

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Красінська Анастасія Дмитрівна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Психологічні особливості впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. Д. Красінська

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	7
1.1 Кібербулінг як різновид булінгу	7
1.2 Психологічні особливості самооцінки підлітків, що є учасниками кібербулінгу	14
1.3 Причини та наслідки кібербулінгу серед підлітків	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	29
2.1 Організація та методики дослідження	29
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	32
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ	45
3.1 Світовий досвід запобігання кібербулінгу	45
3.2 Рекомендації підліткам, що зіткнулись з кібербулінгом	51
3.3 Рекомендації батькам, чиї діти страждають від кібербулінгу	53
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі, коли інтернет і соціальні мережі стали неодмінною частиною життя більшості людей, кібербулінг стає все більш поширеним явищем, особливо серед підлітків. Кібербулінг може включати у себе різні форми електронного насильства, такі як образливі повідомлення, поширення інформації, яка дискредитує людину тощо. Це може призвести до того, що підлітки стикаються зі значними психологічними проблемами.

Однією з найбільш серйозних проблем, які виникають в результаті кібербулінгу, є погіршення самооцінки підлітків. Якщо підліток стикається з образами, негативними коментарями і критикою в Інтернеті, це може призвести до того, що він почне поставляти під сумнів свої власні здібності та знання, відчувати себе менш впевнено та позбавитися мотивації.

Зважаючи на те, що підлітковий вік – це період, коли формується самооцінка, індивідуальність та самовизначеність, дуже важливо досліджувати вплив кібербулінгу на підлітків. Розуміння того, як це явище впливає на їхню самооцінку та психологічний стан може допомогти розробити стратегії запобігання та допомогти підліткам зміцнити свою самооцінку та психологічну стійкість. Важливо розуміти, що кібербулінг частіше за все відбувається у соціальних мережах, де підлітки проводять багато часу.

Кібербулінг може мати довготривалий вплив на психіку підлітків. Він сприяє розвитку тривожності, депресії, зниження самоповаги, а також впливає на розвиток різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або соціальна фобія.

Важливо звернути увагу на те, що кібербулінг може вплинути на розвиток соціальних навичок підлітків. Якщо підліток стикається з негативними коментарями і критикою в Інтернеті, це може спричинити відчуття відокремленості від оточуючих та ставлення до себе з позиції жертви. Це може призвести до того, що він буде уникати спілкування з людьми,

страждати від соціальної фобії та взагалі мати складнощі у взаємодії з оточуючими.

Українські та світові дослідники активно вивчають проблему кібербулінгу серед підлітків. До числа відомих науковців у цій області можна віднести українських – І. Лубенець, О. Міхеєву, М. Корнієнко, О. Лапу, американських – Д. Ольвеза, Д. Фокса, С. Свейфілд, Дж. Петітті, польських – М. Біховську, Є. Смолак, М. Хартлі, британських – Л. Джексона, К. Сладковську та інших дослідників.

Хоча проблема кібербулінгу серед підлітків отримала значну увагу у наукових дослідженнях в останні роки, все ще можна стверджувати, що вона не отримала достатньої уваги порівняно з іншими соціальними проблемами. Однією з причин такого становища є швидкі темпи розвитку технологій, які викликають нові форми кібербулінгу. Існує недостатній рівень усвідомлення проблеми кібербулінгу серед громадськості та різних секторів, включаючи школи, батьків та правоохоронні органи. Це призводить до того, що проблема кібербулінгу залишається недооціненою та неадекватно розуміється. Тому, вивчення проблеми кібербулінгу є актуальною в наш час.

Мета роботи - з'ясувати особливості впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків.

Згідно з метою, був поставлений ряд завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу серед підлітків.
2. Проаналізувати психологічні особливості самооцінки підлітків, що є учасниками кібербулінгу.
3. Емпірично дослідити вплив кібербулінгу на самооцінку підлітків.
4. Сформулювати психологічні рекомендації для підлітків та батьків щодо профілактики та подолання кібербулінгу.

Об'єкт - дослідження: кібербулінг серед підлітків.

Предмет - дослідження: вплив кібербулінгу на самооцінку підлітків.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс **методів**: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація,

порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні – анкетування для вивчення особливостей впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків; коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження взаємозв'язку між результатами опитування.

Для емпіричного дослідження особливостей впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків застосовано: авторську анкету для виявлення рівня впливу кібербулінгу на підлітків; тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов); тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга»; та особистісну шкалу проявів тривоги (Дж. Тейлор).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel 2016.

Наукова новизна роботи полягає в огляді сучасних теорій і підходів до вивчення кібербулінгу та його впливу на самооцінку підлітків. Емпірично досліджено вплив кібербулінгу на самооцінку підлітків за допомогою сучасних методів.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що вона розширює наші знання про взаємозв'язок між кібербулінгом та самооцінкою підлітків, а також про можливі наслідки такого взаємозв'язку. Результати дослідження можуть допомогти у покращенні розуміння проблеми кібербулінгу, його наслідків та способів запобігання. Також вони можуть послужити основою для подальших наукових досліджень в цій області.

Практичне значення полягає в тому, що робота містить рекомендації для підлітків, що страждають від кібербулінгу, та їх батьків. Ці рекомендації містять конкретні поради та стратегії, які можуть допомогти зміцнити самооцінку та зменшити вплив кібербулінгу на підлітків. Крім того, результати дослідження можуть бути корисні для педагогів та соціальних працівників, які працюють з підлітками, а також для розробників програм та інструментів для боротьби з кібербулінгом.

Експериментальна база дослідження: 64 підлітка, віком від 14 до 17 років.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаної літератури, що налічує 70 джерел, та 5 додатків. Загальний обсяг роботи 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1 Кібербулінг як різновид булінгу

Вперше проблема шкільного насильства виникла ще на початку 20 століття – в 1905 році, коли К. Дьюкс опублікував своє дослідження. Але перші системні дослідження були проведені скандинавськими дослідниками, такими як Д. Олвейус, П. П. Хайнеманн, А. Пікас, Е. Роланд. Вони розробили концепцію булінгу – (bullying, від англ. bully – хуліган), і визначили це поняття як утиск, дискримінацію, цькування.

У подальших дослідженнях цієї проблеми різними дослідниками висувалися свої визначення цього явища, але всі вони відображали наявність великої групи соціальних, психологічних та педагогічних проблем, що супроводжують фізичне, психічне насильство щодо людини або групи людей, що відрізняється тривалістю та нездатністю людини захиститися перед агресором.

Виходячи з цього бачення проблеми, можна відзначити, що булінг не є поведінкою в класичному розумінні, а являє собою особливу форму деструктивної взаємодії, що включає безліч специфічних типів і підтипів агресивної поведінки. Існує багато визначень булінгу як явища.

На думку Олвейуса, булінг – це здійснення зловживань владою чи впливом на людину, яка зазвичай не може захиститись, через постійне, навмисне і неконтрольоване насильство, яке призводить до того, що потерпілий стає об'єктом страждань [59].

Олвейус з колегами дали й інше визначення. Булінг – це агресивна поведінка, спрямована на те, щоб завдати шкоди, заподіяти страждання або створити незручності іншій людині, яка не може захиститись. Це може бути фізичне, словесне або емоційне насильство, або ж поєднання цих форм.

Піккерінг та Майсл визначають булінг, як систематичний, негативний вплив на іншу людину, що включає в себе фізичне насильство, словесні напади, соціальну агресію та електронне насильство [63].

Еспелаж та Холт вважають, що булінг – це небажана поведінка, спрямована на іншу людину, яка включає в себе фізичне, вербальне або психологічне насильство, яка становить небезпеку для жертви і може призвести до негативних наслідків як для жертви, так і для осіб, які здійснюють цю поведінку [48].

Рігбі дає наступне визначення. Булінг – це поведінка, яка навмисно спрямована на створення негативного середовища для іншої людини шляхом використання сили, психологічного тиску або соціального виключення [64].

Ми у нашій роботі будемо розділяти визначення булінгу, яке дав український дослідник О. І. Борисенко. Він визначає булінг як «домінуючу, систематичну і повторювану агресивну поведінку проти слабшої за статусом, соціальної влади або фізичних характеристик іншої людини, яка може призвести до психологічних, фізичних або соціальних наслідків для жертви та спостерігачів» [5].

Зазначені характеристики дозволяють зрозуміти різницю між булінгом та випадковими конфліктами, бійкою чи сваркою, які іноді відбуваються між людьми. І хоча булінг певною мірою схожий за своєю структурою з конфліктом, проте він відрізняється специфічними характеристиками: булінг протяжний у часі, сили жертви і кривдника асиметричні за своїм потенціалом, типи учасників булінгу фіксовані (кривдник, жертва, свідок, помічник кривдника, захисник жертви), через що змінити роль дуже складно в такому типі поведінки.

Крім того, є кардинальна відмінність конфлікту за своєю суттю, від булінгу – у конфлікті обидві сторони так чи інакше можуть відстоювати свою позицію, залучаючи оточуючих як ресурс [12], тоді як у булінгу лише одна сторона «володіє» правами, тоді як іншій стороні «відмовляється у праві», взагалі мати яку-небудь позицію і робити будь-які дії на свій захист.

Можна підсумувати, що булінг – це тип деструктивної поведінки, що містить в собі насильницькі дії кривдника по відношенню до жертви, не здатної себе захистити, і дії спрямовані на заподіяння шкоди жертві протягом тривалого періоду часу для отримання психологічного або фізичного задоволення кривдником.

У разі виникнення ситуації булінга в групі наприклад, в класі, створюється структура — соціальна система. І цю структуру входять: агресори (переслідувачі), жертва, спостерігачі, і ця «система» здатна залучати інших людей.

Булінг відрізняється тим, що він має невідповідність позицій кривдника і жертви, коли кривдник має переваги фізичної або психологічної природи, тоді як жертва не має здатності до захисту і можливостей це зробити, залучаючи інших людей. Крім того, булінг характеризується навмисністю завдання шкоди та страждань жертві; він націлений на позбавлення жертви впевненості у собі, здатності чинити опір; спрямований на приниження та знищення людської гідності і підрив душевного, чи фізичного благополуччя та здоров'я.

Крім того, булінг завжди виникає в групі, залучаючи і торкаючись оточуючих людей (цим булінг схожий з конфліктом), булінг ніколи не може припинитися сам – тільки після втручання третьої сторони, або фізичного видалення жертви або кривдника з меж досяжності один одного.

Також булінг має такі характеристики, як:

- неодноразовість та/або періодичність;
- намір;
- завдання шкоди;
- зловживання силою чи впливо.

Існує кілька поглядів на види булінгу щодо його проявів та засобів реалізації. В американському підході види булінгу поділяються на:

- перепалки (флеймінг) – обмін короткими емоційними репліками в інтернеті;

- постійні виснажливі напади (harassment) – образливі повідомлення, що повторюються, спрямовані на жертву з перевантаженням персональних каналів комунікації;
- наклеп (denigration) – розміщення образливої та хибної інформації, через фото тощо;
- самозванство (impersonation) – перетворення на певну особу, використовуючи можливості доступу жертви у соціальних мережах, у блозі, поштою, і здійснюючи від імені жертви негативну комунікацію;
- обман, виманювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery) – отримання особистих даних для публікації в інтернеті або розповсюдження іншим шляхом;
- кіберпереслідування – приховане відстеження жертви з метою організації нападу, побиття, згвалтування тощо, за допомогою електронних засобів;
- хепіслепінг (Happy Slapping – радісне побиття) – побиття на камеру телефону та розміщення відео в соціальних мережах.

Кібербулінг є різновидом булінгу, це форма агресії, що відбувається через Інтернет або інші електронні засоби комунікації. Вона включає в себе використання електронних засобів для поширення образливого, погрозливого, наклепницького, шкідливого або ненависного матеріалу проти конкретної людини або групи людей.

С. Хіндуджа та Дж. Патчин дають наступне визначення: «Кібербулінг – це цілеспрямоване, повторюване та навмисне електронне насильство, яке відбувається за допомогою Інтернету та інших електронних засобів комунікації, яке може спричиняти шкоду жертвам» [52].

За визначенням Ковальського, Лімбера і Агатстона, кібербулінг – це використання технологій, таких як Інтернет та мобільні телефони, для того, щоб зібратися, обмінюватися інформацією та вести себе агресивно проти інших людей [55].

Схоже визначення дав і український дослідник А. А. Дорошенко «Кібербулінг – це агресивна поведінка, що відбувається в електронному вигляді, зокрема через Інтернет, мобільні телефони та інші електронні засоби комунікації, і має на меті завдати шкоди жертві» [16].

Особливості кібербулінгу полягають в наступному:

- анонімність: одна з основних особливостей кібербулінгу – це можливість зловмисників залишатися анонімними. Це означає, що напади можуть бути здійснені з використанням фейкових профілів або під іншими іменами, що ускладнює виявлення зловмисників;
- безмежність: кібербулінг може відбуватися у будь-який час і в будь-якому місці, коли доступ до Інтернету є наявним. Це може створювати постійний тиск на жертву;
- публічність: напади в Інтернеті можуть бути розміщені на публічних форумах, в соціальних мережах та інших медіа-платформах. Це означає, що багато людей можуть бачити напади на жертву;
- ретельне планування: кібербулінг може бути добре спланованим та виконаним з використанням різних технологій. Напади можуть включати в себе використання фотографій, відео, зображень та інших матеріалів, що є неприємними для жертви;
- розповсюдженість: кібербулінг поширений як серед дітей, так і серед дорослих. Жертвами кібербулінгу можуть стати будь-які люди, особливо з різними фізичними та психологічними особливостями, а також ті, хто відчуває соціальну ізоляцію;
- відсутність фізичного контакту: кібербулінг може бути особливо тяжким, оскільки жертва не має можливості звернутися до зловмисника особисто та вирішити конфлікт. Також відсутність фізичного контакту може сприяти зростанню агресивної поведінки з боку зловмисників;
- можливість довготривалого впливу: напади в Інтернеті можуть залишатися доступними для перегляду протягом довгого часу, що може призвести до погіршення психічного стану жертви. Крім того, кібербулінг

може мати довготривалий вплив на майбутнє жертви, включаючи погіршення її ментального та фізичного здоров'я, соціальну ізоляцію та інші наслідки.

Розглянемо найпоширеніші форми кібербулінгу:

- Бойкот. Порівняно невинна форма кібербулінгу. Вона проявляється по-різному: з підлітком не хочуть спілкуватися в реальному житті, її не включають до спільних бесід у соціальних мережах, не запрошують на зустрічі, не кличуть у кіно чи кафе.

Причин такого різновиду кібербулінгу може бути кілька: можливо, однолітки сміються над підлітком через те, що він не поділяє їхні інтереси та інше.

- Анонімні погрози. Раніше анонімні недоброзичливці кидали листи з погрозами в поштову скриньку, зараз же образливі записки надсилаються на e-mail, особисті повідомлення в соціальних мережах тощо. Відправники таких листів, як правило, хочуть чогось домогтися від жертви, або ж просто досадити кривднику.

- Переслідування. Ця форма кібербулінгу дуже схожа на анонімні листи, проте в даному випадку відправник вимагає від жертви що-небудь, тобто шантажує її. Подібне переслідування характеризується своєю тривалістю та завидною сталістю.

- Флеймінг. Емоційна суперечка в Інтернеті. Агресор словесно ображає жертву, це приносить йому задоволення. Флеймінг часто зустрічається у коментарях у соціальних мережах до будь-яких актуальних новин, подій тощо.

- Аутінг. Аутінгом називається публікація особистих даних людини на загальний огляд без її дозволу. Аутінг дуже небезпечний, тому що агресори можуть опублікувати як незначну особисту інформацію (наприклад, номер телефону жертви), на розголошення якої можна не звертати увагу, так і суто індивідуальні факти життя жертви (його листування, оголені фотографії та ін.).

- Фрейпінг. Форма кібербулінгу, при якій агресор отримує доступ до будь-якого мережного облікового запису жертви. Від чужого імені може вести дискусії, ображати когось, публікувати матеріали різного характеру. Фрейпінг може мати у крайній формі негативні наслідки.

- Кіберсталкінг. Надзвичайно небезпечна форма кібербулінгу, що вимагає негайного втручання дорослих людей. Вона може призвести до того, що віртуальний агресор може стати «реальним», тобто загрожувати життю. Жертву можуть вистежувати для нападу, побиття, насильства та ін.

- Кетфішинг. Від цього різновиду кібербулінгу страждають всі знамениті люди планети – це навмисне створення «підробної» сторінки в соціальних мережах. Кіберагресори копіюють профіль жертви, намагаються якось її скомпрометувати.

