

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

Кафедра психології

Альохін Олександр Олександрович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

**«Гендерні особливості переживання булінгу та кібербулінгу у
старшокласників та студентів закладів вищої освіти»**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова 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 ___ О.О. Альохін _____

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ.....	8
1.1. Вітчизняні та зарубіжні підходи до вивчення булінгу та кібербулінгу.....	8
1.2. Феномен булінгу та його гендерні особливості переживання у шкільному колективі	14
1.3. Гендерні особливості переживання кібербулінгу у студентів закладів вищої освіти.....	26
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	38
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів закладів вищої освіти.....	38
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження гендерних особливостей переживання шкільного булінгу у старшокласників	47
2.3. Результати дослідження кібербулінгу у студентів закладів вищої освіти	58
Висновки до розділу 2.....	69

РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	72
3.1.Інтерпретація та порівняння результатів переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.....	72
3.2.Рекомендації для профілактики та попередження булінгу та кібербулінгу серед учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти.....	80
Висновки до розділу 3.....	92
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного розвитку проблема шкільного та студентського булінгу та кібербулінгу стає все більш актуальною. Насильство в школі та університеті вимагає найпильнішої уваги, оскільки саме ситуація в підлітковому колективі та в студентстві багато в чому визначає подальший розвиток на формування властивостей особистості. Освоївши певні патерни поведінки такі як: «жертва», «кривдник», «пасивний спостерігач» підліток, або студент може слідувати їм усе життя.

Булінг – це вид агресивної поведінки, який визначається як навмисна негативна поведінка, яка відбувається з певною повторюваністю і направлений проти людини, яка має складності з захистом від такої поведінки [52].

Кібербулінг – це форма психологічної травми, що виникає в результаті використання технологій та Інтернету з метою приниження, знуцання, залякування та інших форм насильства над людьми. Це може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини, а також підірвати її соціальну адаптацію та інтеграцію в суспільство [39].

Варто наголосити на тому, що проблема гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів досліджувалась вже давно. Вітчизняні вчені М. Артамонова, М. Веселов, Т. Мушкевич, О. Назарова, досліджували конституційно–правові засади булінгу; щодо запобігання булінгу відомі праці таких українських дослідників як О. Бандурович, Л. Бутузов, М. Калуга, О. Комарова, Ю. Левченко, Т. Миронюк, Д. Михайловська; також досліджували поняття переживання у психології Ф. Василюк, О. Драниця, Л. Заграй, А. Корчак, О. Кресан, О. Луцанич, М. Папуча, О. Щамбура; досліджували булінг та його характеристики українські вчені Г. Вовк, Г. Гуд, О. Данилюк, Л. Карамушка, Г. Коваль, С. Куртова, О. Лушпай, Л. Найдьонова, Р. Опацький,

Ю. Щигло; І. Рибалка та Ю. Шевчук досліджували прояв та вплив кібербулінгу у студентів; А. Чжан досліджував гендерні відмінності у вчиненні кібербулінгу; О. Чорна встановлювала взаємозв'язок кібербулінгу та депресії, серед студентів; у роботі також наведені дослідження з приводу агресії таких авторів як Н. Девдаріані, Д. Дячек, В. Олійник, Л. Широкоградюк.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання шкільного та студентського булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

Відповідно до сформульованої мети визначено наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико–методологічний аналіз гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

2. Обґрунтувати психологічні чинники переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

3. Емпірично дослідити гендерні особливості переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

4. Розробити рекомендації для попередження виникнення шкільного та студентського булінгу та кібербулінгу.

Об'єкт дослідження – феномен булінгу та кібербулінгу в учнівському та в студентському середовищі.

Предмет дослідження – гендерні особливості переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань до встановленої мети був використан комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення – для вивчення наукової літератури, для встановлення стану розробленості досліджуваної наукової проблеми; порівняння – для зіставлення підходів науковців до розв'язання проблеми дослідження, визначення напрямів наукового пошуку полегшення або вирішення проблеми. Також було використано комплекс емпіричних методів: анкетування, психодіагностичні методики – з метою встановлення особливостей

переживання булінгу та кібербулінгу, які існують у шкільному та студентському середовищі.

Методики дослідження гендерних особливостей переживання булінгу у старшокласників: психодіагностичний опитувальник на встановлення рівня тривожності «Тест тривожності» М. Філіпса, тестова методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка на визначення деяких неадаптивних станів, методика визначення «копінг–стратегій подолання стресу» Р. Лазаруса.

Методики дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу у студентів закладів вищої освіти: методика на визначення рівня стресу «Індекс Стресу», визначення міри тривожності за «Шкалою тривожності» А. Бека (BAI), «Статеворольова інвентаризація» на визначення статево-рольової ідентичності С. Бем (BSRI), опитувальник Міра кібербулінгу у студентів Дж. В. Паттон.

Наукова новизна одержаних результатів. Дістали подальшого розвитку:

1. Превентивні заходи для боротьби зі шкільним булінгом та студентським кібербулінгом;
2. Теоретичні уявлення щодо шляхів вирішення шкільного булінгу і студентського кібербулінгу та психологічні засоби профілактики.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні гендерних особливостей переживання шкільного булінгу та кібербулінгу серед учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти.

Крім того, було сформульовано визначення шкільного булінгу та студентського кібербулінгу, що є теоретичним підґрунтям для емпіричного дослідження особистості. Отримані теоретичні дані служили орієнтиром для створення рекомендацій, щодо попередження та профілактики булінгу та кібербулінгу.

Експериментальна база дослідження: учні 10–11 класів, студенти закладів вищої освіти.

Структура та обсяг класифікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 82 та 6 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 118 сторінки, основний обсяг – 96 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 9 рисунків, 6 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛУНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ

1.1. Вітчизняні та зарубіжні підходи до вивчення булінгу та кібербулінгу.

Останнім часом відзначається поширення шкільного булінгу у педагогічній практиці. Це явище є соціальною проблемою, що стосується країн усього світу, і вивчається протягом останнього століття, але залишається недостатньо дослідженим [30].

Т. Атрощенко. зазначає, що до недавнього часу булінг вважався переважно «чоловічим», оскільки хлопці вважалися агресивнішими, ніж дівчата, однак це не зовсім так, просто прояв булінгу у дівчат виглядає дещо по-іншому [4].

Г. Вовк наголошує, що останнім часом дівчата стали все частіше демонструвати булінгові форми поведінки, немов розглядають булінг як результат надмірної напруги і втрати самоконтролю, вони відчують сильніші почуття провини і занепокоєння після агресивних дій. Юнаки, своєю чергою, розглядають агресивні дії як метод відновлення втраченого контролю над іншими у разі загрози їх самооцінці, честі, гідності та єдності [12].

За М. Калугою булінг є формою насильства, яке відбувається з умислим наміром та характеризується тривалою агресією, що повторюється. Воно може бути фізичним, психологічним, економічним чи сексуальним і зазвичай здійснюється особою або групою осіб, які мають переваги, включаючи фізичну чи психологічну силу тощо [26].

Інколи, булінг може включати використання технологій, та виконується з певною метою, такою як спричинення страху, покарання за певні дії, психологічне тиску, примус до визнання тощо. Це поведіння може мати негативні наслідки різного типу (соціальні, матеріальні, моральні,

фізіологічні, психологічні тощо), а також може бути небезпечним для життя та здоров'я особи [35].

Окрім, булінгу О. Назарова виокремлює, що в освітній практиці використовується термін "мобінг". Останній описує систематичне приниження, цькування та психологічний терор з боку співробітників в колективі, зазвичай з метою звільнення [43].

Таким чином, відмінність між булінгом та мобінгом полягає в їх суб'єктах: у булінгу це учасники освітнього процесу, а в мобінгу – співробітники колективу. Сам термін "мобінг" походить від англійського слова "mob", що означає "натовп". [41].

Причинами насильства в освітніх закладах можуть бути різноманітні фактори, такі як розбіжності у соціальному статусі, расі, релігії, статі, сексуальній орієнтації, зовнішньому вигляді, талантах тощо. Насильство у шкільному середовищі може бути спрямоване як на учнів, так і на викладачів [39].

Г. Вовк зазначила види шкільного булінгу та його характерні прояви серед старшокласників [12].

За О. Данилюком, фізичний булінг може включати в себе різноманітні форми агресії, такі як побиття, штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення особистих речей жертви, а також певні форми невербальної агресії, такі як гримаси, образливі рухи тіла та міміки обличчя. Ці дії можуть бути спрямовані на старшокласників та інших осіб, що перебувають у шкільному середовищі [18].

Психологічний булінг, виокремлюють Г. Алексеєнко та Г. Коваль, може бути виражений через словесні знуцання, ворожі насмішки, зауваження та погрози, образи, використання прізвиськ, критика, висміювання та інші форми грубості, включаючи записки з погрозами фізичного насильства, поширення неправдивих обвинувачень та пліток [1].

Соціальний булінг, за Е. Воронцовою, може проявлятися як систематичне приниження почуття гідності жертви, зокрема через

ігнорування, ізоляцію, соціальне виключення, відмову від спілкування, маніпуляції, залякування, шантаж, поширення записок, пліток або написів, спрямованих на те, щоб жертва помітила це. Ці дії є системними і відбуваються в тривалі періоди часу [14].

К. Гордієнко додає поняття кібербулінг, що є сучасною формою агресії, яка передбачає систематичні дії з використанням інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів, таких як мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо, з метою дискредитувати, нашкодити або знизити до самопочуття жертву [15].

Головна суть булінгу, зазначає С. Куртова, полягає не стільки в самому акті агресії чи злості з боку кривдника, а в презирстві, зневазі – сильному почутті відкидання до слабкого, до того, хто здається недостойним поваги. Це дає кривдникам змогу завдавати шкоди жертві, не відчуваючи провини, співчуття чи емпатії. Кривдник наділяє себе привілеєм домінування, контролю, правом виключення та ізоляції жертви [33].

Під терміном «булінг», О. Комарова пише, не розуміють братерське суперництво або імпульсивну агресію з боку потерпілого, яка є спонтанною, не дискримінаційною та не має визначеної жертви. З іншого боку, булінг не включає кримінальні дії, що є наслідком серйозного конфлікту, наприклад, фізичне насильство, погрози з його вчинення, збройні напади, вандалізм тощо [29].

Згідно з думкою Л. Лушпай, можна зазначити, що українські дослідження щодо визначення та характеристики булінгу переважно базуються на іноземному досвіді [35].

Слід зазначити, що за Т. Мушкевич, проблема булінгу в Україні не є новою і вже мала місце в радянські часи. Тоді протидія цьому явищу здійснювалася переважно через соціальний та моральний обов'язок, які несли батьки, вчителі та сам колектив дітей, хоча окремі випадки пригнічення булінгу також мали місце. Не було прийнято законодавчих заходів щодо регулювання цієї проблеми [42].

Перші публікації, присвячені проблемі шкільного цькування, з'явилися ще у 1905 році, коли К. Дьюкс опублікував свою роботу на цю тему. Однак перші систематичні дослідження булінгу були проведені скандинавськими вченими, зокрема Д. Олвеусом, А. Пікасом, Є. Роландом та П. Хайнеманном. До сьогодні Д. Олвеус вважається одним з найавторитетніших дослідників проблеми булінгу. Пізніше інтерес до цього явища з'явився і в Великобританії, де серед дослідників були Д. Лейн, Є. Мунте, В. Ортон та Д. Таттум. У США особливу увагу до проблеми булінгу стали приділяти на початку 1990-х років Р. Каталано, Т. Харачі та Л. Хоукінс [52].

П. Хобзей виокремлює про те, що незважаючи, що дослідження булінгу в українській психологічній науці ще не має достатнього розвитку, наразі ця проблема набуває все більшого інтересу. Проте, вона ще залишається недостатньо дослідженою, а відсутність належної інформації становить серйозну перешкоду для її подальшого вирішення [53].

У країнах з високорозвиненою економікою наукові дослідження проблеми булінгу розпочалися ще в 80-ті роки ХХ століття, і пізніше ця проблематика була закріплена в законодавстві як "шкільне насильство"[66].

В даний час найжорсткіше дитяче законодавство діє в країнах, таких як Індія, Ірландія та Сінгапур, де можливе покарання у вигляді позбавлення волі від 7 років за порушення законів, включаючи випадки булінгу [68].

У Великій Британії, Швейцарії, США та Австралії можливе застосування покарання в'язницею для осіб, які досягли 10 років віку. Наприклад, у штаті Пенсильванія (США) 11-річний засуджений був позбавлений волі на довічний термін за вбивство вагітної жінки [65].

За М. Веселовим, А. Пилипівним, А. Тимчишиним, створення ефективного правового механізму для протидії булінгу в Україні вимагає врахування закордонного досвіду, оскільки ця проблема є глобальною і тема безпеки освітнього простору стоїть перед соціально благополучними країнами [10].

Миронюк Т. та А. Запорожець додають, що при огляді глобального досвіду з булінгу слід відзначити, що Швеція стала однією з перших країн, яка розглядала проблему на національному та законодавчому рівнях. У Швеції, окрім захисту жертв цькування законами, впроваджено систему системну профілактичну роботу, закріплену в законодавстві, яку здійснюють державні установи та некомерційні організації «Friends» [40].

У США, на відміну від України, існує комплексна система протидії булінгу, яка складається зі структури державного впливу на освітню систему та регіональних антибулінгових політик. Крім того, існує значна кількість неприбуткових організацій, які займаються моніторингом, контролем, просуванням законодавчих ініціатив, профілактикою булінгу, реабілітацією жертв або соціалізацією та патронатом булерів [78].

У США є стандарти вимог щодо антибулінгових законів, які можуть бути використані для створення аналогічних законів в Україні. Наприклад, закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» не містить жодних рекомендацій чи інструкцій щодо антибулінгової політики, яку мають здійснювати заклади освіти, оскільки закон не передбачає навчання фахівців щодо профілактики булінгу та реагування на його прояви [82].

Перша експериментальна програма з протидії цькуванню була запроваджена у 1982–1984 роках, вона була протестована в 42 норвезьких школах. Після восьми та двадцяти місяців після завершення експерименту проведено дослідження стану проблеми в навчальних закладах, яке показало якісне зниження частоти випадків насильства більше, ніж вдвічі [74].

У Великобританії виконується програма Д. Таттума (Tattum, 1997), яка має схожість з програмою Д. Ольвеуса. Програма складається з трьох етапів: кризова робота, інтервенція та профілактика. На першому етапі школа встановлює санкції для агресорів, що можуть включати виключення зі школи. В деяких школах організовується «шкільний суд», що складається з обраних учнів і педагогів, який вирішує питання про покарання. Введення «шкільного

суду» має свої переваги, оскільки не потребує спеціальної підготовки персоналу, і учні отримують досвід взаємодії з правовою системою [67].

Дорослі не нав'язують дитині той спосіб вирішення конфлікту, який вони вважають найкращим, а звертають увагу на думку і позицію дитини, передають їй самостійність у вирішенні проблем; у програмі Д Татгама на етапі втручання за кожним учнем "закріплюється" старший учень з району, який ходить з ним до школи. Це так званий "захист". Це робиться для того, щоб уникнути ситуацій, коли учні зазнають утисків по дорозі до навчального закладу [72].

На етапі профілактики існують спеціальні заняття та модульні курси, які навчають правильній поведінці в умовах булінгу та конфліктних ситуацій[60].

За висновками українського інституту аналізу радикалізму, насильство прогресує через кілька етапів розвитку, включаючи дитячий булінг, радикалізацію, насильницький екстремізм та тероризм. У зв'язку з цим, багато міжнародних програм на сьогодні присвячені запобіганню дитячому булінгу, зазначає О. Луцанич [36].

Н. Девдаріані наголошує, що, приблизно, 80% дітей в Україні віком до 15 років стикаються з явищем булінгу у якійсь формі, будь то як жертви, булери або свідки. Хоча більшість дітей зазнають булінгу лише один раз, приблизно 8% школярів є хронічними жертвами, які стикаються з цим явищем кілька разів на тиждень [19].

О. Бандурович виділяє сім ознак булінгу [5]:

1) Емоційне приниження може бути вербальним або невербальним. Вербальне приниження охоплює негативні висловлювання, підвищені тони, крики, звинувачення та недооцінка досягнень особи. Невербальне приниження включає зневажливі погляди, образливі жести тощо;

2) Продовження емоційно образливої та принижувальної поведінки протягом тривалого періоду часу. Жертви булінгу відзначають, що навіть якщо неприйняття та негативне ставлення висловлюється в м'якій формі, але

протягом тривалого періоду, то виникає відчуття загнаності та відсутності виходу;

3) Непривітна та недовірлива поведінка також може бути класифікована як булінг;

4) Втручання у приватне життя людини також вважається булінгом;

5) Якщо наслідком агресивної та негативної поведінки стає погіршення психологічного та фізичного стану людини, то ця поведінка визначається як булінг;

6) Якщо агресор має намір завдати шкоди іншій людині, або дозволяє чи сприяє тому, щоб ця людина пережила травмуючі події, то ця поведінка є булінгом;

7) Агресор, який займає вище становище, може дозволяти собі дії, що принижують гідність та завдають моральної та фізичної шкоди іншій людині.

Д. Михайловська виокремлює, що, згідно з інформацією, наданою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Україна займає четверте місце в Європі за рівнем проявів агресивності серед підлітків. На першому місці розташовується росія, на другому – Албанія, а на третьому – Білорусь [41].

Згідно з даними ВООЗ за 2016 рік, Україна займала сьоме місце у світі за кількістю осіб, які переслідуються, та дев'яте місце за кількістю 15–річних жертв цькування.

І. Анонова дослідила, що в Україні спостерігається наступ активної антибулінгової кампанії, яка має на меті запобігання та припинення випадків цькування. Законодавчий орган вніс значні зміни до відповідних законів, що передбачають посилення відповідальності за вчинення цькування [2].

1.2. Феномен булінгу та його гендерні особливості переживання у шкільному колективі.

У сучасній школі проблема булінгу є дуже поширеною. Хоча вчителі займаються попередженням та усуненням знущань, але це явище намагаються

тримати в таємниці, не публікують випадки насильства, і не приділяють їй достатньо уваги для обговорення. Ця підхід не допомагає вирішувати проблему, а навпаки, призводить до того, що вона стає більш поширеною та насильницькішою [40].

За О. Мороз, переживання відіграє важливу роль у процесі асиміляції життєвого досвіду та можливе тільки при зв'язку з іншими людьми та оточенням. Однак науковці, що працюють у напрямках біхевіоризму та когнітивізму, не проявляли інтересу до вивчення переживання. Оскільки ці напрямки були домінуючими в зарубіжній психології ХХ століття, переживання майже не вивчалось психологами [39].

Сучасний стан психології переживання є нерозробленою галуззю науки, що пов'язано з культурним та історичним контекстом розвитку цієї категорії [46].

М. Папуча зазначає, що у вітчизняній психології концептуалізація переживання є однією з найбільш складних проблем, оскільки вона відображається в низці різних трактувань. Найчастіше під переживанням розуміється його емоційний аспект, який безпосередньо присутній у свідомості особистості та пов'язаний зі значущими подіями її життя [47].

Хоча феномен шкільного насильства є поширеним і зустрічається в різних країнах, в тому числі в Україні, його вивчення в сучасній психологічній науці залишається недостатнім. До недавнього часу українські науковці майже не займалися дослідженням проблеми булінгу, тому моделі психологічної профілактики та корекції цього негативного явища в освітньому середовищі не розроблялися системно [53].

Згадуючи про шкільний булінг, прикро зауважимо, що таке насилля проявляється не лише в системі стосунків «учень–учень», але й у системах стосунків «дорослий/вчитель – учень», «учень/учні – персонал школи». Незалежно від форм насилля, воно наносить психологічну травму усім залученим сторонам.

У період переживання життєвої кризи особистість може переживати прагнення до зниження напруги та водночас намагається зануритись у важкі спогади, пригнічуючи емоції задоволення, радості, блокуючи здатність до вільного протікання психічної енергії, усвідомлення реальної ситуації [54].

Виходячи з уявлень С. Рубінштейна та Л. Виготського про первинність переживання, включеність переживання до складу свідомості як його основного елемента. Психологічна ієрархія переживання має статус самостійного, первинного базового явища, основної складової свідомості, що визначає затребуваність досліджень цієї психологічної категорії з позицій методологічних підходів, генетично пов'язаних з розвитком ідей С. Рубінштейна, Л. Виготського, А. Брушлинського та інших вчених [11;50]

Для вивчення підліткової агресії, зазначають Т. Миронюк та А. Запорожець, необхідно розглядати її в контексті утворення та функціонування підліткових груп. Одним з ключових факторів є специфіка підліткової та юнацької субкультур, що складається зі стилю життя, поведінкових норм, групових вимог, цінностей та стереотипів, які є характерними для молодіжного середовища [40].

Згідно з дослідженням британських психологів, хлопчики та дівчатка виявляють булінг на різний спосіб. Дослідження показало, що особливо небезпечною є форма булінгу з боку дівчаток, які починають психологічну війну проти своїх жертв, намагаючись завдати їм максимальної шкоди без вживання фізичної сили [77].

