

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Денна форма здобуття освіти
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«БУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В
ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»

Виконала студентка гр. 401-ФП

13.06.2025 р. _____ Бегма В.Е.

Керівник кваліфікаційної роботи

13.06.2025 р. _____ Хоменко Є.Г.

Робота допущена до захисту:

В. о. завідувача кафедри психології та педагогіки

13.06.2025 р. _____ Л. П. Клевака

Полтава 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ	14
1.1. Психологічні особливості булінгу у сучасному світі.....	14
1.2. Психологічний аналіз форм соціальної агресії.....	24
1.3. Чинники та наслідки булінгу у студентської молоді.....	31
1.4. Профілактична робота щодо протидії булінгу серед студентської молоді у закладах освіти.....	36
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ	43
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик.....	43
2.2. Анкета “Smob” Хорста Каспера.....	45
2.3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст опитувальника в адаптації А.К. Осницького).....	45
2.4. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.....	46
2.5. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі.....	47
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ	50
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	50
3.2. Аналіз результатів дослідження видів булінгу у студентської молоді	52
3.3. Діагностика соціально-психологічної адаптації	55
3.4. Оцінка емпатичних тенденцій студентської молоді	59

3.5. Діагностика агресивних реакцій студентської молоді.....	61
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	72
Додаток А. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.....	72
Додаток Б. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.....	77
Додаток В. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі.....	79

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 85 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 47 найменувань.

Мета роботи. Дослідити булінг як соціально-психологічний феномен в закладах освіти.

Об'єкт дослідження – булінг як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні характеристики булінгу як соціально-психологічний феномен в закладах освіти.

Здійснивши теоретичний аналіз вивчення проблематики, нами виявлено, що булінг розглядається як прямий прояв психологічного тиску, і його причини можна систематизувати. До індивідуальних чинників належать такі особливості, як агресивна поведінка, підвищена віктимність та конформність. Серед групових факторів виділяють несформовану ціннісно-орієнтаційну єдність, низьку згуртованість колективу, відсутність самовизначення особистості в групі, а також загалом несприятливий соціально-психологічний клімат. Цей вид насильства серед молоді має руйнівні наслідки для всіх залучених сторін. Найбільш трагічним є вплив на жертв булінгу, адже в деяких випадках він може призвести до суїциду. З огляду на це, комплексний підхід до профілактики та запобігання булінгу є найефективнішим шляхом для подолання проблеми насильства серед студентської молоді.

Проаналізувавши методи дослідження проявів булінгу у студентському середовищі, було розроблено план дослідження, що включав проведення методик: Анкета “Smob” Хорста Каспера, Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст опитувальника в адаптації А.К. Осницького), Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна, Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі

Експериментальне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик виявило наступні тенденції: значний відсоток студентів відчуває відсутність безпеки в академічних групах, відзначає випадки насильства та демонструє недостатні навички реагування на подібні ситуації. Найбільш поширеним видом агресії є вербальна, тоді як емпатичні тенденції у більшості респондентів перебувають на низькому рівні. Характерними є також недостатній рівень довіри до однолітків та низька самооцінка. Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що психологічний терор є більш поширеним явищем серед студентів, ніж фізичний, і булінг у всіх його проявах активно присутній у студентському середовищі.

ABSTRAKT

Thesis Structure and Scope

This qualifying thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references, and appendices. The main body of the work comprises 85 pages of printed text. The list of references contains 47 entries.

Research Objectives

Research Goal: To investigate bullying as a socio-psychological phenomenon in educational institutions.

Object of Research: Bullying as a socio-psychological phenomenon.

Subject of Research: Psychological characteristics of bullying as a socio-psychological phenomenon in educational institutions.

Theoretical Analysis of Bullying

Through a theoretical analysis of the problem, we have identified that bullying is considered a direct manifestation of psychological pressure, and its causes can be systematized. Individual factors include characteristics such as aggressive behavior, increased victimhood, and conformity. Among the group factors, we highlight an unformed value-orientational unity, low group cohesion, a lack of personal self-determination within the group, and an overall unfavorable socio-psychological climate. This type of youth violence has destructive consequences for all involved parties. The most tragic impact is on the victims of bullying, as in some cases it can lead to suicide. Given this, a comprehensive approach to the prevention and intervention of bullying is the most effective way to overcome the problem of violence among students.

Empirical Research and Findings

Having analyzed the methods for studying the manifestations of bullying in the student environment, a research plan was developed. This plan included the

application of the following methods: Horst Kasper's "Smob" Questionnaire, K. Rogers and R. Diamond's Method for Diagnosing Socio-Psychological Adaptation (questionnaire text adapted by A.K. Osnytsky), A. Mehrabian and M. Epstein's Emotional Empathy Questionnaire, and A. Buss and A. Durkee's Aggression Questionnaire.

The experimental study using psychodiagnostic methods revealed the following trends: a significant percentage of students feel a lack of safety in academic groups, report instances of violence, and demonstrate insufficient skills in responding to such situations. The most common type of aggression is verbal, while empathic tendencies in most respondents are at a low level. Also characteristic are an insufficient level of trust towards peers and low self-esteem. Thus, the results of the conducted research provide grounds to assert that psychological terror is a more widespread phenomenon among students than physical aggression, and bullying in all its manifestations is actively present in the student environment.

ВСТУП

Актуальність роботи. Актуальність даного дослідження зумовлена зростаючою кількістю соціально-психологічних проблем, що виникають серед студентської молоді, зокрема проявами булінгу. Це явище набуває дедалі більшої уваги в сучасній психологічній літературі та розглядається як специфічна форма соціальної агресії. Відмінною рисою булінгу є наявність чітко визначених ролей — агресора та жертви. Попри певну схожість із феноменом соціального ізгоя, булінг має іншу природу: він формує у жертви відчуття безсилля, стирає моральні межі у ставленні до іншої людини та створює шкідливий соціальний контекст. Такі деструктивні форми поведінки підтримуються не стільки соціальними нормами, скільки специфічними правилами підліткових чи молодіжних груп, де відсутній адекватний зворотний зв'язок і не засуджується аморальність конфліктної взаємодії.

Студентський вік є періодом активної переоцінки соціальних установок і формування нових моделей поведінки, тому особливо важливо попередити трансформацію звичайних міжособистісних конфліктів у стійкі деструктивні форми, як-от булінг. Крім того, важливо запобігати виникненню ролі «жертви» у студентському середовищі, оскільки така модель взаємодії може закріпитися та переноситися в подальшому на інші етапи життя. Наслідки подібного впливу можуть бути дуже серйозними — від психологічної до фізичної травматизації особистості.

Ефективна профілактика булінгу дозволяє зменшити масштаб цього негативного явища, скоротити кількість залучених у нього учасників, як агресорів, так і жертв. Один із ключових напрямків такої профілактики — робота з батьками студентів і учнів шляхом інформування їх про суть, механізми булінгу та можливі шляхи подолання проблем, пов'язаних із ним.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Проблему насильства, зокрема булінгу висвітлили зарубіжні вчені, зокрема І. Бердишев, І. Кон, Х. Лейманн, Д. Лейн, К. Лоренц, Д. Ольвеус та ін. Вітчизняні наукові роботи з

означеної проблеми мають загальний характер, не досліджені на сьогодні теоретико-методологічні основи цього явища, його причини і наслідки.

Отже, булінгом називається агресія одних дійте проти інших, коли мають місце нерівність сил агресора і жертви, агресія має тенденцію повторюватися.

Мета роботи. Дослідити булінг як соціально-психологічний феномен в закладах освіти.

Завдання:

1. Розглянути булінг як чинник соціальної агресії;
2. Охарактеризувати причини булінгу серед студентської молоді;
3. Провести експериментальне дослідження прояву та профілактики булінгу у студентської молоді;
5. Надати особливості профілактики булінгу серед студентської молоді.

Об'єкт дослідження – булінг як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні характеристики булінгу як соціально-психологічний феномен в закладах освіти.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було використано низку теоретичних методів: аналіз наукових джерел, синтез, порівняння та емпіричних методів: опитування, анкетування, проведення експерименту. Для емпіричного дослідження обрано наступні методики: Анкета “Smob” Хорста Каспера; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст опитувальника в адаптації А.К. Осницького); Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна; Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі.

Практична значущість. Виявлення особливостей студентської молоді, учасників булінгу дає можливість більш чітко структурувати характеристику «жертв» та «агресорів», що дає можливість для розробки програм по корекції та профілактиці. Отримані дані та розроблені рекомендації мають інтерес для психологів та соціальних працівників, які працюють з студентської молоді та

можуть використовувати їх для зниження ризиків виникнення булінгу у навчальних закладах.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 20 років. Добір учасників здійснювався методом випадкової вибірки серед студентів різних факультетів, які надали згоду на участь у дослідженні.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 74 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 46 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ.

Даний розділ присвячено висвітлено психологічні особливості булінгу у сучасному світі, проаналізовано форми соціальної агресії. На основі теоретичного опрацювання вітчизняних та зарубіжних психологічних джерел висвітлено основні чинники та наслідки булінгу у студентської молоді. У результаті теоретичного аналізу, увагу зосереджено на описі заходів щодо протидії булінгу серед студентської молоді у закладах освіти.

1.1. Психологічні особливості булінгу у сучасному світі

Хоч поняття «булінг» є відносно новим у повсякденному житті сучасної людини, саме явище має глибоке історичне коріння — воно існує стільки ж, скільки й саме людство. Проте систематичне наукове вивчення булінгу розпочалося порівняно недавно.

Однією з перших дослідниць у цій галузі стала Сьюзан Пойер, яка у 1997 році започаткувала в США цілеспрямований науковий підхід до вивчення проблеми булінгу. На той момент лише чотири країни мали офіційні документи, що регламентували питання агресивної поведінки, пов'язаної зі знущаннями. Водночас, однією з перших ґрунтовних робіт у цій сфері була праця норвезького психолога Дана Ольвеуса, яка з'явилася ще у 1990-х роках [12, с.95].

Те, що сьогодні позначається міжнародним терміном «булінг», раніше було відоме під іншими назвами — шкільне цькування, дідівщина в армії або знущання у виправних установах. Проте сучасне розуміння цього явища набуло ширшого змісту, охоплюючи не лише прояви насильства, а й комплекс соціальних, психологічних, правових і педагогічних аспектів.

Таким чином, хоч термін новий, сам феномен залишається знайомим і надзвичайно актуальним для сьогодення, вимагаючи міждисциплінарного наукового осмислення та цілісного підходу до його подолання.

У сучасному суспільстві проблема булінгу набуває дедалі більшої актуальності. З проявами агресії, цькування та приниження стикаються як діти, так і дорослі, однак особливо вразливою є молодь. Шкільне середовище, соціальні мережі, онлайн-ігри та навіть родинні стосунки можуть стати ареною для прояву насильницької поведінки. Саме тому важливим є глибоке розуміння психологічних особливостей цього явища, причин його виникнення, наслідків для всіх учасників ситуації булінгу, а також шляхів його попередження.

Булінг визначається як систематичне, свідоме насильство — психологічне, фізичне або соціальне — з боку однієї особи або групи щодо іншої. Основними його формами є фізичне насильство (наприклад, побиття), вербальні образи, соціальна ізоляція, плітки, а також кібербулінг — цькування з використанням сучасних технологій та соціальних мереж. Особливу небезпеку становить саме останній різновид.

З психологічної точки зору, в ситуації булінгу можна виокремити три основні ролі: жертва, агресор і спостерігач. Жертви булінгу зазвичай мають занижену самооцінку, низький рівень впевненості в собі, тривожність і схильність до емоційної замкнутості.

Агресори часто характеризуються імпульсивністю, недостатньо розвиненою емпатією, а також можуть мати досвід жорстокого поводження з боку дорослих або бути жертвами насильства в минулому.

Спостерігачі ж, хоча й не беруть участі безпосередньо, однак також зазнають психологічного впливу: у них формується почуття провини, страх, емоційне напруження.

У літній номер журналу *American Psychologist* за 2015 рік, який є офіційним виданням Американської психологічної асоціації, було опубліковано спеціальний випуск, присвячений проблематиці булінгу. У

цьому випуску дослідники дали ґрунтовне визначення самого поняття булінгу, а також окреслили пов'язані з ним явища. Булінг розглядається як багатогранне та складне соціально-психологічне явище, на яке впливає ціла низка чинників. Попри те, що раніше наукові дослідження здебільшого фокусувалися в межах соціально-екологічної парадигми, автори спеціального випуску пропонують ширше бачення.

Згідно з моделлю "булінг/віктимізація", доцільно аналізувати фактори, які впливають як на агресора, так і на жертву, враховуючи рівень особистості, родинного оточення, колегіального середовища, шкільної системи та ширшої соціальної спільноти [23, с. 49].

У різних наукових підходах трактування булінгу варіюється від емпірично-фактологічного — наприклад, зафіксоване на відео побиття — до більш узагальнених концепцій, що охоплюють різноманітні форми насильства та навіть прояви екстремізму [38, с. 257]. Так, американський дослідник Д.А. Лейн ототожнює булінг зі шкільним цькуванням, наголошуючи на його хронічному, тривалому характері. Він визначає булінг як систематичне фізичне або психічне насильство, що здійснюється одним учнем або групою учнів щодо особи, яка не здатна себе захистити в подібній ситуації [24, с. 237].

Подібну позицію займає й український психотерапевт І. Бердишев, який також розглядає булінг як насильницькі дії, що походять від одного або кількох учнів. За його визначенням, булінг є свідомим, систематичним насильством, яке не має оборонного характеру і спрямоване на підпорядкування або завдання шкоди жертві [4, с. 93].

Соціолог І.С. Кон акцентує на психологічному вимірі булінгу. Він характеризує його як форму залякування, що супроводжується психологічним або фізичним терором, головною метою якого є викликати у жертви почуття страху й таким чином встановити над нею контроль або домінування [26, с. 357].