- Хепіслепінг. Порівняно нова форма кібербулінгу, характеризується зняттям відеороликів, на яких агресори б'ють жертву або знущаються над нею, а потім «заливають» ролики в Інтернет, зрозуміло, без згоди постраждалої людини.

Перелічені вище форми кібербулінгу можуть здійснюватися за допомогою широкого розмаїття засобів та технологій, таких як:

- мобільний зв'язок (використання фото та відео для дискредитації та залякування жертви, доставка текстових та мультимедійних повідомлень);

- сервіси миттєвих повідомлень (використання Viber, Telegram для надсилання повідомлень, зламування облікового запису з розсилкою дискредитуючих повідомлень рідним та друзям жертви);

- електронна пошта (розсилка повідомлень та листів, що містять залякування, віруси, публікація в Мережі листів жертви особистого характеру);

- форуми та чати (розсилка агресивних повідомлень, розкриття анонімності облікового запису жертви, розміщення на сторінках форуму інформації про жертву конфіденційного та особистого характеру);

- соціальні мережі (розміщення коментарів, що містять залякування та знущання, фото та відеоматеріалів, блокування облікового запису жертви та розсилання масових скарг та претензій на власника облікового запису, створення облікового запису від імені жертви з її подальшим використанням для дискредитації жертви);
- веб-камери (провокування жертви на відеозапис з подальшою публікацією в інтернеті);
- сервіси відеохостингу (розміщення відеороликів, що містять знущання або залякування);
- ігрові сайти та віртуальні світи (розміщення повідомлень, які принижують та залякують жертву або шкодять її ігровому персонажу з метою психологічного тиску)

1.2 Психологічні особливості підлітків, що є учасниками кібербулінгу

Підлітковий вік – це особливий динамічний період розвитку людини, і від того, як саме вона розвиватиметься, надалі багато в чому буде побудовано розвиток наступного вікового етапу. Саме тому цей період вважається переломним, перехідним, сенситивним та критичним. Це настільки важливий етап у розвитку, що визначається часто як «друге народження» – народження соціальної особи, готової вступити в життя.

Підлітковий вік має особливі характеристики, що описують цей етап розвитку. Це вік фізичних та особистісних, а також психічних та соціальних змін. У підлітка відбувається значне збільшення фізичних можливостей, починається статеве дозрівання, і як результат зміни гормонального статусу змінюється поведінка, зовнішність тощо. На основі нових фізичних можливостей виникають також і нові потреби, які виступають також джерелом зміни провідної діяльності, і, відповідно, тягнуть за собою зміну соціальних відносин з однолітками та оточуючими людьми. За зовнішніми ознаками підліток стає схожим на дорослого, але при цьому все ще не є ним.

Такі зміни у розвитку підлітка призводять до прагнення відокремитися соціально і матеріально від значимих дорослих, що, перш за все, породжує мотив протиставлення себе дорослим, бути незалежним, але при цьому все ще потребує допомоги дорослих, їх захисту та підтримки. Прагнення підлітка, набути кращого становища серед однолітків пов'язане з комфортністю до групових цінностей і норм, це час бурхливого та плідного розвитку пізнавальної сфери.

Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, прагнення зрозуміти себе, свої можливості та особливості, свою схожість з іншими людьми та свою відмінність унікальність та неповторність. Джерелами виникнення відчуття дорослості є зрушення фізичного розвитку, початок статевого дозрівання та соціальні джерела, а також їхнє усвідомлення самим підлітком [13].

В епігенетичній концепції, головне завдання підліткового періоду – формування почуття особистої ідентичності та уникнення небезпеки виникнення рольової невизначеності. Це відповідальний і складний етап, де молодь намагається знайти своє місце в житті і розвинути особистість, відокремитися від батьків і отримати самостійність, а також уникнути рольової невизначеності.

За Е. Еріксоном, завданнями розвитку в індивіда для досягнення ідентичності є [47]:

- набуття почуття часу та безперервності життя;
- розвиток впевненості у собі;
- прийняття відповідної своєї статі ролі;
- експериментування із різними ролями;
- вибір професії;
- формування особистої системи цінностей та пріоритетів;
- пошук своєї ідеології.

Хевесі вказує на інші завдання розвитку [51]:

- прийняття своєї зовнішності та вміння ефективно володіти своїм тілом;
- формування нових та більш зрілих відносин з однолітками обох статей;
- прийняття чоловічої та жіночої соціально-сексуальної ролі;
- досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих;
- підготовка до трудової діяльності, яка б забезпечила економічну незалежність;
- підготовка до одруження та сімейного життя;
- поява бажання нести соціальну відповідальність та розвиток відповідної поведінки;
- набуття системи цінностей та етичних принципів, якими можна керуватися у житті, тобто формування власної ідеології.

У підлітковому віці формується моральна думка, і це призводить до якісних зрушень у всій системі потреб і прагнень, коли чільне місце починають займати моральні мотиви. До найважливіших конфліктів у підлітків відносяться такі:

- Дифузія ідентичності: короткочасна чи тривала нездатність Я-системи сформувати ідентичність;
- Дифузія часу: порушення почуття часу, нерідко з дифузією пов'язані страх чи бажання смерті;
- Застій у роботі: порушення природної працездатності, що у більшості випадків супроводжується дифузією ідентичності;
- Негативна ідентичність проявляється, перш за все, у запереченні всіх властивостей та ролей, які в нормі сприяють формуванню ідентичності (сімейні ролі та звички, статево-рольові стереотипи і т. д.);
- Конфліктні відносини підлітків ґрунтуються на боротьбі за лідерство.

Підлітки схильні вирішувати конфліктні ситуації у формі звинувачень, агресії та вимог. В основі застосовуваних підлітками копінг-стратегій у

ситуації булінгу такі механізми, як: психологічний захист, емоційне та агресивне реагування, фізичне відновлення, рефлексія. Домінуючими формами насильства у підлітків визнано психологічне (емоційне) та фізичне насильство.

Л. Брайзендайн зазначає, що підлітки мають, з одного боку, сплеск гормональних змін, з іншого – проблеми соціальної адаптації при переході в доросле життя. У хлопчиків та дівчаток відповідь на ці виклики не однакова. Для хлопчиків – це частіше розвиток самоповаги завдяки незалежності від оточуючих, тоді як у дівчаток ця відповідь перебуває через встановлення соціальних зв'язків [45].

У хлопчиків – розвивається дух суперництва, підвищується рівень агресії, самовпевненості, самоствердження і бажання проводити більше часу за самостійними заняттями і за комп'ютером, що дає можливість шляхом спроб і помилок знайти спосіб заявити про себе за досить віртуальної відповідальності за невдачі.

У дівчаток – більш значущим стає емоційне життя, прокидається потреба в експериментах із зовнішнім світом, спілкуванні та уподобаннях, плітках, обмінах секретами. Близькі, соціальні зв'язки позитивно впливають сприйняття ними навколишнього світу, а будь-яка втрата подібних взаємин загострює почуття самотності чи втрати. Так, засобом встановлення нових контактів або засобом зняття стресу може бути тривале спілкування по телефону.

У підлітків з варіативною гендерною роллю можуть виявлятися змінені поведінкові ознаки. Наприклад, у дівчаток з підвищеним рівнем чоловічих гормонів можлива агресивна поведінка і прагнення влади над групою своїх подруг, або над хлопчиками.

Дівчатка-підлітки виражають свою агресію частіше у прихованій формі, а хлопчики – у відкритій. Передбачається, що це пов'язано із суспільним схваленням агресивної поведінки хлопчиків та засудженням подібної

поведінки дівчаток. В цілому, дослідники сходяться на думці, що хлопчики більше схильні до агресивної поведінки та насильства, ніж дівчатка.

У дослідженнях Д. Олвеуса описано два типи учасників булінгу: «шкільний хуліган» та «хлопчик для биття» — це класичні «агресор» та «жертва». Пізніше дослідники виділили ще три групи: помічники агресора, захисники та спостерігачі. Часто виникає ситуація, що ті, хто труїть інших, самі є прихованими жертвами цькування у минулому. У зв'язку з цим виділили ще один тип учасників булінгу – «жертва-агресор», відповідно до термінології Д. Олвеуса їх назвали «хамелеонами» [61]. Розглянемо докладніше типи учасників кібербулінгу.

Кібербулер (агресор). Такі особи є ініціаторами кібербулінгу. До них належить група імпульсивних і агресивних людей, які усвідомлюють, трохи звеличуючи своє місце в соціумі і свій вплив на інших. Вони досить товариські та комунікабельні, мають багато корисних знайомств. Агресори більш авторитетні, ніж решта учасників процесу. Це допомагає їм впливати на так званих «помічників агресора». Їхній авторитет дозволяє виправдовувати себе при цькуванні своїх «жертв», а також створює почуття правоти до того, що вони роблять. Такі люди не слухають думки оточуючих, не намагаються її зрозуміти – у них відсутнє співчуття. Кібербулери мають завищені вимоги до оточуючих, при цьому у них часто відзначається прихована занижена самооцінка та почуття власної гідності. Через кібербулінг вони намагаються самоствердитися.

У дослідженні Серкан Сері виявлено позитивний зв'язок між кібербулінгом та наявністю у агресора неадаптивного, агресивного та самознижувального стилю гумору, відсутністю зв'язку з адаптивними стилями гумору. Було показано, що негативний гумор є предиктором проявів кібербулінгу і може бути використаний агресором для приниження, поширення чуток, зниження популярності людини або групи людей заради відчуття власної переваги та задоволення. Самознижувачий стиль гумору у

кіберагресора може бути способом подолання труднощів і заниженою самооцінкою [66].

Під самооцінкою розуміємо процес оцінки власних здібностей, навичок, досягнень або характеристик особистості. Це внутрішня оцінка себе, яка може включати оцінку свого розумового, емоційного, соціального та фізичного потенціалу.

С. Гуо у своєму мета-аналітичному дослідженні систематизував 15 ключових предикторів кіберагресії. Досвід переживання булінга в реальному житті та проблеми з поведінкою були виділені як два найбільш явні предиктори кіберагресії. Грунтуючись на дії певних предикторів, можна описати генералізований профіль особистості кіберкривдника [51]. Типовий кривдник найімовірніше:

- старше та чоловічої статі;
- раніше брав участь у цькуванні в офлайн;
- має очевидні поведінкові проблеми;
- сприймає агресію доречною, вигідною та морально виправданою для себе;
- є активним інтернет-користувачем;
- має досвід офлайн віктимізації (Віктимізація – це процес ставлення до людини як до жертви, яка зазнала дискримінації, насильства, злочину або іншої форми травми);
- виявляє симптоми тривожності та депресії;
- має антисоціальні риси особистості (нарцисизм, імпульсивність, черствість, емоційна відстороненість, інші риси психопатії);
- йому бракує моральних якостей, не виявляє жалю чи емпатії до інших людей;
- родом із сім'ї з конфліктуючими батьками чи з потуральним стилем виховання;
- у навчальному закладі знаходиться у негативному психологічному кліматі;

- має погано налагоджені стосунки з однолітками, сприйнятливий до однолітків з девіантною чи жорстокою поведінкою.

Кібержертва (жертва). Це учасники кібербулінгу, які зазнають цькування. Основними характеристиками даної категорії учасників є: полохливість, тривожність і малокомунікабельність у суспільстві, занижена самооцінка, почуття самотності, більш високий рівень виразності депресивних симптомів, переживання гніву та печалі, афективні розлади, психосоціальні проблеми, проблеми у стосунках у сім'ї, відчуженість, зовнішня. Найчастіше у жертв мало знайомих, які могли б їх підтримати чи заступитися за них, а від батьків вони дистанціюються.

Ця категорія людей зазвичай тиха і непомітна у колективі, тому у них спостерігається високий рівень тривожності при комунікації з будь-ким. Жертви кібербулінгу демонструють велику схильність до суїцидальної поведінки.

На думку С. Гуо типова кібержертва найбільш ймовірно [49]:

- жіночого роду;
- має досвід офлайн віктимізації;
- демонструє очевидні ознаки депресії, безпорадності, стресу чи самотності;
- є активним інтернет-користувачем;
- є агресором у реальному житті;
- має антисоціальні риси особистості;
- низькі рівні самооцінки та самоповаги;
- сформовано відносно позитивне ставлення до агресії;
- негативна сімейна ситуація;
- знижена успішність;
- відчуває явну ізоляцію та відкидання з боку ровесників.

Незважаючи на те, що наведені дослідження вказують на взаємозв'язок між кібербулінгом і проблемною поведінкою (як предиктор або наслідки), існують дані, що вказують на те, що кіберагресором може бути «типова»

молода людина, який не пред'являє поведінкових відхилень або порушень, що не вийшла з маргіналізованої групи, без проблем із успішністю. Також часто кіберкривдники можуть ховатися серед групи друзів, зокрема, жіночих спільнот у школі, сім'ї або клубів за інтересами.

Спостерігачі. Вони є найбільшою рольовою групою у кібербулінгу. Їх можна охарактеризувати трьома способами:

- нейтральний спостерігач;
- захисник кібержертви;
- прихильник кіберагресора.

Індивідуальні особливості особистості впливають те що, як поведеться спостерігач. Особливість анонімної присутності в інтернет-просторі підвищує рівень морального усунення, але у більшості учасників-спостерігачів виникає емпатія.

Булінг підриває у жертви впевненість у собі, руйнує здоров'я, самоповагу та людську гідність. Виникає булінг-структура, яка є соціальною системою, що включає кривдника (агресора), жертву (постраждалого) і спостерігачів. Ситуація ніколи не припиняється сама по собі, завжди потрібно надати стороннє втручання, захист та психологічну допомогу не тільки жертві, а й самому агресору, а часто й свідкам.

Олвейус говорить про те, що «кривдники» – це індивіди, які мають високий потенціал загальної агресивності. Вони виявляють агресивну поведінку не лише стосовно жертв, а й «нападають» на вчителів та рідних. У «кривдників» спостерігається недолік у прояві емпатії до «жертв», висока потреба в домінуванні над іншими та визнання їхньої особистості. Вони відчують себе успішними і самовпевненими, відчують сильне бажання керувати іншими дітьми та отримувати задоволення від їхнього підпорядкування [61].

«Жертва» довгий час перебуває у стані стресу та страху, оскільки агресивні нападки булінгу продовжуються безперервно протягом тривалого періоду. Вони часто зазнають психологічного насильства, ізоляції, самотності,

часто відчувають небезпеку і тривогу. Все це є результатом впливу атмосфери, що оточує «жертву» булінгу.

Такі люди відрізняються соціальною відчуженістю, намагаються ухилятися від конфліктів, дуже чутливі, замкнуті та сором'язливі. Вони мають психосоматичні симптоми, підвищену тривожність та депресивність, низьку самооцінку та невпевненість у собі, а також знижену навчальну мотивацію та численні проблеми у спілкуванні з однолітками.

Існують так звані «жертви-агресори». На думку Олвейуса вони мають ті ж риси, що і кривдники, здійснюють агресивні дії проти інших і разом з цим є жертвами булінгу. На відміну від покірних жертв, які більш тривожні та невпевнені у собі, жертви-агресори ж надмірно агресивні та емоційно нестабільні. У ситуації булінга жертви намагаються уникати кривдника, тоді як жертви-агресори поєднують у собі тривожні та агресивні реакції, легко дратуються і трапляються на провокації, вони більше не здатні правильно інтерпретувати наміри чи висловлювання. Їхня поведінка є емоційною реакцією на булінг, а не продуманим розрахунком. Найчастіше, категорія таких людей чинить опір булінгу.

Агресивні жертви чимось схожі і чимось відрізняються від звичайних агресорів та жертв. Незважаючи на те, що вони агресивні, як кривдники, вони використовують агресію не для цькування, а як помсту за провокацію однолітків, яких вони вважають небезпечними. Дані жертви відрізняються від агресорів ще й тим, що не вибирають систематично як мету агресії слабкіших, а використовують її внаслідок втрати самовладання.

Для агресивних жертв властива знижена самооцінка, низький рівень соціальної підтримки. Жертви-агресори найменш популярні серед дітей та найбільш знедолені однолітками.

Найскладніше виділити характер «свідка», оскільки цю роль ситуації булінгу виконують більшість дітей, з безліччю різних особистісних характеристик. Встановлено, що внаслідок відчуття власного безсилля їхня

самооцінка помітно знижується. Від цькування страждає не лише «жертва», а й усі оточуючі, які безсилі дати відсіч «кривднику».