Серед дівчаток, плітки, вербальні образи та бойкоти є найбільш поширеними формами булінгу. Ці дії можуть завдати фізичної та емоційної шкоди дитині, проти якої ці дії спрямовані. Л. Бутузова пише, що діти, які стали жертвами булінгу від групи дівчаток, можуть виникнути проблеми в побутових відносинах у майбутньому, вони можуть мати труднощі зі створенням стійких міжособистісних зв'язків і бути схильні до гіперопіки своїх дітей. Крім того, вони можуть стати жертвами булінгу на робочому місці [7].

Гендер визначає, чи є людина чоловіком або жінкою. Гендер визначається генетичною структурою і є біологічним поняттям [21].

За гендером визначається будова репродуктивних органів, здатність стати матір'ю або батьком, а також різні характеристики, такі як пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'ємстегон), розподіл жирової тканини, кількість волосся на тілі та обличчі, статеведозрівання, м'язовасила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміку та ходу [4].

Статеві ознаки формуються в період статевого розвитку людини від зачаття до статевої зрілості [21].

Гендер (гендерні ролі) – це культурне та соціальне поняття. Воно визначає характеристики та поведінку, які вважаються типовими для чоловіків і жінок у суспільстві [28].

О. Парченко, виокремлює те, що у більшості культур жінки характеризуються такими рисами особистості, як турботливість, спокій і емоційність, тоді як чоловіки характеризуються лідерством і самообмеженням [48].

С. Замрозевиц–Шадріна наголошує, що булінг, залежно від статі, проявляється через використання стереотипних слів, які нищать честь особи. Хлопців можуть називати "недочоловіками", "дівчинками", "слабаками", тощо, або взагалі відкидають їхню чоловічість, наприклад "гомик", "гомосек". Дівчата ж можуть стикатися зі словами, які ображають їх зовнішність, такі як "жирна", "кривонога", або натякають на їхню доступність, використовуючи слова "повія", "шльондра", "давалка" та інші нецензурні аналоги [25].

Д. Дячек зазначає, що різниця в соціальних ролях між чоловіками та жінками у нашій культурі пов'язана з проявами статевого (гендерного) насильства і жорстокості. Цькування між хлопчиками та дівчатками має різну природу [23].

До недавнього часу було поширене уявлення про булінг як переважно "чоловічу" проблему, оскільки було зауважено, що чоловіки на загальних підставах більш агресивні за жінок. Проте останнім часом ситуація змінилася,

і стали спостерігати частішу агресивність серед жінок. Школярі–хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, тоді як дівчата складніше у своїх соціальних взаєминах, частіше застосовують соціальну ізоляцію та вербальний булінг. При цьому обидві статі беруть участь у вербальному цькуванні [22].

Переживання в психології зараз не є науковим поняттям, а є терміном, що дуже вільно використовується. Переживання зараз – це інтуїція, а не поняття [32].

М. Папуча наголошує, що переживання, як структурний елемент, входить у свідомість і знаходиться на підставі ментальних механізмів функціонування та розвитку людської психіки, що зумовлює необхідність дослідження структурно–динамічної організації переживання та його закономірностей. Затребуваними є дослідження особливостей взаємовідносин переживання із психічними процесами, станами та властивостями, а також суб'єктно–особистісними характеристиками. Назрілою необхідністю є дослідження впливу соціально–психологічних феноменів (групових цінностей, настроїв та ін.) на переживання суб'єкта [47].

В. Василюк визначає, відходячи від теорії діяльності, і говорить про переживання як особливий внутрішній життєвий процес, який захоплює емоції людини, її розум, уяву, волю і залучає у свій плін, окрім душевних, і тілесні функції [9].

Л. Виготський зробив великий поворот, від В. Дільтея з послідовниками, з їх «переживанням», яких він все життя критикував, до визнання переживання «одиноцею аналізу особистості», тобто надання терміну не лише наукового, а ключового змісту в вивченні психології людини [11].

Основні ознаки переживання [32]:

- 1) переживання існує лише в теперішньому, навіть якщо воно пов'язане з минулим;
- 2) переживання – це якісне буття, яке не може бути жорстко визначене;

3) переживання пов'язане зі структуванням життя людини через її цілепокладання;

4) переживання – це єдність, що складається з аспектів, пов'язаних загальним значенням або значимістю.

В. Василюк вніс новий зміст і контекст у поняття переживання, підкресливши, що це не просто емоції, які відображають відношення людини до кризової ситуації. Він розглядає переживання як внутрішню роботу над відновленням психологічної рівноваги та знаходженням нового смислу у житті після досвідування критичної ситуації [9].

Вчені розглядають чотири типи переживань кризових ситуацій: гедоністичне переживання, яке відображає знецінення або ігнорування кризи, створення ілюзії благополуччя та збереження звичного життя; реалістичне переживання, яке відображає критичну оцінку ситуації, прийняття її через пристосування до нового стилю життя та його сенсу; ціннісне переживання, яке відображає усвідомлення критичної ситуації, зміну змісту, цілей, планів життя та ціннісного їх виміру відповідно до зміненої ситуації; творче переживання, яке відображає пошук шляхів виходу з кризової ситуації [20].

Л. Фахрутдінова зазначає, положення концепції переживання суб'єкта спираються ідеї та теоретичні дослідження вітчизняних учених, що у основі концепції як вихідне твердження, важливе побудови концептуальної конструкції. До основних положень концепції належать [51]:

1) Переживання має онтологічний статус, являючи собою буття, існування, субстанційність суб'єкта (С. Рубінштейн);

2) Свідомість включено у структуру суб'єкта як вищий психічний процес, а структуру особистості – як вищу особистісне освіту (С. Рубінштейн, К. Абульханова);

3) Свідомість включає в свою структуру як основні елементи: переживання, а також рефлексивний, буттєвий та духовний верстви. Рефлексія має важливу, порівнювальну, визначальну, синтезуючу та трансцендентну форми та рівні, крім того рефлексивний рівень свідомості включає такі

елементи як значення та зміст. Бутійний рівень свідомості включає біодинамічну тканину дії і чуттєву тканину образу. Духовний шар свідомості актуалізується через відносини «Я–Інший», духовні структури є головними в суб'єкті (А. Брушлінський, Л. Виготський, В. Зінченко, В. Знаков, Є. Ісаєв, Л. Леонт'єв, С. Рубінштейн, В. Слобідчиков, Д. Узнадзе) [9;11;51];

4) Психічне явище як система є багатовимірним, багатоплановим, багаторівневим утворенням, що є сукупністю різнопорядкових якостей і властивостей. Розвиток психічного явища виражає спосіб існування психічного як системи. Цілісне пізнання психічного явища передбачає виділення системи детермінант (В. Барабанщиков, Б. Ломов);

5) Враження є афективно–когнітивним комплексом. Потреба людини у враженні має вроджений і ненасичуваний характер (Л. Божович, Р. Лехтман – Абрамович, Н. Щелованов та ін.).

О. Парченко зауважує, що мовленнєве насильство, що базується на стереотипах про стать, може призвести до конфліктів між статями, поділу, перешкоджати розвитку особистості та негативно впливати на формування гендерної ідентичності [48].

Ж. Богдан та Я. Мовчан визначають, що шкільний вербальний булінг, який базується на гендерних стереотипах, спричиняє проблеми в формуванні гендерної ідентичності підростаючої особистості. Це може привести до самозниження та формування негативних уявлень про стать, яку несе усна атака. Об'єктифікація інших людей та себе в результаті булінгу може спричинити психологічні проблеми і викликати формування нездорових особистісних рис [6].

Згідно з Н. Lee та Y. Lee, гендерна ідентичність є проявом мотиваційно–ціннісних орієнтацій особистості, які відповідають певному віковому симптомокомплексу маскулітних та фемінних рис, і виявляються в просторово–часових рамках [73].

Згідно з визначенням В. Татенка, об'єктна позиція є типом соціально–психологічного життя, який ґрунтується на філософії життя через взаємодію з

іншими людьми. Об'єктна позиція характеризується утворенням спільного життя з іншими людьми як основним елементом [50].

За Ю. Левченко, більшість гендерних стереотипів допомагають підготувати хлопчиків і дівчаток до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому віці (мати чи батько, чоловік чи дружина). Однак деякі гендерні стереотипи сформувалися дуже давно, за зовсім інших історичних обставин. Багато з них є застарілими і часто обмежують можливості людей у сучасному світі [34].

Прояв різних емоційних реакцій жінками і чоловіками в одній і тій же конфліктній ситуації може привести до взаємного нерозуміння і загострення конфлікту [2].

Сучасний стан наукового осмислення агресивності підлітків характеризується наявністю різних підходів до її розуміння. А. Корчак визначає, агресивність підлітка як якість особистості, вказуючи на те, що вона проявляється в самооцінці і емоційному стані (наприклад, уразливості) [30].

У дослідженнях даного автора підкреслюється, що уразливість у дівчаток в період статевого дозрівання є вищою, ніж у хлопчиків.

Вивчаючи ступінь вираженості сторін агресивності у дівчаток–підлітків і хлопчиків, відзначають, що маскуліність позитивно, а фемінність негативно пов'язані з самооцінкою різних характеристик агресивності [25].

За Г. Гуд, відомо, що підлітковий вік є визначальним періодом формування особистості, що впливає на нашу поведінку в майбутньому. У сучасному суспільстві ці особистісні риси визначаються в умовах складних економічних криз і соціально–політичної напруженості, що спричиняється підлітковими проблемами, такими як стосунки з батьками та ровесниками, з'ява почуття дорослості та формування ідентичності. У результаті цього відбувається перебудова свідомості та переоцінка особистісно–психологічних рис особистості [17].

Жертви булінгу переживають емоційний дискомфорт, що включає почуття приниження, стиду, страху, безнадії та гніву. Булінг має негативний вплив на соціалізацію жертв, спричинюючи наступне [2]:

- 1) Недостатню самооцінку, комплекс неповноцінності та вразливість до поведінки, що принижує;
- 2) Відсутність контакту з ровесниками, почуття самотності, нерідкі прогули занять у школі та інші прояви соціальної ізоляції;
- 3) Підвищену тривожність, страх перед соціальним оточенням, різноманітні фобії та неврози;
- 4) Нехарактерну для себе агресивну поведінку, схильність до порушень закону, самогубств, розвиток шкідливих звичок – алкоголь, тютюн, наркотики.

Таким чином у дівчат, як зазначалось вище, домінують яскраві емоції, через те, коли кривдник чіпляє їхню зовнішність вони можуть почати «виправляти» себе через надмірний макіяж, модне вбрання, пігулки для схуднення. Якщо це не допомагає, вони можуть почати схилитись до суїцидальних нахилів. Це може призвести до хвороб психологічного та фізичного здоров'я [8].

У хлопців же зовнішність не часто на першому місці, загалом, вони більше ображаються, якщо їх вважають нікчемними, тому, щоб припинити це, вони можуть почати вести себе так, як вважають за потрібним. Це може призвести до прогулу уроків, вживання алкоголю, наркотичних речовин, бійок.

Але кожен випадок, як і особистість, є індивідуальним. Тому хлопці також можуть сприймати булінг їхньої зовнішності надто виражено та звертатись до самопошкоджень, коли деякі дівчата не зачиняються в собі, а навпаки починають привертати увагу за вживанням алкоголю та інших шкідливих звичек задля привертання уваги [13].

Н. Девдаріані зауважує, що в даний час, питання: чому одні підлітки дуже агресивні, а інші не демонструють подібних реакцій, що є причиною прояву агресивності – індивідуальні особливості або навколишнє середовище,

чи існують виховні програми, корекційні технології, спрямовані на зниження надмірної агресивності до умовно нормального рівня, який би не руйнував саму особистість, не завдавав шкоди оточуючим людям і забезпечував повноцінну здатність до соціальної кооперації, все більше привертає увагу дослідників різних спеціальностей – педагогів, психологів, психіатрів, юристів та ін [19].

Підлітковий вік є періодом, коли відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, і характеризується високою схильністю підлітків до порушень у поведінці, включаючи деструктивну агресивність [1].

Г. Хомич та О. Войтенко зазначають, що психологічні проблеми, з якими стикаються люди у похилому віці, часто мають коріння у порушеннях, які виникли на ранніх стадіях життя, включаючи підлітковий вік. У цей період, коли людина соціалізується і формує свою особистість, виникає більше проявів агресії, встановлюються міжособистісні відносини та виробляються моральні та етичні принципи, що спричиняє занепокоєння у всьому суспільстві [54].

Дослідження, проведене В. Олійником, встановило, що у підлітків віком 14–15 років вербальна агресія є найбільш виразною формою агресивної поведінки, тоді як фізична та пасивна агресія зберігаються на тому ж рівні, що й раніше. Рівень негативізму також не збільшується значно [45].

За О. Мороз було виявлено, статеві відмінності в проявах агресивних реакцій. У хлопців спостерігається переважання фізичної агресії, тоді як зростання віку збільшує використання дівчатами непрямих способів виявлення агресії, таких як вербальна агресія, непряма агресія та негативізм [39].

У вивченні сутності та витоків агресивності особистості існує досить багато підходів, які знайшли своє відображення в різних теоріях, концепціях.

Р. Опацький зазначає, що сучасні дослідження з проблеми агресивності особистості у вітчизняній науці проводяться з позиції теорії соціального

навчання, яка розглядає вплив соціальних факторів на засвоєння і прояв у конструктивній або дезадаптивній формах агресивності [46].

Л. Широкоградюк доводить до відома, що формування агресивності у підлітків залежить від комплексу факторів, таких як ближнє оточення, яке включає батьківську сім'ю та групи однолітків, макросередовище, до якого відносяться освітні установи, де підліток відвідує заняття, такі як школа або училище, а також традиції та закони даної культури та засоби масової інформації [58].

Міжособистісні конфлікти у юнаків і дівчат протікають по-різному, так як вони мають ряд характерних властивостей, властивих цьому віку. Дівчата дотримуються стратегії «компроміс» в конфлікті, в той час як юнаки воліють такі стратегії, як «змагання» або «пристосування». Це означає, що дівчата в конфлікті прагнуть знайти компроміс, а також врегулювати розбіжності шляхом двосторонніх поступок. Юнаки або прагнуть наполягти на своєму шляхом відкритої боротьби за свої інтереси, або налагодити сприятливі відносини з протилежною стороною, що відповідає гендерним і соціальним нормам суспільства [54].

Сучасні дослідження демонструють виділення спільних та відмінних рис кожного гендеру у юнаків і дівчат:

- 1) маскулінні юнаки агресивні, наполегливі, ревниві;
- 2) маскулінні дівчата конкурентоспроможні, енергійні, мають високий рівень до ризику, цілеспрямованість;
- 3) фемінні юнаки обережні, цінують сімейне життя, сором'язливі, у них виражений високий рівень гетероагресивності;
- 4) фемінні дівчата конформні, комунікабельні, їм є властивий високий рівень емпатії, схильні до самообічевання, у них виражений високий рівень аутоагресії, їм є властивою емоційна закритість;
- 5) андрогінні юнаки і дівчата вміють працювати в команді, адаптивні, емоційно відкриті.

Дослідження за Т. Миронюк, показало, що підлітки – жертви булінгу, схильні приховувати, що по відношенню до них відбувається агресія, відчувають себе незахищеними, відчувають постійну небезпеку, страх перед всім, невпевненість, в результаті втрачаючи повагу до себе і віру в свої сили [40].

Можна узагальнити всі ефекти впливу насильства на розвиток особистості підлітків – жертв [36;41;54]:

1. Найсерйозніше вплив, насильство спричиняє на самосвідомість дитини: самосвідомість стає невизначеною, розмитою, а часом суперечливою і розірваною у часі; відзначається гіпервиражене уявлення про себе як про жертву, перебільшення (або применшення, практично виключена) уявлення про ті частини свого тіла, які були в центрі подій; самооцінка стає низькою; дитина постійно переживає почуття провини, сорому, власної неповноцінності.

2. В результаті насильства відбувається неконструктивна трансформація світоглядної і мотиваційно–сміслової сфери дитини. Якщо при нормальному розвитку для дитини характерні високий пізнавальний інтерес, життєлюбність і відкритість зовнішньому світу, то дитина, яка постраждала від насильницьких дій, характеризується боязкістю, замкнутістю.

Це впливає на формування картини світу дитини, яка навколишню дійсність починає розглядати не як цікаву – нецікаву, красиву – некрасиву, а як небезпечну – безпечну. Зсув смислового вектора в бік пошуків найбільш безпечних способів життя перебудовує напрямок і вираження активності дитини: з'являється тенденція безмотиваційності в поведінці, в навчальній діяльності («нічого не хочу»), зникає ініціатива, знижується власна відповідальність за вибір і скоєні вчинки.

3. Установки, що формуються у підлітка в результаті насильства, часто мають деструктивний характер. Так, дитина, яку б'ють, зміцнюється в думці про допустимість і навіть необхідність покарань в такій формі, про право

фізично сильнішої людини на необмежену владу і контроль, про фізичне насильство як найбільш дієвий спосіб досягнення мети.

4. Особливе місце в поведінці постраждалих дітей займають випадки прояву емоційної втоми і глухоти при зіткненні з ситуаціями чужого горя, болю, біди. Діти все частіше швидше з цікавістю, ніж з страхом або обуренням, спостерігають сцени страждань іншої людини або тварини в реальному або віртуальному житті.

Психологи відзначають, що таке порушення емоційного розвитку пов'язано з нерозумінням тих почуттів, які переживає інша людина, з нерозвиненістю і емоційної інфантильністю дитини [82].

5. Серйозними є порушення у взаємодії і спілкуванні підлітків. Безкорисливість і взаємодопомога дружби у постраждалої дитини може підмінятися комфортом в спілкуванні з іншою людиною, а також його корисністю і перспективністю для досягнення цілей.

1.3. Гендерні особливості переживання кібербулінгу у студентів закладів вищої освіти.

За загально прийнятим визначенням поняття кібербулінгу – є видом булінгу, що являє собою систематичну жорстоку поведінку агресора (насильника) по відношенню до жертви через інформаційні ресурси [37].

І. Рибалка, наголошує, що слід зауважити про те, що булінг та кібербулінг іноді розглядаються дослідниками як поняття, що перекриваються з такими термінами, як "віктимність" та "насильство". У цьому контексті віктимність відображає підвищену вразливість людини через соціальні ролі або духовні та фізичні якості, що можуть зробити її жертвою в певних обставинах, тоді як насильство може бути будь-якою поведінкою, спрямованою на контроль думок, почуттів і дій іншої особи проти її волі, переконань та бажань, з метою отримання психологічної, матеріальної, соціальної або фізіологічної переваги для насильника [49].

S. Bauman та D. Senn визначили кібербулінг як форму електронного насильства, коли технології використовуються не одноразово, жорстоко і навмисно, щоб завдати болю, залякати, висміяти або змусити інших відчувати себе соціально неприйнятними. Це включає атаки на електронну пошту, текстові повідомлення, соціальні мережі, форуми та інші онлайн-ресурси. Кібербулінг може бути спрямований на будь-кого, хто використовує технології, включаючи дітей, молодь, дорослих і людей похилого віку [66].

V. Garnett, S. Miller, та K. Marbell-Pierre охарактеризували визначення кіберзалякування студентів як використання технологій для заподіяння шкоди, страждань, дискомфорту, висміювання або створення соціально неприйнятних ситуацій для студентів вищих навчальних закладів. Кібербулінг включає в себе електронні листи, пости в соціальних мережах, публікації на веб-сайтах, фотографії та відео з образливими коментарями та інші форми цифрового спілкування [70].

За V. Ranjani, кіберпростір соціальних мереж забезпечує людині задоволення її потреб та мотивацій, які з часом та розвитком технологій зазнали змін. Однак, активне користування інформаційно-комунікативними ресурсами створило потребу у захисті конфіденційної інформації для всіх користувачів та власників інформаційних платформ, а не тільки для державних органів [79].

На сьогодні існує безліч різноманітних систем, що забезпечують безпеку користувачів та конфіденційність інформації, але жодна з них не може захистити від людського фактору та виникнення негативних соціальних феноменів та форм взаємодії. Відчуття безпеки в кіберпросторі є базовою потребою, яка стала актуальною з поширенням користування інтернетом та інформаційними технологіями [37].

Л. Доцюк виокремлює поняття "булінг", "віктимність" та "насилля" мають спільні риси, такі як негативні наслідки, низьку самооцінку, емоційну нестійкість, тривожність, частоту повторення тощо, "булінг" є більш широким самостійним терміном, який охоплює характеристики як "віктимності", так і

"насильства". "Булінг" є формою взаємодії, під час якої виявляються різні типи поведінки, що регулюються рольовою структурою [21].

Крім того, дослідження В Garnett, S. Miller, К. Marbell–Pierre виявило схожість та взаємозв'язок між поняттями «булінг», «віктимність» та «насилля», а саме, позитивний зв'язок між нахилом до жорстокості та віктимізацією в соціальних мережах. З цього можна зробити висновок, що нахил до жорстокості може бути як однією з причин, так і наслідком кібервіктимізації [70].

Згідно з Л. Карамушка та Ю. Снігур, віктимна поведінка є відхиленням від норм безпечної поведінки, яке проявляється через соціальні, психічні та моральні фактори у вигляді агресивної, саморуйнівної, гіперсоціальної, залежної та некритичної поведінки [27].

Згідно з фрустраційним підходом, віктимна поведінка розглядається як реакція на перешкоди на шляху до задоволення потреб, необхідних для досягнення емоційної рівноваги. За цим підходом, кібервіктимізація може змушувати жертву шукати частіше інформацію в цифрових мережах або просити онлайн допомоги для подолання стресу [16].

