслав : ПХДПУ, 2020. – 238 с.

12. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції : наук. зб. – Фахове вид. згідно з Наказом МОН України від 21.12.2015 р. № 1328 (додаток № 8).
13. Buling yak sotsialno-psykholohichne yavyshe u suchasnomu osvitr'omu seredovyshchi. The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world» (Warsaw, February 13–15, 2023). – Warsaw, Poland : 2023. – 445 p.
14. Кожушко, Д. Профілактика булінгу серед дітей і молоді : магістерська кваліфікаційна робота Д. Кожушко. – Київ : НУБіП України, 2024. – 87 с.
15. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Біла Церква, 27–28 листопада 2024 р.) за ред. Я. В. Новака, наук. ред. Т. М. Косач, Н. С. Пасічник. – Біла Церква : БІЕУ Ун-ту «Україна», 2024. – 320 с.
16. Седих, К. В., Моргун, В. Ф. Делінквентний підліток : навч. посіб. К. В. Седих, В. Ф. Моргун. – 3-є вид., допов. – Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. – 272 с.
17. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників : зб. практич. матеріалів. – Київ, 2020. – 132 с.
18. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference «Economic and Social-Focused Issues of Modern World» (Bratislava, November 17–18, 2020). – Bratislava : School of Economics and Management in Public Administration, 2020. – 393 p.
19. Теоретико-методологічні засади впровадження інклюзії в закладах освіти : монографія за ред. М. Є. Чайковського. – Київ : Університет «Україна», 2019. – 460 с.
20. Паливода, В. І. Профілактика булінгу підлітків з інвалідністю у закладах загальної середньої освіти : кваліфікаційна робота магістра В. І. Паливода ; наук. кер. О. М. Приймак. – Запоріжжя : ЗНУ, факультет соціології та управління, 2020. – 72 с.

21. Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» : зб. наук. праць. – Харків : Вид-во НУА, 2009. – Т. 15. – 295 с.
22. Пріоритетні шляхи розвитку науки та освіти (частина II) : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 29–30 листопада 2020 р.) – Львів : Львівський науковий форум, 2020. – 68 с.
23. Мельниченко, А. А. Розробка і адвокація підходу до антибулінгової роботи з дітьми в українських школах : пояснювальна записка до дипломної роботи А. А. Мельниченко. – Львів : УКУ, 2020. – 110 с.
24. The 8th International Scientific and Practical Conference “Current Challenges of Science and Education” (Berlin, April 8–10, 2024). – Berlin : MDPC Publishing, 2024. – 325 p.
25. Соціальна робота: виклики сьогодення : зб. наук. праць за матеріалами XII Міжнар. наук.-практ. конф. за заг. ред. О. В. Сороки, С. М. Калаур, Г. В. Лещук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. – 191 с.
26. Психологічні травелоги : наук. журн. Хмельниц. нац. ун-т ; гол. ред. Т. В. Комар. – Хмельницький : ХНУ, 2023. – № 1 (4). – 191 с. – ISSN 2786-5568. – DOI: 10.31891/PT.
27. Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27 жовтня 2018 р.) – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; Діса плюс, 2018. – 304 с.
28. Психологія і особистість : наук. журн. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Полтава–Київ, 2022. – № 2. – 267 с.
29. Забезпечення принципу гідності дитини : протидія насильницьким методам виховання : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 р.). – Одеса : ОДУВС, 2025. – 214 с.
30. Педагогіка і психологія: напрямки та тенденції розвитку в Україні та світі: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної

конференції (17–18 квітня 2020 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогі-ки», 2020. – Ч. I. – 132 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

*Опитувальник Дана Ольвеуса щодо булінгу в школах. (Переклад не вивірений). . [23, 93 – 106 ст.]*

#### Опитувальник

Школа\_\_\_\_\_

Клас\_\_\_\_\_

#### Інструкція

Опитувальник містить певні запитання із кількома варіантами відповіді про школу, на які потрібно дати правдиві відповідь. Вам потрібно обрати один варіант який краще описує ваше ставлення до зазначеної ситуації із декількох запропонованих варіантів. Це опитування є конфіденційне і не буде використано проти вас.

#### Питання

1. Чи любиш ти школу?

- Я дуже не люблю школу
- Я не люблю школу
- Я і люблю і не люблю школу
- Я люблю школу
- Я дуже люблю школу

2. Ти хлопчик чи дівчинка?

- Хлопчик
- Дівчинка

3. Скільки у тебе є друзів в школі?

- Жодного
- У мене є один гарний друг у класі
- У мене 2-3 гарних друга
- У мене 4-5 гарних друзів
- У мене більше 6-ти друзів у класі

4. Як часто тебе булили в школі за останні пару місяців?