Проблематика насильства та булінгу в середовищі студентської молоді активно досліджується українськими науковцями. Серед тих, хто здійснив

вагомий внесок у вивчення психологічних аспектів насильства, варто згадати О. Асмолова, О. Барліта, І. Бердишева, С. Болтівця, А. Бочавера, Б. Братуся, О. Глазмана, Т. Драгунову, О. Дроздова, Н. Левітова, С. Максименка, Н. Максимову, Н. Михайлову, В. Петросянця, О. Синюкова, В. Собкіна, Н. Солдатенко, А. Чернякова та інших дослідників.

Окрему увагу слід приділити науковим розвідкам, присвяченим умовам впровадження інноваційних технологій профілактики агресивної поведінки. У цьому контексті помітними є праці Р. Безпальчої, І. Гайдамашка, М. Жданової, Н. Заверико, Л. Лушпайи, О. Романової, Д. Соловйової, А. Чернякова та інших науковців, які вивчають сучасні методи запобігання насильницьким проявам у молодіжному середовищі.

Здійснивши дефінітивний аналіз поняття «булінг» у сучасній психолого-педагогічній літературі (див. табл. 1.1.1), можна виокремити низку ключових характеристик, що визначають його сутність. Зокрема, це наявність жорстокої поведінки, спрямованої на конкретну особу, яка опиняється в позиції жертви. Ця поведінка часто включає як фізичне, так і психологічне насильство, а також супроводжується почуттям безпорадності у постраждалого та його соціальним виключенням із колективу.

На законодавчому рівні в Україні також окреслено поняття булінгу. Згідно із Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу», булінг розглядається як дії учасників освітнього процесу, що полягають у психологічному, фізичному, економічному або сексуальному насильстві. Також у це визначення включено дії, які здійснюються із використанням електронних комунікацій.

Якщо такі дії спрямовані проти малолітньої чи неповнолітньої особи або здійснюються нею проти інших учасників освітнього процесу, і внаслідок цього було або могло бути завдано шкоди фізичному чи психічному здоров'ю потерпілого, вони класифікуються як булінг [38, с. 4].

Таблиця 1.1.1.

Дефініції поняття «булінгу»

Визначення (зміст поняття)	Автор	Джерело
<p>Довгостроковий процес, коли жорстока поведінка психічного чи фізичного характеру є усвідомленою і відбувається з боку однієї людини щодо іншої, яка не здатна себе захистити.</p>	<p>Д. Лейн та Е. Міллер</p>	<p>[23, с.74].</p>
<p>Соціальна взаємодія, через яку одна людина майже щоденно потерпає від іншої. Це відбувається впродовж значного періоду і викликає у жертви стан безпорадності та почуття виключення з колективу.</p>	<p>Т.Федорченко</p>	<p>[38, с.179].</p>
<p>Взаємопов'язаність педагогічних, психологічних і соціальних проблем, які охоплюють тривале насилля (фізичне чи психологічне) однією людиною або групою стосовно іншої, котра не може себе захистити у цій ситуації.</p>	<p>Л. Лушпай</p>	<p>[28, с.45].</p>

Булінг виникає внаслідок дисбалансу сил, коли одна сторона має перевагу над іншою — фізичну, психологічну чи соціальну. Зазвичай агресори

обирають тих, хто не може або не вміє дати відсіч. Вияви булінгу можуть мати різні форми: від прямого фізичного насильства до словесних образ, публічних принижень, цькування онлайн (кібербулінгу) чи соціальної маніпуляції — ізоляції, поширення чуток, саботажу дружніх відносин тощо [41, с.53]. Це явище має стійкий, повторюваний характер — більшість кривдників не обмежуються разовими проявами агресії, а систематично здійснюють тиск, при цьому нерідко маючи кілька жертв одночасно. Лонгitudні дослідження засвідчують: ролі агресора і жертви можуть змінюватися — в одних умовах людина може зазнавати знущань, а в інших — сама їх ініціювати. Така подвійна роль характерна для так званих "жертв-агресорів". Варто зазначити, що знущання не обмежуються дитячим або підлітковим віком — воно трансформується, але супроводжує людину і в дорослому житті. Яскравим прикладом є мобінг — систематичне психологічне насильство на робочому місці, яке за своєю суттю схоже на шкільний булінг, хоча й менш помітне [43, с.189].

Булінг є формою насильства, що має різновиди за способом прояву. Він найчастіше виникає в організованих соціальних середовищах — навчальних закладах, трудових колективах, військових структурах (де проявляється у формі "дідівщини"), онлайн-просторі, а також у менш формалізованих спільнотах [8, с.39].

У демократичному суспільстві кожна особа має право на свободу та безпеку, і будь-яке насильство є посяганням на ці права. Часто такі посягання мають не тільки фізичний, але й психологічний характер. Емоційне насильство — одна з найнебезпечніших форм булінгу, бо залишає невидимі, але глибокі шрами в психіці. Булінг не слід плутати зі сваркою чи конфліктом, адже він має чіткі ознаки, що дозволяють його виокремити: [23, с.75]:

- систематичність (дії повторюються неодноразово, іноді тривалий час, у тому числі в онлайн-середовищі);

- навмисність (агресор діє свідомо, прагнучи принизити, зламати волю, викликати страх, змусити жертву підкорятися або ізолювати її);

– нерівність сил (жертва значно поступається кривднику у фізичному розвитку, психологічній стійкості, соціальному статусі або когнітивних можливостях);

– відсутність каяття (булер не визнає своїх дій як неправомірні і не виявляє бажання змінити поведінку) [23, с.85].

Самостійно зупинити цькування жертва, як правило, не може — обов'язковим є втручання третіх осіб, які здатні забезпечити підтримку та відновлення справедливості [36, с.7].

Особливу небезпеку становить вербальний булінг – форма емоційного насильства, коли жертві завдають шкоди за допомогою слів: образливих прізвиськ, принизливих фраз, цькування, пліток, поширення особистої інформації без згоди. Часто до нього приєднується соціальна ізоляція, коли інші відмовляються спілкуватися з жертвою, бойкотують її [20, с.95]. Такі дії формують у постраждалого почуття безпорадності, втрати контролю над власним життям, що в перспективі спричиняє серйозні емоційні розлади. Якщо ситуація не змінюється, може виникнути суїцидальний ризик [27, с.138].

На відміну від фізичної агресії, вербальне насильство не залишає видимих слідів, але має тривалий і глибокий психологічний ефект. Воно часто ґрунтується на дискримінаційних ознаках – національність, віросповідання, сексуальна орієнтація, інвалідність або стать. Люди, що належать до меншин, частіше стають мішенню агресії. Досвід вербального булінгу знайомий практично кожному – у школі, університеті, на роботі або в публічних місцях [18, с.235]. Наслідки такого впливу – хронічний стрес, внутрішній страх, порушення мислення, емоційна нестабільність. Висловлювання, сповнені ненависті, мають силу формувати тривалу недовіру до людей і світу, занижену самооцінку, що зрештою впливає на здатність діяти, приймати рішення, будувати здорові стосунки. Часто ці наслідки мають тривалішу дію, ніж фізичні ушкодження [7, с.179].

Вербальний булінг у медіа-середовищі сьогодні набуває все більш небезпечних форм. У цифрову епоху Інтернет фактично перетворив світ на

"глобальне село", у якому втекти від переслідування майже неможливо. Якщо раніше булінг припинявся, коли людина залишала середовище, в якому її цькували, то тепер цифрові технології стали невіддільною частиною життя: вони охоплюють навчання, роботу, соціальні взаємодії. Коли ображають користувача, наприклад, у Facebook, про це може дізнатися все його соціальне оточення. Постійний потік повідомлень залишає людину вразливою до кібербулінгу, поки вона має доступ до мережі [45, с.35]. Хоча загальна кількість випадків булінгу, за даними міжнародних досліджень, скоротилася на 10%, уникнути цькування стало значно важче. До того ж ідентифікувати кривдника в інтернеті складно – він часто залишається анонімним.

Вербальний булінг – форма агресивної поведінки, що поширена серед людей різного віку й статі – як удома, так і в навчальних і робочих середовищах. Основна мета агресора – навмисно завдати психологічного дискомфорту жертві шляхом приниження, образ, поширення негативних чуток. Мотиви кривдників можуть суттєво відрізнятися, що впливає на стратегії протидії їм [46, с.139].

Перший тип булера не співчуває іншим і живе у власному світі. Зовні його поведінка здається впевненою, проте вона часто зумовлена нарцисизмом і завищеною, але нестійкою самооцінкою. [12, с.73]. Другий тип діє під впливом групи: навіть маючи низьку самооцінку або перебуваючи в депресії, він може брати участь у цькуванні, щоб здобути визнання серед однолітків. Такий тип агресії поширений серед підлітків, які прагнуть соціального схвалення [12, с.75].

Третя категорія агресорів – це імпульсивні особи, яким складно контролювати свої емоції. Вони часто ображають інших несвідомо, реагуючи на провокації. Така поведінка зазвичай характерна для школярів і може бути пов'язана з нестачею уваги або гіперактивністю [20, с.235].

Жертвами вербального булінгу можуть ставати різні люди, але агресори часто обирають тих, хто виглядає вразливішим. Це можуть бути особи з низькою самооцінкою, ознаками депресії чи втрати інтересу до життя.

Водночас агресор може заздрити їхнім досягненням або соціальному статусу. Також причиною булінгу можуть бути фізичні особливості, відмінності у культурній, релігійній чи національній приналежності – наприклад, руде волосся, ластовиння, носіння окулярів або належність до релігійної меншини [20, с.237].

Підлітки, які стикаються з булінгом, не завжди є слабкими, проте їхня поведінка чи ситуація може провокувати агресора. Якщо студент зазнає знущань у закладі освіти, важливо навчити його, як уникати ризикованих ситуацій і правильно реагувати. У складних випадках доцільно звернутися по допомогу до психолога [10, с.250].

Хоча більшість досліджень зосереджуються на молоді, не варто ігнорувати булінг у дорослому середовищі. Цькування на роботі може завдати серйозної шкоди навіть сформованій особистості. Важливо вміти прогнозувати конфліктні ситуації й за потреби звертатися до керівництва або менеджерів. Розвинене почуття власної гідності й позитивна самооцінка можуть бути ефективним щитом від агресії [13, с.45].

Самооцінка - це віра в особисту значущість і здатність контролювати своє життя. Існує прямий зв'язок між булінгом і низькою самооцінкою жертви. Хоча поширене уявлення, що агресори мають занижену самооцінку, дослідження показують, що це не завжди так. Булінг – це спроба принизити слабшого, що може проявлятися у фізичній, вербальній або емоційній формах. Поки що не встановлено, чи є низька самооцінка причиною булінгу, чи навпаки – його наслідком. У будь-якому випадку її вплив може бути тривалим: студенти, що зазнавали цькування, навіть у дорослому віці можуть зберігати стійке уявлення про себе як про жертву [29, с.135].

Деякі психологічні теорії булінгу стверджують, що агресивна поведінка булера може бути пов'язана з відсутністю сформованої самооцінки. Згідно з цими дослідженнями, агресори нерідко страждають від заниженої самооцінки, навіть якщо для цього немає об'єктивних підстав, однак саме таке внутрішнє сприйняття себе слугує їм виправданням власної антисоціальної поведінки.

Водночас існує припущення, що частина агресорів не обов'язково має низьку самооцінку, але є надміру вразливою й сором'язливою, що змушує їх приховувати власні помилки та некомпетентність від інших [12, с.73].

Загалом, інтернет-простір створює сприятливі умови для проявів кібербулінгу, адже в мережі легко залишатися анонімним, уникати відповідальності та бути менш помітним. Така безкарність іноді штовхає до агресивної поведінки навіть тих, хто в реальному житті ніколи не наважився б на приниження чи образу іншої людини. Тому одним із перших кроків у профілактиці булінгу серед молоді є саморефлексія. Людина завжди має змогу контролювати власні висловлювання й ставлення до слів інших [39, с.190].

Для глибшого розуміння індивідуально-психологічних характеристик учасників булінгу важливо визначити, які саме ролі вони відіграють у ситуації цькування. Існує кілька типологій ролей у булінгу, однак найбільш логічною є класифікація П. Сміта і К. Ананіаду [16, с.235], яка передбачає такі ролі: ініціатор (переслідувач), помічник агресора (який підтримує і наслідує ініціатора), захисник жертви (зазвичай це діти з високим авторитетом серед однолітків), жертва та спостерігач (нейтральний учасник ситуації).

Щодо масштабів поширення булінгу, перше систематизоване дослідження цього явища провів Д. Олвеус у Норвегії на початку 1970-х років. Він виявив, що близько 7% учнів входять до групи агресорів [9, с. 5]. У США, згідно з дослідженнями, від 15 до 20% школярів регулярно зазнають цькування у вигляді соціальної ізоляції, залякування чи фізичного насильства з боку ровесників [18, с. 35]. Хоча характеристика учасників булінгу досліджувалася багатьма науковцями, загальні висновки свідчать про наступне: жертви цькування часто схильні до депресії, мають знижену самооцінку та труднощі у міжособистісній взаємодії, особливо з представниками протилежної статі. Агресори ж, згідно з прогнозами, мають підвищений ризик схильності до правопорушень у майбутньому.

1.2. Психологічний аналіз форм соціальної агресії

Агресивність, як психічний стан особистості, властиво кожній людині. Необхідно з'ясувати, як яскраво проявляється ця якість, які ситуації провокують людину на агресивні дії, які форми агресії проявляються яскравіше і найчастіше. Люди, в процесі свого життя, постійно стикаються один з одним, що провокує появу таких психічних станів особистості як агресивність.