К. Rigby в рамках соціально–екологічної теорії, пояснює виникнення кібервіктимізації в результаті взаємодії внутрішньособистісних та міжособистісних факторів, де ключову роль грають індивідуальні і соціальні причини. Серед цих факторів важливу роль відіграє соціальне визнання як ступінь прийняття або відторгнення молодих людей їх ровесниками [80].

Наукові дані дослідників з–за кордону вказують на те, що низька або занадто висока кількість підписників у соціальних мережах пов'язується з високим рівнем віктимізації, означаючи, що якість взаємин впливає на кібербулінг [78].

Результати досліджень Е. Ayub, S. Mushtaq, М. Fargoq доводять, що студенти вважають емоційну підтримку з боку університетської адміністрації і однолітків найефективнішою стратегією боротьби з кібербулінгом, тобто

соціальна підтримка має вирішальне значення для профілактики поведінкових форм взаємодії під час кібербулінгу [65].

Чим більше індивід використовує Інтернет для задоволення фізіологічних потреб, таких як замовлення їжі, побутових товарів, ліків, еротичних послуг тощо, тим більша ймовірність виявлення некритичної поведінки. Ця поведінка проявляється в нездатності адекватно оцінювати життєві ситуації через вплив особистісних чи ситуативних факторів. Також, існує ризик виявлення небезпеки, нерозбірливості у знайомствах, довірливості, легковажності, крихких моральних засад, схильності до ідеалізації людей з негативною поведінкою [49].

Дослідження, що стосується гендерних відмінностей в кібербулінгу серед студентів університетів провів А. Чжан та його колеги. У його роботі висловлюється припущення, що гендерні ролі та соціальні очікування можуть мати значний вплив на виникнення кібербулінгу в університетському середовищі [55].

За К. Гордієнко, використання віртуальної реальності, ефекту присутності, активності за допомогою гаджетів та постійної участі у спілкуванні забезпечують безмежні можливості для створення та прийняття соціальних ролей з метою отримання нових відчуттів, емоцій та відтворення конструктивних та деструктивних моделей поведінки. Це дає можливість користувачеві приміряти на себе різноманітні реальні та вигадані ідентичності віртуальної реальності [15].

Люди, які займаються булінгом в Інтернеті, мають високий рівень агресії та шукають спосіб проявити її на однолітках або вчителях, вони також бажають домінувати та проявляють низький рівень співчуття до своєї жертви [64].

Кіберагресори виявляють байдужість до своїх власних дій та слів, оскільки їм не властива моральна чутливість і вони не відчувають жодних емоцій щодо своїх жертв [16].

У своїх дослідженнях, М. Novakovski, вказує на те, що кібербулери мають понижено самооцінку та почуття власної гідності, меншу чутливість до страждань інших та загалом нижчий рівень емпатії та самоконтролю. З іншого боку, такі особи мають високий рівень імпульсивності [76]

Ю. Шевчук наголошує, що можна розглядати низький рівень емпатії серед студентів як один з можливих індикаторів кібербулінгу [57].

Вчені розглядають емпатію із різних поглядів, а саме [56;57]:

1) Як поняття, що залежить від соціального середовища та може бути цілеспрямовано сформоване (Е. Тітченер, М. Хоффман, Т. Гаврилова та ін.);

2) Як механізм для регулювання взаємовідносин між людьми, здатність до співчуття та розуміння внутрішнього світу іншої особи, включаючи сприйняття її емоційного стану (М. Пономарьова);

3) Як система, що містить когнітивний компонент (розуміння емоційного стану іншої людини), емоційний компонент (співпереживання або співчуття іншій людині), та конативний компонент (прагнення допомогти об'єкту емпатії).

О. Чорна зазначає, що окрім того, емпатія є важливою професійною якістю, яка сприяє підвищенню ефективності професійного спілкування, особливо серед студентів вищих навчальних закладів, які знаходяться в процесі професійного становлення та особистісного розвитку в навчально–професійній діяльності [56].

Л. Карамушка, та Ю. Снігур виокремлюють, що емпатійна недостатність, навпаки, може призвести до соціальних проблем у вступі до навчальної групи або працівницького колективу, спричиняє відсутність відчуття провини та може підштовхувати до порушення моральних норм та агресивної маніпуляції іншими особами для досягнення своїх цілей, таких як отримання задоволення, почуття сили, популярності, поліпшення настрою і т.д., що може призвести до кримінальної та девіантної поведінки і правової відповідальності [27].

Більшість студентів, які займаються кібербулінгом або хоча б раз брали участь у ньому, переконані в тому, що така психологічно насильницька діяльність є допустимою і не вважають її соціальною проблемою [18].

У психологічних експериментах було, за Д. Михайловсько, було підтверджено, що використання гаджетів під час спілкування призводить до зниження рівня емпатії та прив'язаності. Це призводить до того, що кібербулери не отримують емоційного зворотного зв'язку, не бачать реальної реакції потерпілих, що сприяє моральній легкості порушення в кіберпросторі та зменшенню поваги до жертв. Дослідження показали, що 40% студентів–кібербулерів не виявляють співчуття до своїх потерпілих в соціальних мережах та не відчують провини за свої дії [41].

За В. Татенко, зниження рівня емпатії може слугувати ознакою нахилу студентів до кібербулінгу, тому в установі освіти важливо своєчасно звернути на це увагу та здійснити профілактичні заходи [50].

Стрес серед студентів може мати такі наслідки для здоров'я та поведінки [79;81]:

- 1) Підвищений ризик розвитку фізичних і психічних проблем зі здоров'ям, таких як високий кров'яний тиск, серцево–судинні захворювання, депресія і тривога;
- 2) Підвищений ризик вживання шкідливих речовин, таких як алкоголь та наркотики;
- 3) Підвищений ризик не здорової харчової поведінки, такої як переїдання та недоїдання;
- 4) Зниження рівня фізичної активності та погіршення академічної успішності.

Депресія у студентів, за визначенням F. Mohammada Rezaei Ardani, F. Jelali, та Z. Moghadam – це психічний розлад, що характеризується постійними сумнівами, безнадією, втратою інтересу до різних видів діяльності, порушеннями сну та апетиту, низькою енергією та заниженою

самооцінкою. Цей стан може призвести до проблем зі здоров'ям, зниження академічної успішності та соціальної взаємодії [75].

До того ж було дослідження поширеності, кореляти та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у студентів університетів закладів вищої освіти (ЗВО). ПТСР визначається як розлад, що виникає в результаті сильного переживання або свідчення небезпечної для життя або травматичної події". Вони також виділяють кілька факторів, які сприяють розвитку ПТСР у студентів, включаючи насильство, сексуальні домагання, військову службу, нещасні випадки, стихійні лиха та інші небезпечні події [78].

Індійські дослідники M. Kumar, S. Ganguli визначають суїцид як вчинок, коли людина навмисне завдає собі шкоди з метою завершити своє життя. Суїцид може бути спричинений багатьма факторами, такими як психологічні, соціальні, економічні та біологічні. Вони також звертають увагу на те, що суїцид є серйозною глобальною проблемою здоров'я, яка вимагає негайної уваги та дій з боку урядів, наукових дослідників та громадських організацій [71].

У роботі автори визначають суїцид як самогубство, тобто навмисну дію людини, що призводить до смерті. Вони також перераховують депресію, тривогу, соціальну ізоляцію, алкогольну та наркотичну залежність і фізичні травми як різні фактори ризику, що можуть сприяти виникненню суїцидальних думок і поведінки серед студентів.

M. Novakovski Ризик самогубства серед студентів університетів значно вищий, ніж у загальній популяції. Тому важливо підтримувати психічне та фізичне здоров'я студентів і надавати їм необхідну допомогу та підтримку, коли вони цього потребують [76].

За А. Варнік, та К. Кюльвес, гендерні ролі та соціальні очікування можуть мати значний вплив на виявлення кібербулінгу в університетському середовищі. Дослідження, проведене авторами, показало, що студентки частіше стають жертвами кібербулінгу, ніж студенти-чоловіки. Більше того,

коли бралися до уваги такі методи кібербулінгу, як поширення чуток та соціальна ізоляція, було відзначено, що студентки частіше стають жертвами кібербулінгу, ніж студенти–чоловіки. Однак, коли йдеться про більш агресивні форми кібербулінгу, такі як фізичні погрози та сексуальне насильство, учні чоловічої статі більш схильні до такої поведінки [8].

Гендерні особливості в кібербулінгу серед студентів університетів проявляються в різних методах кібербулінгу, які використовують студенти–чоловіки та студенти–жінки [79].

За дослідженням Н. Lee, Y. Lee та Н. Choi гендерних відмінностей за факторами, що впливають на розвиток депресії серед студентів університетів Південної Кореї, було встановлено, що жінки більш схильні до депресії, ніж чоловіки. Основні фактори, що впливають на виникнення депресії у жінок, пов'язані зі структурою сім'ї, наприклад, стосунками з батьками та братами і сестрами, а також з факторами здоров'я, такими як хронічні захворювання та шкідливі звички. У чоловіків основними факторами, що впливають на депресію, були гендерні стереотипи та фінансова стабільність [73].

Гендерні відмінності в академічному стресі та вигоранні серед студентів за дослідженням Е. Аууб., S. Mushtaq та М. Фарооқ показано, що студенти–медики мають гендерні відмінності у рівні та проявах стресу. Дослідження показує, що студентки–медики відчувають вищий рівень стресу і перевершують студентів–чоловіків за симптомами емоційного виснаження (вигорання) [65].

Інше дослідження, проведене серед студентів університетів за Y. Ganesan, показало, що гендерні відмінності у стресі пов'язані з різними стресовими факторами. Виявилось, що студентки мають вищий рівень стресу, пов'язаний з відносинами в колективі та ризиком захворювань, тоді як студенти–чоловіки мають вищий рівень стресу, пов'язаний з навчальним навантаженням та майбутньою кар'єрою [69].

Гендерні особливості виявляються як у рівнях стресу, так і в його проявах серед студентів, і ці відмінності можуть бути пов'язані з різними стресовими факторами.

У дослідженні зазначено, що гендер впливає на вибір способу самогубства та опосередковано на тип поведінки, пов'язаної з самоушкодженням. Дослідження показало, що студентки більш схильні до розвитку таких форм самоушкоджувальної поведінки, як анорексія, булімія, алкогольна та наркотична залежність, а також мають вищий ризик переживання депресії, тривоги та емоційного стресу. Водночас студенти-чоловіки більш схильні до суїциду через шлях висічення та зловживання наркотичними психоактивними речовинами [70].

У дослідженні гендерних відмінностей, за І. Рибалка, в кібербулінгу серед студентів українських університетів. Виявилося, що чоловіки та жінки використовують різні методи кібербулінгу та мають різну мотивацію для цього. Чоловіки частіше застосовують фізичне та вербальне насильство, тоді як жінки частіше використовують такі методи соціальної агресії, як інтриги та чутки [49].

Також було виявлено, що жінки частіше стають жертвами кібербулінгу, а чоловіки – кривдниками. Це можна пояснити тим, що жінки демонструють емоційну вразливість і більше переймаються агресією інших, тоді як чоловіки частіше використовують агресію як спосіб вираження своєї сили та влади [42].

Е. Ayub, R. Mushtaq та M. Farooq дослідили гендерні відмінності в депресії та стресі серед студентів пакистанських університетів. У цьому дослідженні було опитано 400 студентів (200 чоловіків і 200 жінок) з різних дисциплін [65].

Основні результати показали, що жінки мають вищі показники депресії та стресу, ніж чоловіки. Також було виявлено, що такі симптоми депресії, як втрата інтересу до різних видів діяльності, занепад сил, проблеми зі сном і концентрацією уваги, частіше зустрічалися серед жінок.

Висновки до розділу 1

Дослідження зарубіжних наукових джерел підтверджують позицію більшості вітчизняних науковців, згідно з якою булінг – це довготривалий процес усвідомленого жорстокого поводження, яке може бути фізичним або психічним, здійснюваним індивідом або групою в середовищі неповнолітніх осіб.

Серед усіх термінів, що використовуються для опису подібної поведінки, було виокремлено одне, що булінг є залякуванням, фізичним або психологічним терором, спрямованим на те, щоб викликати у потерпілого страх та підпорядкувати його собі. Подібна поведінка часто є повторюваною та спрямованою проти особи, яка є свідомо слабшою, психологічно або фізично, за того, хто займається цькуванням.

За останній час спостерігається поширення негативних явищ у міжособистісних відносинах серед молоді, включаючи конфліктність, агресивність та жорстокість, що проявляється навіть у шкільному середовищі. За поведінку школярів, яка пов'язана з насильством, використовують такі терміни, як цькування, травля та знущання.

Шкільне насилля і булінг є серйозною проблемою, яка має довготривалий вплив на життя дітей та молоді. Це може призвести до низки психологічних, емоційних та поведінкових проблем у жертв, а також у тих, хто діє як агресор. Тому, наукові дослідження у цій області є дуже важливими, оскільки вони допомагають зрозуміти причини і наслідки цих явищ та розробити ефективні стратегії їх запобігання та корекції.

Для того, щоб попередити шкільне насилля та булінг, необхідно розробляти адекватні психологічні програми та стратегії профілактики та корекції цих явищ. Важливим елементом таких програм є відповідна підготовка педагогів та практичних психологів, які працюють з дітьми та молоддю. Крім того, необхідно активно працювати з батьками, щоб вони

знали, як допомогти своїм дітям, якщо вони стикаються зі шкільним насиллям або булінгом.

Також, важливо підтримувати культуру поваги та толерантності в суспільстві. Це можна зробити, проводячи різноманітні заходи, які сприяють розвитку цих якостей у дітей та молоді. Наприклад, можна проводити тренінги, лекції, дискусії, конкурси тощо, які спонукатимуть молодь до взаємодії, співпраці та поваги до інших людей.

Сім'я має вирішальну роль у формуванні агресивності підлітків, оскільки вона закладає основи норм і правил моральності, спільної діяльності, світогляду, ціннісних орієнтацій, життєвих планів і ідеалів шляхом взаємодії і взаємовпливу між батьками і дітьми. У школярів та студентів агресивні прояви міжстатевого спілкування пов'язані з найбільш розповсюдженою моделлю гендерної соціалізації, яка ґрунтується на глибоко вкорінених гендерних стереотипах, що відображають маскуліність та фемінінність як біполярні конструкти, що знаходяться у постійному протистоянні, і прямо впливають на поведінку молодого покоління.

Наслідки булінгу можуть мати травматичний вплив на фізичне та психічне здоров'я дитини або підлітка. Жертви шкільного насильства страждають від низької самооцінки, депресивних станів, тривоги, знервованості, іноді підвищення агресивності та замкнутості, що може впливати на їхню результативність навчання. Для кривдників наслідки булінгу також невтішні, оскільки ігнорування та невживання необхідних заходів щодо виправлення такої поведінки може призвести до схильності до асоціальної та девіантної поведінки в дорослому житті.

За дослідженням гендерних відмінностей було встановлено, що студенти-жінки частіше стають жертвами кібербулінгу, ніж студенти-чоловіки. Більше того, коли бралися до уваги такі методи кібербулінгу, як поширення чуток та соціальна ізоляція, було відзначено, що жінки частіше стають жертвами кібербулінгу, ніж студенти-чоловіки.

Однак, коли йдеться про більш агресивні форми кібербулінгу, такі як фізичні погрози та сексуальне насильство, студенти чоловічої статі більш схильні до такої поведінки.

Таким чином, гендерні відмінності у розвитку депресії серед студентів є важливими, і розуміння цих відмінностей може допомогти у розробці ефективних програм профілактики та лікування депресії серед студентів.

Кібербулінг може бути одним з проявів девіктимізації молоді, яка відбувається через соціальні мережі та Інтернет–простір. Важливо зазначити, що девіктимізація – це процес, який включає в себе не тільки кібербулінг, але й інші форми насильства, зневаження та дискримінації.

Оскільки соціальні мережі є важливим засобом задоволення соціальних потреб, вони можуть сприяти девіктимізації молоді. Наприклад, якщо студенти не відчують себе достатньо популярними або успішними в реальному житті, вони можуть намагатися компенсувати це в Інтернет–просторі, використовуючи агресивну поведінку проти інших користувачів.

Стрес серед студентів визначається як негативний вплив, спричинений викликами та тиском, пов'язаними з академічними та особистими ситуаціями, які викликають несприятливі реакції на фізичному та психологічному рівнях студента.

Кібербулінг може мати серйозні наслідки для жертви, включаючи емоційну та психологічну травму, погіршення навчальних результатів та зниження самооцінки. Тому важливо попереджати та протидіяти кібербулінгу, зокрема, за допомогою інформаційно–просвітницької роботи серед студентів, розробки політик з протидії кібербулінгу в освітніх закладах та ефективного відгуку на випадки кібербулінгу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

Основою дослідження є вивчення гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів ЗВО, виявлення того, які види булінгу та кібербулінгу є найпоширенішими серед хлопців та дівчат, а також встановлення залежності між переживанням булінгу та кібербулінгу та психологічними наслідками для жертв.

Гендерна проблематика в контексті булінгу та кібербулінгу є складною та вимагає більш детального аналізу. Емпірична робота спрямована на розуміння цієї проблеми та визначення конкретних гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу серед учнів старшої школи та студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання шкільного та студентського булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів вищих навчальних закладів .

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що гендерні особливості можуть впливати на сприйняття, спосіб переживання та реагування, досвід та наслідки булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів ЗВО, зокрема, жінки та чоловіки можуть мати різні стратегії впорядкування з цими формами насильства.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань до встановленої мети був використан комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення – для вивчення наукової літератури, для встановлення

стану розробленості досліджуваної наукової проблеми; порівняння – для зіставлення підходів науковців до розв’язання проблеми дослідження, визначення напрямів наукового пошуку полегшення або вирішення проблеми. Також було використано комплекс емпіричних методів: анкетування, психодіагностичні методики – з метою встановлення особливостей переживання булінгу та кібербулінгу, які існують у шкільному та студентському середовищі.

Методики дослідження гендерних особливостей переживання булінгу у старшокласників: психодіагностичний опитувальник рівня тривожності М. Філіпса, опитувальна методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальна методика копінг–стратегій Р. Лазаруса.

Методики дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу у студентів ЗВО: методика Індекс Стресу, Шкала тривожності А. Бека (BAI), Статеворольова інвентаризація С. Бем (BSRI), Опитувальник Міра кібербулінгу у студентів Дж. В. Паттона.

Експериментальна база дослідження: учні 10–11 класів, студенти закладів вищої освіти.

Етапи емпіричного дослідження:

Дослідження проводилось у 7 етапів:

Перший етап включав в себе розробку власної анкети, спираючись на вже досліджену наукову літературу з приводу гендерних особливостей переживання шкільного булінгу у старшокласників; підбір якісних методик, які досліджують психологічний стан особистості, що підпадає під категорію дослідження гендерних особливостей переживання та булінгу у старшокласників; внесення власноруч анкети та методик до шаблону гугл форми; розсилання старшокласникам.

Другий етап передбачає очікування; збір даних; математичний аналіз; кореляційний зв’язок; роботу у екселі; інтерпретацію результатів методик.

Третій етап заключався у підборі психодіагностичних методик на дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу у студентів

ЗВО, створення додаткових питань у анкеті, занесення методик та анкети до гугл форм та надсилання респондентам.

Четвертий етап статистичний аналіз та обробка даних за допомогою таблиці EXEL.

П'ятий етап – це інтерпретація результатів дослідження, внесення даних до другого розділу роботи.

Шостий етап включає в себе написання висновків до другого розділу роботи.

Сьомий етап відображає співставлення результатів за двома групами дослідження та розробка рекомендацій на подолання та попередження булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів ЗВО.

Стратегія емпіричного дослідження:

1. Ознайомлення зі станом дослідження теми шляхом аналізу наукових публікацій останніх років з метою визначення невивчених аспектів проблеми та встановлення актуальних запитань для дослідження.

2. Розробка теоретичного каркасу, який включатиме в себе теорії та концепції гендеру, булінгу та кібербулінгу, а також моделі переживання цих явищ.

3. Визначення гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів ЗВО шляхом опитування репрезентативної вибірки учасників, яка містить різні характеристики за валідизованими психодіагностичними методиками.

4. Аналіз даних, отриманих в результаті опитування, з метою виявлення гендерних особливостей у переживанні булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів ЗВО.

5. Визначення результатів дослідження та їх теоретичних та практичних наслідків, відображення у роботі основних результатів з їх інтерпретацією.

6. Розробка рекомендацій поліпшення переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів вищих навчальних закладів.

7. Подання висновків за теоритичним та емпіричними аспектами дослідження.

Емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання шкільного булінгу у старшокласників складалось із чотирьох при до діагностичних інструментів.

Авторська анкета.

Було розроблено спеціальну авторську анкету для респондентів, на базі теоретичного розгляду наукової літератури, яка містить 22 питання. Питання анкети відповідають темі гендерних особливостей переживання шкільного булінгу у старшокласників та підпорядковані зібрати відомості про те, як саме можна допомогти дітям, а також на фоні чого розробити рекомендації щодо попередження та подолання булінгу у старшій школі.