1.3 Причини та наслідки кібербулінгу серед підлітків

На виникнення булінгової поведінки впливають кілька факторів:

- персональні фактори (погане виховання, занижена/неадекватна) підвищена самооцінка, імпульсивність);
- поведінкові фактори (вандалізм, прогули та слабка успішність у школі, ранні сексуальні контакти, рання судимість);
- соціальні фактори (культ насильства в суспільстві, вплив ЗМІ, поведінка батьків, друзі з девіантною поведінкою);
- внутрішньосімейні конфлікти (розлучення батьків, поява іншого вихователя, другої дитини в сім'ї, завищені вимоги до успішності, що не збігаються зі здібностями дитини);
- особисті проблеми (настання фази статевого дозрівання та пов'язані з цим проблеми фізіологічного та психологічного характеру).

Крім зазначених факторів, булінг може виникнути з причин: успішності, зовнішності, манери одягатися, діалекту, фізичної сили, самооцінки, страху та тривожності, депресії, захворювань опорно-рухового апарату, популярності. Проблема в тому, що всі ці причини або деякі з них одночасно можуть виступати також наслідками даного явища. Дорослі можуть ненавмисно чи інакше також провокувати чи сприяти виникненню булінга.

З позиції особистісних причин мотивами виникнення булінгу можуть бути: заздрість, помста (коли колишні жертви переходять до розряду актуальних кривдників); почуття ворожості; боротьба за владу.

Причин кібербулінгу безліч. Вони залежать від конкретних ситуацій, відносин між жертвою та агресором та особистих проблем кожного учасника. Всі причини, як не дивно, пов'язані з поведінкою підлітків за межами інтернет-простору. Важливо, що часто такі самі причини, як і для кібербулінгу, вчені виділяють для звичайного соціального булінгу. Доступні

джерела говорять про різні види виникнення цих явищ. Ш. Гордон, узагальнюючи ці дані, виділяє наступні причини виникнення кібербулінгу серед підлітків:

- Помста. Зіткнувшись з кібербулінгом, підлітки часто відповідають агресору тим же, не маючи в своєму розпорядженні багатого репертуару екологічних стратегій подолання. Їх мотивує бажання помститися за образу та випробуваний моральний дискомфорт. Однак така поведінка переводить їх у статус кривдників-жертв. Вони використовують заподіяну їм шкоду як виправдання за власну поведінку, запускаючи новий виток кібербулінгу. У якийсь момент їх жертвою може стати хтось більш слабкий чи вразливий, ніж вони самі;

- Він сам заслужив. Так само як булінг часто виникає на ґрунті соціальної нерівності у школі (класі), так і кібербулінг може відобразити реальну картину «соціальної драбини». Наприклад, дівчина, яка веде себе зухвало, може стати об'єктом нападок менш щасливих суперниць. Або, навпаки, така дівчина може віртуально ображати відмінницю, заздривши її академічним успіхам. Образники можуть знайти багато причин, які дозволяють їм заявити, що жертва заслужила на подібне звернення, не відчуваючи сорому або провини;

- Нудьга. Рятуючись від нудьги і у пошуках розваг, підлітки можуть вдаватися до кібербулінгу, як способу розважитися і додати гостроти відчуттів у своє життя. Також до такої поведінки призводить і нестача спілкування чи нагляду з боку старших близьких батьків. Інтернет виступає як єдине джерело радості та віддушину для повернення уваги;

- Вплив однолітків. Іноді причиною кібербулінгу є бажання бути включеним у групу однодумців чи банду. Як наслідок, такі підлітки схильні підкорятися тиску однолітків, незважаючи на свою думку, з метою бути прийнятим у їхній компанії;

- Усі так роблять. Чим більше дітей вважає, що кібербулінгом займаються багато людей, тим більше ймовірно, що і вони будуть поводитися

подібним чином. Вони не усвідомлюють серйозності проблеми, поки така поведінка є прийнятною для їхніх ровесників;

- Авторитет. Кібербулінг може стати маніфестом соціального статусу, коли діти, що відчують себе більш соціально значущими, висміюють менш популярних. Схожим чином, в аутсайдери потрапляють ті, кого приваблюють однолітки вважають негарними. Кривдники поширюватимуть плітки та чутки в мережі і можуть оголосити бойкот, у цифровому середовищі – виключити з референтної групи. У той же час підлітки, прагнучи на вершину «соціальної драбини», можуть вдаватися до кібербулінгу, як засобу привернення уваги або приниження статусу інших;

- Анонімність. Кіберкривдники вважають, що їх неможливо зловити, інтернет-середовище забезпечує їм хибне почуття безпеки. Неспостережувана реакція жертви дозволяє їм говорити і робити те, що вони не дозволили б собі в реальному житті;

- Нестача емпатії. Більшість кіберагресорів не надають великого значення своїм словам і вчинкам, тому що не мають можливості оцінити завдані моральні збитки. Результати кількох досліджень виявили, що більшість учнів, залучених до кібербулінгу, не відчують жодних емоцій до постраждалих. Натомість вони відзначають, що відчували себе дотепними, популярними та могутніми.

Наслідки кібербулінгу серед підлітків можуть бути дуже серйозними і мають довготривалий вплив на життя жертви.

Одним з головних наслідків кібербулінгу є погіршення психічного здоров'я жертви. Дослідження показали, що підлітки, які були жертвами кібербулінгу, мають вищі ризики розвитку депресії, тривожності, страху та інших психічних розладів. Ці наслідки можуть бути особливо серйозними для підлітків, які вже мають психічні проблеми або живуть у сім'ях зі складними взаєминами.

На думку Наварро, кібербулінг є фактором, який вносить свій вклад у психічне здоров'я підлітків, зокрема збільшує ризик розвитку страху та погіршує самооцінку [58].

Крім того, кібербулінг може мати вплив на соціальну поведінку підлітків. Жертви кібербулінгу можуть почуватися відокремленими та відчуженими від ровесників, що призводить до відчуття самотності і незахищеності. Багато підлітків відповідають на кібербулінг агресивною чи насильницькою поведінкою, що приводить до загострення конфліктів та насильства в школах та інших соціальних середовищах.

Кібербулінг має вплив на навчальну успішність підлітків. Жертви кібербулінгу можуть відчувати, що втратили контроль над ситуацією, що призводить до зниження самооцінки та недостатньої уваги до навчальних завдань.

Дослідження також показали, що кібербулінг може мати довготривалий вплив на життя підлітків. Жертви кібербулінгу можуть зазнавати тривожність та депресію у дорослому віці, що впливає на їх здоров'я та здатність до соціальної адаптації. Крім того, деякі дослідження показують, що жертви кібербулінгу можуть мати знижену емоційну стійкість та відсутність впевненості в собі, що впливає на їх розвиток та можливості у подальшому житті.

І нарешті, наслідки кібербулінгу можуть мати вплив на весь соціальний контекст, у якому підлітки функціонують. Кібербулінг може призвести до зниження рівня довіри та емпатії серед підлітків, що впливає на якість взаємин між ними та спричиняє загострення конфліктів та насильства в школах та інших соціальних середовищах.

Висновки до розділу 1

Булінг розуміється як форма деструктивної міжособистісної взаємодії, при якій одна людина або група усвідомлено виступає кривдником, а інша – жертвою, яка свідомо слабша психологічно, або фізично. Жертва тривало і

систематично піддається фізичному, психологічному, емоційному насильству, агресії.

Булінг характеризується навмисністю завдання шкоди та страждань жертві; він націлений на позбавлення жертви впевненості у собі, здатності чинити опір; спрямований на приниження та знищення людської гідності і підрив душевного, чи фізичного благополуччя та здоров'я.

Розрізняють наступні види булінгу: перепалки (флеймінг), постійні виснажливі напади (harassment), наклеп (denigration), самозванство (impersonation), обман, виманювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery), кіберпереслідування, хеппіслепінг (Happy Slapping).

Кібербулінг є одним з видів булінгу, який відбувається за допомогою електронних засобів комунікації, таких як мобільні телефони, соціальні мережі, електронна пошта, інтернет-форуми та інші. Він може включати у себе погрози, образливі повідомлення, ганьбування та поширення приватної інформації без згоди особи, яка стала жертвою. Кібербулінг може бути так само шкідливим і травматичним для жертви, як і традиційний булінг, і він має стати серйозною проблемою для суспільства в цілому.

Найпоширеніші форми кібербулінгу: бойкот, анонімні погрози, переслідування, флеймінг, аутінг, фрейпінг, кіберсталкінг, кетфішинг, хеппіслепінг.

Підлітки-агресори, які беруть участь у кібербулінгу, мають психологічні особливості, які можуть включати низьку емпатію, низьку самооцінку, високу агресивність та злість, відчуття невпевненості та соціальної ізолюваності, а також зменшену здатність до розуміння наслідків своїх дій та можливість до контролю поведінки в інтернеті. Ці особливості можуть впливати на поведінку підлітків у мережі Інтернет та підштовхувати їх до втягнення в кібербулінг.

Підлітки, які є жертвами кібербулінгу, часто характеризуються такими особливостями як: тривога, депресія, страх, низька самооцінка, невпевненість та соціальна ізолюваність. Жертви кібербулінгу можуть мати труднощі зі

сном, дратівливість, агресивність, та зміну настрою. Вони можуть відчувати страх від відвідування школи та соціальної ізоляції від своїх однолітків.

На виникнення булінгової поведінки впливають кілька факторів: персональні фактори, поведінкові фактори, соціальні фактори, внутрішньосімейні конфлікти, особисті проблеми.

Причини кібербулінгу можуть бути пов'язані з прагненням особи до підвищення свого соціального статусу або отримання популярності серед своїх ровесників, бажанням показати свою владу та контроль над іншими, а також зі зневагою до інших за їхню расу, стать, сексуальну орієнтацію, релігійні переконання або інші атрибути.

Наслідки кібербулінгу можуть включати зниження самооцінки, тривожність, депресію, ізоляцію від ровесників та навіть суїцидальні думки. Жертви кібербулінгу можуть також почуватись незахищеними та безпомічними, що може впливати на їхні стосунки з батьками та ровесниками.

Негативні наслідки кібербулінгу можуть також впливати на навчальний процес та соціальну адаптацію учнів, особливо якщо кібербулінг стає поширеною проблемою в школах. В таких випадках можуть бути порушені норми поведінки, знижена академічна успішність та загроза безпеці учнів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методики дослідження

Для емпіричного дослідження особливостей впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків було проведено опитування 64 осіб віком від 14 до 17 років. Більш детально вибірка за віком описана в таблиці 2.1 та продемонстрована на рис. 2.1. Всі розрахунки та таблиці було виконано за допомогою програми Excel.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за віком

Вік	Кількість осіб
14 років	4 (6,25 %)
15 років	25 (39,06 %)
16 років	22 (34,38 %)
17 років	13 (20,31 %)

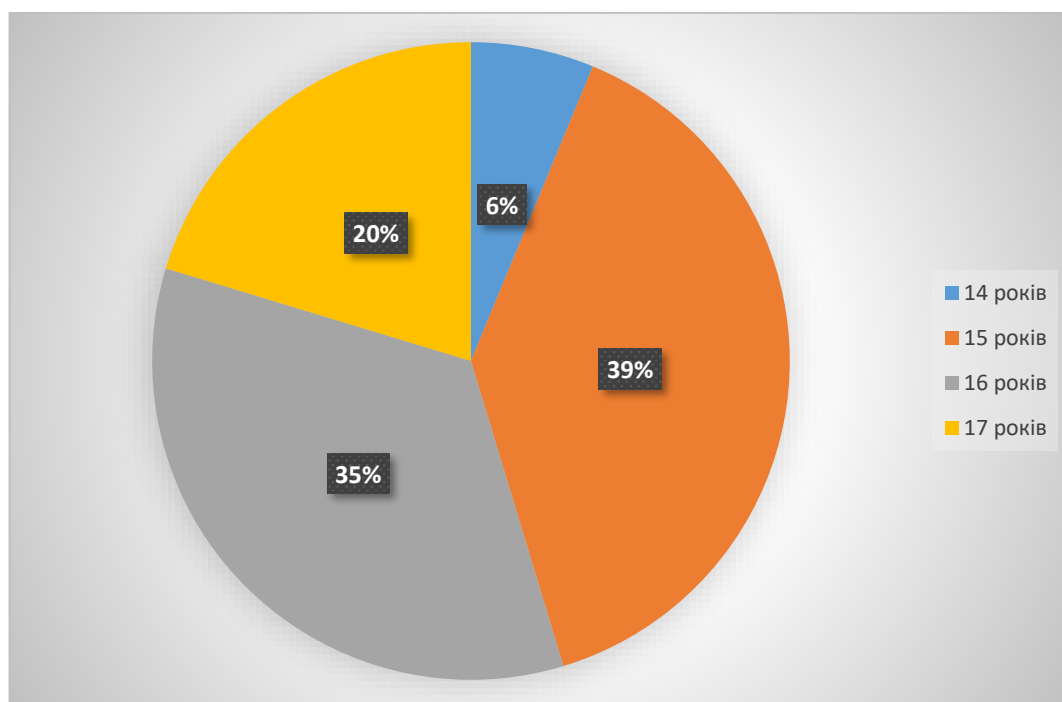


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

В дослідженні було використано наступні методики:

1. Авторська анкета
2. Тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов).
3. Тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга».
4. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор).

З метою визначення того, наскільки підлітки страждають від кібербулінгу було розроблено авторську анкета (додаток А). Вона складається з 9 питань та містить 4 варіанти відповіді: «Ніколи», «Іноді», «Часто» та «Завжди».

Низькі бали (0-8) за цією анкетною, свідчать про те, що підліток мало страждає від кібербулінгу, або ж не відчуває від нього серйозних проблем. Але варто зазначити, що ці відповіді можуть бути не повністю достовірними, оскільки підлітки можуть не відчувати дискомфорту від кібербулінгу, хоча насправді страждати від нього.

Середні бали (9-19) можуть свідчити про те, що підліток іноді стикається з кібербулінгом і відчуває незручності, але ця проблема не має серйозного впливу на його життя і настрої.

Високі бали (20-27) означають, що підліток страждає від кібербулінгу і ця проблема серйозно впливає на його життя та настрої. Високі бали можуть свідчити про наявність страху та тривоги, відчуття самотності та ізоляції, зниження соціального статусу тощо.

Для визначення особливостей психологічного впливу кібербулінгу також було застосовано інші методики: тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов); тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга»; та особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор). Розглянемо кожну з методик окремо.

Тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов) [27].

Даний опитувальник призначений для вимірювання рівня самооцінки. Він складається з 32 тверджень, з якими необхідно висловити ступінь своєї згоди: «Дуже часто», «Часто», «Іноді», «Рідко», «Ніколи» (Додаток Б).

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії;

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

Тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга» [65].

Даний опитувальник використали з метою визначити рівень самоповаги підлітків. Анкета складається з 10 тверджень, з якими необхідно оцінити ступінь своєї згоди: «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден», «Абсолютно не згоден» (додаток В).

Низький рівень самоповаги (10-17 балів). Людині не вистачає самоповаги, її дуже мало, особа схильна у всьому поганому звинувачувати себе, бачить лише свої недоліки та акцентує увагу лише на своїх слабких сторонах, вона потрапила у замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє ставити цілі та досягати успіху. У кожній події людина шукає підтвердження своєї нікчемності.

Рівень самоповаги нижче середнього. Бали 18-22 говорять про те, що людина балансує між самоповагою та самоприниженням, успіхи піднімають до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають у прірву, думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

Середній рівень самоповаги (23-34 бали). Самоповага переважає, і людина може адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, можете погодитися з тим, що буває неправа, зберігаєте повагу до себе при невдачах.

Високий рівень самоповаги (35-40 балів). Особа поважає себе як людину, особистість, професіонала і робить все для того, щоб продовжувати поважати себе і надалі: розвивається, удосконалюється у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вміє викладати уроки з помилок та важких ситуацій . Це норма, якої варто прагнути.

Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор) [68].

Опитувальник запропонований Дж. Тейлором і призначений для вимірювання рівня тривожності. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які слід дати відповідь «так» чи «ні» (додаток Г).

41-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривожності;

26-40 балів свідчать про високий рівень тривожності;

16-25 балів – свідчать про середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності;

6-15 балів – свідчать про середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності;

0-5 балів – свідчать про низький рівень тривожності.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати опитування за авторською анкетною продемонстровані на рисунку 2.2.