Це явище негативно відбивається на взаєминах з колегами по роботі, з членами сім'ї, а також з іншими людьми. Агресія є однією з найважливіших психологічних категорій, що дозволяє глибоко розібратися в сутності людської природи.

Кожній людині властива агресивна поведінка і вона визнається важливою умовою його життєдіяльності. Виходячи з цього в деяких вікових періодах (раннього та підліткового віку), прояв агресивних дій визнається нормою і навіть необхідною умовою формування самостійних якостей дитини та розвитку у неї автономності. Відсутність, у ці періоди життя, агресивності визнається як порушення розвитку, пов'язаного з витісненням агресивності або формування у людини реактивних формувань.

Реан А.А. і Бютнер К. відносять окремі ситуації агресивної поведінки до адаптивної властивості, пов'язаної зі звільненням від тривоги і фрустрації. Фрустрація відноситься до психічного стану, який характеризується стимульованою потребою, яка не отримала бажаного задоволення. Даний стан викликає різні негативні переживання: роздратування, розпач, напруження [4].

При цьому, агресію слід розцінювати як зло або як поведінку в якій проявляється негативна сутність людини. Слід розглянути, який поведінковий акт вважається агресивним [10].

Так С.М. Томчук, на передній план висуває поняття нормативного підходу. Відповідно до цієї точки зору, в оцінці агресивної поведінки перше місце має поставити поняття норми. У нормі сформульовані механізми

контролю за змістом певних дій. Норма закладається у свідомість дитини, у період її соціалізації.

Важливе значення у механізмах становлення агресивної поведінки, належить навчанню та вихованню. Кратчфілд Р. і Левінсон Н. вважають, що агресивні прояви можна контролювати в процесі соціалізації. Процесом соціалізації агресії є вміння контролювати власні агресивні устремління та висловлювати їх у формі, прийнятної конкретному цивілізаційному розвитку. Таким чином, одних соціалізація вчить керувати своїми агресивними імпульсами, адаптує їх до соціальних норм поведінки. Інші, вчаться застосовувати її більш витончено і завуальовано: за допомогою словесних образ, прихованих примусів. Треті, ніякої користі від навчання не отримують, залишаються відкрито агресивними, застосовують фізичне насильство. Важливе значення тут набуває те середовище, в якому виховується дитина: етнокультурні особливості; повноважна сім'я; традиції сім'ї; психоемоційне тло; відношення до дитини в сім'ї.

На сьогодні відомі найрізноманітніші теоретичні обґрунтування природи виникнення та причин, що впливають на прояв агресії. Сьогодні наука визначила ті категорії, які призводять до агресивної поведінки, це:

- система вроджених спонукань та задатків;
- Сукупність потреб;
- соціальна обстановка, в сукупності з системою навчання;
- специфіка прояву пізнавальних та емоційних психічних процесів [8].

Слід зупинитися на розгляді найбільш відомих теоретичних положень, що вивчають природу виникнення агресивної поведінки. Серед них заслуговують на особливу увагу чотири теоретичні моделі: психоаналітична; етологічна; фрустраційна поведінкова.

1. Першими спробу пояснення природи агресивної поведінки зробили вчені, які стосуються психоаналітичного напрямку.

Так А. Адлер, ще перед своїм учителем З. Фрейдом, висунув постулат про існування мотиву агресії, який є невід'ємною якістю психічного життя людини, що організує його діяльність. Даний агресивний мотив, на думку А. Адлера, виникає через труднощі задоволення. Мотив агресії переважає над моторикою поведінки і проявляється в дитячому віці у вигляді плачу, крику, киданні предметів на підлогу, кусанні та щипання. Подібні найпростіші форми прояви агресії можуть зустрічатися і в більш зрілому віці. Мотив агресії також переважає над свідомістю, у стані гніву. Він впливає на увагу, інтереси, почуття, сприйняття, пам'ять, відтворення та фантазії, спрямовує їх шлях реалізації, у формі адитивної та зміненої агресії.

З. Фрейд, навпаки, у перших роботах розглядав агресію як реакцію на механізми блокування та руйнування лібідозних сигналів та поставився до поглядів Адлера А., на агресивний мотив, скептично. Лише через 15 років, після кровопролитної та жорстокої Першої світової війни, він став замислюватися над біологічними засадами агресії. Результатом цих роздумів стала розробка вчення про Танатос або інстинкт смерті, що існує з Еросом (лібідо) і містить у собі руйнівну енергію: злість і ненависть. Виникнення та становлення агресивності З. Фрейд пов'язував зі стадіями психосексуального розвитку дитини: перші ознаки агресивності з'являються вже на першій, оральної стадії розвитку. Звідси виводиться поняття «оральний садизм» чи отримання задоволення від заподіяння болю укусами.

На фалічній стадії лібідозного розвитку, особливості переживань хлопчиків «комплексу кастрації» та дівчаток «заздрості до пеніса» формуються такі базові риси характеру, як агресивність у вигляді провокуючої поведінки для запобігання нападкам на самого себе. Крім цього, це: зазнайство, владолюбство, демонстративність, хвастощі, упор на людську потенцію, гіпертрофована мужність.

К. Хорні будучи представницею неопсихоаналізу, використовуючи створену нею соці динамічну теорію, відносила агресивність до невротичним

захистом людини, коли виникає ситуація незадоволення її потреб та потреб, коли він відчуває обман, приниження та відкидання.

Відповідно до К. Хорні, у дитини існують дві базові потреби, прояви проявляються в задоволенні та безпеці, реалізація яких залежить від батьків. Неправильна поведінка батьків формує у дитини базальну ворожість [13]

2. Етологічну модель, пояснення природи походження агресії, запропонував австрійський учений К. Лоренц, основоположник етології, науки, що вивчає поведінку тварин. Як і З. Фрейд, К. Лоренц схилився до інстинктивного (вродженого) походження агресії. Лоренц займався екстраполяцією своїх спостережень за агресивною поведінкою тварин, переводячи їх на людину. Він вважав, що агресія всередині виду виконує організаційну функцію будь-якої живої істоти живе їх функціонування та життєздатність. Все на світі, включаючи агресію, може помилятися, до знищення та самого життя. При цьому, в значних органічних звершеннях світу, дана сила орієнтована на добро. Виходячи з цього, в агресії К. Лоренц бачив особливу форму поведінки, яка спрямована на процес еволюції та адаптації всього живого, включаючи і саму людину [7].

К. Лоренц вважав, що енергія агресії, джерело якої впливає з інстинкту боротьби, що виробляється організмом безперервно, регулярно, спонтанно, згодом накопичуючись. Агресивні дії є особистим результатом накопиченої енергії агресії та наявності особих стимулів, що сприяють розрядці у реальному оточенні. Коли є можливість агресивної розрядки («накопиченого інстинкту»), знижується поріг подразливості та агресивні дії можуть «вибухнути» мимовільно, без безпосереднього стимулу із поза.

Можна загальмувати процес накопичення агресивної енергії, якщо переключитися на різні дії. Це допоможе знизити можливості активізації насильства.

3. Фрустраційні моделі відносять агресію до ситуативного процесу.

Розробили цей напрямок Дж. Долард та М. Міллер, які відносили агресію до реакцію фрустрацію, але з потяг. У фрустраційну модель, з теорії

психоаналізу, авторами цієї моделі, була привнесена категорія катарсису («емоційного очищення») і по відношенню до агресивним тенденціям розуміли її як механізм «виходу» енергії або збудження, що веде до зменшення напруги. При такому полегшенні зменшується і потреба в агресії. З іншого боку, подібна інтерпретація вірна лише частково, оскільки стан катарсису, в окремих випадках, тільки сприяє підвищенню агресивних проявів (наприклад, людина з вербальною агресивністю «розжигает» себе, для переходу до фізичної агресії). В узагальненому вигляді модель Дж.Доларда можна виразити так:

- стан фрустрації завжди є причиною будь-якої агресії;
- будь-яку агресію завжди передують фрустрація.

М. Міллер розробив специфічну модель, здатну пояснити змішану агресію, тобто ситуацію, в якій агресія проявляється індивідуумами щодо своїх фрустрацій, а на адресу абсолютно інших людей. М.Міллер висловив припущення, що у таких випадках жертва агресії обумовлена трьома обставинами:

- спонукаючою силою до здійснення агресії;
- виразністю факторів, здатних загальмувати подібну поведінку;
- подібністю стимулів, що об'єднують жертву з фактором фрустрації [14].

4. Найбільш популярною сучасною моделлю агресії визнається теорія соціального навчання, розроблена В. Трофимчуком. У ній агресія розглядається як продукт набутої соціальної поведінки, засобом прямого та вікарного навчання насильству. Автор вважав, що для вичерпного аналізу агресивної поведінки потрібно враховувати три моменти:

- яким способом засвоювалися подібні дії;
- які фактори провокували їхню появу;
- за яких умов вони закріплювалися.

Агресію можна уявити і в інших видах, таких як:

1. Захисний, коли може бути сформований страх до навколишнього світу людини. У такому разі агресія виконує функцію захисту від небезпечного зовнішнього світу. Вона може виявлятися в:

- у частих конфліктах та бійках;
- гучної мови;
- гучних вигуків та вигуків;
- вияв бажання до лідерства.

2. Деструктивною, коли не сформована автономність і навички самостійного вибору, самостійних суджень та оцінок, може використовуватися деструктивна агресивність, яка проявляється у:

- Прагненні використовувати лексику «туалетної» проблематики;
- Прагненні все різати, рвати і ламати;
- Вияв непрямой агресії (плітки, обмови, наговори);
- появі почуття задоволення та радості від руйнування чого-небудь;
- рідкісний прояв соціальної агресивності;
- невпевненості у своїх знаннях та постійному контролі з боку.

3. Демонстративної, яка виявляється у бажанні бути у центрі уваги.

Такий вид агресії проявляється у:

- привернення уваги до себе, через соціально несхвалені методи;
- переважно вербальної агресії;
- використання «викликаючого» одягу та елементів свого зовнішнього вигляду.

За способом спрямованості агресії на об'єкт вона буває:

- Зовнішня (гетероагресія або екстрапунітивна агресія);
- Внутрішня (аутоагресія або інтрапунітивна агресія).

Гетероагресію відрізняє відкритий прояв агресії щодо безпосередніх людей (у вигляді прямої агресії) або «зміщення» її на відсторонені предмети та обставини (у вигляді зміщеної агресії).

Прикладом такого виду агресії може бути пряме насильство на адресу свого кривдника чи прояв прихованої агресії, як насильства над тваринами, псування речей та майна кривдника.

Виходячи із способу вираження агресії, вона поділяється на:

- довільну;
- мимовільну.

У довільній агресії є активне бажання і намір заподіяти комусь шкоду, вчинити несправедливу дію чи образу. Вона проявляється у висловленні невдоволення у грубій формі або нанесення «удару у відповідь» кривднику.

У мимовільній агресії, у період ненаціленого та швидко вибуху люті і гніву, що припиняється, коли ці дії не підконтрольні суб'єкту, здійснюється даний вид агресії, який підвладний стану афекту. Вона протікає у вигляді психомоторного збудження, коли суб'єкт починає кидати в кривдника, що підвернулися під руки предмети та переходить на образу всіх, хто його оточує.

Г. Паренс вважав, що будь-який прояв агресії: завзятість, ворожнечу, впертість викликаний бажанням здійснювати контроль над ситуацією, впливати на неї: або для самовдосконалення свого оточення. Їм були сформульовані дві основні форми агресії:

1. Недеструктивна, яка проявляється в наполегливому, неворожому самозахисній поведінці, спрямованій на реалізацію цілі або тренування. Вона має вроджені механізми і сприяє процесу адаптації, і запускається в момент ворожості людини. Ця агресія бере участь у мотивації розвитку пізнання та утвердження віри у свої сили та здібності до конкуренції. Вона захищає свої потреби, власність, права, задовольняє особисті бажання.

2. Деструктивна або ворожа, пов'язана з поведінкою, котра завдає біль. Вона виникає у момент народження людини. Подібний вид агресії акумулюється та «виливається назовні» в результаті тривалих, неприємних та сильних емоційних переживань.

Пусковим механізмом може бути або сильний біль, або дистрес. Подібна агресія призводить до емоційних конфліктів, почуття провини, формування грубих рис характеру, що обмежує здатність до адаптації [9].

Відомо, що коли людина усвідомлює свою схильність до агресивності як негативну якість, вона переживає почуття самотності. В результаті відбувається накопичення агресивності, її стабілізація, формування негативних характеристик характеру людини. Виходячи з вищесказаного, слід зробити висновок, що агресивність відноситься до соціального феномену. Це привід до того, що у людини можуть виявитися кілька видів агресії.

1.3. Чинники та наслідки булінгу у студентської молоді

Проблема булінгу стала об'єктом наукових досліджень таких учених, як Д. Олвеус, А. Пікасо та П. Хайнеманн, які вважаються засновниками вивчення цього явища. Також вагомий внесок у розробку теоретичних засад булінгу зробили британські дослідники В. Бесаг і Д. А. Лейн. Питання цькування у студентському середовищі вперше було висвітлене французьким ученим К. Дьюксом [14, с.7]. П. Хайнеманн запропонував модель, за якою відбувається процес булінгу, зазначаючи, що поява нової особи в групі порушує її внутрішню рівновагу, що, своєю чергою, провокує агресію з боку інших учасників [13].

Вагомий практичний внесок у діагностику булінгу зробила В. Р. Петросянц, яка розробила анкету для виявлення проявів цькування у шкільному середовищі [9]. М. М. Кравцова у своїх працях зосередила увагу на типології учасників булінгу, описуючи особливості кожної з ролей [40, с.130].

Булінг часто класифікується як горизонтальний моббінг — форма психологічного насильства, що виникає у стосунках між однолітками або колегами [10, с.8]. Це явище має глобальний характер і спостерігається в різних соціокультурних контекстах упродовж усіх історичних періодів.