- Зі мною такого не траплялося
- Бувало раз чи двічі за останній місяць
- або 3 рази на місяць
- Приблизно раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

5. Мене обзивали, з мене насміхалися чи ще якимось підколювали у неприємний

спосіб:

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

6. Інші діти навмисно лишали мене поза своїми розвагами чи спілкуванням (наприклад, не запрошували на вечірки чи в вайбер-групу), не брали до гурту або ігнорували чи уникали мене.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

7. Мене ударяли, пинали, штовхали чи зачиняли десь.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене чи поширювали неправдиві плітки для того, щоб

інші до мене погано ставилися.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

9. У мене відбирали гроші або забирали чи пошкоджували речі.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

10. Мене залякували чи примушували силою робити речі, які я не хотів/-ла

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

11. Мене булили через те, що я переселенець/-нка

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

12. Мене обзивали чи робили жести сексуального характеру (наприклад, імітуючи статевий акт або зображуючи розміри грудей чи геніталій).

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень

- Кілька разів на тиждень

12а. Мене діставали дошкульними повідомленнями, дзвінками чи надсиланням

образливих картинок через інтернет.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

13. Мене булили у якийсь інший спосіб.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

14. Учень чи група учнів булили мене...

- Такого не було
- У моєму класі
- У паралельному класі
- Старшокласники
- Учні молодших класів
- Інші учні

15. Тебе здебільшого булили дівчатка чи хлопчики?

- Мене взагалі не булили
- Переважно одна дівчинка
- Кілька дівчат
- Переважно один хлопчик
- Кілька хлопчиків
- І хлопчики і дівчата

16. Скільки учнів займалося булінгом?

- Мене взагалі не булили
- Здебільшого одна людина
- Група з 2-3 учнів
- Група з 4-9 учнів
- Група, в якій понад 9 учнів
- Це були різні учні і різні групи

17. Як довго триває ця ситуація (булінгу)?

- Мене взагалі не булили
- це тривало один-два тижні
- це тривало близько місяця
- це тривало близько 6 місяців
- це тривало близько року
- це триває або тривало кілька років

18. Де саме тебе булили?

- Мене не булили
- Мене булили в одному чи кількох місцях
- На ігровому майданчику?
- У холі чи на сходах
- В класі (вчитель був присутній)
- В туалеті
- В спортзалі
- В їдальні
- На шляху до/з школи
- По інтернету
- Деінде в школі

19. Чи ти комусь розповідав/-ла, що тебе булять в школі?

- Мене не булять в школі
- Я нікому не розповідав/-ла
- Я розповідав/-ла комусь
- Класному керівникові

○ Іншому дорослому в школі (іншому вчителю, завучу, охоронцю, медсестрі, психологу, директору...)

- Твоїм батькам чи опікунам
- Братові чи сестрі
- Твоїм друзям
- Ще комусь

20. Як часто вчителі або інші дорослі в школі намагалися зупинити булінг?

- Майже ніколи
- Разок було
- Іноді
- Часто
- Майже завжди

21. Як часто інші учні намагалися зупинити булінг?

- Майже ніколи
- Разок було
- Іноді
- Часто
- Майже завжди

22. Чи хтось з твоїх домашніх зв'язувався зі школою, аби розібратися з цькуванням за останні пару місяців?

- Мене не булять в школі
- Ні, домашні не зв'язувалися зі школою
- Так, вони контактували зі школою
- Так, контактували кілька разів

23. Коли ти бачиш, як в школі когось булять, що ти бачиш чи відчуваєш?

- Напевно він/вона цього заслужили
- Я нічого не відчуваю з цього приводу
- Мені трохи його/її шкода
- Мені дуже шкода цю дитину і хочеться їй допомогти

**Булінг інших учнів**

24. Як часто ти долучався/-лась до цькування інших дітей у школі?

- Такого не було
- Це сталося лише раз чи двічі
- або 4 рази на місяць
- Приблизно раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

25. Я обзивав, насміхався чи ще якимось підколював у неприємний спосіб

інших:

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

26. Я навмисне лишав когось поза своїми розвагами чи спілкуванням (наприклад, не запрошував на вечірки чи у вайбер-групу), не брав до гурту друзів або ігнорував чи уникав когось.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

27. Я міг когось ударити, пнути, штовхати чи десь зачинити.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

28. Я міг когось оббріхувати чи поширювати неправдиві плітки для того, щоб

інші до когось погано ставилися.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

29. Я міг відбирати гроші або забирати чи пошкоджувати речі.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

30. Я міг залякувати когось чи примушували силою робити речі, які він/вона не хотів/-ла

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

31. Я булив когось через те, що він/вона переселенець/-нка

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

32. Я обзивав когось чи робив жести сексуального характеру (наприклад, імітуючи статевий акт або зображуючи розміри грудей чи геніталій).

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць

- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

32 а. Я діставав інших дошкульними повідомленнями, дзвінками чи надсиланням образливих картинок через інтернет.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

33. Я булив у якийсь інший спосіб.