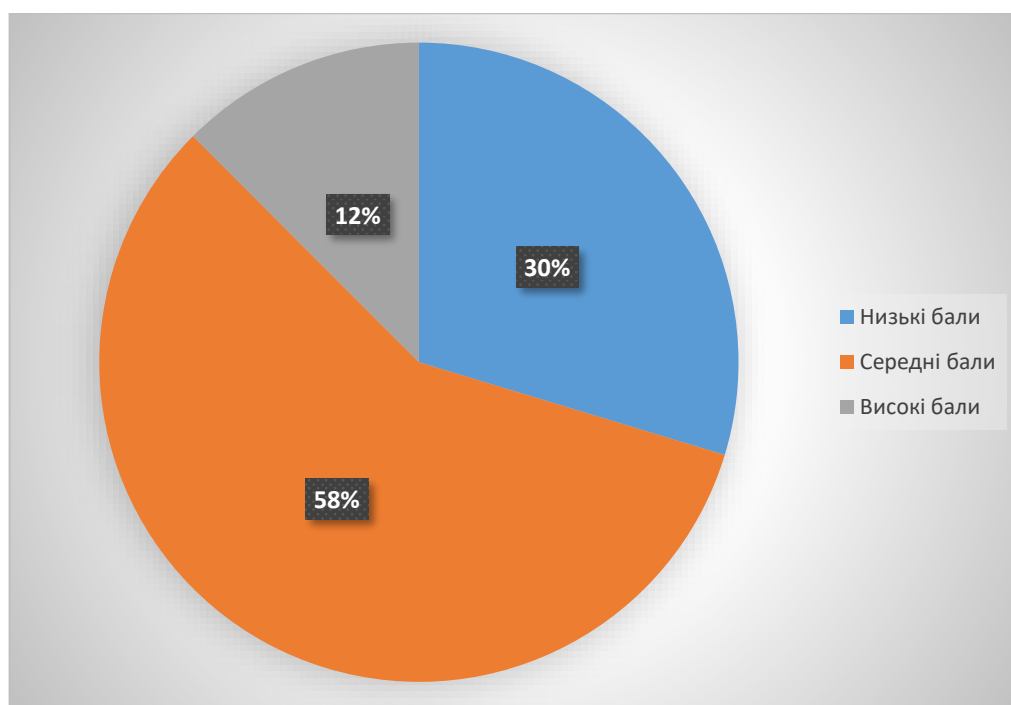


Рис. 2.2. Результати опитування за авторською анкетною

Визначено, що у 29,69 % підлітків бали за даним опитувальником низькі. Дана група підлітків мало страждає від кібербулінгу, або ж не відчуває від нього серйозних проблем. Однак, можливо, ця група містить підлітків, які насправді дуже мало страждають від кібербулінгу, через те, що вони не користуються активно соціальними мережами або не мають великої кількості віртуальних контактів.

Також можливо, що підлітки в цій вибірці мали обмежену кількість випадків кібербулінгу, з якими вони стикнулися. Наприклад, вони можуть бути з обмеженого географічного району або школи, де кібербулінг не є широко поширеною проблемою.

57,81 % опитаних мають середні бали за цим опитувальником. Такі результати можуть вказувати на те, що підлітки стикаються з кібербулінгом час від часу, але ці інциденти не є регулярними і не впливають значно на їх емоційний стан. Втім, варто зазначити, що підлітки можуть не відчувати дискомфорту від кібербулінгу, який може мати негативний вплив на їх психічне здоров'я і поведінку.

У 12,5 % виявлено високі бали за авторською анкетой. Це вказує на те, що підлітки страждають від систематичних інцидентів кібербулінгу, які мають серйозний вплив на їх емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування. Такі інциденти можуть спричиняти в підлітків відчуття страху, тривоги, невпевненості, самотності та ізоляції.

Важливо зазначити, що кібербулінг може мати серйозний вплив на психічне здоров'я підлітків, і негативно позначатися на його настрої, самопочутті та поведінці. Також, підлітки, які страждають від кібербулінгу, можуть відчувати зниження соціального статусу та віддалення від соціальних контактів, що може мати довготривалий вплив на їх подальший розвиток.

Друга методика, тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов), дозволив визначити рівень самооцінки підлітків (рис. 2.3).

Самооцінка – це загальна оцінка себе як особистості, власних характеристик, якостей та здібностей. Вона відображає внутрішнє переживання людини про свою цінність та компетентність у різних життєвих ситуаціях. Висока самооцінка зазвичай пов'язана з почуттям задоволеності своїм життям та досягненнями, а низька самооцінка може викликати відчуття безпорадності, тривоги та депресії. Рівень самооцінки може залежати від багатьох факторів, таких як соціальне середовище, досвід життя, стиль виховання та багато іншого.

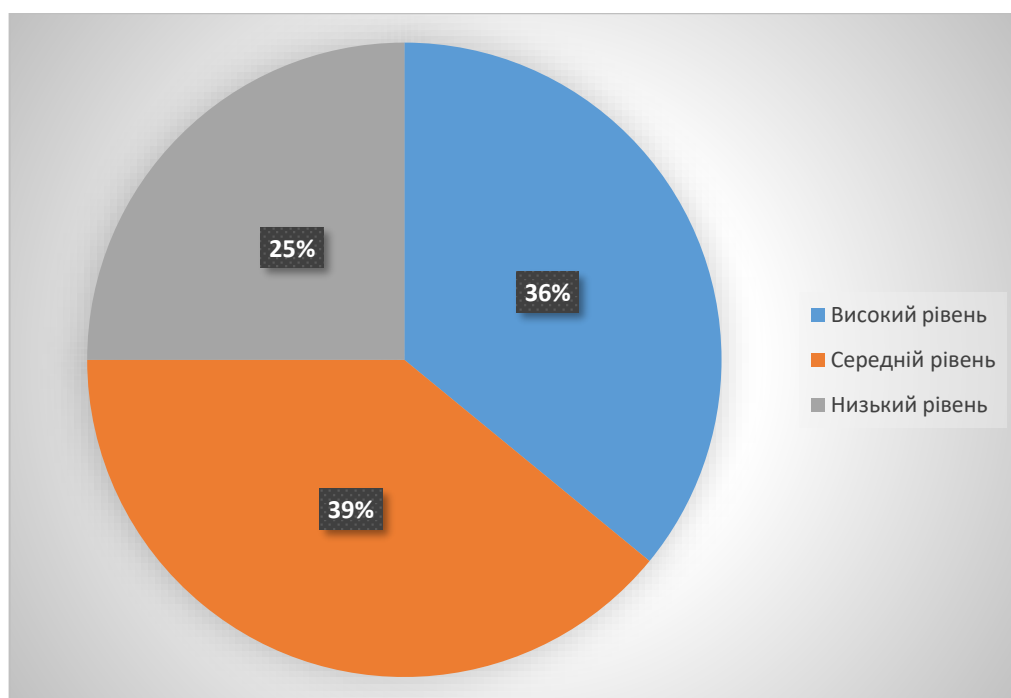


Рис. 2.3. Результати визначення рівня самооцінки підлітків

35,94 % підлітків мають високий рівень самооцінки. Такі підлітки мають позитивне уявлення про себе та свої можливості. Вони вірять у свої здібності та мають достатню впевненість в собі, щоб здійснювати свої цілі та мрії. Це може сприяти їх успіхам у навчанні, розвитку особистості та встановленні стійких соціальних зв'язків з оточуючими людьми.

У 39,06 % підлітків визначено середній рівень самооцінки. Вони не мають надмірної впевненості в собі, але й не страждають від недооцінки власної особистості. Їхня самооцінка може бути реалістичною і заснованою на різних аспектах їхнього життя, включаючи академічні досягнення, соціальні взаємини та інші фактори. Такі підлітки можуть бути задоволені своїм життям, але іноді можуть відчувати певний рівень незадоволеності з певних причин.

25 % підлітків характеризуються низьким рівнем самооцінки. Вони можуть відчувати незадоволеність собою, постійно критикувати свої дії та поведінку, боятися проявляти свої здібності, уникати соціальних взаємодій, переживати тривогу та депресію, іноді відчувати безпорадність та відчуженість від інших людей.

За іншою методикою, шкалою самоповаги М. Розенберга було визначено рівні самоповаги підлітків (рис. 2.4).

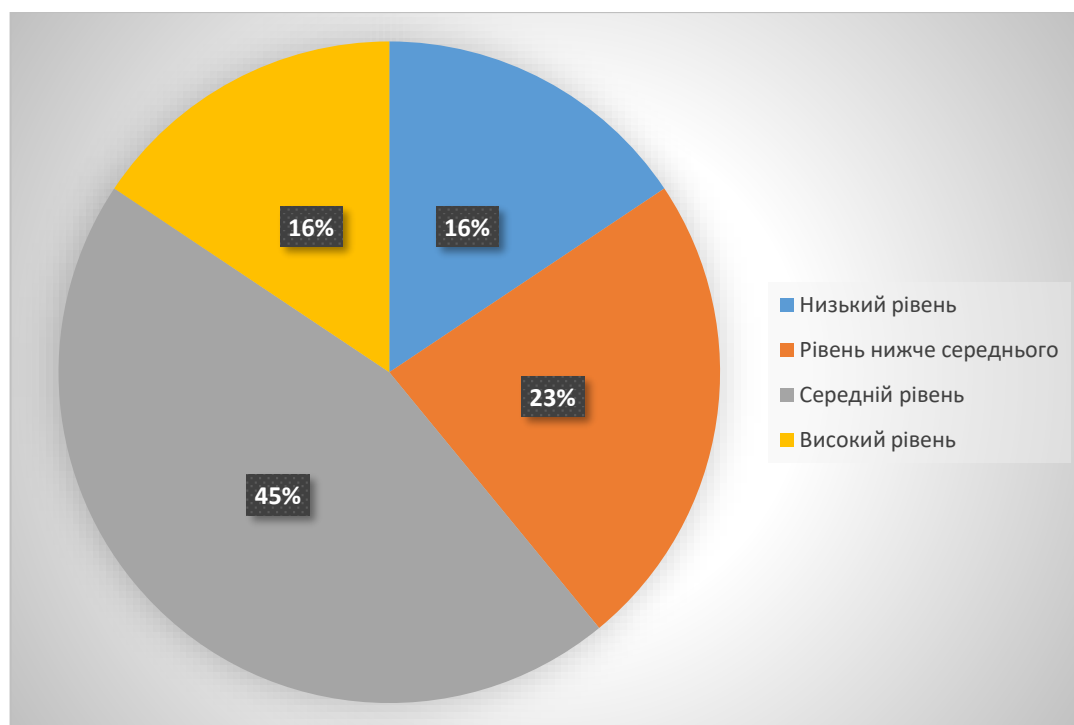


Рис. 2.4. Результати визначення рівня самоповаги підлітків

15,62 % підлітків характеризуються низьким рівнем самоповаги. Це може призводити до різних наслідків для їхнього самопочуття та поведінки. Такі підлітки часто відчують безнадію та невпевненість, мають проблеми зі стосунками з оточуючими та з навчанням. Вони більш схильні до депресії, тривоги та інших психологічних проблем.

У 23,44 % виявлено рівень самоповаги нижче середнього. Такі підлітки часто мають проблеми зі стосунками з оточуючими, почуваються менш впевненими в собі та своїх здібностях, схильні до тривоги та депресії. Вони можуть також мати і інші проблеми, такі як нездорове харчування та девіантна поведінка.

45,31 % підлітків мають середній рівень самоповаги. Вони відчують певну міру впевненості у собі та своїх здібностях, але не завжди впевнені в своїх рішеннях та діях. Вони можуть приймати критику, але не завжди легко

переносять невдачі. Такі підлітки мають ти потребу в підтримці та підбадьоренні.

15,63 % характеризуються високим рівнем самоповаги. Вони вірять у свої можливості та здібності, мають позитивне ставлення до себе та свого життя, можуть бути більш успішними в досягненні своїх цілей та задоволені своїм життям взагалі. Вони більш схильні до прийняття ризикованих рішень та краще пораяються з викликами та стресами в житті.

Наступна методика – особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор). Результати продемонстровані на рисунку 2.5.

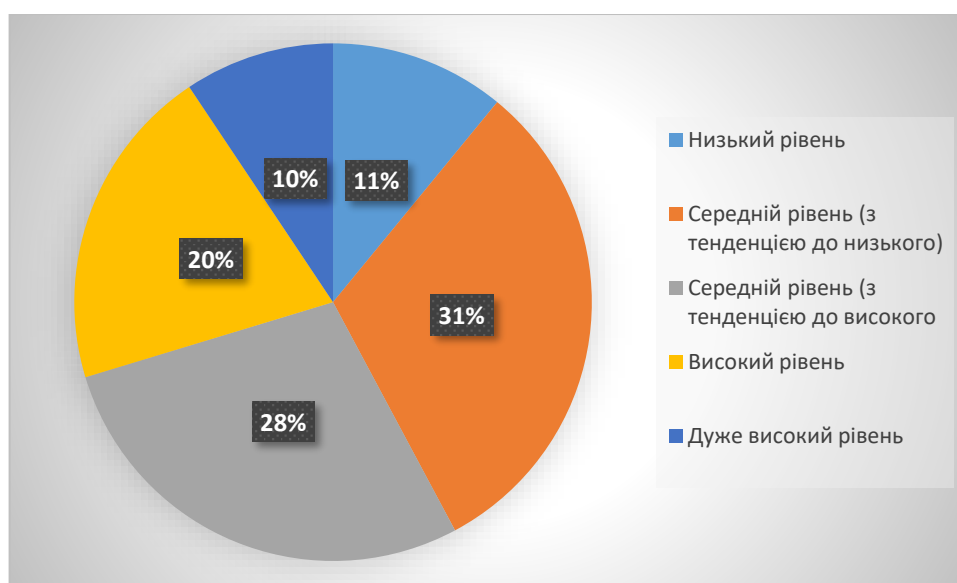


Рис. 2.5. Результати визначення рівня тривожності підлітків

10,94 % підлітків мають низький рівень тривожності. Вони відчувають більшу впевненість у собі та своїх здібностях, менш схильні до переживань та стресу. Такі підлітки більш розслаблені та впевнені у соціальних ситуаціях. Однак, важливо пам'ятати, що тривожність є нормальною реакцією на стресові ситуації, тому низький рівень тривожності може бути як позитивним, так і негативним фактором в житті підлітків.

У 31,25 % виявлено середній рівень тривожності (з тенденцією до низького). У них можуть виникати деякі ситуативні тривоги, але вони не мають значного впливу на їхнє психічне здоров'я та повсякденне функціонування. Ці підлітки можуть бути спокійними та зосередженими, але

в той же час, вони можуть почуватися тривожними у певних ситуаціях, наприклад, при виконанні складних завдань або відвідуванні нового місця. Вони вміють досить ефективно впоратися зі стресом, що є дуже корисною навичкою для подальшого життя.

28,12 % підлітків характеризуються середнім рівнем тривожності (з тенденцією до високого). Вони відчувають періодичні тривоги, стурбованість і незручність у певних ситуаціях, таких як соціальні взаємодії, навчання, конфлікти тощо. Вони можуть досить добре справлятися зі стресом, але відчувати деякий дискомфорт і незручність у певних життєвих ситуаціях.

У 20,31 % підлітків визначено високий рівень тривожності. Вони можуть відчувати такі симптоми, як постійна тривога, панічні атаки, боязнь взаємодії з іншими людьми, фізичні прояви тривоги (наприклад, пітливість, серцебиття, дратівливість тощо). Це може сильно впливати на їх життя та настрої, знижувати ефективність навчання та соціальну адаптацію. Такі підлітки часто потребують професійної підтримки та допомоги в подоланні тривожності.

9,37 % підлітків мають дуже високий рівень тривожності. Вони можуть демонструвати сильний страх, тривогу та напруженість. Це впливає на їхнє поведіння, знижує їхню продуктивність та здатність до концентрації, призводить до симптомів фізичного дискомфорту та негативно впливає на їхні стосунки з іншими людьми. Підлітки з дуже високим рівнем тривожності можуть потребувати професійної допомоги для зменшення впливу тривоги на їхнє життя.

Отже, після того як було зібрано та проаналізовано всі результати опитування підлітків, нами було розраховано кореляційні зв'язки між результатами авторської анкети та результатами кожної з методик. Для цього використовували коефіцієнт кореляції Пірсона.

Коефіцієнт кореляції Пірсона є мірою лінійної залежності між двома випадковими величинами. Цей коефіцієнт вказує на ступінь схожості змін однієї змінної зі змінами іншої змінної. Коефіцієнт кореляції Пірсона може приймати значення від -1 до 1, де 1 означає ідеальну лінійну залежність між

двома змінними, 0 – повну відсутність залежності, а -1 – ідеальну негативну лінійну залежність між змінними [18].

Таким чином, нами було визначено, що коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами за авторської анкети та рівнем самооцінки дорівнює $r = +0,41$ (рис. 2.6). Менші бали за авторською анкетой відповідають меншому почуттю впливу кібербулінгу; менші бали за тест-опитувальником визначення самооцінки вказують на вищий її рівень.

Тобто чим менше підліток відчуває вплив кібербулінгу, тим вищу самооцінку він має.