Завдяки роботам Д. Олвеуса та Е. Роланда в 1978 році термін «булінг» було офіційно введено в науковий обіг [15, с.135].

У період з 1974 по 1988 роки британський дослідник Д. А. Лейн здійснив ґрунтовне вивчення феномену булінгу, акцентуючи увагу на його структурних елементах та чинниках, що сприяють його виникненню. Його визначення цькування стало класичним: «булінг — це тривале фізичне або психічне насильство, здійснене індивідом або групою стосовно іншої особи, яка не здатна захистити себе в конкретній ситуації» [27, с.68]. У своїх працях Лейн наголошував на значущості таких факторів, як сімейне оточення, особистісні характеристики та соціальний клімат у студентському середовищі [27, с.68].

Причини булінгу можуть бути різноманітними. Так, А. Адлер вважав, що однією з провідних причин цькування є прагнення молоді людини самоствердитися та подолати відчуття меншовартості [1, с.190]. Серед типових причин з боку жертви можна виокремити зовнішність, незвичну мову або діалект, занижену або завищену самооцінку, підвищену тривожність, надмірну чутливість, високу успішність, наявність захворювань, порушення меж і нав'язування власної думки. З боку агресора мотивами можуть бути: потреба у приверненні уваги, помста, прагнення домінувати, боротьба за владу, заздрість, самоствердження або відчуття несправедливості.

У студентському віці важливим етапом особистісного розвитку є формування Я-концепції, прагнення до самопізнання, усвідомлення власної унікальності та відмінностей від інших [35, с.170]. Водночас виникає почуття дорослості, що супроводжується новими потребами та переорієнтацією на значущість міжособистісних стосунків, зокрема з однолітками. Саме в цей період соціальна взаємодія набуває особливої ваги, що нерідко призводить до конфліктів.

Молодь часто реагує на конфліктні ситуації через агресію, звинувачення або жорсткі вимоги, застосовуючи домінантні форми насильства — як психологічного, так і фізичного характеру [9, с.135]. Для подолання напружених ситуацій вони використовують механізми психологічного

захисту, емоційне реагування, фізичне вивільнення напруги, а також рефлексію. У цей період можливі як зовнішні конфлікти з друзями чи близькими, так і внутрішньоособистісні переживання, що часто пов'язані з адаптацією до нового етапу навчання та дорослішання.

Хлопці і дівчата по-різному переживають цей життєвий етап. У хлопців активізується дух суперництва, вони починають боротися за лідерство, підвищується рівень агресії, самовпевненості та прагнення до самоствердження. Водночас у них зростає бажання займатися самостійними справами, зокрема проводити більше часу за комп'ютером.

Для дівчат більшою цінністю стає емоційне життя, пробуджується потреба експериментувати з навколишнім світом та власною зовнішністю. На перший план виходять спілкування з однолітками, обговорення, обмін секретами, розповсюдження чуток. Втрата близьких стосунків і конфлікти можуть загострювати відчуття самотності чи втрати. Часто способом налагодження нових контактів і зняття стресу стає тривале спілкування телефоном [20 ,с.230].

Емоційна нестійкість молоді сприяє виникненню конфліктних ситуацій та проявів булінгу. Більшість дослідників погоджуються, що хлопці схильні до більш агресивної поведінки, переважно фізичної та непрямой агресії. У дівчат же частіше спостерігається вербальна агресія, підвищена підозрілість, дратівливість, негативізм та ворожість, а агресивні прояви мають прихований характер. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що суспільство більш толерує агресивність хлопців, але засуджує подібну поведінку дівчат [7, с.64].

Однією з причин булінгу у хлопців є комплекс неповноцінності, який виникає разом із прагненням до визнання і лідерства. Це може стимулювати потребу домінувати, пригнічуючи більш слабких учасників групи [12, с.43]. У дівчат, які займають позицію кривдниць, причинами можуть бути гормональні зміни, бажання бути лідером, феміністські переконання, заняття агресивними видами спорту або захисні реакції після пережитого насильства. Часто такі

дівчата мають сімейні проблеми, наприклад, авторитарність батька або відсутність матері.

Для таких дівчат характерні риси, як егоцентризм, тривожність, демонстративність, прагнення привернути до себе увагу, інфантильність і емоційна незрілість. Вони часто мають нестабільні стосунки з оточенням, схильні до негативізму, звинувачень і агресивної реакції на фрустрацію, а також мають нестійку самооцінку [46, с.114]. Дівчата, які виконують роль «кривдниць», зазвичай висміюють «жертв», створюють інтриги, дають образливі прізвиська, поширюють плітки. Часто дівчата з маскулініними рисами можуть проявляти й фізичну агресію.

З огляду на це, можна виділити фактори, що сприяють розвитку булінгу, згідно з класифікацією Мальцевої, які поділяються на індивідуальні та групові.

До індивідуальних факторів належать [14, с.53]:

- внутрішня агресивність студентів, що загострюється в період особистісних змін;
- наслідування агресивної поведінки найближчого оточення — сім'ї, авторитетних друзів, а також усвідомлення власного минулого досвіду агресії;
- низький рівень комунікативних навичок, негативний приклад насильства у сімейних чи дружніх стосунках, спричинений недостатнім вихованням.

Групові фактори [21, с.123]:

- загальний психоемоційний стан освітнього середовища з підвищеною тривожністю та напругою, конфліктністю і нездатністю контролювати емоції;
- система відносин з авторитарним керівництвом, відсутність чітких педагогічних і професійних вимог, а також напружені стосунки в педагогічному колективі;

- існування в колективі загальноприйнятих соціальних ролей «жертви» і «кривдника»;
- вплив суспільства та засобів масової інформації на взаємодію учасників освітнього процесу [2, с.7].

Д. Олвеус виділив типові риси булера, які можуть проявлятися і у неініціаторів булінгу, але менш виражено [16, с.74]

Процес становлення булінгу проходить кілька стадій:

Перша стадія – формування булінг-угруповання [34, с.59]. Навколо «лідера», який прагне самоствердитися через застосування сили та приниження жертви, збираються однолітки, що хочуть домінувати або шукають захисту у лідера. Якщо перші прояви насильства залишаються без реакції, «лідер» зміцнює свій авторитет, а угруповання стає більш організованим.

На другій стадії відбувається зміцнення ситуації булінгу. Бездіяльність педагогів і байдужість однолітків сприяють повторенню фізичного та психологічного насильства. Жертва поступово втрачає здатність чинити опір, замкнена і стає вразливою [34, с.59].

На третій стадії булінгу йдуть постійні нападання, утвердження статусу «жертви», яка вже не може самостійно впоратися і потребує сторонньої допомоги

Четверта стадія — вигнання «жертви» з колективу, що супроводжується пропуском занять, униканням контактів із однолітками і страхом зустрічі з кривдниками [34, с.63].

Вкрай важливо на ранніх етапах припинити будь-які прояви булінгу, заборонити цькування і проводити профілактичні бесіди, щоб запобігти розвитку проблеми.

Таким чином, можна виділити такі групи причин булінгу: зовнішні, внутрішньо-особистісні та сімейні. Зовнішні — це вплив атмосфери в студентському середовищі, ставлення педагогів, політичні настрої та

наклеювання ярликів. Внутрішньо-особистісні — боротьба за лідерство, гострі конфлікти, агресивність, комплекси і низька самооцінка [12, с.73].

1.4. Профілактична робота щодо протидії булінгу серед студентської молоді у закладах освіти

Булінг широко поширений у світі та існував завжди. Цю проблему намагаються вирішити вже тривалий час, але миттєво та повністю її ліквідувати неможливо. Якщо не припинити прояви булінгу вчасно, з часом вони можуть посилюватися й ставати все більш загрозливими.

Важливо своєчасно та правильно реагувати на появу булінгу, щоб ефективно боротися з насильством. Якщо всі учасники освітнього процесу серйозно і системно працюватимуть над цією проблемою, можна значно зменшити кількість конфліктів.

Профілактика булінгу включає заходи з запобігання, попередження, контролю та усунення проявів насильства. Вона передбачає зміну соціального, сімейного та особистісного середовища учня за допомогою спеціальних педагогічних та виховних методів, які сприяють покращенню якості життя та поведінки, змінюючи особистісні орієнтири.

Головною метою профілактики булінгу є навчити дітей справлятися зі стресом і агресією.

Основні завдання профілактичної роботи такі:

- підготовка педагогів для роботи з проблемними студентами та попередження булінгу;
- покращення соціального самопочуття молоді;
- психологічне просвітництво батьків;
- усунення психотравмуючих і соціально небезпечних ситуацій;
- розвиток толерантності та соціальної компетентності;
- зміна уявлень про себе та взаємини з оточенням.

Дослідники пропонують різні підходи до профілактики булінгу. Представники диспозиційного підходу наголошують на важливості розвитку комунікативних навичок і впевненості у жертв, а також толерантності у агресорів, хоча вважають, що жертва частково провокує агресію.

Темпоральний підхід зосереджується на ранньому виявленні булінгу та психологічному супроводі дітей у кризові періоди життя.

Контекстуальний підхід передбачає зміну системи відносин в організації, формування альтернативних способів визначення статусів у групі на основі поваги.

У сфері освіти для профілактики булінгу важливо проводити дослідження насильства через анкетування.

Профілактика булінгу реалізується на чотирьох рівнях: особистісному, груповому, загальношкільному та соціальному.

Робота педагога-психолога має бути індивідуальною, підтримувати кожного студента у складних життєвих ситуаціях, враховуючи його особливості та ресурси.

Психолог під час профілактики повинен зосереджуватися на корекції соціальних відхилень студентів, формуванні дружніх і довірчих відносин у колективі, базованих на взаємодопомозі.

Для створення безпечного психологічного середовища в освітньому закладі доцільно інтегрувати профілактичні заходи в єдину систему. Зазвичай це включає формування позитивних установок у студентів та встановлення правил, що протидіють булінгу.

Процес профілактики проходить через кілька етапів, характерних для педагогічного процесу: діагностичний, програмний, діяльнісний і рефлексивний.

Діагностичний етап передбачає аналіз студентом власної поведінки на предмет агресивних або конформних дій. Класний керівник і психолог допомагають учню виявити причини проблем у спілкуванні та розібратися з

труднощами. Для цього використовують методи самоспостереження, самоаналізу та самозвіту.

На етапі рефлексії всі учасники профілактичної роботи проводять діагностику та порівнюють отримані результати з необхідними показниками розвитку соціальних і комунікативних компетенцій. На основі цього вони формують план подальших дій і визначають нові цілі. Потенційні «кривдники», «жертви» та «свідки» застосовують методи самоспостереження, самоаналізу та самозвіту.

Таким чином, ми розглянули основні методи профілактики булінгу, яка здійснюється як на рівні всього навчального закладу, так і в окремих групах. Особлива увага приділяється найбільш вразливим учасникам булінгу. Індивідуальна робота зі студентом передбачає пошук особистого підходу, виявлення причин конфліктних ситуацій та спільне вироблення стратегій поведінки під час конфліктів. Також при роботі з потенційними «кривдниками» та «жертвами» важливо залучати їхні сім'ї.

Профілактика проходить у три основні етапи: діагностика, безпосередня профілактична діяльність і рефлексія. На діагностичному етапі застосовуються опитування, анкетування, соціометрія. Профілактичні заходи включають тренінги на формування толерантності, заняття зі згуртування колективу, бесіди.

Дослідження показують, що для попередження булінгу, особливо вербального, серед студентської молоді, існують ефективні кроки. Розроблені педагогічні стратегії профілактики і втручання допомагають захистити студентів від агресії та навчитися розв'язувати проблеми до їх ескалації.

Відомо вісім основних копінг-стратегій:

1. конфронтація – активні дії для зміни ситуації.
2. дистанціювання – усунення від проблеми та зменшення її значущості.
3. самоконтроль – регулювання власних емоцій і реакцій.
4. звернення за соціальною підтримкою – обговорення проблем із близькими, отримання підтримки.

5. особиста відповідальність – усвідомлення власної ролі в проблемі і спроби самостійного вирішення.
6. уникнення – ігнорування проблеми.
7. плановий підхід – детальний аналіз проблеми та пошук шляхів її розв'язання.
8. позитивна переоцінка – зміна ставлення до ситуації на більш позитивне.

Стратегія уникнення полягає в свідомому віддаленні від стресових ситуацій і хоча знижує рівень стресу, рідко призводить до вирішення проблеми, тому зазвичай потребує підтримки з боку оточення. Стратегії, спрямовані на активне подолання проблеми, пов'язані з індивідуальними зусиллями контролю емоцій і управління стресом. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями є ключовим для збереження психологічного та емоційного здоров'я.

Беручи до уваги мінливу природу булінгу, варто розглядати його як стресову подію не лише для жертви, а й для агресора, яка формує взаємний стресовий зв'язок між сторонами.

Тому ефективні профілактичні заходи та копінг-стратегії повинні враховувати індивідуальні особливості, захисні фактори та контекст ситуації, щоб запобігти булінгу та підтримати здорові соціальні відносини в колективі.

Висновки до першого розділу

Д. Ольвеус увів поняття "булінг" і крім критерію деструктивності виділив такі критерії, як систематичність, свідомість цькування, нерівність між кривдником і жертвою. Автори також зазначають, що булінг може бути з боку однієї людини або групи, а також може бути, як фізичним, так і психологічним.

Останні дослідження в цій галузі роблять висновок, що булінг є лише проявом психічного та психологічного тиску. Основні чинники виникнення булінгу можна розділити на дві групи: індивідуальні (агресія, віктимність,

конформність) та групі (несформована ціннісно-орієнтаційна єдність групи, низька згуртованість і відсутність самовизначення особистості в групі, несприятливий соціально-психологічний клімат).