В анкеті також було зіставлено питання, щоб охарактеризувати підлітків за віком, статтю, стосовно переживання ними особисто булінгу, можливі прояви булінгу від них самих, чи ставали вони свідками булінгу та питання про булінг від учителя до учнів.

Разом із тим було виявлено, що потрібно дізнаватись у старшокласників до кого вони звертались ставши жертвою чи свідком булінга, а насамперед чи звертались взагалі. Не можна було обійти гендерні стереотипи та особливості щодо прояву булінга у старшокласників, через анкету, де розмістились питання до школярів старшого віку: хто частіше є булером серед них, дівчата або хлопці.

До анкети було додано багато питань про те, як саме школярі старшого віку переживають та переносять булінг, з якими проявами вони стикались. До прикладу, можна зауважити про питання, які спирались на відвідування школи під час занять та внекласних заходів.

Опитувальник Шкільної тривожності М. Філіпса.

Ця психодіагностична методика дає змогу більш глибоко та суттєво діагностувати не лише загальну тривожність старшокласників у школі, а й такі фактори, як:

- 1) переживання соціального стресу;
- 2) фрустрація потреби у досягненні успіху;
- 3) страх до самовираження;
- 4) страх ситуації перевірки знань;
- 5) страх до невідповідності очікуванням оточуючих;
- 6) низький фізіологічний опір стресу;
- 7) проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

Успішне формування особистості школяра та його майбутнє благополуччя залежать від його повсякденних дій. Щоб забезпечити цей успіх, важливо слідкувати за тим, як школяр сприймає навколишню дійсність. Надмірний тиск зовнішніх факторів може спричинити розвиток негативних психологічних та емоційних станів, зокрема тривожності. Тому важливо формувати стійкий світогляд у школяра та допомагати йому впоратися зі стресом, щоб він міг успішно розвиватися та досягати своїх цілей в майбутньому [27].

Призначення методики [33]:

1. Визначення рівня шкільної тривожності.
2. Розмежування джерел виникнення ситуацій, що турбують.
3. Дослідження способів переживання тривоги в різних шкільних ситуаціях.

У методології М. Філіпса, що є об'єктом аналізу, особлива увага приділяється шкільній тривожності, яка має тісний зв'язок із шкільним середовищем і вважається ключовим елементом формування дитини [27].

Згідно з підходом М. Філіпса, шкільна тривожність (ШТ) може бути визначена як психологічний стан дитини, що проявляється через переживання неприємних емоцій, пов'язаних з невизначеністю, очікуванням негативних подій у шкільному житті, а також через взаємодії з однолітками та вчителями при найменших приводах.

Опитувальник Самооцінка психічних станів Г. Айзенка.

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє виявити та оцінити деякі неадаптивні стани, такі як: тривога, фрустрація, агресія. За цією методикою можна також визначити властивості особистості, такі як: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, які можуть негативно впливати на процес соціалізації юнаків та дівчат, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції [18].

За цією методикою, тривожність – це індивідуальна психічна особливість, яка проявляється у схильності людини до постійних та інтенсивних переживань стану тривоги, що виникають при навіть незначних або мінімальних стресових ситуаціях. У цьому контексті, тривога сприймається як емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням небезпеки, невпевненості та загрози.

Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання [3].

Агресивність представляє собою поведінкову та емоційну реакцію людини, що характеризується необґрунтованим проявом ворожості та неприязні до оточуючих людей та навколишнього середовища, не пов'язаних з об'єктивними обставинами [3].

Ригідність є станом, коли суб'єкт діяльності виявляє складнощі у зміні своїх планів та стратегій дії, які необхідні в умовах зміни ситуації, при цьому ступінь ускладненості може бути настільки високим, що приводить до повної нездатності змінити намічену програму діяльності [17].

Опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса.

Копінг–стратегія може бути охарактеризована як особистісна реакція на рівень дискомфорту, що передбачає оцінювання внутрішнього потенціалу особистості для вирішення стресових ситуацій, пошук додаткових ресурсів та можливість їх ефективного використання. Копінг–стратегії можуть бути спрямовані як на глобальні проблеми, так і на щоденні негаразди, що

виникають в повсякденному житті. Ефективна копінг-поведінка полягає в поєднанні думок та дій, спрямованих на подолання дискомфорту [23].

Реакції на стрес можна розподілити на дві категорії: довільні та мимовільні. Довільні реакції передбачають обдуманий план дій, який повинен бути здійснений індивідом, тоді як мимовільні реакції є імпульсивними рішеннями, що базуються на темпераменті чи інших особливостях характеру людини. Особливістю мимовільних реакцій є те, що вони не підлягають самоконтролю [34].

Емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу у студентів вищих навчальних закладів складалось із чотирьох при до діагностичних інструментів.

Авторська анкета.

До авторської анкети були додані питання, що охарактеризовують поняття теми дослідження та співвідносять психологічний стан досліджуваних. Переживання кібербулінгу у студентів, це розуміння того, які фактори сприяють або запобігають цьому явищу. Серед них було наведено особистісні характеристики, такі як рівень самооцінки та емоційна стійкість, соціальні фактори, такі як ставлення до насильства та взаємини з ровесниками, а також суспільні чинники, такі як культурні норми та цінності.

Враховано визначення впливу статі на переживання булінгу та кібербулінгу, з'ясування різниці між студентами, оцінка впливу соціально-економічного статусу та відношення до кібербулінгу.

За дослідженням встановлено, які види кібербулінгу є найбільш поширеними серед студентів, як вони впливають на психологічний стан жертв та якими методами можна боротися з цими явищами.

Методика «Індекс Стресу» (Perceived Stress Scale) Дж. Коена.

Дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу серед студентів ЗВО вимагає використання методів вимірювання рівня стресу. Одним із таких методів є методика «Індекс Стресу» (Perceived Stress Scale), яку розробили Джон Коен (John Cohen) та Шелдон Кампбел (Sheldon

Campbell) у 1983 році. Ця методика складається з 10 запитань, які описують різні ситуації, що можуть викликати стрес у людини, такі як відносини з близькими, робота, фінанси, здоров'я тощо. Кожне запитання має 5–бальну шкалу, за допомогою якої людина оцінює, наскільки часто вона відчуває стрес у певній ситуації.

Методика «Індекс Стресу» є досить поширеною і використовується як у дослідницьких, так і в клінічних цілях для визначення рівня стресу у різних груп населення та оцінки ефективності інтервенцій для зменшення стресу. Таким чином, застосування даної методики дозволить з'ясувати гендерні особливості переживання кібербулінгу серед студентів ЗВО та здійснити аналіз їх рівня стресу в залежності від різних ситуацій, що може бути корисно для подальших наукових досліджень та розробки програм зменшення стресу серед студентської молоді.

«Шкала тривожності» А. Бека (BAI).

Шкала складається з 21 запитання про симптоми тривожності, які оцінюються на 4–бальній шкалі. Шкала вважається корисною в емпіричному дослідженні гендерних особливостей переживання кібербулінгу серед студентів ЗВО.

При проведенні дослідження було використано цю шкалу для оцінки рівня тривожності у студентів–учасників дослідження, і змогли порівняти цей рівень тривожності з іншими факторами, такими як гендерна приналежність, рівень студентського булінгу та кібербулінгу.

Включені запитання про тривогу та стан емоційного дискомфорту у шкалі Бека А. змогли допомогти зрозуміти, які студенти більш схильні до рівня тривожності під час переживання кібербулінгу, та які гендерні особливості можуть впливати на цей рівень.

Методика «Статеворольова інвентаризація» С. Бема (BSRI).

«Статеворольова інвентаризація» С. Бем (BSRI) – це психологічна методика, яка використовується для визначення статевих ролей, які студент

сприймає у себе та інших, тобто виявлення стереотипів маскулінності і фемінінності в поведінці та мисленні.

Методика допомагає визначити в дослідженні гендерних переживань кібербулінгу у студентів, які ролі маскулінності і фемінінності є більш типовими для студентів, що може вплинути на їх сприйняття та реакцію на кібербулінг.

Студенти з високими показниками на шкалі маскулінності можуть відчувати більшу потребу виявляти агресивну поведінку під час кібербулінгу, тоді як студентки з високими показниками на шкалі фемінінності можуть бути більш уразливими до емоційного тиску.

Включення цієї методики, до емпіричного дослідження гендерних переживань кібербулінгу у студентів, допомогло зрозуміти, які ролі маскулінності і фемінінності є більш поширеними серед студентів, та як ці ролі впливають на сприйняття і реакцію на кібербулінг.

Опитувальник «Міра кібербулінгу у студентів» Дж. В. Паттона.

В 2012 році, американські дослідники Джастін В. Паттон, Честер Харрісон та Кеннет Веллман розробили опитувальник «Міра кібербулінгу у студентів» (Cyberbullying Scale for College Students). Цей інструмент складається з 22 запитань і дозволяє визначити наявність кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів, а також визначити роль студента у цьому процесі. Ці питання допомагають визначити того, хто став жертвою кібербулінгу, хто здійснює кібербулінг та як часто це відбувається.

Опитувальник був розроблений на основі результатів попередніх досліджень, які вказували на зростання кількості випадків кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів. Це спонукало дослідників до розробки інструмента для вимірювання рівня кібербулінгу серед студентів, що дозволяє належним чином оцінювати масштаб проблеми та визначати необхідність проведення профілактичної роботи з учнями.

Опитувальник «Міра кібербулінгу у студентів» став досить популярним інструментом для дослідження кібербулінгу у багатьох країнах світу, включаючи Україну, де його використовують для діагностики кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів. Отже, опитувальник «Міра кібербулінгу у студентів» є важливим інструментом для дослідження гендерних особливостей переживання кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження гендерних особливостей переживання шкільного булінгу у старшокласників.

Вибірка дослідження склалась у 23 хлопця та 37 дівчат старшої школи.

Результати анкетування:

Для встановлення більш чіткішого розуміння гендерних особливостей переживання булінгу серед старшокласників, було створено анкету. Анкетування серед старшокласників визначило дуже цікаві дані, адже було отримано багато питань з відповідями в 100%. Тобто, всі респонденти мають спільну думку в деяких питаннях. Розподіл респондентів за віком зазначено на рисунку 2.1. Результати анкетування представлені у таблиці 2.1.

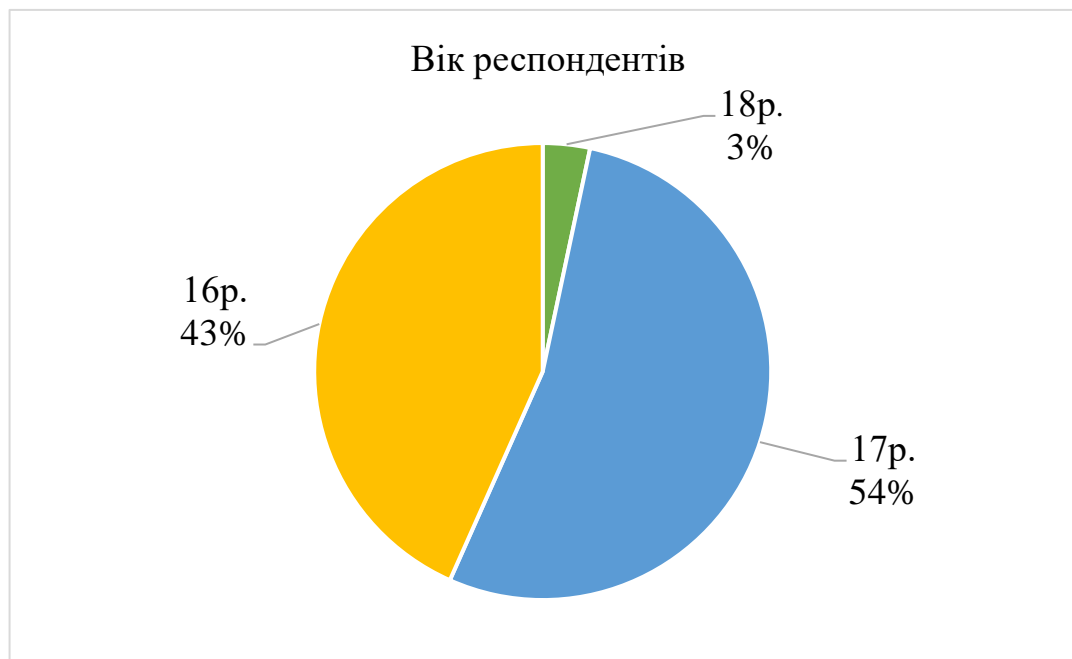


Рисунок 2.1 Розподіл школярів старшого віку за віковим критерієм

Таблиця 2.1

Результати анкетування страшокласників

Питання анкети	Відповіді «так» у відсотках	Відповіді «ні» у відсотках
Чи знаєте ви що таке булінг та насильство?	100%	0%
Чи зазнавали ви колись знущання від інших?	75%	25%
Чи знущались ви колись над іншими?	50%	50%
Чи були ви свідком булінгу?	82%	18%
Чи звертались ви по допомогу до батьків / учителів?	50%	50%
Чи переживали ви стрес у школі?	100%	0%
Було таке, що через переживання ви не хотіли йти до школи та/або пропускали уроки?	67%	33%
Чи переживали ви знущання від учителів?	74%	26%
Чи було таке, що переживання заважало вам навчатись?	100%	0%
Чи часто ви відвідуєте всі внекласні заходи з власного бажання?	68%	32%
Чи не турбує вас школа настільки, що ви не можете вночі заснути, бо переймаєтеся, що зранку треба йти до школи?	25%	75%
Через переживання у вас зникав апетит чи здоровий сон?	22%	78%
Купляючи новий одяг або канцелярію, ви думаєте про те, як відреагують у школі?	18%	82%
Ви часто розповідаєте батькам або родичам що нового було у школі?	0%	100%
Ви можете сказати, що у вашому класі є хоча б одна людина, яку ви можете назвати другом?	86%	14%

Серед тих, хто пережив, переживає булінг, чи став його свідком та форму з якою старшокласники зіткнулись у своєму житті показано на рисунку 2.2.

З усіх респондентів 29 відповіли, що вони стикались зі словесними образами, 16 респондентів обрали варіант глузування, ще 12 старшокласників вказали на штовхання або побиття, а 3 людини відповіли про натяки сексуального характеру, це вказує ще раз на актуальність досліджуваної проблеми булінгу у школі та за її межами. Результати за анкетуванням зазначені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Причини становлення жертвами булінга за думкою респондентів

Причини, через які учні, зазвичай, стають жертвами булінгу на думку респондентів	Кількість відповідей
Зовнішній вигляд	31
Самопроякування	10
Слабкість характеру	8
Матеріальний статус	4
Поведінка	3
Національність/раса/орієнтація	3
Фізичні обмеження	1

Школярам варто звернутися по допомогу, коли вони стикаються з булінгом, оскільки це може бути дуже неприємним та важким досвідом. Наявність підтримки та розуміння від оточуючих може зменшити емоційний тиск та допомогти відновитися після булінгу. Крім того, звернення за допомогою може допомогти виявити проблему та знайти шляхи її вирішення.

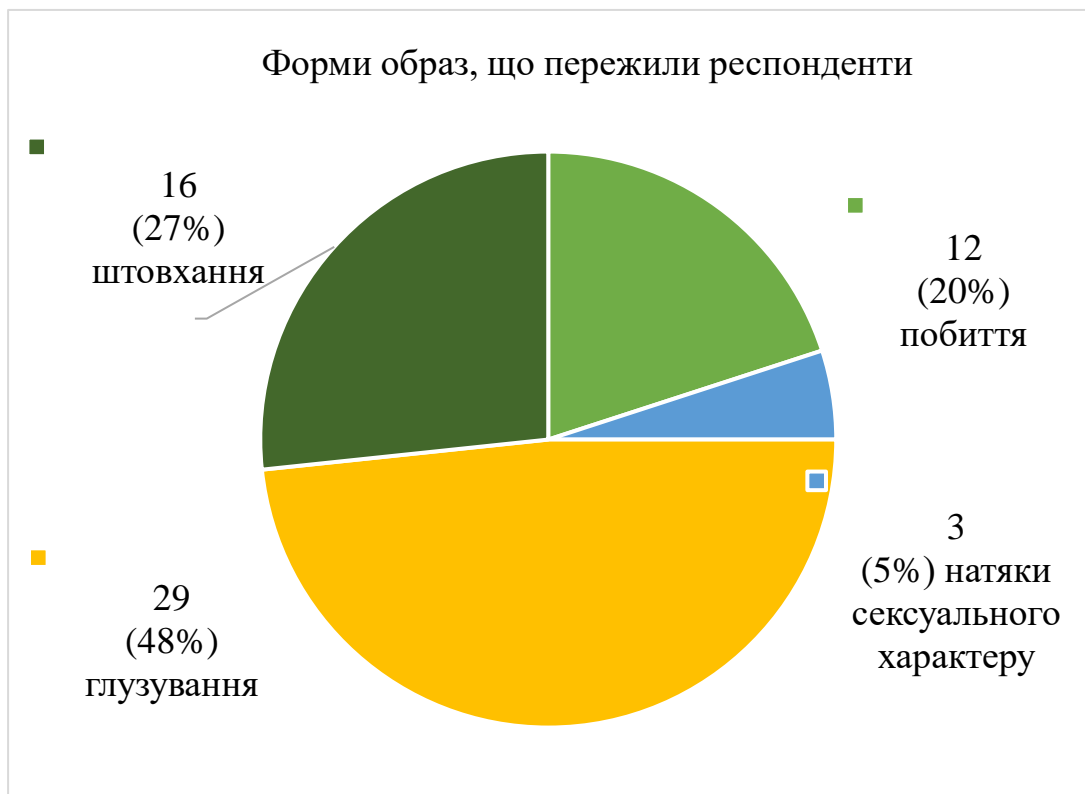


Рисунок 2.2 Форми образ, що зазнавали респонденти

У анкеті зазначено питання, що наведені у таблиці 2.3, для забезпечення психологічного благополуччя студентів. Мета полягає у тому, щоб з'ясувати,

як часто школяри старшого віку стикаються з булінгом та які засоби підтримки вони мають в разі, якщо вони стикаються з цією проблемою.

Це може допомогти покращити розуміння проблеми та розробити ефективні заходи для попередження та боротьби з булінгом серед старшокласників.

За аналізом результатів анкетування можна зауважити, що в школі спостерігається високий рівень переживання булінгу.

Такий результат є дещо несподіваним, оскільки він свідчить про те, що у школах недостатньо уваги приділяється питанням переживання булінгу, через що багато школярів старшого віку можуть зазнавати сильних переживань та страждань.

Таблиця 2.3

Відповідь респондентів на покращення стосунків у школі

Що можна зробити задля покращення стосунків у школі?	Кількість відповідей
Позитивне взаємовідношення	7
Нічого	12
Щоб вчителі ставились однаково до всіх	19
Щоб старші сильніші ставились нормально	13
Більше спілкування/екскурсії/класні години	9

Результати дослідження дозволили встановити наявність проблеми та потребу старшокласників у допомозі.

На основі результатів анкетування, можна зробити висновок, про необхідність вдосконалення педагогічної практики та забезпечення належної допомоги учням, які переживають булінг.

За результатами, можна визначити, що тривожний емоційний стан старшокласників пов'язаний з різними формами їх включення в життя школи.

Водночас, дослідження показало, що учні старших класів звертаються за допомогою дуже рідко, що може свідчити про відсутність довіри до шкільного

середовища та відсутність належної уваги до проблеми з боку педагогів, показано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Реакція вчителів на булінг за відповідями респондентів

Як реагують вчителі на булінг?	Кількість відповідей
Не звертають увагу	26
Кажуть припинити/або розібратись самостійно	21
Докладають усіх зусиль, щоб допомогти	13

У великій кількості школярів, що заповнили анкету, спостерігається підвищена загальна тривожність у школі, що може призвести до великих проблем у майбутньому, якщо цим питанням не займатись.

Результати за методикою оцінки рівня тривожності у школярів старшого віку за М. Філіпсом:

Як зазначалось раніше, психодіагностична методика М. Філіпса дає змогу глибше та суттєвіше діагностувати не лише загальну тривожність старшокласників в стінах школи, а й загальні фактори. Питання цієї методики наведені у додатку А.

Звичайно, за результатами виявилось, що у деяких школярів є низький показник та високий, але здебільшого по кожній шкалі переважає середній показник.

Загальна тривожність у школі може бути визначена як загальний емоційний стан старшокласників, що може бути пов'язаний з різними формами включення до життя у школі.

Соціальний стрес може бути визначений як емоційний стан учня старшої школи, який виникає на тлі негативних соціальних взаємодій, передусім з однолітками.

Під час обробки тесту підраховуються такі параметри як загальна кількість розбіжностей, у результатах якої ми отримали 32 бали або 52%, та число розбіжностей по кожному типу тривожності за факторами наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Загальний показник оцінки рівня тривожності старшокласників за методикою Філіпса М.

Фактори	Низкий показник	Середній показник	Високий показник
1. Загальна тривожність у школі	15 (25%)	36 (60%)	9 (15%)
2. Переживання соціального стресу	23 (38%)	25 (41%)	12 (20%)
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	14 (23%)	27 (45%)	19 (31%)
4. Страх самовираження	22 (36%)	23 (38%)	15 (25%)
5. Страх ситуації перевірки знань	8 (13%)	34 (56%)	18 (30%)
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	14 (23%)	26 (43%)	20 (33%)
7. Низька фізіологічна опірність стресу	20 (33%)	21 (35%)	19 (31%)
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	6 (10%)	37 (61%)	17 (28%)

Фрустрація – потреби в досягненні успіху, яка може завадити старшокласнику розвинути свій потенціал та досягти високих результатів. Цей негативний психічний фон може виникати внаслідок несприятливих соціальних умов, таких як високі вимоги батьків, несприятливий клімат в класі, чи невдачі в навчанні.