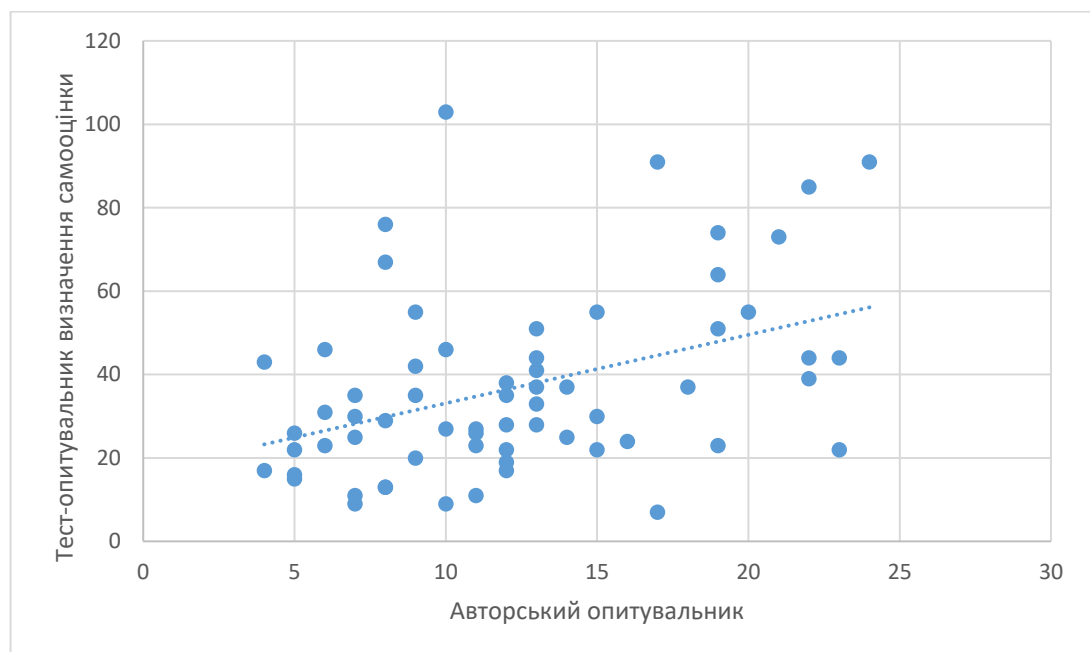


Рис. 2.6. Кореляція між авторською анкетой та тест-опитувальником для визначення самооцінки

Одне з можливих пояснень такої залежності може полягати в тому, що вплив кібербулінгу викликає у підлітків різні негативні емоції, такі як тривога, страх, незахищеність та непокій. Ці емоції можуть стати причиною зниження самооцінки підлітка, оскільки вони звертають увагу на його недоліки та негативні риси.

Крім того, підлітки, які постійно відчувають негативний вплив кібербулінгу, можуть стати менш впевненими в собі та своїх здібностях, що також може призвести до зниження самооцінки. Недоліки та негативні риси

можуть здаватися більш очевидними для них, що в свою чергу зумовлює появу негативних думок про себе та свої можливості.

Після цього нами було розраховано кореляційний зв'язок між результатами за авторською анкеттою та шкалою самоповаги М. Розенберга. Коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює $r = -0,31$ (рис. 2.7).

Зважаючи, що вищі бали за шкалою Розенберга відповідають вищому рівню самоповаги, а вищі бали за авторською анкеттою означають сильний вплив кібербулінгу, від'ємна кореляція свідчить про те, що чим менше підліток відчуває вплив кібербулінгу, тим вищий рівень самоповаги він має.

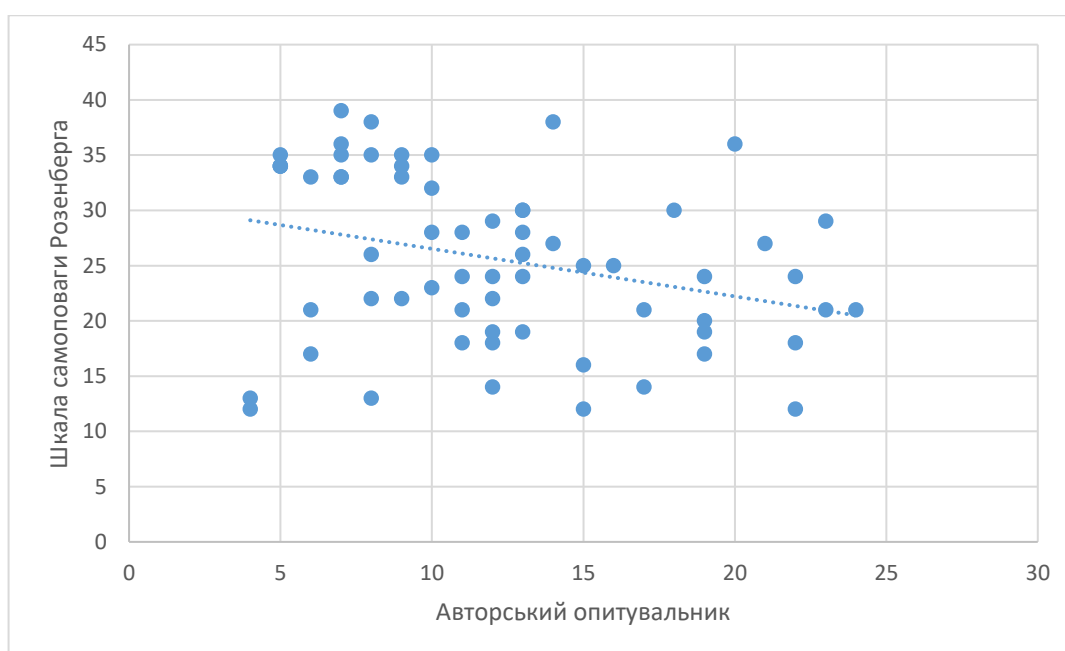


Рис. 2.7. Кореляція між авторською анкеттою та шкалою самоповаги М. Розенберга

Якщо підліток часто стикається з кібербулінгом, то це може негативно впливати на його самоповагу і психічний стан. Кібербулінг може призводити до відчуття неповноцінності, безпомічності і, як було визначено, низької самооцінки. Це може стати перешкодою на шляху в розвитку позитивної самооцінки і здорового самовизначення.

З іншого боку, якщо підліток має мало досвіду з кібербулінгом, то він може мати більш позитивну самооцінку і більш високий рівень самоповаги. Такі підлітки можуть бути більш упевнені в собі, мають більш розвинуту

самоідентифікацію, відчувають більшу відповідальність за власні дії та рішення.

Отже, досвід кібербулінгу може мати важливий вплив на самоповагу підлітка. Тому важливо підтримувати здорове середовище для розвитку підлітків і підтримувати їх в боротьбі з кібербулінгом, а також навчати їх навичкам соціального інтерактиву і спілкування, щоб вони могли бути більш упевненими в собі і вміти впоратися з будь-якими негативними ситуаціями.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення взаємозв'язку між результатами авторської анкети та рівня тривожності за методикою Дж. Тейлора. Визначено, що коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює $r = +0,34$ (рис. 2.8).

Отже, чим більше підліток стикається з кібербулінгом, тим вищий рівень тривожності він має. Це можна пояснити декількома причинами. По-перше, кібербулінг може спричинити відчуття безпорадності та вразливості у підлітка. Якщо підліток відчуває, що він не може контролювати ситуацію, його може охопити тривога. Він може почуватися незахищеним та безпомічним.

По-друге, кібербулінг може призвести до зниження самооцінки підлітка. Якщо підліток регулярно стикається з негативними повідомленнями або коментарями в Інтернеті, він може почати вірити, що він дійсно поганий або неспроможний. Це може призвести до зниження самооцінки та збільшення рівня тривожності.

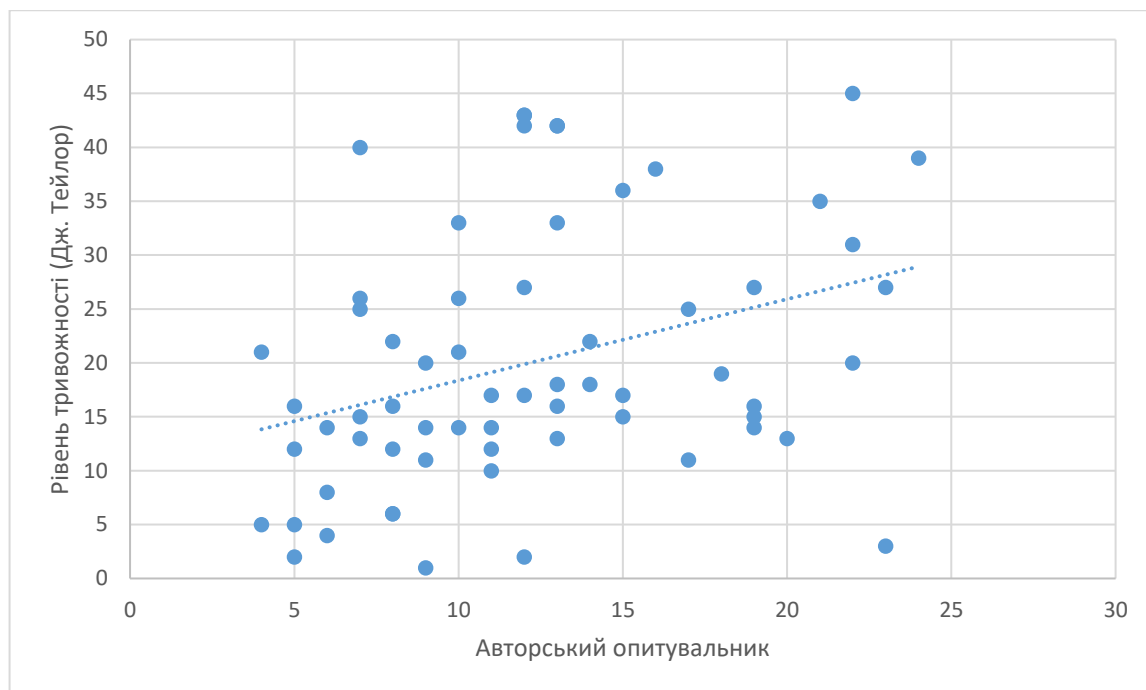


Рис. 2.8. Кореляція між авторською анкетною та рівнем тривожності (Дж. Тейлор)

По-третє, кібербулінг може призвести до соціальної ізоляції підлітка. Якщо підліток відчувається, що його ігнорують або не хочуть з ним спілкуватися через кібербулінг, він може почати відчувати соціальну ізоляцію. Це може призвести до збільшення рівня тривоги, оскільки люди відчуваються більш тривожними, коли вони відчуваються відокремленими від своєї групи.

Отже, згідно з нашим дослідженням, кібербулінг може мати дуже серйозні наслідки для підлітків, які стикаються з ним. Одним з основних впливів кібербулінгу на підлітків є зменшення рівня самооцінки та самоповаги. Коли підлітки стикаються зі знуцаннями, образами та іншими формами кібербулінгу, це може викликати почуття безпорадності, неприйнятності і неповноцінності. Ці почуття можуть дуже швидко перерости в комплекси неповноцінності, невпевненості у своїх здібностях.

Крім того, кібербулінг може викликати збільшення рівня тривожності у підлітків. Коли підліток стикається з кібербулінгом, він може почувати занепокоєння, напруження, стурбованість тощо. Ці почуття можуть вплинути

на його психічне здоров'я, на взаємини з іншими людьми, і на здатність до навчання і розвитку.

Таким чином, запобігання проявам кібербулінгу є надзвичайно важливим завданням для батьків, вчителів та усіх, хто працює з підлітками.

Висновки до розділу 2

В емпіричному дослідженні особливостей впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків було проведено тестування 64 осіб. Серед них 6,25 % віком 14 років, 39,06 % віком 15 років, 34,38 % віком 16 років та 20,31 % віком 17 років.

З метою визначення того, наскільки підлітки страждають від кібербулінгу було розроблено авторську анкету. Вона виявляє загальний рівень впливу кібербулінгу на життя підлітка. Також у дослідження застосували наступні методики: тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов); тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга»; та особистісну шкалу проявів тривоги (Дж. Тейлор).

Визначено, що 29,69 % підлітків мало страждають від кібербулінгу, або ж не відчувають від нього серйозних проблем; 57,81 % підлітків стикаються з кібербулінгом час від часу, але ці інциденти не є регулярними і не впливають значно на їх емоційний стан; 12,5 % підлітків страждають від систематичних інцидентів кібербулінгу, які мають серйозний вплив на їх емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування.

Результати визначення самооцінки підлітків вказують на те, що 35,94 % підлітків мають високий рівень самооцінки; 39,06 % – середній рівень, а 25 % підлітків – низький. За шкалою самоповаги М. Розенберга визначили, що 15,62 % підлітків характеризуються низьким рівнем самоповаги; 23,44 % – рівнем нижче середнього; 45,31 % – середнім рівнем; а 15,63 % – високим рівнем самоповаги.

За методикою Дж. Тейлора було визначено, що 10,94 % підлітків мають низький рівень тривожності, 31,25 % – середній рівень (з тенденцією до

низького), 28,12 % – середній рівень (з тенденцією до високого), 20,31 % – високий рівень, а 9,37 % – дуже високий.

Дослідження показало, що між рівнем самооцінки підлітків та їхнім досвідом кібербулінгу існує певний зв'язок, зокрема позитивна кореляція. Коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює +0,41, що свідчить про середній рівень зв'язку між цими двома факторами. Тобто, чим менше підліток відчуває вплив кібербулінгу, тим вищу самооцінку він має.

Визначено також наявність кореляції між авторською анкетною шкалою самоповаги М. Розенберга. Коефіцієнт кореляції від'ємний і дорівнює -0,31. Тобто, чим менше підліток стикається з інцидентами кібербулінгу, тим вищий рівень самоповаги він має.

Також існує зв'язок між авторською анкетною і методикою Дж. Тейлора. Чим більше підліток стикається з фактами кібербулінгу, тим вищий рівень тривожності він має. Коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює +0,34.

Таким чином нами було встановлено, що кібербулінг має вплив на багато аспектів особистості. Зокрема у підлітків він викликає зменшення рівня самооцінки та самоповаги, і збільшує рівень тривожності.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ

3.1 Світовий досвід запобігання кібербулінгу

Наразі вчені та експерти не мають однозначної думки щодо того, які саме заходи є найбільш ефективними в запобіганні та протидії кібербулінгу. У різних розвинених країнах діють різноманітні механізми, які включають в себе штрафи та навіть ув'язнення за пов'язані з кібербулінгом правопорушення, дисциплінарні санкції, такі як виключення зі школи та інші. Окрім цього, у багатьох країнах розроблені освітні програми, спрямовані на запобігання онлайн-цькуванню, а також функціонують гарячі лінії, які надають допомогу постраждалим від цькування в мережі.

У багатьох країнах по всьому світу наразі існують різні практики, спрямовані на запобігання та боротьбу з кібербулінгом. Зокрема, спеціальний представник Генерального секретаря ООН з питань насильства щодо дітей Петер Ньютон виділяє 5 основних практик, які мають включатися у законодавство різних країн:

1. Держава не ухвалює окремого законодавства з протидії кібербулінгу. Це у тому випадку, коли існуючі норми кримінального законодавства щодо домагань, цькування, розкриття особистої інформації забезпечують достатній захист. Такі норми можуть доповнюватись цивільно-правовими заходами, зокрема із залученням омбудсмена чи інституту захисту персональних даних.

2. Включення до законодавства правопорушень, пов'язаних з кібербулінгом, зокрема: переслідування учнів, публікацію інтимних фото без згоди, опосередковане домагання та видавання себе за іншу особу в інтернеті.

3. Закон надає можливість особі звертатися до суду за образи через інтернет, у тому числі вимагати відповідних забороняючих приписів. Ці приписи можуть включати заборону контактувати з особою, обмеження

користування засобами комунікацій або навіть тимчасове чи постійне вилучення засобу комунікації, за допомогою якого здійснювався булінг.

4. Створюється окремий інститут, до повноважень якого належить питання кібербулінгу та інших порушень прав людини через інформаційні технології.

5. Законодавство покладає значні повноваження на освітні заклади. Це просвітницькі програми, які інформують людей щодо можливих засобів захисту, відповідних послуг. Ці політики дозволяють школам накладати дисциплінарні санкції щодо дітей для захисту прав (включно з виключенням або відстороненням від навчального процесу або заборонаю спілкування з постраждалим/ою від цькування).