- Такого не було
- Один раз чи двічі
- 3-4 рази на місяць
- Раз на тиждень
- Кілька разів на тиждень

34. Чи говорив з тобою вчитель або інший дорослий зі школи щодо того, що ти

когось булиш?

- Я не булю нікого в школі
- Зі мною не говорили
- Говорили раз
- Говорили кілька разів

35. Чи говорив з тобою котрийсь з дорослих вдома на тему того, що ти булиш

інших?

- Я не булю нікого в школі
- Зі мною не говорили
- Говорили раз
- Говорили кілька разів

36. Як гадаєш, ти міг би приєднатися до булінгу когось, хто тобі не

подобається?

- Так
- Так, можливо
- Я не знаю
- Ні, не думаю
- Ні
- Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш, що дитину твого віку булять інші?

- Я ніколи не помічав, щоб булили інших дітей мого віку
- Я беру участь у булінгу
- Я нічого не роблю, але думаю, що булінг це припустимо
- Я просто спостерігаю, що відбувається
- Я нічого не роблю, але думаю, що я повинен
- допомогти учневі, над яким знущаються
- Я намагаюся якимось чином допомогти дитині, яку цькують

38. Як часто ти боїшся, що тебе булитимуть?

- ніколи
- рідко
- іноді
- досить часто
- часто
- дуже часто

39. Як гадаєш, скільки ваш класний керівник зробив, щоб подолати цькування?

- мало чи нічого
- досить мало
- щось зробив
- досить багато
- багато

*АНКЕТА З ПИТАНЬ ОБІЗНАНОСТІ УЧНІВ ЩОДО БУЛІНГУ [20, 97-98*

ст.]

### Інструкція

Вам надані певні твердження на які потрібно відповідати чесно. Оберіть варіанти які вам здаються ближчими до вас. Це опитування анонімне.

### Анкета

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

1. Яке з визначень характеризує булінг?

А) Вживання образливих слів при спілкуванні;

Б) Сварка з товаришем;

В) Агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним та психологічним впливом;

Г) Конфлікт людини з однією особою або групою осіб, якій триває протягом певного часу.

2. Обери ознаки, характерні для булінгу:

А) насильство відбувається протягом тривалого часу;

Б) цькуванні беруть участь один або декілька дітей;

В) сварка між особами відбувається одноразово;

Г) між особами часто бувають сварки та примирення ;

Д) в булінгу завжди є жертва та агресор.

3. Чи був ти свідком проявів булінгу в школі?

Так Ні Важко відповісти

4. Чи траплялись з тобою випадки булінгу в школі?

Так Ні Важко відповісти

5. Як що так, то які?

А) постійні погрози, залякування;

Б) неодноразове побиття;

В) постійне приниження або ігнорування ;

Г) шантаж або вимагання грошей.

6. Хто, як правило, чинить булінг в школі?

А) твій ровесник (ровесники);

Б) старші учні;

В) ти сам;98

Г) додай свій варіант відповіді \_\_\_\_\_ .

7. Чи стикався ти з кібербулінгом (булінг в мережі Інтернет, по телефону)?

А) ні;

Б) таке відбувалось зі мною;

В) таке відбувалось з моїми однокласниками;

Г) я сам чинив такі дії.

8. Твої дії у випадку кібербулінгу?

А) не зверну уваги;

Б) відповім тим же;

В) звернусь по допомогу;

Г) твій варіант \_\_\_\_\_ .

9. До кого ти звернешся у випадку булінгу або кібербулінгу?

А) до спіробітників школи;

Б) до друзів;

В) до батьків або родичів;

Г) зателефоную на гарячу лінію або в поліцію;

Д) твій варіант \_\_\_\_\_ .

10. З яких джерел ти отримуєш інформацію щодо булінгу та кібербулінгу?

А) від класного керівників, психологів, вчителів;

Б) від батьків або родичів;

В) з мережі Інтернет;

Г) від друзів;

Д) є потреба отримати більше інформації;

*Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [17, 14-19 ст.]*

#### Опитувальник

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидувати речі.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші і вміють майже завжди користуватися сприяливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене ще гірше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.

23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоби вони не зазнавалися.
29. Майже коен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоби люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди які постійно знущаються з нас, варті того, щоби їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю увагу.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоби мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Не має людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.

49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.

72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

#### ➤ КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

##### 1) Фізична агресія (k=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

##### 2) Вербальна агресія (k=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

##### 3) Непряма агресія (k=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

##### 4) Негативізм (k=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

##### 5) Дратівливість (k=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

##### 6) Схильність до підозр (k=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

##### 7) Образа (k=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

##### 8) Відчуття провини (k=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k, що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

#### Характеристика шкал

- 1) Використання фізичної сили щодо іншої особи – **фізична агресія**.
- 2) Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – **вербальна агресія**.

3) Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – **непряма агресія**.

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

5) Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – **роздратування**.

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

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

8) Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – **автоагресія або відчуття провини**.