Страх самовираження, який проявляється в негативних емоційних переживаннях ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Цей страх може бути особливо вираженим в підлітковому віці, коли дитина стикається зі складнощами в процесі самоідентифікації та формування власної ідентичності.

Іншим, часто зустрінаним типом, є страх ситуації перевірки знань, який проявляється в негативному ставленні та переживанні тривоги у ситуаціях перевірки знань, досягнень та можливостей, особливо в публічних формах. Цей страх може бути пов'язаний з недостатнім рівнем впевненості у власних знаннях та уміннях, а також зі страхом перед невдачею.

Стрес, викликаний страхом у стосунках з учителями, може викликати не тільки психологічний дискомфорт, але й впливати на академічні досягнення школярів. Наукові дослідження показують, що діти, які стикаються з проблемами в стосунках зі своїми вчителями, можуть мати погіршення показників успішності в школі.

Особливо негативний вплив на успішність старшокласників має страх перед критикою від учителів. Якщо школяр страждає від цього страху, він може уникати демонстрації своїх знань та навичок на уроках, що призводить до зниження показників успішності та недосягнення потенціалу.

Школяри старшого віку, також, можуть відчувати страх підняти руку та взяти участь у дискусії на уроці. Це може бути пов'язано зі страхом неправильної відповіді, страхом насмішки однолітків або навіть страхом покарання за неправильну відповідь.

Страх невідповідності очікуванням оточення може призвести до негативного впливу на самооцінку та на бажання навчатися. Якщо підліток відчуває тривогу з приводу оцінок, які дають навколишні, це може підірвати мотивацію до навчання, й також, знизити показники успішності.

Страх виступів на публіці – негативні емоційні переживання в ситуаціях виступу перед публікою, що може супроводжуватись тривогою, страхом, неувереністю та іншими негативними емоціями.

Негативне ставлення до навчання – емоційний стан, в якому дитина відчуває відстань до процесу навчання, не цікавиться ним, не бачить корисності в тому, що вивчає.

За результатами методики можна визначити, що в школярів старшого віку переважає тривожність, що пов'язана зі страхом не відповідання очікуванням оточуючих. У підлітків з високим страхом не відповідати очікуванням, можна побачити почуття провини та неповноцінності. Школяри старшого віку можуть дуже гостро переживати таку негативну оцінку з боку оточуючих і можуть швидко звикнути до цього.

Також високий показник у багатьох респондентів ми отримали за шкалою фрустрації, потреби в досягненні успіху, що можна визначити як несприятливе психологічне тло, що не дає підлітку розвинути свої потреби в успіху, досягненні високого і якісного результату і т.д. Інструкція надається у додатку Б, сирі бали у додатку В.

Страх ситуації перевірки знань виявлено у 30% старшокласників. Це може свідчити про негативне відношення та переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки знань у школі, через що, підліток не досягне своїх можливостей.

Низький показник за методикою, випав на загальну тривожність у школі, що являється неспівпадінням з очікуваннями від даного тесту, адже ми визначили за анкетною, що респонденти дуже часто стикаються з переживанням булінгу у житті школи. Такий результат свідчить про неповну відкритість с=школярами при заповненні анкети.

Результати методики самооцінки психічних станів старшокласників за Г. Айзенком:

Згідно з результатами методики Г. Айзенка, молоді люди з високим рівнем тривожності можуть мати тенденцію до самокритики та несправедливої оцінки діяльності інших людей. Почуття провини може підтримувати негативну самооцінку.

Учні старшої школи можуть мати свої особливі соціальні цінності та стереотипи, які сприяють негативним емоціям, таким як підозрілість, образи та почуття провини.

Деякі люди можуть мати культ успіху, досягнень та благополуччя, який культивується у суспільстві, засобами масової інформації та референтною групою. Якщо старшокласник не може відповідати цим вимогам, це може сприяти негативному ставленню до себе, через що може виникнути внутрішньо-особистісний конфлікт, який, надалі, може супроводжуватися зростанням тривожності.

За результатами, що продемонстровані на рисунку 2.3, респонденти – школярі старшого віку, мають високий рівень тривожності. Опис та інтерпретація наведені у додатках Г та Д.

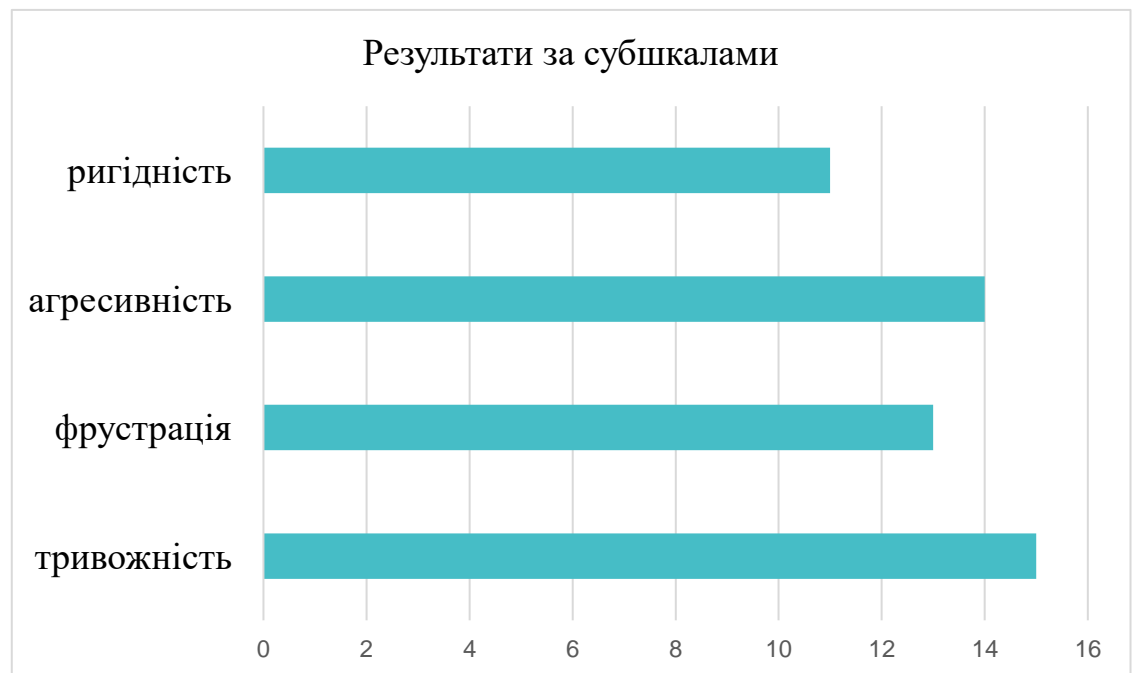


Рисунок 2.3 Загальні результати за субшкалами самооцінки психічних станів старшокласників за методикою Г. Айзенка

I тривожність 15 балів – тривожність високого рівня.

II фрустрація 13 балів – середній рівень, фрустрація має місце.

III агресивність 14 балів – середній рівень агресивності.

IV ригідність 11 балів – середній рівень.

Чим вище рівень тривожності виявлено у особи в юнацькому віці, тим вища вірогідність прояву даних якостей.

У середньому рівні фрустрація виражається в негативних емоціях, таких як розчарування, роздратування, тривога та розпач. У хлопців, це може проявлятися як агресивні реакції з зовнішньою та внутрішньою спрямованістю. У дівчат підліткового віку, фрустрація частіше виявляється через реакції агресії та ігнорування.

Старшокласникам з середнім рівнем агресивності властиві спонтанні прояви вербальної або фізичної агресії, негативізм та ворожість. Частіше за

все, середній рівень агресивності виявляється через вербальну агресію, а не фізичну, та перенесення агресії на неживі предмети, а не на людей.

Важливо зазначити наявність кореляційного зв'язку, за Пірсоном, між певними психічними станами, що показано на рисунку 2.4, з наведеним рівнянням.

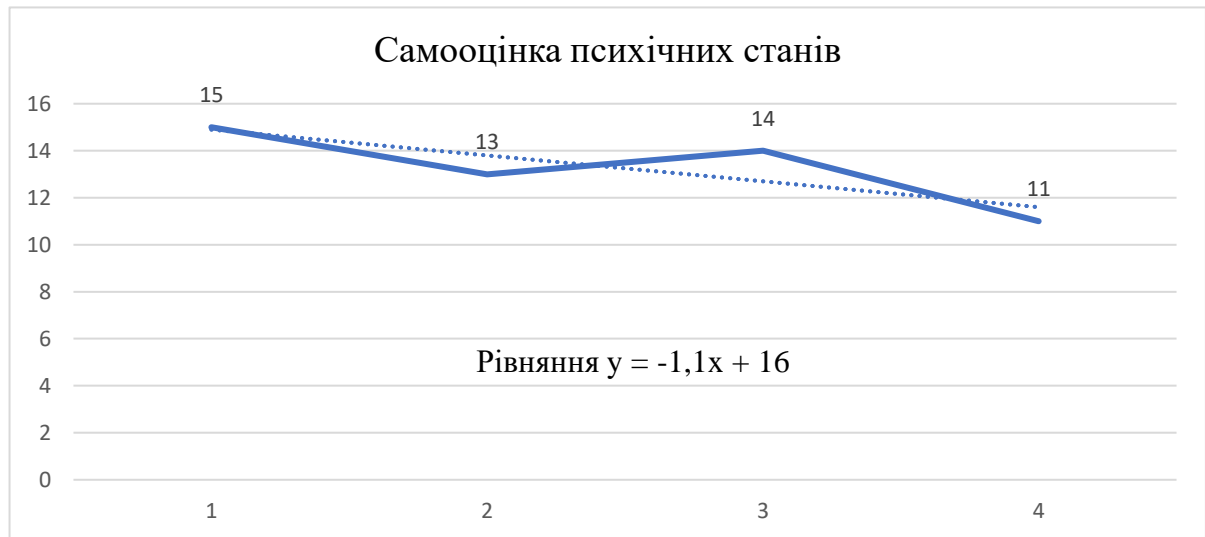


Рисунок 2.4 Загальний показник регресії самооцінки психічних станів старшокласників за методикою Г. Айзенка

Якщо рівень ригідності низький, старшокласники можуть бути більш пластичними, швидше адаптуватися та здатні краще підлаштовуватися до оточуючих обставин.

Результати за опитувальником копінг–стратегій Р. Лазаруса :

Завершальним інструментом емпіричного дослідження став опитувальник копінг–стратегій Р. Лазаруса – це методика, яка визначає копінг–механізми, тобто способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності старшокласників. Твердження методики у додатку Е.

За результатами даної методики можна визначити, що у респондентів домінуючим результатом є показник за шкалою втеча–уникнення. Звичайно, молоді люди, старшокласники, ще не в повній змозі приймати важкі рішення та нести відповідальність за свої вчинки, тому ми гадаємо, що більшість з них йде по легкому шляху, тікаючи від проблем та відповідальності.

Про прийняття відповідальності свідчить один з найнижчих показників.

За сумарним балом у респондентів вийшов великий результат, про що вказує висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію. Дані за субшкалами наведені на рисунку 2.5.



Рисунок 2.5 Результати подані за субшкалами проходження старшокласниками методики копінг-стратегій Р. Лазаруса

Можна зазначити, що у більшості випадків, старшокласники тікають від відповідальності, що може спричиняти проблеми на подальшому їх життєвому шляху, викликаючи стрес та інші психологічні стани, які можуть потім передаватись на фізичне здоров'я через перевантаження, нервування, недосип й інші ускладнення, перетікаючи у депресію.

За отриманим значенням кореляції Пірсона (0,44) рисунок 2.6 можна зробити висновок, що існує помірна позитивна залежність між копінг-стратегіями та переживанням булінгу у старшокласників залежно від їх статі. Це може свідчити про те, що певні копінг-стратегії можуть бути більш ефективними для хлопців або дівчат, щоб впоратися зі стресом, пов'язаним з булінгом.

Також, низькі показники було отримано за субшкалами позитивної переоцінки та конфронтальний копінг, що виходить логічним за результатами всіх субшкал.

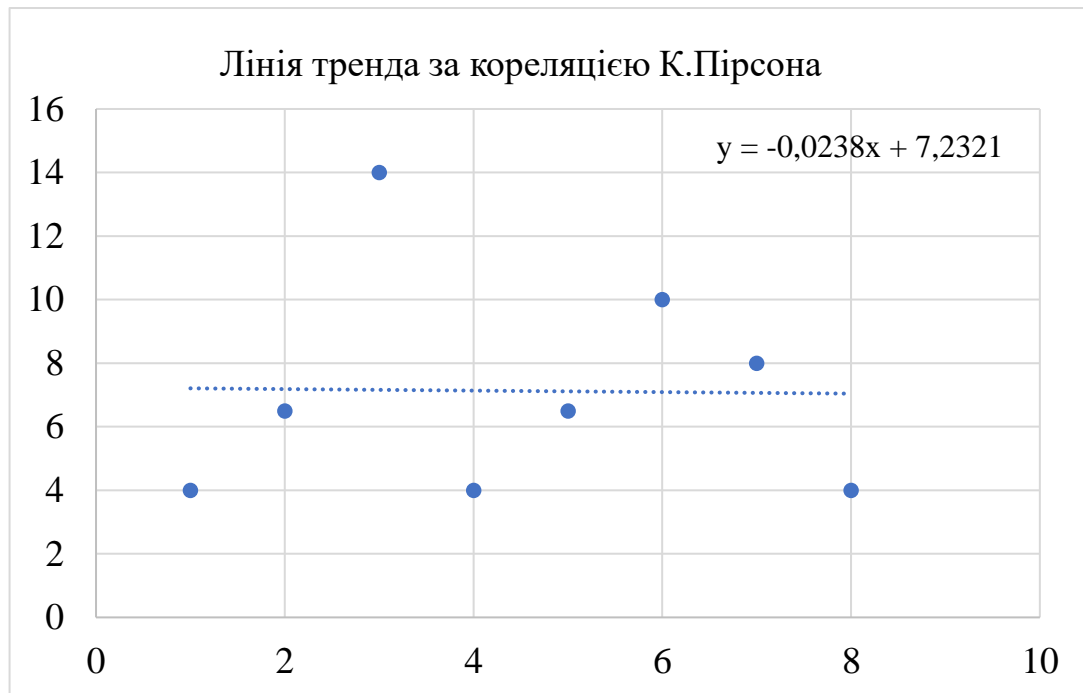


Рисунок 2.6 Розрахунок кореляції К. Пірсона у вигляді матричних даних за методикою визначення копінг – стратегій Р. Лазаруса

Цікаво, що підлітки мають досить високий у межах норми самоконтроль при високому показнику втечі – уникнення та низькому відповідальності. Можна зробити припущення, що вони контролюють себе, коли осмислено обирають шлях втечі від відповідальності.

Дана методика спрямована на виявлення бажаних респондентам способів поведінки у важких життєвих ситуаціях з урахуванням емоційних, поведінкових, когнітивних та інших аспектів з боку особистості стосовно її життєві перспективи.

2.3. Результати дослідження кібербулінгу у студентів закладів вищої освіти

Результати Анкетування:

За дослідженням кибербулінгу у студентів закладів вищої освіти було створено, на базі наукової психологічної літератури, за даною томою, анкету, щоб глибше та детальніше визначити психологічні аспекти гендерних особливостей переживання кибербулінгу.

Вибірка респондентів склалась із 60 осіб, що навчаються в закладах вищої освіти, серед яких 38 жінок та 22 чоловіків.

Анкета пропонувалась людям за різними спеціальностями, за освітнім ступенем, але переважна більшість були студентами фаху психології. Розподіл респондентів за ступенем здбுவання освіти наведено на рисунку 2.7.

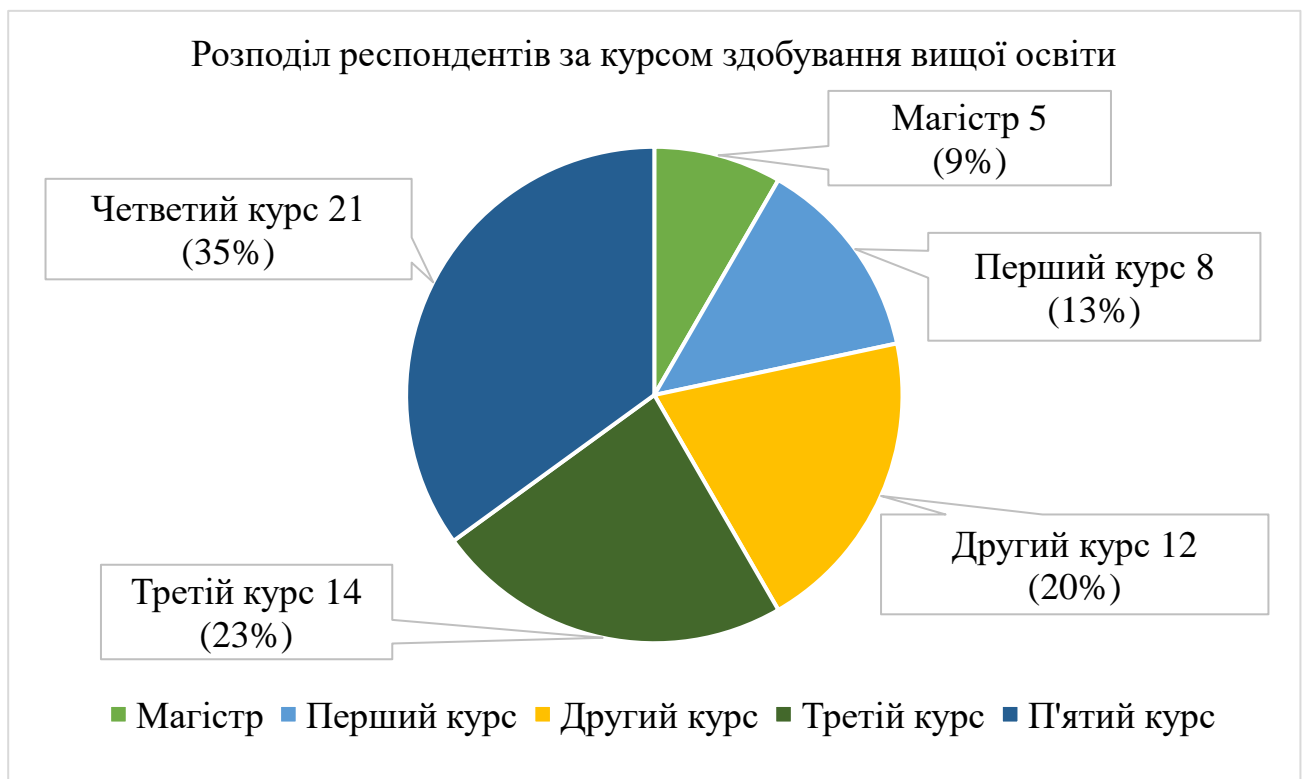


Рисунок 2.7 Розподіл респондентів за курсом здобування вищої освіти в університеті

Всі 60 респондентів (100%) знають що таке кибербулінг. Зазначається, що знання про кибербулінг є дуже корисними для студентів, з психологічної точки зору. Студенти з такими знаннями можуть вчасно реагувати на погрози та підозрілу поведінку в Інтернеті.

Знання про кибербулінг, також, допоможе студентам зрозуміти, як соціальні мережі можуть бути використані для шкоди й як вони впливають на самооцінку та ментальне здоров'я. Студенти можуть вивчати та

використовувати стратегії, які допоможуть їм захиститися від кібербулінгу, наприклад, блокування контактів або повідомлення відповідних відділень в соціальних мережах.

Крім того, знання про кібербулінг може збільшити емпатію та підтримку студентів. Якщо вони розуміють, які ефекти кібербулінг може мати на людину, вони можуть бути більш емпатичними та розуміючими. Вони можуть також бути більш активними в підтримці тих, хто став жертвою кібербулінгу, надаючи підтримку та допомогу.

Знання про кібербулінг є важливим аспектом для студентів з психологічної точки зору, оскільки воно допомагає їм захиститися від цього виду насильства, розуміти вплив соціальних мереж та бути більш емпатичними та підтримуючими.

Усі респонденти зазначили, що вони стикались із кібербулінгом хоча б раз у житті, детальніше, ми запитали як часто це відбувається з ними, та отримали відповіді, що постійно із цим стикаються 28 студентів, іноді 17, рідко 15. Цей показник є досить великий.

Із 60 респондентів – 42 вважають проблему кібербулінгу в Україні дуже серйозною, не впевнені в цьому 13 осіб, та не вважають це загрозою 5 студентів.

Форми кібербулінгу можуть бути особливо важкими для тих, хто стикається з гендерною дискримінацією або стереотипами. Це може включати гомофобію, трансфобію, сексизм, або будь-яку іншу форму дискримінації, яка може призвести до більш серйозних наслідків для жертв, включаючи психологічний стрес, тривогу, депресію, відчуття неповноцінності та інші психічні проблеми.