В різних країнах світу застосовуються різні підходи до боротьби з кібербулінгом. Наприклад, у Японії, Ірландії, Португалії та Великій Британії школи зобов'язані розробити політику поведінки, яка містить заходи для захисту прав дитини від кібербулінгу. Якщо кібербулінг трапився в школі, то застосовуються освітні заходи.

У деяких країнах, наприклад у Мексиці, Перу, Швеції, законодавство не передбачає окремих норм щодо кібербулінгу, оскільки існуючі норми кримінального законодавства достатньо захищають від домагань, цькування та розкриття особистої інформації. У таких випадках захист може забезпечуватись цивільно-правовими заходами, залученням омбудсмена чи інституту захисту персональних даних.

Одним із заходів протидії кібербулінгу є конфіскація мобільних телефонів в учнів, що застосовується у Великій Британії. Також вчителі можуть просити дитину розкрити повідомлення або контент на своєму телефоні, щоб з'ясувати, чи мало місце цькування, а також накладати дисциплінарні стягнення до дітей, що відмовляються співпрацювати.

Політики поведінки учнів стосуються не тільки навчального процесу, але й їхнього поводження до, під час та після шкільного дня. Україна також розробляє заходи протидії кібербулінгу, але пропоновані урядом плани

переважно охоплюють час навчання і межі освітнього закладу. Однак, необхідно забезпечити захист дітей від цькування не тільки в школах, але й поза їх межами, на вулиці, у громадському транспорті та в інтернеті.

У Швеції, закон про освіту передбачає, що школи мають створювати план безпечного середовища. Директори шкіл та вчителі несуть відповідальність за виявлення та припинення булінгу і кібербулінгу. В разі порушення цього закону передбачено штраф. На відміну від Швеції, в Україні адміністрація шкіл несе відповідальність за неповідомлення про випадки кібербулінгу в закладі освіти.

Кібербулінг може бути причиною великої кількості злочинів, пов'язаних з насильством. В Іспанії кібербулінг вважається злочином, що стосується традиційного булінгу, хоча формальне визначення кібербулінгу в законодавстві відсутнє. Згідно з Кримінальним кодексом Іспанії, особам, які постійно та неодноразово ображають, принижують людину, використовуючи різноманітні засоби, включаючи контакт через медіа, загрожує штраф або ув'язнення, оскільки така поведінка може суттєво змінити повсякденне життя потерпілого. Крім того, обставини, такі як вік та стосунки між кривдником та жертвою, можуть бути враховані як обтяжливі фактори при кваліфікації кібербулінгу.

Кібербулінг може бути визнаний злочином, який пов'язаний із погрозами. Наприклад, в Австралії погрози можуть бути здійснені будь-яким способом з метою завдати шкоди жертві силою або без неї. Національне законодавство встановлює також обтяжливі обставини. Наприклад, в Ірландії, якщо залучається значна кількість людей через поширення загроз або в Італії, якщо кібербулінг здійснюється за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). У багатьох країнах кібербулінг може бути визнаний як злочин, який стосується насильства або погроз життю. Особливої уваги заслуговує вік жертви та стосунки між кривдником та жертвою, які можуть мати вплив на кваліфікацію злочину та призначення покарання.

Однією з форм дискримінації, пов'язаних з кібербулінгом, є харасмент. Це повторювані дії, які можуть бути небажані або образливі та містять погрози та домагання.

У деяких країнах, таких як Велика Британія, Румунія, Франція та Угорщина, харасмент карається законом, якщо використовуються дистанційні комунікації, включаючи використання ІКТ. У Австрії з 2016 року також встановлено покарання за харасмент, якщо кривдник використовує комунікаційні або комп'ютерні системи.

У деяких країнах, сталкінг визначається як використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для переслідування або утиску жертви. Наприклад, в Словенії та Словаччині сталкінг через ІКТ карається за законом. Сталкінг може набувати різних форм, таких як моніторинг електронної пошти, інтернет-з'єднань та мобільного телефону жертви. У Італії, дії сталкера через інформаційні та комунікаційні системи є обтяжливою обставиною, яка може призвести до суворої кримінальної відповідальності. Оскільки сталкінг може мати серйозні наслідки для жертви, багато країн визнають необхідність правового захисту від таких дій і активно впроваджують законодавчі заходи для боротьби з цією проблемою.

У деяких країнах Європейського Союзу, зокрема в Бельгії, Великій Британії, Естонії, Ірландії, Італії, Латвії, Литві, Люксембургу, Мальті, Румунії, Словаччині, Словенії та Швеції, розглядають кібербулінг як правопорушення через антидискримінаційне законодавство, якщо він вчиняється через такі характеристики, як раса, колір шкіри, національність, походження, стать, інвалідність чи релігія.

У Болгарії до законодавства було додано розширення, пов'язане з мовою ненависті щодо біженців, словесною агресією щодо журналістів та громадських активістів. У Італії дискримінаційні заклики, зокрема через Instagram, можуть розглядатись як кібербулінг. Такі кроки показують важливість боротьби з цим явищем, яке може мати серйозні наслідки для

психічного та фізичного здоров'я жертв, а також їхньої соціальної і психологічної адаптації в суспільстві.

У багатьох країнах використовують політику відповідальності постачальників послуг в Інтернеті. Наприклад, в Іспанії провайдери повинні блокувати сайти з порнографією, якщо на них заходять діти. В Швеції видається Закон про дітей в Інтернеті, який регулює зміст, доступний для дітей, і встановлює вікові обмеження для веб-сайтів. В США закон про дитячий Інтернет захищає дітей від експлуатації в мережі.

У Новій Зеландії створено кампанію «Не-ти-що?», яка надає підтримку батькам та дітям щодо безпеки в Інтернеті. У Франції відповідальність за дитячий контент покладена на студії, які його створюють, а не на провайдерів. В Японії діє Закон про відповідальність постачальників послуг Інтернету, який зобов'язує провайдерів блокувати доступ до всіх сайтів з дитячою порнографією.

У різних країнах світу існують різноманітні ініціативи для захисту дітей від кіберзлочинності. Один із таких заходів був реалізований у Греції, де було створено телефонний додаток під назвою Cyberkid App. Цей додаток дозволяє дітям безпосередньо звертатись до підрозділу кіберзлочинності та звертатись за допомогою до поліції.

У Італії, зокрема, запропонували використовувати червону кнопку, що дає можливість дітям одразу повідомляти про інциденти в поліцію. Такий метод є дуже зручним і ефективним, оскільки дозволяє дітям швидко звернутися за допомогою в разі небезпеки.

Ще один приклад ініціативи для захисту дітей від кіберзлочинності можна знайти в Швеції. Тут, крім лінії допомоги, пропонуються послуги онлайн-підтримки, які діти можуть отримати через електронну пошту, чат або форум. Цей метод дозволяє дітям не тільки отримувати допомогу від фахівців, але й допомагає їм підтримувати одне одного у складних ситуаціях.

У багатьох країнах світу створюються унікальні освітні заходи, які допомагають дітям розуміти та попереджати кібербулінг. Організація

Docudays UA пропонує використовувати досвід інших країн та залучати дітей до створення та реалізації освітніх програм у школах. Греція, зокрема, є прикладом успішної практики, де проводяться консультації з дітьми щодо розуміння булінгу, а діти беруть участь в створенні освітніх матеріалів та інтерактивних заходах для інших учнів зі слоганами про попередження насильства в школі.

Міністерство громадської безпеки та надзвичайних ситуацій Канади вже давно бере на себе активну роль в боротьбі з кібербулінгом і запровадило інформаційну кампанію з цієї проблеми. Спеціальна сторінка кампанії містить корисні поради та інструменти для ідентифікації, запобігання та подолання кібербулінгу. Крім того, в Канаді щорічно проводиться День рожевих сорочок, присвячений темі кібербулінгу. У деяких інших країнах з великим успіхом використовуються фільми, документальні стрічки та театральні постановки, які пояснюють дітям, як виникає кібербулінг, які небезпеки він несе та як на нього можна реагувати. Ці заходи є ефективним інструментом у просвітницькій роботі з попередження кібербулінгу та допомагають дітям бути уважнішими та обережнішими в інтернеті.

На жаль, немає універсальної моделі протидії кібербулінгу, але можна виокремити спільні підходи у боротьбі з цією проблемою в різних країнах, зокрема – це превентивні заходи. Важливо не лише покарати особу, яка здійснює цькування, але й запобігти йому виникненню шляхом розповсюдження інформації про ці негативні явища, проведення освітніх програм тощо.

Наприклад, команда Міністерства цифрової трансформації спільно з ЮНІСЕФ створила освітній серіал про кібербулінг для підлітків, який доступний на платформі "Дія. Цифрова освіта". Такий підхід допомагає залучити увагу до проблеми кібербулінгу та допомогти молоді розібратися з цією складною проблемою.

3.2 Рекомендації підліткам, що зіткнулись з кібербулінгом

Жертвами цькування у школі, найчастіше, стають двієчники, круглі відмінники, улюбленці вчителів, фізично слабкі діти, діти, гіперопікавані батьками, жертви домашнього насильства, діти, які страждають на захворювання, що виділяють їх з колективу, діти, які не мають електронних новинок сучасного прогресу або мають найдорожчі з них, недоступні іншим дітям, вундеркінди.

Об'єднує всіх жертв одна риса: найчастіше об'єктами знущань стають діти та підлітки, які мають підвищену чутливість, показують свою «слабкість» (страх, образу чи злість). Їхня реакція відповідає очікуванням агресорів, породжуючи шукане відчуття переваги.

Хлопчики найчастіше є жертвами та ініціаторами шкільного цькування. Методи цькування відрізняються залежно від гендеру жертви: хлопчиків частіше б'ють, для дівчаток однокласниці, як правило, розпускають чутки, що ганьблять.

Булінг призводить до того, що жертва втрачає впевненість у собі. Також це явище може призводити до різної тяжкості психічних відхилень, а також психосоматичних захворювань, і може стати причиною самогубства.

Іноді буває складно попередити кібербулінг, але захистити себе від продовження цькування та її наслідків, насправді, досить легко. Декілька простих порад, які допоможуть зрозуміти, що саме робити:

- Ніколи не відповідати на кібербулінг. Не варто відповідати на образливі повідомлення, тим більше не варто мстити кривднику повідомленнями у відповідь. Образи або приниження співрозмовника зроблять ситуацію тільки гірше, а, можливо, призведуть до ще більших проблем;

- Робити скріншоти всіх повідомлень. Якщо приходять образливе повідомлення, необхідно обов'язково зробити його скріншот та зберегти на комп'ютері чи телефоні – це буде чудовим доказом у майбутньому.

- Блокувати агресорів та повідомляти адміністрації ресурсу. На більшості ресурсів і в усіх соціальних мережах є можливість додати користувачів до «чорного списку», також варто поскаржитися на користувача-агресора адміністраторам – його заблокують, і він не зможе псувати життя іншим учасникам ресурсу;

- Добре думати щоразу, перш ніж надсилати повідомлення. Ніколи не варто забувати, що все опубліковане в Інтернеті стає доступним широкому загалу. Більшість того, що люди пишуть в мережі, стерти неможливо. Крім того, необхідно бути обережним під час обміну особистою інформацією у месенджерах, оскільки часто в таких випадках її можуть побачити й люди, яким вона не призначалася;

- Поговорити про проблему з кимось. Варто поговорити з кимось про булінг, близька людина може не тільки підтримати, але й допомогти зібрати докази та знайти шлях виходу із ситуації

- Оцінити наскільки серйозними є загрози. Якщо це порожні слова від невідомого користувача, то позбутися його буде легко;

- Повідомити про агресора за межами мережі. Якщо в мережі загрожує однокласник, варто розказати про це вчителю та адміністрації школи. Якщо хтось загрожує та розповсюджує персональні дані по всьому інтернету, варто повідомити про це дорослих та поліцію;

- Приховати свої сторінки у соціальних мережах. Якщо у соціальній мережі є приватний режим, то варто застосувати його та спілкуватися виключно з тими користувачами, які добре знайомі в реальному житті. Часто в інтернеті люди видають себе за інших, спілкуючись з ними, можна наразити на небезпеку себе і близьких;

- Зберігати при собі особисту інформацію. Не можна розкривати в мережі такі деталі, як адреса, номер телефону, номер школи, номер кредитної картки тощо. Паролі існують не просто так, ділитися ними з друзями – все одно, що роздавати копії ключа від квартири друзям та незнайомцям;

- Не мовчати. Якщо стане відомо, що хтось із знайомих є агресором, не можна захищати його і не можна заплющувати очі на його поведінку. Не можна мовчати. І якщо відомо, що хтось із друзів є жертвою кібербулінгу, треба порадити йому також не мовчати і розповісти батькам про проблему і її винуватця. Іноді буває важливо, щоб хтось ще підтвердив, що саме так і слід вчинити;
- Не ставати учасником цькування. Найголовніше – ніколи не цькувати нікого в мережі або в реальному житті. Варто не брати участь в онлайн-розмовах, які можуть закінчитися цькуванням;
- Поговорити з кривдником. Поговорити з агресором зазвичай непросто, але це принесе велику користь. Головне, щоб розмова йшла під наглядом незалежного дорослого та за певними правилами;
- Виявити співчуття. Необхідно пам'ятати, що щасливі та самодостатні люди не цькують інших. Агресори, як правило, самі перебувають у поганому стані, тому їм також потрібна допомога та підтримка.

3.3 Рекомендації батькам, чиї діти страждають від кібербулінгу

Як і будь-який інший вид цькування, кібербулінг дуже важливо своєчасно виявити і коректно на нього відреагувати. Помітити реальну бійку та вжити заходів дисциплінарного характеру проти її ініціаторів та активних учасників – у силах дорослих. Але чи справедливо зараховувати до такої зони відповідальності віртуальний простір спілкування дітей та підлітків? Звичайно, кібербулінг може стати продовженням цькування в школі, але він не завжди торкається відносин, що склалися в реальності. У зв'язку з цим батькам та співробітникам школи буває непросто зрозуміти, за якими ознаками розпізнати дітей, які потребують допомоги, і яку модель поведінки у такій ситуації вибрати. Знання симптомів та емоційних ознак психологічного неблагополуччя сприяє більш точній організації дій з подолання кібербулінгу серед підлітків.

Симптоми, що проявляються у жертв кібербулінгу:

- Підліток втрачає інтерес до школи, шукає причин не ходити до школи. Раптове небажання чи збільшення небажання ходити до школи є одним із основних маркерів кібербулінгу.

- Зміни у настрої та поведінці. Підліток здається замкненим, самотнім, тривожним, недовірливим і боязким без явних на те причин. Подібну мінливість не варто плутати зі зміною соціального та внутрішнього світу підлітка, коли його повсякденна поведінка все більше залежить від думки однолітків;

- Часто хворіє і скаржиться на болі в животі, у грудях, головний біль за відсутності відповідних симптоматики захворювань, втрачає апетит;

- Часті порушення сну та нічні кошмари, що може виявлятися в небажанні лягати спати вечорами (у поєднанні з небажанням вставати вранці), загальним безсонням (що вказує на занепокоєння);

- У підлітка спостерігається підвищена дратівливість та стомлюваність, погіршується успішність у школі. Однак раптове «занурення» підлітка у навчання та підвищення власної успішності також відносять до можливих ознак кібербулінгу;

- З'являються запити про додаткові гроші. Агресор може вимагати грошей, або змушувати жертву красти (з магазинів чи навіть будинку) для неї будь-які предмети чи речі. Це дає агресору не лише гроші чи майно, які були вкрадені, а й «психологічну владу» над жертвою;

- Надає перевагу дорослій компанії, має мало друзів або не має їх зовсім;

- Відмовляється розмовляти на «незручні теми», не бажає пояснювати, в чому причини його настрою і поведінки.

Необхідно пам'ятати, що знущання часто оточені секретністю. Агресор може загрожувати посиленням атаки та більш суворою поведінкою у разі, якщо дитина звернеться за допомогою до третьої особи (наприклад, до батьків чи вчителів).

Робота з некоректною поведінкою в Інтернеті сьогодні рухається за двома напрямками. З одного боку, це розвиток технічних пристроїв, що обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), що розташовуються в соціальних мережах та на веб-сайтах різноманітні кнопки тривоги («поскаржитися»), призначені для включення в неприємну ситуацію співробітників сайту, та налаштування конфіденційності персональних облікових записів.

З іншого боку, здійснюється навчання користувачів Інтернету основним правилам безпеки та коректної поведінки стосовно інших користувачів. За кордоном існують спеціальні веб-сайти, присвячені підвищенню інтернет-грамотності та навчання коректної, неагресивної та невіктимної поведінки в Інтернеті.