Насильство серед молоді у вигляді булінгу призводить до негативних наслідків, що відбиваються на всіх учасниках процесу. Найнесприятливішим є вплив на жертв булінгу, у наслідок якого такі впливи можуть призвести до суїциду. Комплексна профілактика та запобігання булінгу сприяє найкращому розв'язанню проблеми насильства серед студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ.

Розділ присвячено методичному аналізу психологічного дослідження феномену булінгу як форми соціальної агресії. Описано основні принципи, на яких ґрунтується психологічне дослідження ознак булінгу, а саме – детермінізму, розвитку, цілісності та системності. На основі теоретичного та методичного аналізу, нами підібрано психодіагностичні методики, які максимально висвітлюють досліджувану проблематику, враховуючи принципи цілісності та взаємодоповнюваності, для можливості комплексно дослідити обрану нами тему.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань буде застосовано комплекс методів: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація для вивчення сутності і визначення ключових понять досліджуваної проблеми; емпіричні — спостереження, опитування, а також використання анкети “Smob”, розробленої німецьким науковцем Хорстом Каспером.

При доборі психодіагностичних методів ми спиралися на фундаментальні принципи психології, такі як детермінізм, відображення, єдність свідомості та діяльності, розвиток, системність та об'єктивність.

Принцип детермінізму стверджує, що всі психічні явища мають причини та зумовлені діяльністю головного мозку. Це означає, що психіка є властивістю мозку, а її природа є рефлекторною.

Принцип відображення вказує на те, що зміст свідомості повністю залежить від зовнішнього середовища. Усі наші думки, почуття та відчуття формуються під впливом навколишнього світу.

Принцип єдності свідомості та діяльності підкреслює взаємозв'язок між психікою та діяльністю. Діяльність є умовою виникнення, розвитку та прояву психіки, а свідомість, у свою чергу, регулює поведінку та діяльність людини.

Принцип системності вимагає врахування всіх аспектів та взаємозв'язків досліджуваного об'єкта для отримання цілісної картини.

Принцип розвитку передбачає постійні зміни у навколишньому середовищі, де старе змінюється новим, а розвиток є поступальним, прогресивним рухом.

Принципи експериментального дослідження

Згідно з Горбуною Т.В., при плануванні психологічних експериментів важливо керуватися сучасними науковими парадигмами. Вона виділяє такі ключові принципи: Принцип гіпотетичного мислення: Дослідник формулює теоретичні гіпотези на основі отриманої інформації.

Принцип валідності наукового висновку: Експериментальні висновки мають бути внутрішньо несуперечливими, правильними та узагальненими.

Принцип об'єктивності: Необхідно дотримуватися наукових норм, щоб уникнути суб'єктивізму в інтерпретації результатів.

Принцип інструментальної адекватності: Метод дослідження повинен бути точним, відповідати потребам дослідження, не спотворювати об'єкт і не впливати на результати.

Для забезпечення якості даних у психодіагностиці важлива валідність, надійність, вірогідність та стандартизація методик. Надійність означає узгодженість результатів тестування у різні моменти часу або при використанні еквівалентних тестів. Валідність експерименту показує, наскільки точно він вимірює те, що повинен вимірювати, та наскільки обґрунтованими є висновки, зроблені на його основі.

З метою отримання цілісного та системного результату нами було відібрано та проаналізовано низку опитувальників, які проводилися за допомогою Google Forms. Методики були підібрані таким чином, щоб взаємно

доповнювати та уточнювати одна одну, забезпечуючи комплексний аналіз стресостійкості офісних працівників.

2.2. Анкета “Smob” Хорста Каспера

Мета: виявлення фактів шкільного мобінгу (булінгу), визначення його форм, частоти, тривалості, учасників і потенційної жертви.

Інструкція: респондентам пропонують 93 твердження, які вони мають оцінити за шкалою частоти або наявності ситуації. В анкеті передбачені блоки, що відображають різні форми агресії (соціальна ізоляція, фізичне насильство тощо).

Обробка:

- Підраховується кількість позитивних відповідей у кожному тематичному блоці.
- Визначається форма булінгу (і або її ступеня) за критеріями каспера: регулярність (1 раз/тиждень і більше) і тривалість (понад 6 міс.).
- Здійснюється якісний аналіз: хто є агресором, скільки їх, до кого звертається жертва, наявність підтримки.

Питання цієї анкети описують дії булінгу, які підлітки можуть відчувати по відношенню до себе з боку інших людей, дають відповіді на те, з чиєї сторони підліток відчуває булінг, скільки людей бере участь в цькуванні та відповідають на питання чи є у підлітка можливість звернутися до кого-небудь за допомогою.

2.3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст опитувальника в адаптації А.К. Осницького).

Мета: оцінка ступеня соціально-психологічної адаптованості особистості у соціумі, виявлення потенційних труднощів у сфері самооцінки, міжособистісних відносин, поведінки.

Інструкція: респонденту пропонується 101 твердження, з якими він має погодитись або ні, відмічаючи «так» чи «ні».

Обробка:

- За ключем відповіді перетворюються у бали.
- Обчислюються показники за 7 шкалами: домінування, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, бажання бути прийнятим, адаптивність.
- Проводиться кількісний та якісний аналіз.
- Можливе графічне представлення профілю.

Ця методика дає змогу виявити ступінь адаптованості особистості в групі. У цій методиці використовують такі шкали: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний дискомфорт, екстернальність, прагнення до домінування. Такі критерії дають змогу виявити особистісні переживання учня стосовно однолітків у класі та його поведінкові особливості в умовах взаємодії з однокласниками. однокласниками. Приклад анкети див. *Додаток А*.

2.4. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.

Мета: виявлення здатності особистості до емоційного співпереживання (емпатії), її глибини та спрямованості.

Інструкція: респондент відповідає на 33 твердження, обираючи «так» або «ні» залежно від того, наскільки твердження відповідає його поведінці та переживанням.

Обробка:

- За ключем деякі відповіді мають позитивну оцінку, інші — негативну.

- Підраховується загальна кількість емпатичних реакцій (максимум — 33).
- Високий бал — висока здатність до емпатії; низький — труднощі в емоційному співпереживанні.
- Можна порівняти з віковими та статевими нормами.

Призначений для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншого, здатності до емоційної чуйності в конфліктних ситуаціях. Емпатія веде до збалансованості міжособистісних відносин. Визначення рівня її розвитку допоможе в самовихованні професійно значущих якостей. Ця методика дає змогу виявити, наскільки підлітки усвідомлено співпереживають поточному емоційному стану іншої людини. Приклад опитувальника див. *Додаток Б*.

2.5. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі.

Мета: оцінка рівня і форми проявів агресивної поведінки, схильності до ворожості, імпульсивності та дратівливості.

Інструкція: 75 тверджень, респондент відповідає «так» або «ні», виходячи з власного досвіду і поведінкових реакцій.

Обробка:

- Відповіді оцінюються за ключем.
- Виділяються 8 шкал:
 1. фізична агресія;
 2. непряма агресія;
 3. дратівливість;
 4. негативізм;
 5. образа;
 6. підозрілість;
 7. вербальна агресія;
 8. почуття провини;

- Підрахунок балів по кожній шкалі, обчислення загального індексу агресивності.
- Високі показники по окремих шкалах вказують на певний тип агресивної поведінки.

Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, BDHI) призначено для виявлення рівня агресивності. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин.

Арнольд Басс та Енн Даркі, створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Ця методика дає змогу виявити схильність особистості до агресивної та ворожої поведінки, а також те, в якій формі проявляється така поведінка. Приклад опитувальника див. *Додаток В.*

Висновки до другого розділу

У другому розділі було сформовано методичний апарат для подальшого дослідження булінгу як соціально-психологічного феномену серед студентської молоді.

Під час вивчення чинників виникнення булінгу та способів його корекції серед студентської молоді були відзначені деякі особливості.

Для дослідження взяло участь загальна кількість респондентів становила 50 осіб.

Для вивчення особливостей прояву булінгу серед студентів ми вибрали такі методики: Анкета “Smob” німецького вченого Хорста Каспера, Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст опитувальника в адаптації А.К. Осницького), Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна

Після проведення експерименту нами буде проведена комплексні психокорекційні програми для подолання булінгу серед студентів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ СОЦІАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ

У даному розділі представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей булінгу як форми соціальної агресії. Емпіричні дані згруповані, проаналізовані, представлені у вигляді таблиць та діаграм для наочного представлення.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні взяло участь 50 студентів, віком 18-20 років. Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 20 років. Добір учасників здійснювався методом випадкової вибірки серед студентів різних факультетів, які надали згоду на участь у дослідженні.

Етапи та організаційні форми дослідження.

Перший етап — організаційно-підготовчий: досліджувалась проблема, визначалась її актуальність, окреслювались напрями емпіричного дослідження, формувалися теоретико-методологічні засади та організаційні форми роботи.

Другий етап — формування основних груп піддослідних, початок емпіричного дослідження та апробація отриманих результатів.

Третій етап — аналіз емпіричних даних, а також розробка основних методів і методик дослідження.

Четвертий етап — перевірка практичної значущості результатів, узагальнення отриманих даних і формулювання положень, що виносяться на захист.

Достовірність отриманих результатів і обґрунтованість висновків забезпечувалась завдяки теоретико-методологічній базі, застосуванню адекватних методів і методичних інструментів, репрезентативності вибірки та ґрунтовному аналізу встановлених фактів, залежностей і детермінант із використанням емпіричних даних.

Під час дослідження проявів булінгу серед підлітків було застосовано чотири методики.

Метою дослідження було дослідити булінг як соціально-психологічний феномен в закладах освіти.

Дослідження проходило в кілька етапів:

1. Підготовчий етап – включав добір учасників та інформування їх про мету, умови конфіденційності та добровільну участь у дослідженні.
2. Основний етап – проведення психодіагностичного обстеження із використанням комплексу методик:
 - Методика 1. Анкета “Smob” Хорста Каспера – застосовувалась для вивчення уявлень студентів про власну соціальну мобільність, рівень самореалізації та життєві орієнтири.
 - Методика 2. Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (у адаптації А.К. Осницького) – дозволяв оцінити рівень адаптації особистості в соціальному середовищі, ступінь самоприйняття, внутрішню конфліктність та комунікативні характеристики.
 - Методика 3. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна – використовувалась для визначення рівня здатності до емоційного співпереживання та емоційної чутливості .
 - Методика 4. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі – дозволяв дослідити рівень прояву агресивних тенденцій та їх структуру (фізична, вербальна агресія, роздратування, ворожість, підозрілість тощо).

3. Завершальний етап – включав обробку отриманих результатів, їх інтерпретацію та узагальнення. Дослідження проводилося в умовах анонімності та з дотриманням етичних норм, прийнятих у психологічній науці.

3.2. Аналіз результатів дослідження видів булінгу у студентської молоді

Спочатку нами була використаний метод анкетування, Анкета “Smob” розроблена німецьким педагогом Хорстом Каспером для виявлення та аналізу випадків булінгу серед учнів. Каспер, маючи понад 40 років досвіду роботи в школі, зокрема 25 років на посаді директора, створив цей інструмент для системного вивчення шкільного насильства.

Питання цієї анкети описують дії булінгу, які підлітки можуть відчувати по відношенню до себе з боку інших людей, дають відповіді на те, з чиєї сторони відчуває булінг, скільки людей бере участь в цькуванні та відповідають на питання чи є у студентів можливість звернутися до когось за допомогою.

Ця анкета застосовувалась для вивчення уявлень студентів про власну соціальну мобільність, рівень самореалізації та життєві орієнтири. Респондентам пропонують 93 твердження, які вони мають оцінити за шкалою частоти або наявності ситуації. В анкеті передбачені блоки, що відображають різні форми агресії.

Обчислюються показники за 7 шкалами: домінування, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, бажання бути прийнятим, адаптивність.

Результати емпіричного дослідження анкети презентовано у табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Результати опитування (за анкетною Smob)

Статистика	Хлопці	Дівчата	Усього
Кількість опитаних	19	16	35
Дії булінгу	81	75	156
Випадки булінгу 1	13	8	21
Випадки булінгу 2	13	8	21
Загальна кількість жертв булінгу	16	9	25
Булінг I у %	0,16	0,06	0,11
Булінг II у%	0,7	0,5	0,6
Кількість жертв булінгу у %	0,8	0,5	0,7

Із результатів емпіричного дослідження було виявлено, щодо дій булінгу, хлопці відмітили-81 дію, а дівчата – 75. Анкетування дало змогу виявити вид булінгу I чи II. Булінг I виду і є безпосереднім булінгом. Тобто це випадки цькування по відношенню до студентів, що почались більш ніж півроку тому і повторюються не менш ніж один раз на тиждень. Серед хлопців – 0,16% (3 ос.), серед дівчат – 0,06%(1 ос.).

Випадки II виду, як правило, здійснюються мінімум один раз в тиждень і тривають менше півроку; або тривають більше півроку, але відбуваються рідше, ніж раз на тиждень; або відбуваються рідше, ніж один раз на тиждень і тривають менше півроку. Отже, серед хлопців випадків II виду булінгу – 0,7%(13 ос.), серед дівчат –0,5%(8 ос.). Загальна кількість жертв булінгу, тобто це жертви I та II виду становить: серед хлопців 0,8% (16 ос.), серед дівчат – 0,5% (9 ос.). Проаналізувавши загальну кількість дій булінгу, щоб з'ясувати,

який саме різновид булінгу найпоширеніший серед підлітків дівчат та хлопців, отримали результати, які презентовано на рис. 3.2.1.



Рис. 3.2.1. Відсоткове співвідношення результатів опитування виду булінгу.