З наведеного питання про боротьбу із кібербулінгом 39 людей відповіли, що вони використовують метод ігнорування, 17 осіб зазначили, що вони відповідають кібербулінгом взаємно, і ще 4 студентів звернулись про допомогу до викладачів чи інших осіб. З якими формами кібербулінгу вони стикались, відчували та переживали, результати представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Форми кібербулінгу з якими стикались студенти закладів вищої освіти

З якими формами кібербулінгу ви стикались?	Відповідь у кількості	Відповідь у відсотках
Образливі коментарі	60	100%
Поширення образливих чи приватних фотографій	33	55%
негативні відгуки про Вас або Вашу роботу	12	20%
Шантаж через інтернет	24	40%
Вимагання грошей або інших послуг	19	32%
Шкіренінг	8	13%
Надсилання загроз або злякливих повідомлень	47	78%
Використання соціальних мереж для публікації образливих постів або коментарів	16	27%
Створення фальшивих профілів або використання чужих профілів для поширення негативної інформації про Вас	7	12%
Поширення фейкової інформації про Вас в Інтернеті	29	48%

Шкіренінг – це форма психологічного насильства, яке може виникати в онлайн–середовищі та проявлятися через кібербулінг. Ця форма насильства може спричиняти психологічні травми, страх та тривогу у жертв, особливо якщо вона спрямована на їхню стать чи гендерну ідентичність. Така форма кібербулінгу може бути викликана гендерною дискримінацією та стереотипами, які існують в суспільстві.

Шкіренінг може стати частою формою кібербулінгу, який спричиняє шкоду психічному здоров'ю жертв, особливо тих, хто стикається з гендерною дискримінацією в онлайн–середовищі.

У своїй сукупності, дослідження психологічних аспектів шкіренінгу вказують на те, що ця поведінка є складною та багатогранною. Вона може бути

пов'язана з різними проблемами, такими як тривога, депресія, самооцінка та емоційна біль.

Дослідження показують, що кібербулінг може бути особливо шкідливим для молоді, які зазвичай більш вразливі до такого типу насильства.

Кібербулінг є серйозною проблемою в сучасному світі, і для боротьби з ним потрібна уважність та обачність в інтернеті.

Дослідження особливостей є корисним для розуміння впливу гендерної ідентичності на сприйняття та реакції на кібербулінг, а також для формування ефективних стратегій запобігання та боротьби з цим явищем.

Результати анкетування, також, були спрямовані на порівняння переживання кібербулінгу студентами різної статі. Тобто, в оцінці можливих різниць у сприйнятті та реакціях на кібербулінг, залежно від гендерної ідентичності, наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Встановлення розуміння у респондентів становлення особливостей переживання кібербулінгу

Запитання	Відповіді за кількістю		
	Так	Ні	Не знаю
Ви думаєте, що кібербулінг може бути пов'язаний з гендерними особливостями?	35	17	8
Чи спостерігали Ви кібербулінг, спрямований на особливості Вашої статі?	39	19	2
Як Ви вважаєте, чи є студенти жертвами кібербулінгу через свою стать?	28	21	11
Як Ви думаєте, чи є різниця між тим, як студенти різної статі переживають кібербулінг?	40	7	13
Чи думаєте Ви, що існує відмінність у тому, як студенти різної статі поведуться в інтернеті?	37	8	15

У анкеті було наведено декілька запитань, які стосуються зв'язку між кібербулінгом і гендерними особливостями, і мета цього полягає в оцінці

можливого впливу гендерної ідентичності на інциденти кібербулінгу. А також, на виявлення особливостей кібербулінгу, який спрямований на конкретну стать. Це допомогло з'ясувати, які саме аспекти гендерної ідентичності можуть бути мішенню кібербулінгу, та наскільки це поширена проблема серед студентів закладів вищої освіти.

Можливість студентів стати жертвами кібербулінгу, через свою стать, може бути спрямована на оцінку ризиків, пов'язаних з гендерними особливостями, та виявлення груп студентів, які можуть бути найбільш вразливими до кібербулінгу.

Існує кілька психологічних факторів, які можуть підштовхувати людей до застосування кібербулінгу.

Один з факторів – це влада і контроль. Кібербулінг може бути використаний для отримання контролю над іншою людиною, зокрема в ситуаціях, коли жертва вважається слабшою чи меншою за того, хто насилує. Це може бути пов'язано з прагненням до самовдоволення і підвищенням власної самооцінки.

Іншим фактором може бути бажання показати свою владу та статус в соціальній мережі. Наприклад, особа може використовувати кібербулінг, щоб продемонструвати свою силу та владу над іншими користувачами соціальних мереж.

Також можливо, що особи, які застосовують кібербулінг, можуть мати проблеми зі своєю агресією та контролюванням емоцій. Це може бути пов'язано з певними психічними порушеннями або психологічними проблемами, які можуть призвести до агресивної поведінки в Інтернеті.

Враховуючи всі ці фактори, можна стверджувати, що кібербулінг є складним психологічним явищем, яке може бути викликане різними мотивами та проблемами.

У контексті дослідження було встановлено, за думкою респондентів, через що, зазвичай, люди займаються кібербулінгом, результати наведені на рисунку 2.8.

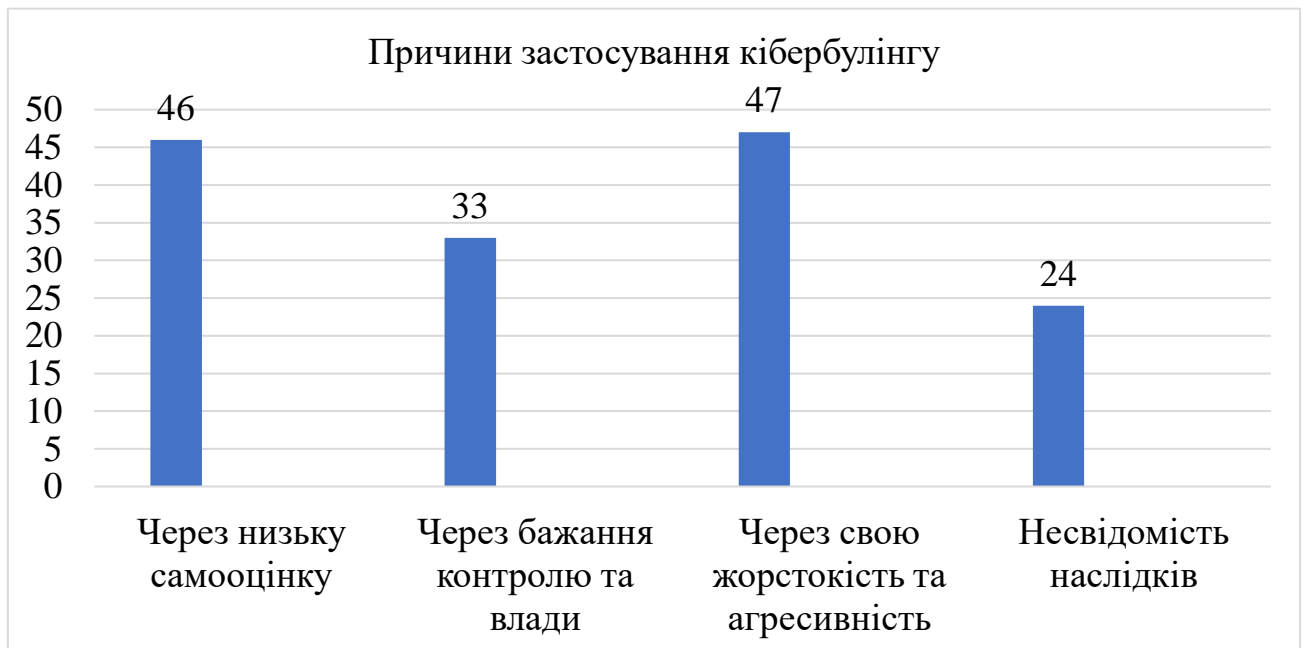


Рисунок 2.8 Причини застосування кібербулінгу в інтернеті, на думку респондентів

Кроки, що можна зробити задля запобігання кібербулінгу у вищих навчальних закладах наведені у таблиці 2.8, за думкою респондентів, які навчаються у вишах.

Таблиця 2.8

Результати анкетування стосовно запобігання кібербулінгу серед студентів ЗВО

Як ви думаєте, які кроки можна зробити, щоб запобігти кібербулінгу серед студентів ЗВО?	
Введення жорстких правил та санкцій щодо кібербулінгу в установах освіти.	37
Організація інформаційних кампаній та просвітницьких заходів для попередження кібербулінгу.	43
Включення питань про кібербулінг в програму навчання у вузах.	32
Розвиток платформ та інструментів для виявлення та запобігання кібербулінгу.	24
Робота з соціальними мережами та інтернет-провайдерами для зменшення кількості випадків кібербулінгу в інтернеті.	17

Для того, щоб зменшити кількість випадків кібербулінгу, необхідно розуміти його причини та динаміку, а також вчити людей поважати один одного в Інтернеті.

Результат підкреслює значення врахування гендерних особливостей у дослідженні емоційного стану студентів та в розробці програм підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Методика «Індекс Стресу» за Дж. Коеном:

Методика «Індекс Стресу» (Perceived Stress Scale) Джона Коена є широко застосованою для вимірювання відчуття стресу в різних контекстах життя.

Запитання цієї методики орієнтовані на те, як особа сприймає свою життєву ситуацію та як вона реагує на стресові події. В дослідженні, це контекст того, як за гендерними особливостями студенти закладів вищої освіти переживають кібербулінг.

Результат становить 29 балів, який свідчить про високий рівень стресу (від 27 до 40), що може бути спричинений різноманітними факторами. Це може вказувати на те, що студенти, які брали участь у дослідженні, переживають певний рівень стресу у повсякденному житті.

З огляду на те, що дослідження було спрямовано на вивчення гендерних особливостей переживання кібербулінгу, можна зробити припущення, що серед студентів закладів вищої освіти, існує деяка ступінь стресу пов'язаного зі статевою належністю.

Це може бути дуже корисним результатом для розуміння динаміки та характеру стресу у студентської популяції. Дослідження показало, що за статевим показником мають вищий рівень стресу жінки, це може спричинити негативний вплив на їхнє фізичне і психологічне здоров'я.

Це може бути пов'язано з різними гендерними ролями, які чоловіки та жінки відіграють у суспільстві, а також з іншими факторами, такими як рівень соціальної підтримки, ступінь самооцінки та інші.

Можна припустити, що результат свідчить про те, що студенти, які піддаються кібербулінгу через свою стать, можуть досить помітно переживати це наслідок відносно тих, хто не стикається з подібним викликом.

«Шкала тривожності» А. Бека

«Шкала тривожності» А. Бека (BAI), є однією з найбільш використовуваних психометричних інструментів для вимірювання рівня тривожності.

Отриманий результат за цією методикою у 23 бали, свідчить про помірний рівень тривожності у досліджуваної групи студентів. Це може вказувати на те, що деякі студенти відчувають тривогу, але вона не є настільки серйозною, щоб створювати значні труднощі для їх повсякденного життя та навчання та не настільки сильну, щоб суттєво вплинути на їхнє психічне здоров'я.

Порівнюючи результати жінок і чоловіків, можна побачити, що у жінок вищий рівень тривожності, це може бути обумовлено різними факторами, такими як: соціальні та культурні очікування, статеві ролі, а також біологічні та генетичні фактори.

Результат підкреслює значення врахування гендерних особливостей у дослідженні емоційного стану студентів та в розробці програм підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Результати можуть бути пов'язані з різними факторами, які впливають на студентів, такими як навчальний навантаження, стосунки зі співробітниками та однокурсниками, тиск соціальних очікувань тощо.

Урахування цих результатів може бути корисним при розробці програм підтримки психологічного благополуччя студентів, а також дослідженні їхніх потреб у цьому напрямку. Також, зважаючи на різні рівні стресу та тривожності у студентів, можна рекомендувати індивідуальний підхід до психологічної підтримки та розвитку.

«Статеворольова інвентаризація» С. Бема

«Статеворольова інвентаризація» за С. Бемом (BSRI) використовується для визначення статевих ролей особистості, тобто того, яким чином люди сприймають та виконують роль своєї статі.

Фемінність та маскуліність – це дві різні шкали в рамках методики статево-рольової інвентаризації С. Бема. Одні значення на одній шкалі не може однозначно вказувати на переважання однієї статі над іншою в проявах особистості, оскільки ці шкали вимірюють різні аспекти.

Фемінність та маскуліність – це комплексні конструкти, які включають у себе не тільки риси традиційно чоловічої та жіночої поведінки, а й взаємодію цих рис з особистісними особливостями та соціокультурним контекстом. Наголошую, що необхідно ретельно аналізувати всі показники методики для отримання повної картини статево-рольових орієнтацій особистості.

Результат фемінності становить 45 балів, результат маскуліності дорівнює 38 балів.

Фемінність, що становить 45, інтрпретуємо як середнє значення за шкалою фемінності в рамках методики статево-рольової інвентаризації С. Бема. Це означає, що у студентів можуть бути як традиційні жіночі риси характеру (наприклад, емоційність, чутливість, здатність до співчуття), так і традиційні чоловічі риси (наприклад, амбіційність, незалежність, сильна воля).

Результат маскуліності на рівні 38 вказує на те, що студенти, які брали участь у дослідженні, мають середній рівень статевої ідентичності, що характеризується більш-менш вираженими рисами традиційно чоловічої статі. Такі студенти можуть бути залучені до прагнення досягати успіху, бути цілеспрямованими, самодостатніми та агресивними. Однак, також можуть виявляти більший нахил до домінування та конкуренції в стосунках з іншими.

Результат фемінності на рівні 45 свідчить про те, що студенти мають середній рівень статевої ідентичності, це характеризується більш-менш вираженими рисами традиційно жіночої статі. Такі студенти можуть бути більш емоційно чутливими та співчутливими, здатними співпереживати з

іншими, бути збалансованими та зосередженими на стосунках з іншими людьми, а також бути більш комунікабельними.

Загалом, результати методики «статеворольової інвентаризації» С. Бема показують, які стереотипні ролі чоловіків та жінок відображаються в поведінці та особистості досліджуваних. Це може мати вплив на їхні способи переживання кібербулінгу та поведінки відносно нього.

Щодо переживання кібербулінгу, встановлено, що студенти з більш вираженою маскулінною стереотипною роллю можуть відчувати більшу потребу контролювати ситуацію та не показувати свою слабкість, що може впливати на їхній досвід переживання кібербулінгу.

Жіночі риси, такі як чутливість та співчуття, можуть зробити студентів більш вразливими до кібербулінгу та сприяти розвитку у них тривоги та стресу.

Студенти з вираженою фемінною стереотипною роллю можуть бути більш чутливі до критики та піддатливі до переживання негативних емоцій після випадків кібербулінгу. Однак, це лише припущення, інші фактори також можуть впливати на переживання кібербулінгу.

Однак, важливо зазначити, що це лише загальний результат для всієї групи досліджуваних студентів, і є можливість існування значних відмінностей у рівні фемінності та маскулінності серед окремих студентів.

«Міра кібербулінгу»

Методика «Міра кібербулінгу» у студентів, що складається з 14 запитань, призначена для вивчення переживання кібербулінгу серед студентів, а також їхнього ставлення до цього явища та можливих способів його запобігання. Запитання охоплюють різні аспекти кібербулінгу, такі як його наслідки для жертв та кіберагресорів, форми та частота випадків кібербулінгу, способи запобігання його поширенню та надання допомоги жертвам.

За допомогою цієї методики вдалось дізнатися, чи стали студенти об'єктом кібербулінгу, які форми кібербулінгу спостерігаються серед студентів, як вони ставляться до можливості стати свідком кібербулінгу, які

соціальні мережі використовуються найчастіше, яка їх загальна думка про кібербулінг та які можливі наслідки для жертв та кіберагресорів.

Крім того, за результатами даного дослідження було визначено те, що студенти вважають доцільним, що університети повинні проводити більше роботи щодо попередження кібербулінгу серед студентів та які методи боротьби з кібербулінгом вони вважають найбільш ефективними.

Результат за методикою становить 33 бали, який свідчить про те, що студенти періодично стикаються з кібербулінгом. Загалом, результати більше 30 балів вказують на наявність проблем з кібербулінгом серед опитуваних. Це може означати, що серед студентів є випадки кібербулінгу, які потребують уваги та додаткових заходів для їх запобігання та боротьби з ними.

Також це може бути викликано різними факторами, такими як перебування в онлайн-середовищі, використання соціальних мереж та інших платформ, де може відбуватися кібербулінг.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність уваги до проблеми кібербулінгу серед студентів, та додаткових зусиль для забезпечення їх безпеки та здоров'я в онлайн-середовищі.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження зі статистичним аналізом, можна встановити, що старшокласники часто стикаються із булінгом.

Було встановлено, що через булінг старшокласники переживають сильний стрес, який характерно проявляється у їхньому фізичному та психологічному здоров'ї, через що деякі старшокласники недоїдають та недосипають, а інколи прогулюють уроки, аби не стикатись із булінгом у стінах школи.

Про боротьбу з булінгом було з'ясовано те, що на розповіді про знущання, загалом, мало хто з дорослих реагує та втручається у ситуацію, щоб допомогти. Це нагальна проблема з якої стикаються школярі досить часто.

Було зазначено, що існує взаємозв'язок між ситуативною тривожністю та сприйняттям інших, емоційної комфортності, що вказує на те чим вище рівень реактивного емоційного напруження учня, що супроводжується високим рівнем тривоги, тим нижчий стан емоційного комфорту та ускладнена можливість проявляти емоції у середовищі в якому перебуває старшокласник, також знижується здатність адекватно сприймати, приймати інших, що ускладнює ефективність міжособистісної взаємодії.

Підлітковий вік, загалом сприймається, як найбільш ефективний період розвитку самосвідомості людини, і, відповідно, побудови їм гендерної ідентифікації. Прийняття на себе певної гендерної ролі старшокласниками, включає у себе процес саморегуляції, а також, формування мотивації та психологічних рис, моніторинг (тобто, відстеження і контроль) власної поведінки і поведінки інших відповідно до матриці гендерної ролі.

Було з'ясовано, що, зазвичай, жертвами булінгу стають підлітки через зовнішній вигляд, частіше за все булінг у старшокласників проявляється у формі словесних образ, та рідко доходить до побиття, чи ще рідше до сексуальних натяків.

Ефективна робота з булінгом – це важливий напрямок виховання гендерної культури серед школярів. Для досягнення цієї мети необхідно залучати педагогів, психологів, батьків, органи управління освітою та членів громади. Крім того, у державній освітній політиці необхідно утвердити відповідні норми та стандарти щодо запобігання булінгу в школах.

Важливо проводити регулярні тренінги та навчання педагогів, як виявляти та реагувати на випадки булінгу. Крім того, важливо навчати школярів гендерній толерантності та вмінню ефективно комунікувати з оточуючими. Залучення правоохоронних органів та церкви також може бути корисним у боротьбі з булінгом.

Кібербулінг є серйозною проблемою в сучасному світі, особливо серед молоді, і в Україні вона не є винятком. У результаті проведеного опитування студентів стало зрозуміло, що значна частина респондентів (67%) вважає цю проблему серйозною.

У той же час, лише меншість респондентів (6%) звертається за допомогою до викладачів чи інших осіб, тоді як більшість (62%) використовує метод ігнорування. Очевидно, що ці підходи можуть бути недостатньо ефективними для боротьби з кібербулінгом.

Дані опитування показали, що студенти найчастіше стикаються з такими формами кібербулінгу, як образливі коментарі, надсилання загроз або злякливих повідомлень, поширення образливих чи приватних фотографій, поширення фейкової інформації про них в інтернеті та шантаж.

У дослідженні були застосовані декілька методик для вимірювання рівня стресу, тривожності, статевих ролей та кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів. Результати методики індексу стресу за Дж. Коеном та шкали тривожності А. Бека показали, що досліджувана група студентів переживає високий рівень стресу та помірний рівень тривожності.

Також, була застосована методика статево-рольової інвентаризації С. Бема для вимірювання статевих ролей серед студентів. Результати цієї методики показали середнє значення фемінності та нижче середнього значення маскулінності.

Дослідження також виявило наявність проблем з кібербулінгом серед опитуваних студентів, що підтвердили результати методики, яка вимірює рівень кібербулінгу.

Ці дані підкреслюють важливість більш ефективних методів боротьби з кібербулінгом, а також наголошують на необхідності забезпечення безпеки інтернету для всіх користувачів, зокрема молоді. В цьому контексті, важливо знати, що існують різні ресурси та ініціативи для попередження кібербулінгу, та що студенти можуть звернутися за допомогою до своїх освітніх закладів або соціальних служб для отримання підтримки і захисту від кібербулінгу.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ТА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1. Інтерпретація та порівняння результатів переживання булінгу та кібербулінгу у старшокласників та студентів закладів вищої освіти.

Емпіричне дослідження про переживання булінгу серед старшокласників, яке було проведено на основі анкетування та психодіагностичних методик, дозволило виявити те, що переживання булінгу є досить поширеним серед старшокласників, і має різні форми, включаючи словесні образи, глузування, штовхання, побиття та натяки сексуального характеру. Дослідження також показало, що у школі не досить уваги приділяється проблемі булінгу і що учні, які звертаються за допомогою, часто не отримують необхідну підтримку.