Тема батьківського контролю як запоруки безпеки дітей у цьому контексті стає дискусійною: звичайно, занурення дитини в Інтернет – це виклик довіри, відкритості, послідовності, чесності у відносинах дитини та батьків. Однак дитині необхідно вчитися самотійно та усвідомлено приймати рішення, розуміти свої та чужі мотиви, та Інтернет виступає майданчиком для відпрацювання цих навичок.

Відносини дитини та батьків є тлом та у сприятливому випадку ресурсом підтримки в ситуаціях, з якими стикається дитина у процесі своєї соціалізації в Інтернеті. Видається дуже важливим, особливо в дитячій та підлітковій аудиторії, розвивати усвідомлене та ціннісне ставлення до своєї поведінки в Інтернеті та транслювати послідовну систему запобіжних заходів, щоб знизити ризик того, що дитина чи підліток опиниться в ролі предмета чи ініціатора кіберпереслідування.

Але, що робити батькам, якщо виявиться, що їх дитина (підліток) став жертвою кібербулінгу? Нижче наведено декілька порад:

1. Надати психологічну та емоційну підтримку. Батьки мають дати зрозуміти підлітку, що вони на його боці і докладуть максимум зусиль, щоб врегулювати ситуацію з цькуванням. Батькам важливо показати, що вони

почули дитину. Що вона більше не віч-на-віч зі своєю проблемою, що дорослий знає і обов'язково допоможе. Зрозуміло, може знадобитися бути наполегливішим і провести не одну розмову з підлітком, особливо якщо він перебуває у серйозній небезпеці.

2. Не піддаватися панічним та агресивним настроям, зберігати спокій. Першочергове завдання для батьків – заспокоїтися самим, забезпечивши підлітка відчуттям захищеності та емоційного комфорту. Тривога батьків може лише посилити травму підлітка, а емоції не дозволять встановити довірчий контакт для подолання цькування.

3. Уважно вислухати підлітка. Розібратися в причині та послідовності подій, ставити запитання та спробувати дізнатися його думку щодо причини ситуації, що склалася. Прислухаючись до дитини, батьки повідомляють їй про визнання, теплоту і турботу, а це життєво-важливо для зміцнення почуття власної гідності дитини-жертви та підвищення її самооцінки. Підліток повинен спробувати самостійно проаналізувати свої дії і зрозуміти, чи могли його вчинки спричинити цькування. Це допоможе йому розібратися, чи може він самостійно вплинути на ситуацію надалі і що, можливо, необхідно підкоригувати у поведінці, щоб ситуація з цькуванням не повторилася. У жодному разі не можна критикувати чи звинувачувати підлітка в ситуації, що склалася. Важливо донести до нього думку, що на місці жертви може опинитися кожен.

4. Запевнити підлітка в тому, що проблема не у того, хто є жертвою, а у того, хто є агресором. Шаблон, який є загальним для всіх моделей поведінки агресорів, полягає в тому, що кривдник затверджується у своїй самооцінці «нездоровим» способом. Це є показником неадекватного сприйняття себе та навколишнього світу. Іноді психологи називають це домінантною поведінкою, тобто, бажанням здобути владу над іншими людьми.

5. Навчати навичкам подолання труднощів. Розуміючи таку особливість булінгу, і кібербулінгу, зокрема, як дисбаланс влади, варто пояснити підлітку, що агресор тим сильніший, чим сильніше засмучується чи

злитися жертва. Булінг – гра влади, в якій перемагає той, хто не засмучується і не злиться. Навпаки, гумор, мовчання чи впевнена відповідь, тобто неагресивний захист себе, можуть запобігти подальшій атаці. Тоді агресорові перестане подобатися гра і, не отримавши бажаного, він відступить.

Іноді ситуація цькування виявляється морально та емоційно складною не тільки для дитини, а й для батьків, тому не варто нехтувати допомогою фахівця. Можна порадити підлітку звернутися за допомогою до шкільного психолога. До того ж, психолог має можливість працювати над подоланням проблеми з не лише з підлітком-жертвою, а й з його однокласниками та його батьками.

Необхідно навчати дітей правилам поведінки в Інтернеті. Оскільки цифровий світ є частиною реального життя, в мережі також потрібно дотримуватися правил поведінки. Тому важливо навчити юних користувачів правилам поведінки та спілкування в рамках цифрових медіа. На основі отриманих знань підлітки зможуть приймати правильні рішення, знати та розуміти принципи, необхідні для того, щоб залишатися у безпеці онлайн.

Варто розказати про користь використання мережі. Намагаючись захистити дітей від кібербулінгу та небажаного контенту в Інтернеті, батьки часто переходять кордон та намагаються заборонити підліткам використовувати гаджети. Однак, у сучасних підлітків, які вже не уявляють своє життя без технологій, такі дії можуть спричинити негативну реакцію. Окрім цього, батьки не можуть контролювати доступ до мережі завжди та скрізь, тому краще навчити раціональному використанню Інтернету.

Дуже важливо не забороняти гаджети, а показати способи їх використання для власного блага, зокрема для доступу до потрібної інформації, саморозвитку, навчання, спілкування та пошуку нових друзів.

Необхідно пояснити, що скаржитися на кривдника це нормально. У більшості випадків кібербулінгу підлітки знають про цькування інших, але вирішують не розповідати про це дорослим. Юні користувачі часто бояться стати наступною жертвою чи зіткнутися з покаранням.

Крім розмови з батьками, про неприйнятну поведінку в Інтернеті можна і потрібно повідомляти на самих платформах. Майже у всіх соціальних мережах є можливість поскаржитися на публікації, коментарі та навіть профілі, які поширюють небезпечний чи образливий контент. Після отримання певної кількості таких скарг публікація або профіль автоматично видаляються. Такі скарги є абсолютно анонімними.

Варто заохочувати відкритий діалог. Діти повинні знати, що мають до кого звернутися у разі проблем в Інтернеті. У цьому випадку довіра є запорукою відкритого діалогу.

Досить часто юні користувачів гадають, що їхні онлайн-проблеми батькам важко зрозуміти. Частково це викликано впевненістю підлітків у недостатній поінформованості батьків про сучасні технології. Іншою причиною уникнення діалогу може бути різниця у сприйнятті цифрового життя. Для дорослих проблеми в Інтернеті можуть бути незначними, тоді як підлітки можуть сприймати їх дуже серйозно. Саме тому батькам потрібно з розумінням підходити до кожної проблеми у цифровому світі та допомагати з їх вирішенням.

Незважаючи на те, що підлітки знають більше про засоби використання технологій, дорослі мають більше реального досвіду. Важливо, щоб це розуміли й діти. Першим кроком до побудови діалогу про кібербулінг може стати обговорення теми та шляхів вирішення цієї проблеми. Батькам важливо бути відвертими та дати підліткам зрозуміти, як діяти в подібній ситуації. Також потрібно пам'ятати, що заохочувати говорити про свої страхи та проблеми набагато продуктивніше, ніж застосовувати покарання.

Замість суворих обмежень необхідно сприяти безпечному використанню Інтернет-технологій та брати участь у взаємодії між підлітком та пристроями.

Висновки до розділу 3

Законодавство є важливим інструментом у боротьбі з кібербулінгом і його наслідками. Злочинні дії, пов'язані з кібербулінгом, мають серйозні наслідки для жертв та мають потенціал вплинути на їх фізичне та психічне здоров'я. Передові країни в світі розуміють цю серйозність проблеми та впроваджують закони, які допомагають захистити жертв кібербулінгу.

У багатьох країнах розробляються та впроваджуються заходи для захисту дітей від кібербулінгу, такі як лінії допомоги, гарячі лінії та програми підтримки. Проте, кожна країна використовує різні методи та засоби для цього.

Залучення дітей до створення та втілення освітніх заходів є одним з найефективніших способів боротьби з кібербулінгом та насильством серед дітей. Також важливо зосередитися на превентивних заходах, які допоможуть запобігти кібербулінгу та зменшити його вплив на суспільство.

Іноді буває складно попередити кібербулінг, але захистити себе від продовження цькування та її наслідків, насправді, досить легко. Декілька простих порад, які допоможуть зрозуміти, що саме робити: ніколи не відповідати на кібербулінг; робити скріншоти образливих повідомлень, блокувати агресорів та повідомляти про них адміністрації ресурсу; добре думати щоразу, перш ніж надсилати повідомлення; поговорити про проблему з кимось; оцінити наскільки серйозними є загрози; повідомити про агресора за межами мережі; приховати свої сторінки у соціальних мережах; не розголошувати особисту інформацію; не захищати агресора; не ставати учасником цькування; поговорити з кривдником; виявити співчуття агресору.

Щоб вчасно помітити, що підліток став жертвою кібербулінгу необхідно знати, які симптоми можуть проявлятися при цьому: підліток може втратити інтерес до школи, шукати причин не ходити до школи; у нього відбуваються зміни у настрої та поведінці; він часто хворіє і скаржиться на болі в животі, у грудях, головний біль за відсутності відповідних симптоматики захворювань, втрачає апетит; має часті порушення сну та нічні кошмари, що може

виявлятися в небажанні лягати спати вечорами (у поєднанні з небажанням вставати вранці), загальним безсонням (що вказує на занепокоєння); спостерігається підвищена дратівливість та стомлюваність, погіршується успішність у школі; з'являються запити про додаткові гроші тощо.

Необхідно пам'ятати, що знущання часто оточені секретністю. Агресор може загрожувати посиленням атаки та більш суворою поведінкою у разі, якщо дитина звернеться за допомогою до третьої особи.

Щоб допомогти дитині-жертві кібербулінгу, необхідно: надати їй психологічну та емоційну підтримку; не піддаватися панічним та агресивним настроям, зберігати спокій; уважно вислухати підлітка; запевнити підлітка в тому, що проблема не у того, хто є жертвою, а у того, хто є агресором.

Важливим є навчати підлітка навичкам подолання труднощів а також правилам поведінки в Інтернеті; розказувати про користь використання мережі; пояснити, що скаржитися на кривдника це нормально» заохочувати відкритий діалог.

ВИСНОВКИ

1. Булінг розуміється як форма деструктивної міжособистісної взаємодії, при якій одна людина або група усвідомлено виступає кривдником, а інша – жертвою, яка свідомо слабша психологічно, або фізично. Жертва тривало і систематично піддається фізичному, психологічному, емоційному насильству, агресії.

Булінг характеризується навмисністю завдання шкоди та страждань жертві; він націлений на позбавлення жертви впевненості у собі, здатності чинити опір; спрямований на приниження та знищення людської гідності і підриг душевного, чи фізичного благополуччя та здоров'я.

Розрізняють наступні види булінгу: перепалки (флеймінг), постійні виснажливі напади (harassment), наклеп (denigration), самозванство (impersonation), обман, виманювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery), кіберпереслідування, хеппіслепінг (Happy Slapping).

Кібербулінг є одним з видів булінгу, який відбувається за допомогою електронних засобів комунікації, таких як мобільні телефони, соціальні мережі, електронна пошта, інтернет-форуми та інші. Він може включати у себе погрози, образливі повідомлення, ганьбування та поширення приватної інформації без згоди особи, яка стала жертвою. Кібербулінг може бути так само шкідливим і травматичним для жертви, як і традиційний булінг, і він має стати серйозною проблемою для суспільства в цілому.

Найпоширеніші форми кібербулінгу: бойкот, анонімні погрози, переслідування, флеймінг, аутінг, фрейпінг, кіберсталкінг, кетфішинг, хеппіслепінг.

Підлітки-агресори, які беруть участь у кібербулінгу, мають психологічні особливості, які можуть включати низьку емпатію, низьку самооцінку, високу агресивність та злість, відчуття невпевненості та соціальної ізольованості, а також зменшену здатність до розуміння наслідків своїх дій та можливість до

контролю поведінки в інтернеті. Ці особливості можуть впливати на поведінку підлітків у мережі Інтернет та підштовхувати їх до втягнення в кібербулінг.

2. Підлітки, які є жертвами кібербулінгу, часто характеризуються такими особливостями як: тривога, депресія, страх, низька самооцінка, невпевненість та соціальна ізоляція. Жертви кібербулінгу можуть мати труднощі зі сном, дратівливість, агресивність, та зміну настрою. Вони можуть відчувати страх від відвідування школи та соціальної ізоляції від своїх однолітків.

На виникнення булінгової поведінки впливають кілька факторів: персональні фактори, поведінкові фактори, соціальні фактори, внутрішньосімейні конфлікти, особисті проблеми.

Причини кібербулінгу можуть бути пов'язані з прагненням особи до підвищення свого соціального статусу або отримання популярності серед своїх ровесників, бажанням показати свою владу та контроль над іншими, а також зі зневагою до інших за їхню расу, стать, сексуальну орієнтацію, релігійні переконання або інші атрибути.

Наслідки кібербулінгу можуть включати зниження самооцінки, тривожність, депресію, ізоляцію від ровесників та навіть суїцидальні думки. Жертви кібербулінгу можуть також почуватись незахищеними та безпомічними, що може впливати на їхні стосунки з батьками та ровесниками.

Негативні наслідки кібербулінгу можуть також впливати на навчальний процес та соціальну адаптацію учнів, особливо якщо кібербулінг стає поширеною проблемою в школах. В таких випадках можуть бути порушені норми поведінки, знижена академічна успішність та загроза безпеці учнів. В емпіричному дослідженні особливостей впливу кібербулінгу на самооцінку підлітків було проведено тестування 64 осіб. Серед них 6,25 % віком 14 років, 39,06 % віком 15 років, 34,38 % віком 16 років та 20,31 % віком 17 років.

З метою визначення того, наскільки підлітки страждають від кібербулінгу було розроблено авторську анкету. Вона виявляє загальний рівень впливу кібербулінгу на життя підлітка. Також у дослідження

застосували наступні методики: тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов); тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга»; та особистісну шкалу проявів тривоги (Дж. Тейлор).

Визначено, що 29,69 % підлітків мало страждають від кібербулінгу, або ж не відчують від нього серйозних проблем; 57,81 % підлітків стикаються з кібербулінгом час від часу, але ці інциденти не є регулярними і не впливають значно на їх емоційний стан; 12,5 % підлітків страждають від систематичних інцидентів кібербулінгу, які мають серйозний вплив на їх емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування.

Результати визначення самооцінки підлітків вказують на те, що 35,94 % підлітків мають високий рівень самооцінки; 39,06 % – середній рівень, а 25 % підлітків – низький. За шкалою самоповаги М. Розенберга визначили, що 15,62 % підлітків характеризуються низьким рівнем самоповаги; 23,44 % – рівнем нижче середнього; 45,31 % – середнім рівнем; а 15,63 % – високим рівнем самоповаги.

За методикою Дж. Тейлора було визначено, що 10,94 % підлітків мають низький рівень тривожності, 31,25 % – середній рівень (з тенденцією до низького), 28,12 % – середній рівень (з тенденцією до високого), 20,31 % – високий рівень, а 9,37 % – дуже високий.

Дослідження показало, що між рівнем самооцінки підлітків та їхнім досвідом кібербулінгу існує певний зв'язок, зокрема позитивна кореляція. Коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює +0,41, що свідчить про середній рівень зв'язку між цими двома факторами. Тобто, чим менше підліток відчуває вплив кібербулінгу, тим вищу самооцінку він має.

Визначено також наявність кореляції між результатами авторської анкети та шкали самоповаги М. Розенберга. Коефіцієнт кореляції від'ємний і дорівнює -0,31. Тобто, чим менше підліток стикається з інцидентами кібербулінгу, тим вищий рівень самоповаги він має.

Також існує зв'язок між результатами авторської анкети і методики Дж. Тейлора. Чим більше підліток стикається з фактами кібербулінгу, тим

вищий рівень тривожності він має. Коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює +0,34.

Таким чином нами було встановлено, що кібербулінг має вплив на багато аспектів особистості. Зокрема у підлітків він викликає зменшення рівня самооцінки та самоповаги, і збільшує рівень тривожності.

3. Законодавство є важливим інструментом у боротьбі з кібербулінгом і його наслідками. Злочинні дії, пов'язані з кібербулінгом, мають серйозні наслідки для жертв та мають потенціал вплинути на їх фізичне та психічне здоров'я. Передові країни в світі розуміють цю серйозність проблеми та впроваджують закони, які допомагають захистити жертв кібербулінгу.

У багатьох країнах розробляються та впроваджуються заходи для захисту дітей від кібербулінгу, такі як лінії допомоги, гарячі лінії та програми підтримки. Проте, кожна країна використовує різні методи та засоби для цього.

Залучення дітей до створення та втілення освітніх заходів є одним з найефективніших способів боротьби з кібербулінгом та насильством серед дітей. Також важливо зосередитися на превентивних заходах, які допоможуть запобігти кібербулінгу та зменшити його вплив на суспільство.