Як можемо бачити з діаграми, психологічний терор є найрозповсюдженішою формою булінгу серед студентської молоді, адже 81,6% опитуваних постраждали саме від нього, 10,2% - від фізичного, а 8,2% - від кібербулінгу. Проаналізувавши окремо дії булінгу дівчат та хлопців отримали результати, які презентовано на рис.3.2.2. та рис. 3.2.3.

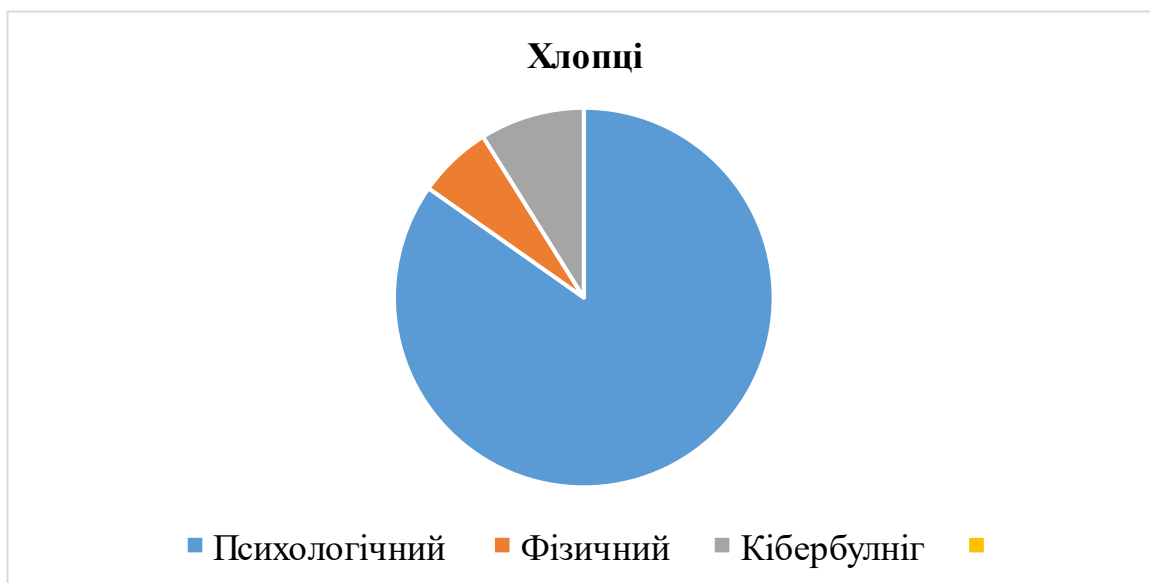


Рис. 3.2.2. Відсоткове співвідношення результатів опитування видів булінгу (хлопці)

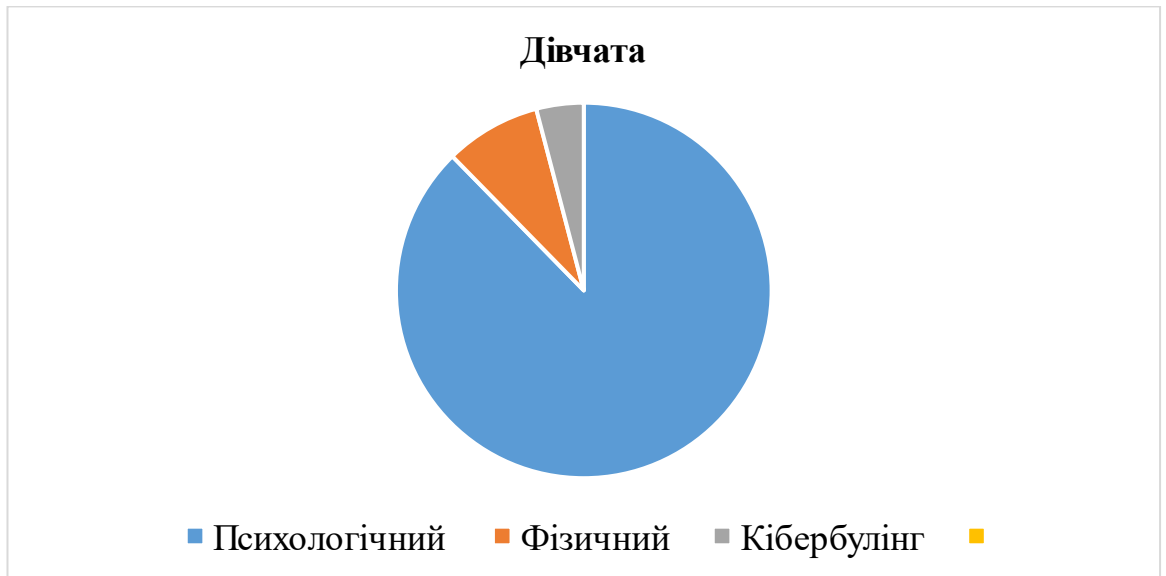


Рис 3.2.3. Відсоткове співвідношення результатів опитування видів булінгу (дівчата)

Дівчата відмітили 65(86%) психологічного, 6 дій (8,1%) кібербулінг та 3 дії фізичного насилля, а це 4 %. Хлопці відмічають 67 дій психологічного булінгу, а це 85,7%, 7 дій кібербулінгу – 9% та 5 дій психологічного насилля – 6,4%. Якщо проаналізувати анкети, то як хлопці, так і дівчата у своїх відповідях пропускали блоки, які визначали наявність булінгу: відповідали «ніколи», або взагалі нічого не відповідали. Але в їх анкетах було чітко вказано на конкретний рід проблем. Це можна вважати «прихованим булінгом».

3.3. Діагностика соціально-психологічної адаптації

Далі було вивчено методику діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблену К. Роджерсом та Р. Даймондом (у адаптації А.К. Осницького). Ця методика дозволяє визначити рівень адаптації особистості в групі. В її рамках використовуються такі шкали: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний дискомфорт, екстернальність, прагнення до домінування. Результати дослідження наведені в таблиці 3.3.1 та на рисунку 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

**Результати методики діагностики соціально-психологічної
адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда (текст
опитувальника в адаптації А.К. Осницького).**

Шкала	Рівень		
	Зона невизначеності,%	Показники нижче норми,%	Вищі за норму, %
Адаптація	82,4	14	3,5
Прийняття інших	56,1	36,8	7
Інтернальність	42,1	31,5	26,3
Самосприйняття	31,5	49,1	19,2
Емоційна комфортність	33,3	47,3	19,2
Зона невизначеності	59,6	10,5	29,8

За результатами цієї методики показники за шістьма інтегральними шкалами розподілилися таким чином: за шкалою «Адаптація» більшість опитаних — 47 осіб (82,4%) — знаходилися в зоні невизначеності, 8 осіб (14%) мали показники нижчі за норму, і лише 2 особи (3,5%) перевищували норму.

За шкалою «Прийняття інших» 32 респонденти (56,1%) опинилися у зоні невизначеності, 21 особа (36,8%) — з результатами нижче норми, а 4 особи (7%) — вище норми.

Показники за шкалою «Інтернальність» розподілилися так: 24 особи (42,1%) перебували у зоні невизначеності, 18 (31,5%) — нижче норми, і 15 (26,3%) — вище норми.

За шкалою «Самосприйняття» 18 осіб (31,5%) знаходилися у зоні невизначеності, 28 (49,1%) — нижче норми, і 11 (19,2%) — вище норми.

За шкалою «Емоційна комфортність» 19 осіб (33,3%) потрапили у зону невизначеності, 27 (47,3%) — нижче норми, а 11 (19,2%) — вище норми.

Щодо показника «Прагнення до домінування», 34 особи (59,6%) перебували у зоні невизначеності, 6 (10,5%) — нижче норми, і 17 (29,8%) — вище норми.

Для наочнішого подання результатів ці шість інтегральних показників відображені на діаграмі (рис. 3.3.1).

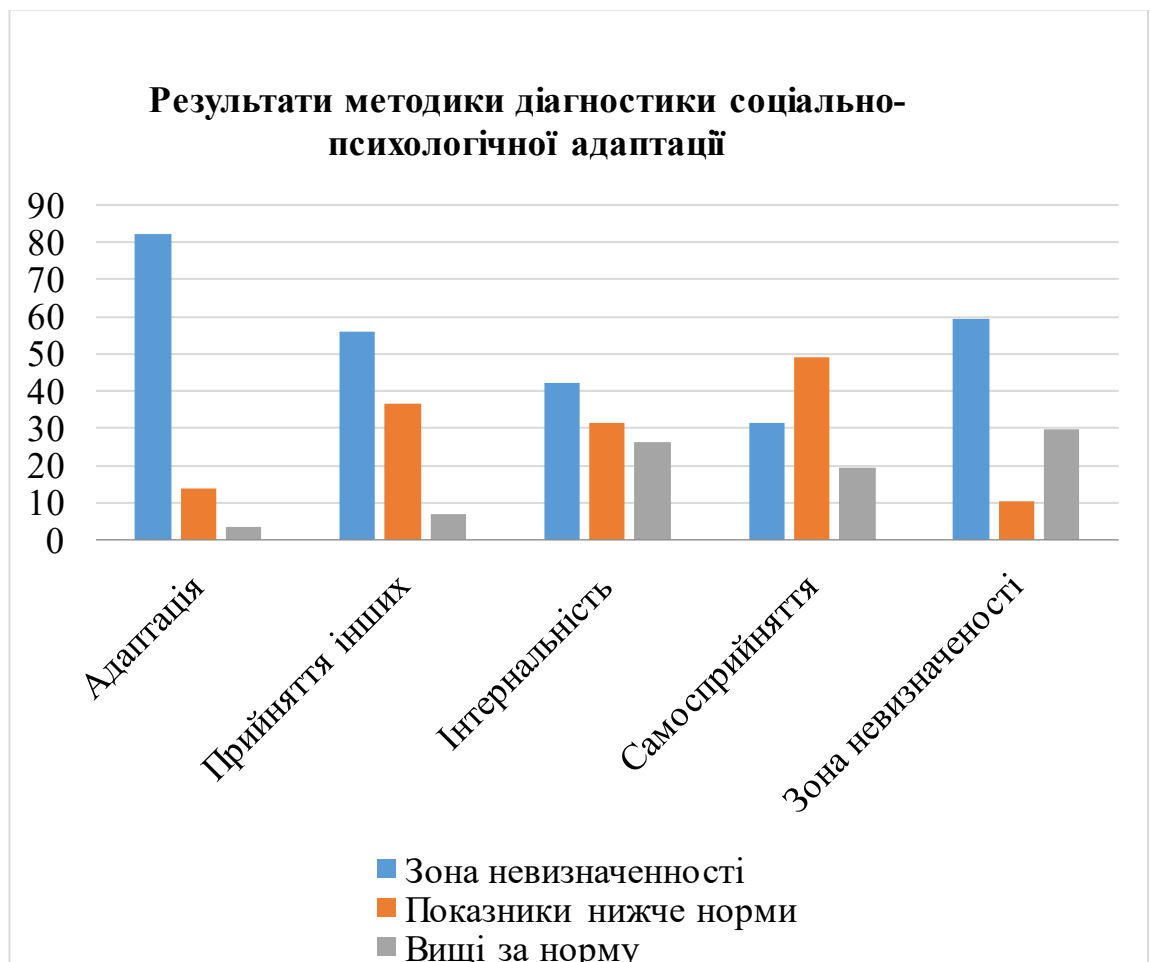


Рис.3.3.1. Результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонса. Роджерса і Р. Даймонда

Найвищі показники зафіксовані у категоріях із низькими результатами за шкалами «Самосприйняття» (49,1%) та «Емоційний комфорт» (47,3%).

Це свідчить про те, що більшість студентів не сприймають себе такими, якими вони є; у них може бути занижена самооцінка, відчуття невпевненості,

незадоволеність собою, можливо, своїм зовнішнім виглядом або рівнем особистісного розвитку.

Результати за шкалою «Емоційний комфорт» вказують на те, що значна частина студентів відчувається некомфортно в умовах навчального процесу, що може бути пов'язано з проблемами у груповій взаємодії і свідчити про соціально-психологічний дискомфорт у колективі.

За шкалою «Прийняття інших» найбільша частка респондентів (56,1%) знаходиться у зоні середнього рівня, проте 36,8% мають низькі показники, що свідчить про неприйняття інших.

Для таких осіб характерна байдужість до думки інших, низький рівень емпатії, нездатність розуміти почуття оточуючих і відсутність поваги до них. У поєднанні з високими показниками за шкалою «Прагнення до домінування» (59,6% середній рівень і 29,8% високий) це може призводити до ще більш жорсткого закріплення ролей у конфліктних ситуаціях, зокрема при булінгу.

Водночас високі результати за шкалами «Інтернальність» (36,3% — високий рівень, 42,1% — середній) та «Адаптація» (82,4% — середній рівень) свідчать про позитивний потенціал для психокорекції міжособистісних стосунків у групі.

Ці показники вказують на те, що більшість студентів адаптовані у соціальному середовищі і схильні брати на себе відповідальність за розв'язання проблем та вибори.

Враховуючи це, доцільно зосередити зусилля на роботі з підлітками-свідками булінгу, щоб заохотити їх перейти з ролі «сторонніх спостерігачів» до позиції «захисників жертв».

Такий підхід допоможе зменшити рівень дискомфорту та тривожності у жертв, а також сприятиме попередженню знущань у класі.

Отже, отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді відчуває емоційний дискомфорт у групі та має труднощі з прийняттям себе. Крім того, частина студентів демонструє неприйняття інших і схильність до домінування, що загострює рольові конфлікти у

колективі і ускладнює профілактику булінгу. Водночас, спираючись на високі показники адаптації та інтернальності, можна очікувати позитивних результатів від психокорекційної роботи.