Було встановлено, що у школі існує підвищений рівень тривожності серед учнів, що може бути пов'язано з різноманітними способами їх інтеграції у шкільне середовище. Такий стан може призвести до серйозних проблем у майбутньому, якщо цим питанням не буде приділено належну увагу.

Дослідження підкреслює важливість звернення уваги на питання булінгу в школі та необхідність підтримки учнів, які стикаються з цим видом насильства.

Булінг та насильство є проблемою серед старшокласників, оскільки більшість з них стверджує, що зазнавали знущання та була свідком подібних ситуацій. Це може мати негативний вплив на психічний стан учнів, як показали результати інших анкет щодо стресу, апетиту та сну. Також варто зазначити, що більшість учнів відчуває потребу у друзях та підтримці. Результати анкетування можуть бути корисні для вдосконалення

педагогічного процесу та роботи зі старшокласниками для покращення їхнього психічного благополуччя.

За думкою респондентів, найбільш поширеними причинами становлення жертвами булінгу є зовнішній вигляд та самопроявлення. Це може вказувати на те, що учні часто використовують зовнішні ознаки і особисті риси інших дітей, щоб підніжувати їх і наносити шкоду. Слабкість характеру, матеріальний статус, поведінка, національність/раса/орієнтація та фізичні обмеження також можуть бути причинами булінгу, але в меншій мірі, згідно з відповідями респондентів.

Важливо враховувати, що ці причини можуть бути базовими чинниками, які сприяють булінгу, але не є повністю визначальними. Булінг є складним явищем, яке може мати багато факторів, і важливо досліджувати його в широкому контексті. За анкетною можна зробити висновок, що необхідно проводити програми та заходи щодо підвищення культури поведінки та зниження рівня булінгу в школах.

З питань, які стосуються булінгу, результати анкетування показали, що всі респонденти знають, що це таке. Більшість (75%) зазнавали знущання від інших, а також половина респондентів знущалися над іншими. Також 82% опитаних були свідками булінгу, але лише половина звертались по допомогу до батьків/учителів.

Відповіді на питання про стрес у школі показали, що всі респонденти переживали стрес у школі, а третина з них пропускали уроки через переживання. Почуття знущання від учителів відчули 74% опитаних, але всі респонденти заявили, що їхні переживання не заважали навчатись.

Щодо питань, які стосуються психологічного стану, більшість респондентів (75%) заявили, що школа турбує їх настільки, що вони не можуть заснути вночі, а 22% з них відчували зникнення апетиту чи здорового сну через переживання. Крім того, 18% опитаних думають про те, як їх сприймуть у школі, коли купляють новий одяг або канцелярію.

Нарешті, що стосується соціального життя в школі, 86% респондентів заявили, що у їх класі є хоча б одна людина, яку вони можуть назвати другом, але жоден з них не розповідає батькам або родичам про те, що відбувається у школі.

Загальний аналіз відповідей респондентів показує, що булінг є проблемою в більшості шкіл, і що вчителі та адміністрація можуть зробити більше, щоб уникнути цього явища. Зокрема, багато респондентів вважають, що позитивне взаємовідношення та спілкування можуть допомогти покращити стосунки в школі, а також що вчителі повинні однаково ставитися до всіх учнів, і докладати зусиль для того, щоб допомогти жертвам булінгу.

Стосовно реакції вчителів на булінг, майже половина респондентів вважає, що вчителі не звертають на це уваги, і що потрібно більше дій від педагогів для того, щоб уникнути булінгу в школі. Також досить багато респондентів вважають, що вчителі мають казати припинити булінг і докладати зусиль, щоб допомогти жертвам, що є важливими кроками у боротьбі з цією проблемою.

За методикою М. Філіпса було оцінено рівень тривожності старшокласників з відповідей респондентів на семи різних факторів. Найбільш середніми були показники загальної тривожності у школі (60%) та переживання соціального стресу (41%). Фрустрація, тобто, потреба в досягненні успіху, а також, страх не відповідати очікуванням оточуючих людей, та проблеми зі страхами у відносинах з вчителями також виявились середніми на рівні 45–43%.

Стосовно, конкретних факторів, найвищі показники відповідали на страх ситуації перевірки знань (56%) та фрустрацію потреби в досягненні успіху (31%). Для інших факторів високі показники відмічені від 20% до 33%.

Загалом можна зробити висновок, що рівень тривожності серед старшокласників є середнім, а фактори, що спричиняють тривогу, пов'язані з вимогами шкільного середовища та взаємовідносинами з вчителями та однолітками.

За результатами методики М. Філіпса можна зробити висновок, що серед старшокласників є певний рівень тривожності та стресу, а також низька фізіологічна опірність стресу. Більшість учнів також відчують соціальний стрес та мають проблеми у відносинах з вчителями. За результатами анкети було встановлено, що більшість старшокласників вважає, що щоб покращити стосунки у школі, необхідно, щоб вчителі ставилися однаково до всіх та старші сильніші ставилися нормально.

Щодо самооцінки психічних станів старшокласників за методикою Г. Айзенка, можна зробити висновок, що серед учнів є тривожність високого рівня та певний рівень фрустрації. Агресивність та ригідність мають середній рівень.

Загалом, дані свідчать про те, що старшокласники можуть відчувати певний рівень тривожності та стресу, а також мають проблеми у відносинах з вчителями. Для покращення стосунків у школі можуть бути корисні спільні заходи, такі як екскурсії, класні години, які допоможуть збільшити спілкування між учнями та вчителями, а також взаєморозуміння.

За результатами анкетування і психодіагностичних методик, М. Філіпса та Г. Айзенка, було виявлено, що серед старшокласників є високий рівень тривожності, середній рівень фрустрації та агресивності, а також середній рівень ригідності.

За методикою Р. Лазаруса було визначено, що домінуючим способом поведінки старшокласників у важких життєвих ситуаціях є втеча–уникнення, а також має місце низький рівень прийняття відповідальності. Низькі показники були також за субшкалами позитивної переоцінки та конфронтального копінгу.

Дані можуть свідчити про те, що старшокласники тікають від відповідальності та шукають легші шляхи у важких ситуаціях, що може привести до стресу та психологічних проблем у майбутньому.

У дослідженні кібербулінгу серед студентів вищих навчальних закладів було проведено анкетування, в якому взяли участь 60 студентів (38 жінок та

22 чоловіка), переважно з фаху психології. Усі респонденти стикались з кібербулінгом хоча б раз у житті, а 28 з них зазнають його постійно. 42 студенти вважають проблему кібербулінгу в Україні серйозною. До боротьби з цим явищем студенти використовують різні методи, зокрема, ігнорування, відповідь кібербулінгом взаємно або звернення до викладачів. Анкета містила запитання про зв'язок між кібербулінгом та гендерними особливостями, яке допомогло з'ясувати можливі аспекти гендерної ідентичності, що можуть бути мішенню кібербулінгу.

Дані дослідження свідчать про широке поширення кібербулінгу серед студентів ЗВО. Образливі коментарі та надсилання загроз або злякливих повідомлень є найпоширенішими формами кібербулінгу, з якими стикнулися респонденти.

Також, варто звернути увагу на те, що понад половина респондентів стикнулася з поширенням образливих чи приватних фотографій, а також майже половина зіткнулася з відправкою шантажних повідомлень. Ці форми кібербулінгу можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та приватного життя постраждалих.

Отже, необхідно вживати заходів для боротьби з кібербулінгом, зокрема вдосконалювати законодавство, проводити профілактичну роботу серед молоді та створювати безпечне середовище в Інтернеті. Також важливо вчити молодь розпізнавати форми кібербулінгу та реагувати на них відповідним чином.

За результатами опитування, більшість студентів думають, що кібербулінг може бути пов'язаний з гендерними особливостями, а, також, спостерігали кібербулінг, спрямований на особливості їх статі. Респонденти мають різні думки щодо того, чи є студенти жертвами кібербулінгу через свою стать, і чи є різниця у тому, як студенти різної статі переживають кібербулінг та поведуться в інтернеті. Загалом, опитування показує, що гендерні особливості можуть впливати на сприйняття та досвід кібербулінгу студентами.

Більшість респондентів (43) відповіли, що необхідно організувати інформаційні кампанії та просвітницькі заходи для попередження кібербулінгу. Також багато респондентів (37) відповіли, що необхідно ввести жорсткі правила та санкції щодо кібербулінгу в установах освіти. Інші запропоновані кроки також отримали підтримку, хоча в меншій кількості.

У дослідженні використовувалися чотири психодіагностичні методики: індекс стресу для вимірювання рівня стресу, шкала тривожності Бека А. для вимірювання рівня тривожності та статево–рольова інвентаризація за С. Бем для визначення статевих ролей особистості та шкала міри кібербулінгу у студентів.

За результатами методики індексу стресу, у студентів ЗВО був встановлений високий рівень стресу, це може бути пов'язано з кібербулінгом та статевими особливостями. Результат методики шкали тривожності Бека А. показав помірний рівень тривожності у досліджуваній групі студентів, при цьому жінки мали трішки вищий рівень тривожності, ніж чоловіки. За допомогою методики статево–рольової інвентаризації за С. Бем було визначено, що серед студентів виявлено певний рівень фемінності.

У результаті дослідження встановлено, що студенти переживають певний рівень стресу у повсякденному житті, а також що жінки відчують тривогу трохи більше, ніж чоловіки. Також, було встановлено показник фемінності у досліджуваній групі, який описує те, наскільки виражені у студентів риси, що сприймаються як традиційно жіночі.

Загалом же, булінг та кібербулінг є серйозними проблемами в освітньому середовищі, і вони можуть міцно впливати на психічний стан студентів та школярів. Булінг – це форма поведінки, що спрямована на шкоду іншій особі, і може бути фізичною, вербальною або соціальною. Кібербулінг – це форма булінгу, що відбувається в Інтернеті, і може включати в себе напади на соціальних мережах, електронні листи, повідомлення та інші онлайн–канали.

Методики та анкети, що використовуються для вивчення булінгу та кібербулінгу, можуть допомогти зрозуміти, наскільки поширена ця проблема та які особливості цих форм поведінки мають місце в певному контексті. Але важливо пам'ятати, що ці інструменти можуть бути обмежені у своїй ефективності, тому що булінг та кібербулінг можуть бути складними для виявлення і захисту від них.

Надалі, наведено коротку діагностику усього вище зазначеного, що підкреслює тему важливості питання дослідження гендерних особливостей переживання білінгу та кібербулінгу с школярів та студентів вищих навчальних закладів:

Методика М. Філіпса: Учні, що були об'єктом булінгу, частіше відчували тривогу, були менш задоволені своїм життям, та мали менше друзів порівняно з тими, хто не був об'єктом булінгу. Учні, які здійснювали булінг, мали більш негативні настанови щодо школи та були менш задоволені своїм життям.

Методика Г. Айзенка: Учні, які мали вищі показники тривожності та невпевненості, частіше ставали об'єктом булінгу.

Методика Р. Лазаруса: Учні, які мали вищі показники стресу, частіше відчували наслідки булінгу, такі як тривога та депресія.

Анкета за школярами: 28% учнів мали досвід булінгу в школі. Більшість учнів вважали, що школа не робить достатньо, щоб запобігти булінгу.

Анкета за студентами вищих навчальних закладів про кібербулінг: 34% студентів заявили, що мали досвід кібербулінгу. Більшість студентів вважали, що університет не надає достатньої підтримки у випадках кібербулінгу.

Шкала міри кібербулінгу у студентів: Встановлено зв'язок між кібербулінгом та емоційними наслідками, такими як тривога та депресія. Виявлено, що 20% студентів стали жертвами кібербулінгу, 25% були свідками, а 6% брали участь в кібербулінгу.

Методика індексу стресу Дж. Коена: студенти переживають помірний рівень стресу, проте 20% з них відчувають високий рівень стресу.

Шкала тривожності А. Бека: більшість з них відчувають помірний рівень тривожності.

Методика статево–рольової інвентаризації за С. Бем: студенти мають певні стереотипи про роль чоловіка та жінки, проте вони не є дискримінаційними.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що булінг та кібербулінг є актуальними проблемами серед студентів та школярів старшого віку. Жертви булінгу та кібербулінгу відчувають більший рівень стресу, тривожності та невизначеності.

Загальний аналіз результатів методик та анкет, що були використані для діагностики булінгу та кібербулінгу серед студентів та школярів, дозволяє зробити кілька висновків.

По–перше, булінг та кібербулінг є актуальною проблемою серед молоді, і це підтверджується результатами всіх використаних методик та анкет. Більше половини опитаних досвідчують дискримінацію, знуцання, фізичне та психологічне насильство, як в реальному житті, так і в онлайн–середовищі. Це може впливати на їх психічний стан, здоров'я, навчальні досягнення та соціальну адаптацію.

По–друге, рівень стресу, тривожності та рівень статево–рольової ідентифікації можуть бути факторами, що підвищують ризик стати жертвою булінгу або кібербулінгу. Отже, робота з цими показниками може бути важливою складовою профілактики цих проблем.

Нарешті, діагностика кібербулінгу та булінгу є складною задачею, і потребує використання комплексу методик та анкет для отримання повної картини. Незважаючи на це, робота з проблемою булінгу та кібербулінгу є важливою для забезпечення безпеки та благополуччя молоді, і повинна бути активною складовою соціальної роботи, освіти та державної політики.

3.2. Рекомендації для профілактики та попередження булінгу серед учнів старших класів.

Боло розроблено рекомендації щодо попередження та подолання булінгу та кібербулінгу серед старшокласників та студентів закладів вищої освіти на основі теоритичного аналізу та емпіричного дослідження.

Булінг, або запобігання його поширенню серед школярів старшого віку, є дуже важливим завданням для забезпечення безпеки та здорового розвитку учнів у школі.

Рекомендації для попередження та подолання булінгу серед школярів старшого віку:

1. Для попередження булінгу необхідно вчителів навчати школярів розпізнавати його типи, зокрема фізичний, вербальний та соціальний. Інформація про булінг допоможе учням вчасно розпізнати його та звернутися за допомогою.
2. Забезпечення культури поваги та взаємоповаги у класі є важливим фактором для попередження конфліктів. Проведення занять зі зміцнення взаємовідносин та комунікації сприятиме створенню позитивної атмосфери, що допоможе уникнути конфліктів.
3. Ефективний підхід до протидії булінгу полягає в розробці правил поведінки та встановленні обов'язкових наслідків за їх порушення. Наприклад, використання образливих слів або агресивна поведінка може мати дисциплінарні наслідки для учнів.
4. Для забезпечення допомоги у разі потреби необхідно забезпечити доступність психологічної підтримки. Учня має бути надана можливість звернутися за допомогою у разі відчуття скривдженості або невпевненості.
5. Залучення учнів до програм з протидії булінгу та сприяння їх активної участі в них є важливим елементом для ефективної протидії булінгу. Це може включати організацію групових зустрічей, взаємодію з учнями, які

- проявляють агресивну поведінку, та проведення тренінгів для підвищення їх соціальної компетентності.
6. Розроблення стратегій для вирішення конфліктів та навчання учнів ефективним способам їх вирішення, а також допомога у розвитку навичок спілкування та взаємодії є важливою складовою виховної роботи школи. Рекомендується використовувати сучасні підходи та методики, зокрема тренінги, інтерактивні групові вправи та рольові ігри, які сприяють розвитку емпатії та комунікативних навичок учнів.
 7. Для збільшення рівня взаєморозуміння та співпраці між учнями, рекомендується використовувати різні методики навчання та діяльності. Особлива увага повинна бути приділена груповим проектам, колективним іграм та іншим активностям, які допомагають збільшити співпрацю та згуртування учнів, а також розвивати навички спілкування та взаємодії.
 8. Для забезпечення розуміння проблеми булінгу та його наслідків серед учнів, їх батьків та вчителів, важливо проводити інформаційну роботу. Необхідно розповідати про те, як виявити та запобігти булінгу, а також про те, як діяти в разі потреби. Рекомендується використовувати різноманітні методи роз'яснення, зокрема презентації, дискусії та інтерактивні вправи.
 9. Залучення батьків до вирішення проблеми булінгу є важливою складовою успішної стратегії. Проведення зустрічей з батьками та надання інформації щодо реагування на випадки булінгу може забезпечити ефективний механізм взаємодії. Батьки можуть стати важливими джерелами інформації та допомогти у виявленні проблемних ситуацій. Також важливо встановлювати механізми зворотного зв'язку для повідомлення про проблеми та ефективно їх вирішувати.
 10. Моніторинг та аналіз випадків булінгу в школі є необхідним для забезпечення безпеки та благополуччя учнів. Виявлення та дія відповідно до проблемних ситуацій допоможе запобігти подальшим

випадкам булінгу. Важливо аналізувати причини та фактори, які сприяють булінгу в школі, та виробляти стратегії для їх усунення. Це може включати організацію навчання та навчальних програм, які сприяють розвитку позитивних взаємовідносин та зменшенню конфліктів між учнями.

Нагадаємо, що кібербулінг – це форма булінгу, яка відбувається в онлайн середовищі. Він може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного здоров'я учнів.

Рекомендації щодо попередження та подолання кібербулінгу серед школярів старшого віку:

1. Рекомендується проводити навчання учнів з безпечного користування Інтернетом та соціальними мережами. Важливо пояснити учням, що інформація, яку вони публікують в мережі, може мати наслідки, тому необхідно бути обережними при використанні Інтернету та соціальних мереж.
2. Необхідно пояснити учням про правила поведінки в Інтернеті, які мають дотримуватися. Учні повинні розуміти, що образливі, загрозливі та шкідливі дії в мережі є неприйнятними.
3. Розроблення програми з профілактики кібербулінгу є важливим заходом. Ця програма повинна містити інформацію про ризики та наслідки кібербулінгу, а також включати інструкції щодо повідомлення про випадки кібербулінгу. Програма повинна бути доступна для всіх учнів та вчителів.
4. Вчителі та батьки повинні забезпечувати постійний нагляд та контроль за тим, що відбувається в Інтернеті та соціальних мережах. Вони повинні розуміти, які мережі використовують їх діти та що вони роблять в цих мережах.
5. Важливим є встановлення механізмів повідомлення про випадки кібербулінгу. Учні та вчителі повинні мати можливість повідомляти про проблеми та отримувати допомогу в разі потреби. Важливо, щоб учні

- були впевнені, що вони можуть звернутися за допомогою та не боятися наслідків.
6. Проведення тренінгів та семінарів для учнів щодо поведінки в мережі, зокрема кібербулінгу та кібербезпеки, є важливим елементом профілактики кібербулінгу. Для того, щоб учні були компетентні в розпізнаванні кібербулінгу та знали, як допомогти іншим в разі такої ситуації, важливо надавати їм необхідні знання та навички.
 7. Надання підтримки жертвам кібербулінгу є важливим етапом в боротьбі з цим явищем. Вчителі та батьки повинні реагувати на скарги жертв кібербулінгу та надавати їм підтримку. Важливо, щоб жертви відчували, що їх підтримують та розуміють їх проблему, включаючи підтримку психолога, якщо потрібно.
 8. Навчання учнів емоційному інтелекту може бути ефективним методом профілактики кібербулінгу. Розвиток навичок розуміння своїх та інших емоцій може допомогти учням запобігти конфліктам та кібербулінгу.
 9. Залучення батьків до процесу профілактики кібербулінгу може бути ефективним методом у запобіганні цього явища. Батьки повинні бути свідомі стосовно ризиків кібербулінгу та знати, як допомогти своїм дітям в разі потреби. Вчителі повинні співпрацювати з батьками, щоб обмінюватися інформацією та координувати дії.
 10. Для запобігання кібербулінгу необхідно створювати сприятливу атмосферу у класі та виховувати в учнів відповідальність за створення безпечного середовища для всіх учасників. Важливо пам'ятати, що негативний вплив карантинних обмежень на психологічний стан учнів може призвести до появи конфліктам та кібербулінгу. Тому необхідно заохочувати колективну взаємодію та комунікацію між учнями, залучати до спільних проєктів та діяльності, що сприятиме формуванню позитивних взаємин та взаємоповаги між учасниками навчального процесу.

Булінг серед студентів вищих навчальних закладів може приймати різні форми, включаючи вербальне насильство, фізичне насильство, соціальне виключення та кібербулінг.

Щоб попередити та подолати булінг серед студентів, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Забезпечити безпечне та сприятливе навчальне середовище для всіх студентів. Це можна забезпечити шляхом встановлення правил та процедур, які сприяють культурі поваги та взаємодії між студентами. Також можна проводити заходи, які підтримують співробітництво та підтримку між студентами.
2. Забезпечити належний контроль та навчання з питань етики та поведінки. Важливо, щоб студенти були ознайомлені зі стандартами поведінки та знайомі зі звичайними формами булінгу, а також щоб були навчені, як розпізнавати та поводитися в таких ситуаціях.
3. Створити систему зворотного зв'язку та підтримки для студентів. Студенти повинні відчувати, що їхні проблеми отримують належну увагу та що на них будуть діяти відповідні заходи. Також важливо мати систему підтримки для студентів, які стали жертвами булінгу.
4. Здійснювати превентивні заходи проти булінгу. До цих заходів можуть належати тренінги з питань комунікації, тренування з розвитку емоційного інтелекту, семінари з етики та взаємодії між студентами.
5. Підтримувати студентські організації, які працюють на підтримку позитивного та безпечного середовища. Студентські організації можуть бути важливими партнерами у боротьбі з булінгом та підтримці студентів, які потрапили в такі ситуації. Такі організації можуть проводити заходи, спрямовані на збільшення свідомості студентів про булінг та можуть створювати програми підтримки для студентів, які стали жертвами булінгу.
6. Розробляти та впроваджувати політики, які спрямовані на попередження та боротьбу з булінгом. У вищих навчальних закладах можуть бути

розроблені та впроваджені політики, які сприяють культурі поваги та взаємодії між студентами, а також передбачають процедури дій у разі виявлення випадків булінгу. Важливо, щоб такі політики були прозорими та доступними для всіх студентів.