4. Іноді буває складно попередити кібербулінг, але захистити себе від продовження цькування та її наслідків, насправді, досить легко. Декілька простих порад, які допоможуть зрозуміти, що саме робити: ніколи не відповідати на кібербулінг; робити скріншоти образливих повідомлень, блокувати агресорів та повідомляти про них адміністрації ресурсу; добре думати щоразу, перш ніж надсилати повідомлення; поговорити про проблему з кимось; оцінити наскільки серйозними є загрози; повідомити про агресора за межами мережі; приховати свої сторінки у соціальних мережах; не розголошувати особисту інформацію; не захищати агресора; не ставати учасником цькування; поговорити з кривдником; виявити співчуття агресору.

Щоб вчасно помітити, що підліток став жертвою кібербулінгу необхідно знати, які симптоми можуть проявлятися при цьому: підліток може втратити інтерес до школи, шукати причин не ходити до школи; у нього відбуваються зміни у настрої та поведінці; він часто хворіє і скаржиться на болі в животі, у грудях, головний біль за відсутності відповідних симптоматики захворювань, втрачає апетит; має часті порушення сну та нічні кошмари, що може виявлятися в небажанні лягати спати вечорами (у поєднанні з небажанням вставати вранці), загальним безсонням (що вказує на занепокоєння); спостерігається підвищена дратівливість та стомлюваність, погіршується успішність у школі; з'являються запити про додаткові гроші тощо.

Необхідно пам'ятати, що знущання часто оточені секретністю. Агресор може загрожувати посиленням атаки та більш суворою поведінкою у разі, якщо дитина звернеться за допомогою до третьої особи.

Щоб допомогти дитині-жертві кібербулінгу, необхідно: надати їй психологічну та емоційну підтримку; не піддаватися панічним та агресивним настроям, зберігати спокій; уважно вислухати підлітка; запевнити підлітка в тому, що проблема не у того, хто є жертвою, а у того, хто є агресором.

Важливим є навчати підлітка навичкам подолання труднощів а також правилам поведінки в Інтернеті; розказувати про користь використання мережі; пояснити, що скаржитися на кривдника це нормально» заохочувати відкритий діалог.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова А. В. Психодіагностика ризику булінгу в школі. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 2019. № (2(3)). С. 3-35.
2. Баранов А. А. Копінг-стратегії підлітка в ситуації кібербулінгу. Вісник Удмуртського університету. Серія «Філософія. Психологія Педагогіка», 2016. № 26(2). С.37-46.
3. Білковець О. С. Феномен кібербулінгу серед підлітків у соціальних мережах. Весці БДПУ, 2016. № 1(2). С. 46-49.
4. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019. № 9. С. 212-219.
5. Борисенко О. І. Булінг як соціально-психологічна проблема сучасної школи. Наукові записки. Серія: психологія, 2017. № 41. С. 56-64.
6. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум, 2004. № 1. С. 95-99.
7. Вашека Т., Власова-Чмерук О., Долгова О. Кібербулінг як форма психологічного насильства та шляхи його подолання. Перспективи та інновації науки, 2022. № 10(15). С. 123-132.
8. Ведернікова А. О. Кримінологічна характеристика кібербулінгу та його видів. Інформація і право, 2021. № 3(38). С. 99-108.
9. Візнюк І. М., Поліщук А. С. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: Психологічне консультування та психотерапія, 2021. № 14. С. 67-80.
10. Вітюк Н. Р. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія "Філософські і психологічні науки", 2015. № 19. С. 129-138.
11. Гайкова В., Малахов С. Дослідження явища кібербулінгу і шляхів протидії його проявам. Комп'ютерні науки та кібербезпека, 2020. № 1. С. 14-32.

12. Гарматюк О., Бессонова, Л. Ділові конфлікти та основні шляхи їх вирішення. Матеріали Міжнародної науково-технічної конференції „Фундаментальні та прикладні проблеми сучасних технологій “до 60-річчя з дня заснування Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя та 175-річчя з дня народження Івана Пулюя, 2020. С. 240-242.

13. Генік С. О. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віді. Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже, 2021. С. 44-53.

14. Гордієнко К. О. Запобігання кібербулінгу у віртуальному просторі як умова самореалізації студентської молоді у закладі вищої освіти. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografi*, 2021. С. 119-129.

15. Гудим А. В., Пісна Ю. В. Деструктивна поведінка сучасних підлітків як наслідок внутрішніх конфліктів. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference*, 2020. С. 267-269.

16. Дорошенко А. А. Кібербулінг як соціально-психологічна проблема. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2013. № 3. С. 58-65.

17. Дроздов О. Ю. Феномен третирування у школі: шляхи вирішення проблеми. *Соціальна психологія*, 2007. № 6. С. 124-132.

18. Дучимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології. Луцьк, 2020. 22 с.

19. Завалій Т. О., Пащенко О. П., Виговський В. Г. Принципи цифрового етикету в маркетингових комунікаціях. *Маркетинг і цифрові технології*, 2022. № 6(2). С. 21-37.

20. Ковтун В. О. Протидія кібербулінгу як сучасній формі агресії. Протидія кіберзагрозам та торгівлі людьми: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 2019. С. 86-88.

21. Кононова М. М., Перетяцько Л. Г. Теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків–учасників булінгу та кібербулінгу. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. № 3. С. 57-61.

22. Корнійченко А. О. Дефінітивна характеристика булінгу як юридичної категорії адміністративного права. Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму, 2020. № 3-4. С. 18-25.

23. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні, 2009. № 1-2. С. 13-20.

24. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому віці. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка, 2013. № 19. С. 95-99.

25. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2010. С. 7-14.

26. Кремень В. Г., та ін. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2022. № 4(2). С. 1-30.

27. Купчишина В. Ч. Теоретичні засади дослідження феномену селфі в психологічній науці. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Дніпропетровськ, 2022. № 4. С. 84-89.

28. Кусяк В. Проблема булінгу та кібербулінгу в Україні. Збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції–Тернопіль ДВНЗ «Тернопільський коледж харчових технологій і торгівлі», 2021. С. 30-40.

39. Лавріненко В. Особливості впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-сислової свідомості підлітків. Психологія і особистість, 2019. № 1. С. 121-145.

30. Майстренко Т. М. Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та непсихологічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2005. № 6. С. 115-125.

31. Максимівна В. Д. Я. Проблеми нормативного закріплення та протидії кібербулінгу в Україні. Сучасний рух науки: тези доп. XII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 2021. С. 342-348.

32. Мозгова Г., Помиткіна Л. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. Перспективи та інновації науки, 2021. № 3(3). С. 211-224.

33. Носач Я. Упередження та профілактика булінгу серед дітей підліткового віку. Сучасна психологія: проблеми та перспективи, 2021. С. 99-105.

34. Олійник В. О. Характеристика сучасних форм та видів жорстокої поведінки учнів основної школи. Sciences of Europe, 2017. № 4(11), 37-41. .

35. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020. 104 с.

36. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. Київ : Вид-во ФО-П Буря О. Д., 2022. 144 с.

37. Рибачук В. М. Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. Педагогічний процес: теорія і практика, 2015. № 1-2. С. 147-152.

38. Ружицька Н. І. Явище булінгу та кібербулінгу в освітньому просторі як соціально-психологічна проблема. Вісник професійно-технічної освіти Вінниччини, 2019. № 16. С. 239-244.

39. Суденко Ю. Превенція булінгу в освітньому середовищі. Юридична психологія, 2020. № 27(2). С. 41-47.

40. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі теоретичний огляд. Психологія і особистість, 2022. № 2(22). С. 211-224.

41. Фролова Н. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, 2018. № 64. С. 80-84.

42. Фуштей О. Соціальна профілактика кібербулінгу серед студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія:«Педагогіка. Соціальна робота», 2020. № (1(50)). С. 294-297.

43. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія, 2013. № 38(1). С. 251-257.

44. Як у світі борються з кібербулінгом? Дієві практики [Електронний ресурс]. URL: <https://bullyingstop.org.ua/news/yak-u-sviti-boryut-sya-z-kiberbulingom-diyevi-praktiki> (дата звернення 19.03.2023) .

45. Brizendine L. The Upgrade: How the Female Brain Gets Stronger and Better in Midlife and Beyond. Hay House, Inc, 2022. 257 p.

46. Cassidy W., Faucher C., Jackson M. Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. School Psychology International, 2013. №34(6). P. 575-612.

47. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. London: WW Norton & Company. Inc., 1968. 416 p.

48. Espelage D. L., Holt M. K. Bullying and victimization during adolescence. R. M. Lerner, A. Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), Handbook of psychology, 2013. № 5. P. 357-373.

49. Guo S. A Meta-Analysis Of The Predictors Of Cyberbullying Perpetration And Victimization. Psychology in the Schools, 2016. № 53(4). P. 432-453.

50. Heffernan T., Bosetti L. Incivility: The new type of bullying in higher education. Cambridge Journal of Education, 2021. № 51(5). P. 641-652.

51. Hevesi C. Adolescence: A time of change, challenges, and opportunities. The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas, 2007. № 80(1). P. 10-13.

52. Hinduja S., Patchin J. W. Cyberbullying: Identification, prevention, and response. New York: Routledge, 2015. 248 p.

53. How Does Peer Pressure Impact Bullying Behavior? [Electronic resource]. URL: <https://www.pacer.org/bullying/resources/questions-answered/peer-pressure.asp> (Date of access: 19.03.2023) .

54. Jadambaa A. et al. Prevalence of traditional bullying and cyberbullying among children and adolescents in Australia: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2019. № 53(9). C. 878-888.

55. Kowalski R. M., Limber S. P., Agatston, P. W. *Cyber bullying: Bullying in the digital age*. New York: John Wiley & Sons, 2012. 296 p.

56. Molino M., Ingoglia S., Liga F., Lo Coco A., Musso P. Cyberbullying victimization and its association with depression and anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 2020. № 22(11). e22555.

57. Moore S. E. et al. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 2017. № 7(1). P. 60-75.

58. Navarro R., Ruiz-Oliva R., Larrañaga E., Yubero S. The role of individual and contextual variables in cyberbullying victimization. *European Journal of Psychology of Education*, 2018. № 33(3). P. 463-477.

59. Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 1993. 140 p.

60. Olweus D., Limber S., Mihalic S. F. *Blueprints for violence prevention, book nine: Bullying prevention program*. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence, 1999. № 12(6). P. 256-273.

61. Patchin J. W., Hinduja S. *Cyberbullying: An update and synthesis of the research*. *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*, 2012. P. 13-35.

62. Peebles E. *Cyberbullying: Hiding behind the screen*. *Paediatr Child Health*, 2014. №19(10). P. 527-528.

63. Pickering N. M., Maysl K. R. Bullying. SAGE Encyclopedia of Children and Childhood Studies, 2018. P. 233-239.
64. Rigby K. Consequences of bullying in schools. The Canadian Journal of Psychiatry, 2003. № 48(9). P. 583-590.
65. Rosenberg M. Society and adolescent self-image. New York : Princeton University Press, 1965. 56 p.
66. Sari S. V. Was it just joke? Cyberbullying perpetrations and their styles of humor. Computers in Human Behavior, 2016. № 54. P. 555-559.
67. Steffgen G., König A., Pfetsch J., Melzer A. Are cyberbullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness. Cyberpsychology Behaviour Society Network, 2011. №14(11). P.643-648.
68. Taylor J. A. The Taylor manifest anxiety scale and intelligence. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 1955. № 51(2). P. 347-374.
69. Varjas K. High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study. Western Journal of Emergency Medicine, 2010. № 11(3). P. 269-273.

Всього джерел – 69.

Джерел за останні п'ять років – 35.

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 6 (45, 50, 54, 56, 58, 63).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 29 (1, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42).

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для визначення рівня впливу кібербулінгу на підлітків

Інструкція: Анкета складається з 9 запитань, на які потрібно відповісти, обравши один із запропонованих варіантів відповідей. Відповідайте на кожне запитання чесно та об'єктивно. Не існує правильних чи неправильних відповідей.

Тестовий матеріал:

1. Чи відчуваєте ви незручність або страх під час використання Інтернету або соціальних мереж?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
2. Чи стикаєтеся ви з неприємними повідомленнями, коментарями або фотографіями в Інтернеті або соціальних мережах?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
3. Чи відчуваєте ви відчуття приниження після використання інтернету або соціальних мереж?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
4. Чи відчуваєте ви себе самотнім або ізольованим через вплив кібербулінгу?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
5. Чи використовуєте ви соціальні мережі для того, щоб вести негативні діалоги з іншими людьми?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
6. Чи стикались ви з імітацією або підробкою свого профілю в соціальній мережі?
а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди
7. Чи відчуваєте ви, що вас переслідують або дратують в соціальних мережах?

а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди

8. Чи відчуваєте ви потребу в зміні своєї зовнішності, щоб уникнути кібербулінгу?

а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди

9. Чи змінювали ви свою поведінку або інтереси через кібербулінг?

а) Ніколи б) Іноді в) Часто г) Завжди

Ключ до опитувальника:

Кожну відповідь «Ніколи» оцінити в 0 балів, «Іноді» – 1 бал, «Часто» – 2 бали, «Завжди» – 3 бали.

Додаток Б

Тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов)

Інструкція: Вам пропонуються 32 судження та п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

4 – дуже часто;

3 – часто;

2 – іноді;

1 – рідко;

0 – ніколи.

Тестовий матеріал:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я маю меншу ініціативу, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.

8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмю говорити як слід із людьми.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато неправильної думки про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все приймають легше за мене.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Ключ до опитувальника:

Необхідно підсумувати кількість балів за кожним питанням.

Додаток В**Тест-опитувальник «Шкала самоповаги М. Розенберга»***Інструкція.*

Визначте, наскільки ви згодні чи не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпаки відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш ніж інші.
2. Я завжди схильний почуватися невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка хороших якостей.
4. Я здатний щось робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. Загалом я не задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою марність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Ключ до опитувальника:

Прямі питання: 1, 3, 4, 6.

Зворотні питання: 2, 5, 7, 8, 9, 10 – бали у яких нараховуються навпаки:
4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор)

Інструкція. Перед вами 50 тверджень. Необхідно оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них: «Так» чи «Ні».

Тестовий матеріал.

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий лише інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

22.Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

23.У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26.Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.

27.Я працюю з великою напругою.

28.Я легко приходжу в замішання.

29.Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щонебудь.

30.Я схильний приймати все дуже серйозно.

31.Я часто плачу.

32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.

33.Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

34.Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

35.Мені дуже важко зосередитися на будь-чому.

36. Моє матеріальне становище дуже турбують мене.

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.

40.Навіть у холодні дні я легко потію.

41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.

42. Я – людина легко збудлива.

43. Часом я почуваюся абсолютно марним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось – ось вийду з себе.

45.Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

46.Я набагато чутливіше, ніж більшість інших людей.

47. Я майже весь час відчуваю голод.
 48. Очікування мене нервує.
 49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.
 50. Очікування завжди нервує мене.

Ключ до опитувальника:

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Додаток Д

Сирі бали опитування респондентів

	Авторська анкета	Самооцінка	Самоповага	Тривожність
1	5	16	35	12
2	21	73	27	35
3	12	17	22	43
4	11	23	28	12
5	7	11	33	40
6	12	35	24	42
7	23	22	21	27
8	5	22	34	16
9	19	23	20	16
10	11	27	18	17
11	13	44	30	18
12	8	13	26	22
13	5	26	34	5
14	10	27	23	21
15	13	37	26	16
16	7	35	33	25
17	13	28	19	42
18	10	9	28	33
19	5	15	34	2
20	13	41	28	13
21	4	43	13	21
22	13	33	30	33
23	8	67	13	6
24	7	9	39	26

25	19	51	19	15
26	8	76	22	16
27	10	103	35	26
28	12	28	14	17
29	15	22	12	36
30	12	19	29	27
31	14	37	38	18
32	10	46	32	14
33	7	25	36	13
34	4	17	12	5
35	17	7	21	11
36	6	31	17	8
37	13	51	24	42
38	16	24	25	38
39	11	26	21	10
40	23	44	29	3
41	8	13	35	12
42	12	38	19	2
43	24	91	21	39
44	18	37	30	19
45	8	29	38	6
46	6	46	21	14
47	9	55	33	11
48	12	22	18	43
49	9	20	35	20
50	19	64	24	27
51	20	55	36	13
52	11	11	24	14
53	22	44	24	45
54	7	30	35	15
55	19	74	17	14
56	14	25	27	22
57	9	42	22	1
58	15	55	25	17
59	22	39	12	20
60	17	91	14	25
61	9	35	34	14
62	22	85	18	31
63	6	23	33	4
64	15	30	16	15