3.4. Оцінка емпатичних тенденцій студентської молоді

З метою визначення у студентської молоді рівня емпатії використовувався опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана та Е. Епштейна.

Зведені результати подано в таблиці 3.4.1. та на рис. 3.4.1.

Таблиця 3.4.1.

Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана та Е. Епштейна

Рівень	Кількість	Відсоток, %
Високий рівень емпатичних тенденцій	9	15,7
Середній рівень емпатичних тенденцій	16	28
Низький рівень емпатичних тенденцій	26	45,6

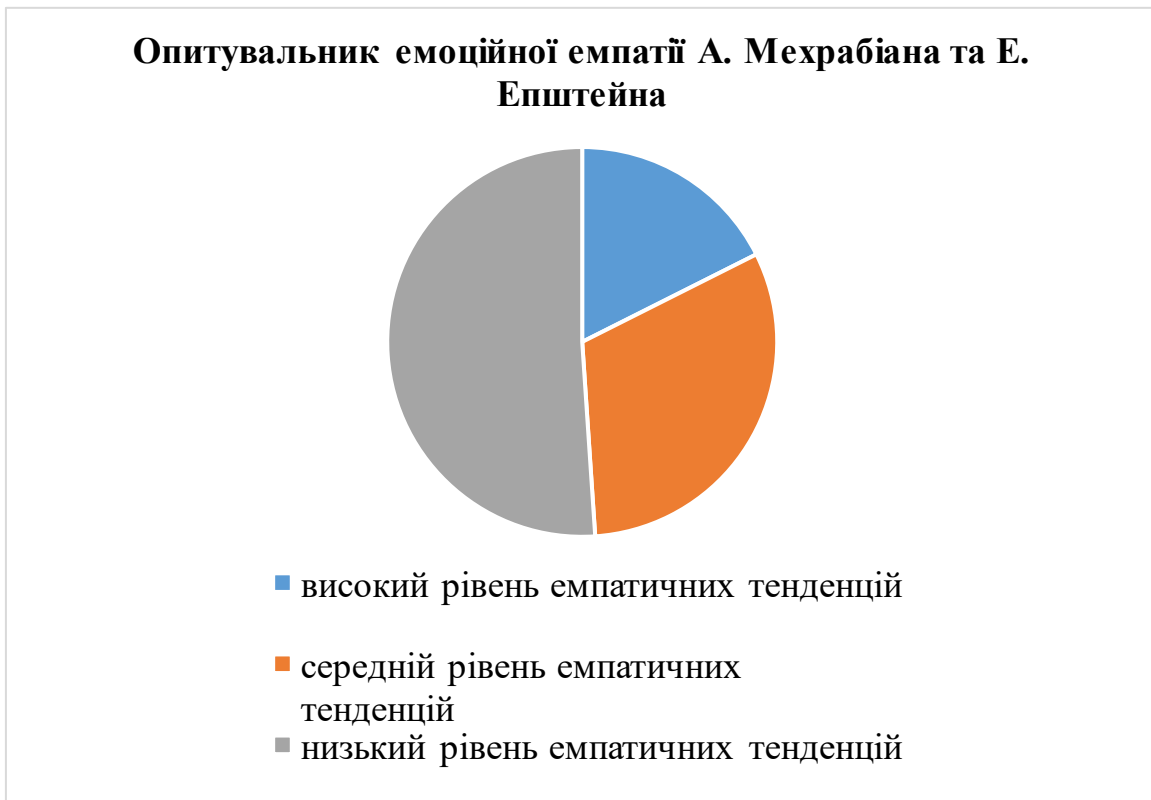


Рис.3.4.1. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана та Е. Епштейна

Результати розподілилися наступним чином: високий рівень емпатичних тенденцій виявлено у 9 осіб, що складає 15,7% від усіх респондентів; середній рівень характерний для 16 осіб (28%); низький рівень притаманний 26 студентам (45,6%), що є найбільшою часткою серед усіх показників; дуже низький рівень відзначено у 6 осіб (10,5%).

Отже, більшість студентів має низький рівень емпатії, а сумарно з дуже низьким рівнем ця частка становить 56,1% від загальної кількості опитаних. Такі результати свідчать про те, що студенти з низьким та дуже низьким рівнем емпатичних тенденцій відчують складнощі з проявом співпереживання та співчуття до інших. Вони не схильні демонструвати емоційні або безпосередні реакції на поведінку оточуючих, не відчують співчуття та не ідентифікують себе з людьми, які опинилися у важких ситуаціях, а отже, не прагнуть їм допомагати.

3.5. Діагностика агресивних реакцій студентської молоді

Далі проводилася діагностика агресивних реакцій за допомогою опитувальника рівня агресивності А. Баса – А. Даркі. Під агресивністю розуміється властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин. Він диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Зведені результати подано в таблиці 3.5.1. та на рис. 3.5.1.

За результатами методики діагностики рівня агресивності А. Басса і А. Даркі (таблиця 3.5.1 та рис. 3.5.1) найбільш вираженими агресивними реакціями є: фізична та вербальна агресія, роздратування та підозрілість, а також почуття провини.

Таблиця 3.5.1.

Результати діагностики рівня агресивності А. Басса і А. Даркі серед студентської молоді

Показник	Рівень		
	підвищений рівень	середній рівень	низький рівень
Фізична агресія	54,3	36,7	10
Роздратування	46,5	30	24,5
Негативізм	15,4	45,6	30,0
Образа	15,1	85,9	-
Підозрілість	56,1	34,9	10,0
Вербальна агресія	49,1	30,0	21,9
Почуття провини	50,8	25,1	25,1

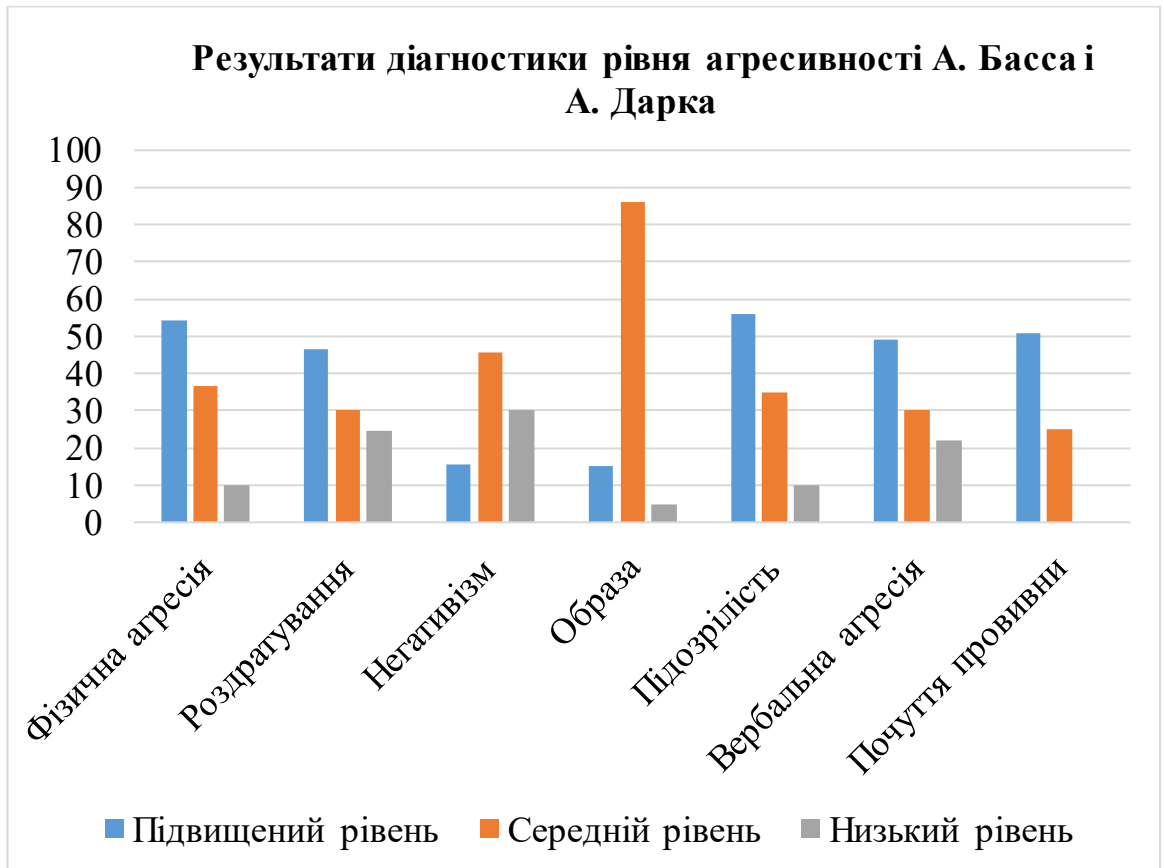


Рис.3.5.1. Результати діагностики рівня агресивності А. Басса і А. Даркі серед студентської молоді

Найвищі показники за різними шкалами розподілилися таким чином: підвищений рівень фізичної агресії – 31 особа (54,3%); підвищений рівень роздратування – 26 осіб (45,6%); середній рівень негативізму – 26 осіб (45,6%); середній рівень образи – 49 осіб (85,9%); підвищений рівень підозрілості – 32 особи (56,1%); високий рівень вербальної агресії – 28 осіб (49,1%); підвищений рівень почуття провини – 29 студентів (50,8%).

Отже, найпоширенішою формою агресивної реакції серед респондентів є вербальна агресія — словесне вираження негативних почуттів, образ та негативних висловлювань. Високі показники також зафіксовано для фізичної агресії, роздратування, підозрілості та почуття провини.

Фізична агресія проявляється у застосуванні сили щодо інших — штовхання, удари, пошкодження майна. Підвищена дратівливість свідчить про схильність до запальності та грубості навіть при незначних подразниках, що викликають негативні реакції. Високі показники підозрілості вказують на

недовіру до інших, підозри у їх негативних намірах чи бажанні нашкодити. Такі діти часто переконані, що оточуючі ставляться до них вороже.

Таким чином, за підсумками констатувального етапу дослідження отримано дані, які свідчать про переважання негативного психологічного клімату серед студентської молоді, високий рівень вербальної агресії, а також знижені рівні емпатії та самоприйняття.

Висновки до третього розділу

Під час вивчення чинників виникнення булінгу та способів його корекції серед студентської молоді були відзначені деякі особливості.

Дослідження проводилося серед студентів, загальна кількість респондентів становила 50 осіб. Ефективно запобігти булінгу в класі дозволяють комплексні психокорекційні програми.

В результаті експерименту було проведено психодіагностичні методики, які показали такі результати: більшість студентів не почуваються в безпеці в класі, відзначають випадки насильства і не знають як поводитися в подібних ситуаціях. Найбільш часто присутній вид агресії є вербальна агресія, емпатичні тенденції у більшості респондентів на низькому рівні. Студенти частіше не довіряють свої одногрупникам, мають низьку самооцінку.

В результаті дослідження було розроблено комплексну психокорекційну програму. Із студентами було проведені тренінгові заняття, на яких відбувалося навчання навичок конструктивного виходу з конфлікту, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в групі через психогімнастичні ігри на довіру і згуртування колективу. Найбільший акцент було зроблено на навчання способів реагування в разі насильства серед студентської молоді.

Спираючись на результати методик, була розроблена програма з профілактики булінгу та агресивної поведінки студентів. Мета програми полягала в профілактиці агресивної поведінки у студентів.

Діяльність студентів спрямовується на виконання теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття включають в себе не просто лекційні заняття, а діалог з учнями, обговорення, висловлювання своєї думки. На практичних заняттях використовуються різноманітні методи, засоби і форми, такі як Інценування, відео-матеріали, особистий досвід, елементи арт-терапії, дебати і багато іншого. Реалізація програми забезпечить ефективну соціально-педагогічну допомогу в профілактиці агресивної поведінки студентів.

ВИСНОВКИ

Отже, ситуації булінгу є складним соціально-психологічним феноменом і сприймаються як нестандартна ситуація, що виникає в студентському середовищі. Це тривале і систематичне фізичне або психологічне насильство, спрямоване на одного студента з певною особистою метою. У структурі булінгу розрізняють три ключові ролі: булери (агресори), жертви та спостерігачі. Оскільки цькування негативно впливає не лише на фізичний, а й на психічний розвиток студентів, що позначається на їхніх соціальних взаємодіях, емоційній сфері, навчальній діяльності та успішності, виникає нагальна потреба у підготовці студентів із відповідними теоретичними знаннями, спеціальними навичками та практичними вміннями для виявлення, попередження та подолання цього явища.

Перспективою подальших наукових досліджень у цій галузі є формування соціально-психологічної готовності студентської молоді до роботи із ситуаціями булінгу в освітніх закладах.

Булінг має систематичний характер і є таким феноменом, згодом якого закріплюються ролі: "жертви", "кривдника" або "спостерігача" і кожна роль має негативний вплив на особистість учасника цього процесу.

Вжиті профілактичні та психокорекційні заходи допомагають запобігти насильству та поліпшити соціально-психологічний клімат у групі.

У рамках дослідження ми припустили, що основними чинниками виникнення булінгу в студентській молоді є індивідуальні та групові чинники. Отже, система заходів в умовах спільної діяльності педагога, психолога, батьків і підлітків, спрямована на корекцію агресивної поведінки підлітків, а також на поліпшення соціально-психологічного клімату групи, формування ціннісно-орієнтаційної єдності та згуртованості групи буде сприятиме зниженню прояву булінгу в середовищі студентів.

Емпіричне дослідження було проведено серед студентів, віком 18-20 років.

В результаті експерименту було проведено психодіагностичні методики, які показали такі результати: більшість студентів не почуваються в безпеці в групі, відзначають випадки насильства і не знають як поводитися в подібних ситуаціях. Найбільш часто присутній вид агресії є вербальна агресія, емпатичні тенденції у більшості респондентів на низькому рівні. Студенти частіше не довіряють свої одноліткам, мають низьку самооцінку.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать, що психологічний терор серед студентів трапляється значно частіше, ніж фізичне насильство. Булінг у всіх його проявах є невід'ємною частиною студентського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILE=&S21STR=intjeds_2019_2_4_28 (дата звернення: 30.04.2025).
2. <https://106.kiev.ua/5665-2> (дата звернення: 30.04.2025).
3. <http://osnova.inf.ua/bullying.html> (дата звернення: 30.04.2025).
4. <https://clemsonolweus.org/history.php> (дата звернення: 30.04.2025).
5. <https://ldn.org.ua/consultations/zakon-pro-bulinh-vidpovidalnistza-tskuvannya-u-shkoli/> (дата звернення: 30.05.2024).
6. <https://nus.org.ua/2024/07/12/z-pochatku-povnomasshtabnoyi-vijny-kozhen-4-j-uchen-v-ukrayini-zaznavav-bulingu-rezultaty-doslidzhennya/> (дата звернення: 30.04.2025).
7. https://texty.org.ua/fragments/90154/Rada_zaprovadyla_shtrafy_za_ckuvan_na_u_shkolah-90154/ (дата звернення: 30.05.2024).
8. <https://voices.org.ua/news/dytyna-chasto-zalyshaietsia-za-bortom-iaka-sytuatsiia-z-bulinhom-v-ukraini> (дата звернення: 30.04.2024).
9. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2011. 22 с.
10. Біловус О., Лялюк Г., Карпенко Є. Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників.
11. Вікторія. Булінг як соціально-психологічна проблема // Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 4 від 03.03.2025 року). 2025. С. 61.
12. Динис А. В. Гендерні особливості поведінки в ситуації булінгу: дослідження та профілактика. 2022.

- 13.Кормило О. М. Явище булінгу в освітньому просторі // Проблеми гуманітарних наук: зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Серія: Психологія. Вип. 37. Дрогобич : видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. С. 174–187.
- 14.Король А. Причини та наслідки явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1–2. С. 13.
- 15.Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. 2018.
- 16.Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс : навч.-метод. посіб. 2021.
- 17.Максьом К. Особливості булінг-структури в підлітковому віці // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. С. 312–318.
- 18.Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості шкільного булінгу: анотація.
- 19.Марухіна І. В., Сагайдак О. Б. Суїцидальна поведінка неповнолітніх: сутність, причини, профілактика. Суми, 2009.
- 20.Мердова О. М., Кривонос М. В. Проблемні питання застосування нового законодавства у сфері протидії булінгу (цькуванню) // Центральньоукраїнський вісник права та публічного управління. 2024. № 3. С. 113–119.
- 21.Обух О. Булінг в школі: як допомогти дитині, якщо вона стала жертвою булінгу, або ж навпаки – агресором // Новоград.City. URL: <https://novograd.city/articles/352148/buling-v-shkoli-yak-dopomogti-ditini-yakscho-vona-stala-zhertvoyu-bulingu-abo-zh-navpaki-agresorom> (дата звернення: 29.05.2024).
- 22.Плутиська К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2017. Вип. 29(2). С. 78–80.

23. Поради, як запобігти булінгу в школі – Вишнівський академічний ліцей № 1. URL: <https://vzosh.org/news/porady-psykholoha/porady-iaak-zapobihty-bulinhu-v-shkoli> (дата звернення: 31.05.2024).
24. Розвиток ігрової діяльності сліпих дітей молодшого дошкільного віку: реферат // Освіта.UA.
URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14230/> (дата звернення: 30.05.2024).
25. Соціалізація дитини в період молодшого шкільного віку // Stud.
URL: https://stud.com.ua/89025/pedagogika/sotsializatsiya_ditini_period_molodshogo_shkilnogo_viku (дата звернення: 30.05.2024).
26. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : дис. ... Чернігівський національний технологічний університет, 2020. 49–50 с.
27. Штибель З., Дерді Е. Булінг як соціальна проблема в школі // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Пріоритети економічної науки XXI століття», м. Івано-Франківськ, 17 червня 2020 р. С. 143–145.
28. Кочемировська О. О. Психологічні особливості уявлення та переживання насильства молодшими підлітками та юнаками (психосемантичний підхід) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». К., 2002. 16 с.
29. Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі : навч.-метод. посіб. К. : Huss, 2011. 96 с.
30. Бочавер А. А., Хломов К. Д. Булінг як об'єкт досліджень та культурний феномен // Журнал вищої школи економіки. 2013. № 3. С. 149–159.
31. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 4 с.

32. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації / Любов Анатонівна Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2019. 94 с.
33. Литвин І. М., Зорочкіна Т. С., Шпак В. П. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2024. № 4. С. 346–356.
34. Виготський Л., Жуковська Р., Запорожець О. Погляди В. О. Сухомлинського щодо розвитку комунікативної компетентності молодших школярів засобами гри / Світлана Остапенко // Вивчення і впровадження ідей Василя Сухомлинського в практику сьогодення: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (6–7 жовтня 2021 року, м. Кропивницький) / за ред. Н. М. Андросової, І. Г. Баранюк, О. С. Радул. Кропивницький : ФОП М. Піскова, 2021. 123 с.
35. <https://mon.gov.ua/news/prychyny-bulinhu-rezultaty-masshtabnoho-doslidzhennia-v-ukrainskykh-shkolakh> (дата звернення: 30.05.2024).
36. <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/93> (дата звернення: 30.05.2024).
37. Mitrofan O., Paul M., Spencer N., et al. Aggression in children with behavioural/emotional difficulties: seeing aggression on television and video games // BMC Psychiatry. 2014. Vol. 14, no. 1.
38. Andrews N. C. Z., et al. Bullying and the Abuse of Power // International journal of bullying prevention. 2023. Vol. 5, no. 3. P. 261–270.
39. Coloroso B. The bully, the bullied, and the bystander: from pre-school to high school: how parents and teachers can help break the cycle of violence. Canada, 2002. 218 p.
40. Haigen W. The main causes and effects of bullying in schools and what to do about it // Marlee, the world's first AI Coach.
URL: <https://getmarlee.com/blog/causes-of-bullying> (дата звернення: 30.04.2025).
41. Le Menestrel S., Rivara F. (eds.). Preventing bullying through science, policy, and practice. Washington : National Academies Press, 2016. 362 p.

42. Limber S., Breivik K., Smith P. K. Dan Olweus (1931–2020) // International Journal of Bullying Prevention. 2021.
URL: <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00096-5> (дата звернення: 30.04.2025).
43. Morris J. L. The Influence of Bystanders in Subsequent Bullying Behavior. 2014. 123 p.
44. Understanding the roots of bullying behavior in children: parental influences and interventions. Home - SFTS.
URL: <https://standforthesilent.org/understanding-the-roots-of-bullying-behavior-in-children-parental-influences-and-interventions/bullying/> (дата звернення: 30.04.2025).
45. Wang Q. Exploring the Nature and Impact of School Bullying: The effects of individual and environmental factors // SHS Web of Conferences. 2023. Vol. 171. P. 01012.
URL: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202317101012> (дата звернення: 30.05.2024).
46. Olweus bullying questionnaire. Sample school report / Dr. Dan Olweus, Research Center for Health Promotions, University of Bergen, Bergen, Norway. Spring 2007. 72 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Таблиця А 1.1.

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом								
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:								
0 - це мене зовсім не стосується;								
1 - це мене не стосується;								
2 - мабуть, це мене не стосується;								
3 - не знаю, чи це мене стосується;								
4 - це схоже на мене, але травню сумніви;								
5 - це схоже на мене;								
6 - це точно я.								
№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами							

	помсти.								
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.								
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.								
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.								
22.	Люди, як правило, мені подобаються.								
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.								
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.								
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.								
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.								
27.	Важко боротися із самим собою.								
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.								
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.								
30.	Людина вперта, таких називають важкими.								
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.								
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.								
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.								
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.								
35.	Людина з привабливою зовнішністю.								
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.								
37.	Прийнявши рішення, виконую його.								
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.								
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.								
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.								
41.	Всім задоволений.								

42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.								
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.								
44.	Врівноважений, спокійний.								
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.								
46.	Часто відчуваю себе ображеним.								
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.								
48.	Буває, що поширюю плітки.								
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.								
50.	Досить важко бути самим собою.								
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.								
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.								
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.								
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.								
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.								
56.	Людина сором'язлива.								
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.								
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.								
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".								
60.	Боюся думок інших про себе.								
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.								
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.								
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.								
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.								
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.								
66.	Ватажок, вмію впливати на інших.								
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.								

68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.								
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.								
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.								
71.	Розгублений, невпевнений у собі.								
72.	Задоволений собою.								
73.	Мені часто не щастить.								
74.	Людина приємна, приваблюю інших.								
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.								
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.								
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.								
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.								
79.	Умію наполегливо працювати.								
80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.								
81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.								
82.	Завжди кажу тільки правду.								
83.	Схвильований, напружений.								
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.								
85.	Відчуваю невпевненість у собі.								
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.								
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.								
88.	Людина, якій подобається міркувати.								
89.	Іноді подобається хизуватися.								
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдяти з собою нічого не можу.								
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.								
92.	Ніколи не запізнююся.								
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.								
94.	Відрізняюся від інших.								

95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.								
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.								
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.								
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.								
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.								
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.								
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.								

Додаток Б.

Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.

Інструкція: «Опитувальник містить 33 твердження. Прочитайте їх і пригадайте, що переживаєте, як вважаєте, як поведетеся в описаних ситуаціях. Якщо частіше або зазвичай так, як в твердженні, то пишіть «так» (+), якщо інакше - «ні» (-)».

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий мені відчуває себе самотньо.
2. Люди перебільшують сприйнятливість тварин і їх здатність відчувати.
3. Мені неприємно, коли люди відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратують люди, які завжди себе жаліють.
5. Я починаю нервувати, коли хтось поруч нервує.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Іноді пісні про кохання дуже чіпають мене.
9. Я дуже хвилююся, коли повинен повідомити людям неприємну новину.
10. На мій настрій сильно впливають оточуючі.
11. Більшість іноземців здаються мені холодними і неемоційними.
12. Я б вважав за краще професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.
13. Я не дуже засмучуюсь, якщо один діє необдуманно.
14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. Самотні люди часто недобррозичливі.
16. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.
17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим.
18. Коли я читаю роман, то переживаю все насправді.
19. Я серджуся, коли бачу, що з кимось погано поведяться.
20. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо навколо все хвилюється.
21. Якщо один обговорює свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

22. Коли я буваю в кіно, мене дивує, як багато навколо зітхають, плачуть.
23. Чужий сміх не заражають мене.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на мене не впливають.
25. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі пригнічені.
26. Мені важко бачити, як люди засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
28. Трохи нерозумно переживати те, що відбувається в кіно або книзі.
29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
30. Чужі сльози скоріше викликають у мене роздратування, ніж співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільми.
32. Я часто можу залишатися байдужим до хвилювання навколо.
33. Я вважаю, що маленькі діти іноді плачуть без видимих причин.

Додаток В

Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі.

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.

а) так

б) ні

2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.

а) так

б) ні

3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.

а) так

б) ні

4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.

а) так

б) ні

5. Я не завжди отримую те, що мені належить.

а) так

б) ні

6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.

а) так

б) ні

7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.

а) так

б) ні

8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.

а) так

б) ні

9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.

а) так

б) ні

10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.

а) так

б) ні

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.

а) так

б) ні

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.

а) так

б) ні

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.

а) так

б) ні

14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.

а) так

б) ні

15. Я часто буваю не згоден з людьми.

а) так

б) ні

16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.

а) так

б) ні

17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.

а) так

б) ні

18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.

а) так

б) ні

19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.

а) так

б) ні

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому всупереч.

а) так

б) ні

21. Мене трохи засмучує моя доля.

а) так

б) ні

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

а) так

б) ні

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

а) так

б) ні

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

а) так

б) ні

25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, запрошується на бійку.

а) так

б) ні

26. Я не здатний на грубі жарти.

а) так

б) ні

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

а) так

б) ні

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не поводитися зарозуміло.

а) так

б) ні

29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.

а) так

б) ні

30. Досить багато людей заздять мені.

а) так

б) ні

31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.

а) так

б) ні

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.

а) так

б) ні

33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули по носу".

а) так

б) ні

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

а) так

б) ні

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.

а) так

б) ні

36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

а) так

б) ні

37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.

а) так

б) ні

38. Іноді мені здається, що з мене сміються.

а) так

б) ні

39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів.

а) так

б) ні

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

а) так

б) ні

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.

а) так

б) ні

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

а) так

б) ні

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

а) так

б) ні

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

а) так

б) ні

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".

а) так

б) ні

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.

а) так

б) ні

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

а) так

б) ні

48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.

а) так

б) ні

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

а) так

б) ні

50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.

а) так

б) ні

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.

а) так

б) ні

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене..

а) так

б) ні

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

а) так

б) ні

54. Невдачі засмучують мене.

а) так

б) ні

55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.

а) так

б) ні

56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її..

а) так

б) ні

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.

а) так

б) ні

58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.

а) так

б) ні

59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я не вірю в це..

а) так

б) ні

60. Я лаюся тільки зі злості.

а) так

б) ні

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

а) так

б) ні

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

а) так

б) ні

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

а) так

б) ні

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

а) так

б) ні

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

а) так

б) ні

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

а) так

б) ні

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

а) так

б) ні

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

а) так

б) ні

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

а) так

б) ні

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.

а) так

б) ні

71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.

а) так

б) ні

72. Останнім часом я став занудою.

а) так

б) ні

73. У суперечці я часто підвишую голос.

а) так

б) ні

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

а) так

б) ні

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.

а) так

б) ні