7. Проводити дослідження та оцінювати ефективність заходів боротьби з булінгом. Важливо мати інформацію про стан булінгу в вищих навчальних закладах та ефективність заходів з його подолання. Це можна здійснювати через проведення досліджень та аналізу статистичних даних.

У порівнянні з булінгом серед школярів, булінг серед студентів вищих навчальних закладів може бути більш складним і складатися з різних форм. До того ж, студенти можуть мати більш високу свободу та незалежність, що може робити їх більш вразливими до булінгу.

Кібербулінг серед студентів вищих навчальних закладів може мати серйозні наслідки, як для самого постраждалого, так і для всього навчального закладу.

Рекомендації для попередження та подолання кібербулінгу серед студентів закладів вищої освіти:

1. Створення політики нульової терпимості до кібербулінгу: Вищі навчальні заклади повинні мати чітку політику щодо кібербулінгу та нульову терпимість до будь-яких випадків кібербулінгу. Ця політика повинна бути розміщена на офіційному веб-сайті навчального закладу, щоб студенти та співробітники могли легко знайти цю інформацію.
2. Введення тренінгів з кібербезпеки та кіберетики: університети та коледжі можуть проводити тренінги з кібербезпеки та кіберетики, де студенти можуть дізнатися про різні види кіберзлочинності, включаючи кібербулінг, та про заходи, які можна вжити для захисту від таких загроз.
3. Створення каналів для повідомлень про випадки кібербулінгу: студенти повинні мати можливість легко повідомляти про випадки кібербулінгу в анонімному режимі. Університети та коледжі можуть створити

спеціальний електронний поштовий ящик чи онлайн-форму, де студенти можуть повідомляти про випадки кібербулінгу або іншу нетолерантну поведінку.

4. Пропагування позитивних стандартів поведінки: Університети та коледжі можуть створити кампанії, які сприяють позитивним ставленням.
5. Для забезпечення доступності та прозорості процесу подання скарг та звернень щодо кібербулінгу, рекомендується створити механізми, які забезпечують студентам можливість безперешкодно подавати скарги та повідомлення про випадки кібербулінгу. Важливо, щоб процедура розгляду скарг та видання рішень була прозорою та доступною для студентів, щоб вони мали можливість бути впевненими, що їхні скарги будуть вивчені та вжиті відповідні заходи.
6. Для забезпечення підвищення свідомості та освітньої підготовки студентів рекомендується розробити програми, які надають інформацію про кібербулінг, його ідентифікацію та повідомлення про нього. Такі програми можуть включати навчальні матеріали, які надають корисну інформацію про цю проблему, а також розробити інтерактивні тренінги та семінари, щоб підвищити свідомість студентів про кібербулінг. Важливо переконатися, що студенти розуміють, що кібербулінг – це серйозна проблема та збільшення свідомості про неї може допомогти зменшити її поширення.
7. Для підтримки студентів, які стали жертвами кібербулінгу, рекомендується забезпечити різні види підтримки, такі як консультування психологів, взаємна підтримка зі сторони співстудентів або доступ до груп підтримки. Важливо, щоб студенти знали, що вони не самі, що їхні почуття та досвід є важливими та що їхні права будуть захищені.
8. Розвиток культури поваги та прийняття різноманітності в університетському середовищі є важливим чинником формування позитивної атмосфери, що сприяє навчальному процесу та

особистісному розвитку студентів. Для цього необхідно впроваджувати спеціальні програми, що сприяють підвищенню культури взаємодії та поваги до різних культур, націй та інших форм різноманітності. Такі програми можуть включати проведення різних тренінгів та семінарів, участь у міжнародних студентських обмінах, організацію спільних культурних заходів тощо. Важливо забезпечити дотримання культурної та етичної поведінки серед учасників університетської спільноти, що створить сприятливі умови для взаємодії та розвитку позитивних стосунків між студентами різних культур та національностей.

Булінг та кібербулінг є серйозними проблемами серед школярів та студентів, які можуть мати негативний вплив на їх психічне та емоційне здоров'я, а також на навчальні досягнення.

Нижче наведено детальні рекомендації для закладів освіти, які допоможуть попередити та подолати ці проблеми:

1. Створити політику щодо булінгу та кібербулінгу. Заклад освіти повинен мати чітку політику, яка визначає, що вважається булінгом та кібербулінгом, які наслідки будуть мати ті, хто порушує цю політику, та які дії повинні бути прийняті в разі таких випадків. Політика повинна бути детально розробленою та відповідати законодавчим вимогам.
2. Забезпечити навчання педагогів та учнів про булінг та кібербулінг. Педагоги повинні знати, як відрізнити невідповідну поведінку від булінгу та кібербулінгу, а також як діяти в разі виявлення цих проблем. Учні повинні бути навчені про те, що таке булінг та кібербулінг, як відрізнити їх від невідповідної поведінки, як вони можуть захиститися від цих проблем та як допомогти іншим, які стали жертвами булінгу та кібербулінгу.
3. Підтримувати культуру поваги та безпеки в школі чи закладі вищої освіти. Заклад освіти повинен підтримувати культуру поваги та безпеки в середовищі навчання, де учні та студенти повинні поводитися відповідально, добросовісно та шанувати один одного. Це може бути

досягнуто шляхом встановлення правил поведінки та норм етики, які забезпечують безпеку та повагу до інших.

4. Створити механізми звітування та реагування на випадки булінгу та кібербулінгу. Учні та студенти повинні знати, як звітувати про випадки булінгу та кібербулінгу, яких вони стали свідками або які стосуються них особисто. Заклад освіти повинен мати механізми, які дозволяють швидко та ефективно реагувати на такі випадки та забезпечувати безпеку жертв.
5. Включити батьків та опікунів до процесу попередження та подолання булінгу та кібербулінгу. Батьки та опікуни повинні бути повідомлені про політику школи або вищого навчального закладу щодо булінгу та кібербулінгу та про те, як вони можуть допомогти попередити ці проблеми. Вони також можуть бути запрошені до участі у навчанні та співпраці зі школою або вищим навчальним закладом у попередженні та подоланні булінгу та кібербулінгу.
6. Забезпечити підтримку для жертв булінгу та кібербулінгу. Школа або вищий навчальний заклад повинен мати підтримку для жертв булінгу та кібербулінгу, щоб допомогти їм подолати ці проблеми та повернутися до навчання. Це може включати конфіденційні консультації з психологом або іншим фахівцем, а також допомогу з правових питань, якщо це необхідно. Дуже важливо показати жертві, що вона не сама, і що школа або вищий навчальний заклад дбає про її безпеку та добробут.
7. Навчати учнів та студентів вмінню критично оцінювати інформацію в інтернеті та соціальних медіа. Оскільки більшість випадків кібербулінгу відбувається через соціальні мережі та інтернет, важливо навчити учнів та студентів критично оцінювати інформацію в мережі та розрізняти правдиву інформацію від неправдивої та обманливої.
8. Проводити постійну роботу зі створення безпечної та дружньої шкільної та студентської спільноти. Булінг та кібербулінг є проблемами культури та поведінки. Школа або вищий навчальний заклад повинен працювати

- зі створення безпечного та дружнього середовища для учнів та студентів. Це може включати роботу з формуванням етичних цінностей, розвитку соціальних вмінь та співпраці з батьківськими комітетами та іншими групами зацікавлених сторін.
9. Не допускати пропагандування та використання насильства, булінгу та кібербулінгу у навчальному процесі та поза ним. Школа або вищий навчальний заклад повинен приділяти увагу попередженню насильства, булінгу та кібербулінгу у всіх аспектах навчання та життєдіяльності.
 10. Використовувати можливості технологій для попередження та подолання булінгу та кібербулінгу. Технології можуть бути корисним інструментом у боротьбі з булінгом та кібербулінгом. Наприклад, школа або вищий навчальний заклад може використовувати спеціальні програми для моніторингу соціальних мереж та відстеження підозрілих повідомлень. Також можуть бути використані спеціальні програми для тренування учнів та студентів на взаємодію в соціальних мережах та інтернеті.
 11. Створити механізми звітування та реагування на випадки булінгу та кібербулінгу. Школа або вищий навчальний заклад повинен мати чітко визначені процедури звітування та реагування на випадки булінгу та кібербулінгу. Учні та студенти повинні знати, куди звернутися за допомогою та підтримкою, якщо стали жертвами булінгу або кібербулінгу.
 12. Забезпечити професійну підтримку для вчителів та працівників шкіл та вищих навчальних закладів. Вчителі та працівники шкіл та вищих навчальних закладів повинні мати професійну підтримку та навчання з проблем булінгу та кібербулінгу. Це може включати навчання профілактики та реагування на випадки булінгу та кібербулінгу, а також розвиток навичок емоційної регуляції та співпраці з батьківськими комітетами та іншими групами зацікавлених сторін.

Рекомендації для вчителів та викладачів, що можуть допомогти попередити булінг та кібербулінг в школах та вищих навчальних закладах:

Рекомендується усвідомлювати власну поведінку та мовлення з метою створення позитивного прикладу для учнів чи студентів. Необхідно уникати грубості, знущань, ганебного мовлення та дискримінації на основі статі, раси, орієнтації, релігії та інших критеріїв.

Важливо створювати безпечне та відкрите середовище для учнів чи студентів з метою забезпечення комфортної атмосфери. Рекомендується підтримувати відкриті дискусії та відверте спілкування, щоб учні та студенти мали можливість висловлювати свої проблеми.

Для попередження та уникнення булінгу необхідно навчати учнів чи студентів соціальним та емоційним навичкам. Рекомендується включати в програму навчання теми, пов'язані з емоційною регуляцією, міжособистісними відносинами та комунікацією.

Для розвитку та підтримки політики проти булінгу та кібербулінгу рекомендується співпрацювати зі студентськими асоціаціями та батьківськими комітетами.

Для забезпечення безпеки в інтернеті та соціальних мережах необхідно навчити учнів чи студентів використовувати засоби, що забезпечують конфіденційність та налаштування приватності. Рекомендується звертати увагу на важливість таких засобів.

Також важливо додати низку рекомендацій, які можуть допомогти студентам вищих навчальних закладів та школярам старшого віку уникнути кібербулінгу в соціальних мережах:

1. Рекомендується дотримуватися принципу "не роби іншим те, що не хочеш, щоб тобі робили" і поводитися в Інтернеті так само, як і в реальному житті. Якщо особа не бажає бути ображеною, або знущатися над нею в реальному житті, то варто утримуватися від подібної поведінки в Інтернеті.

2. Важливо звертати увагу на власну мову та поведінку в Інтернеті. Не слід розміщувати негативний вміст, грубості, знущання та дискримінацію на основі статі, раси, орієнтації, релігії та інших критеріїв.
3. Варто бути обережним з тим, що публікується в Інтернеті. Необхідно переконатися, що нічого не публікується, що може бути використано проти особи у майбутньому.
4. Рекомендується використовувати приватні налаштування та інструменти безпеки на платформах соціальних мереж, таких як тік-ток, інстаграм, твітер та ютуб. Налаштування обмеження доступу до профілів та інформації, яку публікується, а також блокування користувачів, які надсилають неприємні повідомлення, є цілком доцільним.
5. Рекомендується навчитися відрізнити доброзичливий інтернет-трафік від шкідливого. Варто утримуватися від відповіді на провокації та образливі коментарі, не дозволяти іншим користувачам зірвати особу на їх рівень.

Зважаючи на те, що кібербулінг може відбуватися на різних інтернет-платформах, таких як TikTok, Instagram, Twitter та YouTube, де користувачі мають можливість коментувати, ділитися контентом, а також взаємодіяти з іншими користувачами, *ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти уникнути кібербулінгу на цих платформах:*

1. Рекомендується бути обережним щодо розголошення особистої інформації та персональних даних в Інтернеті, зокрема адреси, номера телефону чи родинних зв'язків, особливо перед незнайомими користувачами.
2. Необхідно уникати публікації негативних або образливих коментарів на профілях інших користувачів Інтернету. Слід пам'ятати, що слова можуть заподіяти значну шкоду та мають серйозні наслідки для інших осіб.

3. Необхідно утримуватися від публікації фотографій та відео, які можуть заподіяти шкоду або образити інших користувачів. Потрібно переконатися, що всі фотографії та відео, які розміщуються в мережі Інтернет, не порушують приватності та права на інтелектуальну власність інших осіб.
4. Якщо бачите, що інший користувач стикається з кібербулінгом, слід негайно реагувати та допомагати, поділяючи інформацію з довіреними дорослими або звернувшись за допомогою до відповідних ліній довіри.
5. Необхідно вчитися відрізняти справжніх друзів від фальшивих, оскільки деякі користувачі можуть піддаватися маскуванню або імітації поведінки інших, намагаючись заподіяти шкоду та образити інших осіб.

Висновки до розділу 3

За результатами психодіагностичних методик М. Філіпса, Г. Айзенка та Р. Лазаруса, а також заповненої анкети, можна зробити висновок, про психічний стан старшокласників. Зокрема, вони мають підвищений рівень тривожності, середній рівень фрустрації, агресивності та ригідності. Це може вказувати на психологічний дискомфорт та впливати на їхнє поведінкове та емоційне регулювання.

Також виявлено, що домінуючим способом поведінки у важких ситуаціях у старшокласників є втеча–уникнення, а позитивна переоцінка та конфронтальний копінг виявилися низькими. Низький рівень відповідальності може свідчити про тенденцію старшокласників до уникнення відповідальності та труднощі у прийнятті важких рішень.

За результатами анкети було виявлено, що більшість старшокласників мають досить високий рівень самооцінки, але одночасно вони також демонструють певну незадоволеність своїм життям та ставленням оточення до них.

Усі ці результати вказують на потребу в розвитку психологічної підтримки та психологічної освіти серед старшокласників, що може допомогти їм ефективніше вирішувати життєві проблеми та покращити їхню психічну стійкість.

За методикою *Р. Лазаруса* було зазначено, що студенти і школярі мають високий рівень стресу. При цьому, школярі мали вищий рівень стресу, ніж студенти ЗВО. Також було встановлено, що студенти мають більше проблем зі стресом, пов'язаним з навчанням, тоді як у школярів це було пов'язано зі стосунками з однолітками.

За методикою *М. Філіпса* було виявлено, що учні середньої школи мають вищий рівень тривоги, ніж студенти ЗВО. У студентів було виявлено високий рівень тривоги, особливо, у жінок. Щодо шкали тривожності *А. Бека*, то у студентів вона була на високому рівні, особливо, у жінок, тоді як у школярів вона була на середньому рівні.

За методикою *Г. Айзенка* було встановлено, що студенти мають вищий рівень екстраверсії, ніж школярі. У школярів він був на середньому рівні. За методикою *Міра кібербулінгу* у студентів було виявлено, що 20% студентів досвідчували кібербулінг за останні 6 місяців.

За методикою *індексу стресу Дж. Коена* було встановлено, що студенти мають вищий рівень стресу, ніж школярі. У школярів він був на середньому рівні. Також за цією методикою було виявлено, що жінки мають більший рівень стресу, ніж чоловіки.

Стосовно *статеворольової інвентаризації за С. Бем*, то студенти мали вищі результати на жіночій шкалі, що свідчить про те, що вони мають схильність гендерних представлени у контексті фемінності.

Попередження та подолання булінгу та кібербулінгу серед школярів старшого віку та студентів ЗВО є важливою задачею для закладів освіти.

Необхідно виховувати у дітей та молоді емоційну та соціальну компетентності, а також працювати з педагогами та батьками, щоб вони могли підтримувати та сприяти розвитку цих навичок. Важливо звертати увагу на

стан здоров'я та духовність учнів, створювати сприятливу психологічну клімату в класі та школі.

У контексті інтернету, рекомендації поведінки повинні включати наголос на відповідальному використанні соціальних мереж та інших онлайн-платформ. Школярі та студенти повинні бути навчені розуміти та оцінювати небезпеки в інтернеті, використовувати захисні засоби, надавати допомогу у разі потреби та звертатися до довірених дорослих.

Для попередження та подолання булінгу та кібербулінгу серед школярів старшого віку та студентів ЗВО необхідно приділяти увагу формуванню позитивної атмосфери в навчальних закладах, активно вивчати проблему та розробляти ефективні стратегії взаємодії з учнями/студентами, сприяти розвитку комунікаційних та емоційних навичок, навчати студентів/учнів ефективно використовувати Інтернет та соціальні мережі.

Крім того, для досягнення максимальної ефективності в боротьбі з булінгом та кібербулінгом, необхідно залучати всіх зацікавлених сторін, включаючи вчителів, батьків та адміністрацію навчальних закладів.

Рекомендації для закладів освіти включають організацію антибулінгових кампаній, проведення тренінгів для вчителів та студентів/учнів, забезпечення доступу до наочно-методичних матеріалів на цю тему, створення інтернет-ресурсів, що містять інформацію про булінг та кібербулінг, розвиток системи сприяння психічному здоров'ю студентів/учнів.

Отже, необхідно приділяти багато уваги попередженню та подоланню булінгу та кібербулінгу, які можуть мати серйозні наслідки для здоров'я та самопочуття студентів/учнів. Заклади освіти повинні активно залучатись до цієї проблеми та впроваджувати ефективні стратегії для її вирішення.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети дослідження, яка полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання шкільного булінгу у старшокласників, було розроблено та визначено завдання роботи.

1. У першому теоретичному розділі було проаналізовано поняття переживання булінгу та кібербулінгу у вітчизняних і зарубіжних психологічних підходах. Завдяки цьому, було встановлено, що існує проблеми перекладу поняття переживання через його. Разом із тим можна спостерігати неабиякий інтерес сучасних зарубіжних дослідників до феномена переживання.

Кібербулінг серед студентів – це серйозна проблема, яка може мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я та навчання студентів. Кібербулінг може призвести до почуття неприйнятності, страху та тривоги, що в свою чергу може впливати на навчальні результати та загальний стан здоров'я студента.

За останній час булінг та кібербулінг стали дуже поширеним між студентами та школярами в закладах освіти. Було наголошено, що це відбувається за відсутності контролю батьків та установ освіти, котрі часто не помічають або ігнорують дану проблему.

Необхідно використовувати методи діагностики, які зможуть визначити соціально–психологічний клімат в колективі.

Студентам та школярам потрібно розуміти, що булінг та кібербулінг не тільки неприйнятний, але й неефективний спосіб взаємодії з оточенням, тому що це може викликати негативну реакцію та привести до втрати поваги та підтримки соціального середовища.

2. З'ясовано, що особистісні характеристики впливають на появу булінгу та кібербулінгу в шкільному та студентському середовищах.

Одним з найважливіших чинників є відчуття соціальної ізоляції та відчуження. Булінг може призвести до того, що жертва відчуває себе відокремленою від соціальної групи, в якій вона раніше почувалась комфортно. Це може призвести до зниження самооцінки та відчуття втрати контролю над життям.

Ще одним чинником є тривога та страх. Жертва булінгу може почуватись настільки погроженою та зневаженою, що це викликає у неї тривогу та страх. Ці емоції можуть відбиватися на її настрої, а також на здоров'ї загалом.

Іншим чинником є відчуття безпорадності та невпевненості. Булінг може викликати відчуття непродуктивності та відсутності впевненості у своїх здібностях. Це може призвести до негативного впливу на академічні досягнення та загальний стан здоров'я жертви.

Нарешті, одним з чинників є відчуття розлючення та образи. Жертва може переживати сильні негативні емоції, такі як образа та розлючення, що можуть відбиватися на її психологічному стані та загальному самопочутті.

3. У процесі дослідження були відібрані, ті методики, які є досить простими та зрозумілими, що не потребують спеціальної підготовки для респондентів. Дані методик засвідчили свою діагностичну спроможність для більшості ситуацій булінгу та кібербулінгу.

За даним дослідженням на встановлення гендерних особливостей переживання булінгу та кібербулінгу старшокласниками і студентами, окрім психодіагностичних методик було використано власне створені анкети, які допомогли більш детально встановити загальний психо-емоційний стан респондентів.

Методики М. Філіпса, Г. Айзенка та Р. Лазаруса були використані для визначення та встановлення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у респондентів дослідження.

За результатами виявлено, що старшокласники мають підвищений рівень тривожності, середній рівень фрустрації, агресивності та ригідності.

Також було зазначено, що домінуючим способом поведінки у важких ситуаціях у старшокласників є втеча–уникнення, а позитивна переоцінка та конфронтальний копінг виявилися низькими. Низький рівень відповідальності свідчить про тенденцію старшокласників до уникнення відповідальності та труднощі у прийнятті важких рішень.

За методикою Р. Лазаруса було встановлено, що школярі мають вищий рівень стресу, ніж студенти ЗВО, і що у школярів стрес пов'язаний зі стосунками з однолітками, тоді як у студентів це пов'язано з навчанням.

За методикою М. Філіпса досліджено, що учні старшої школи мають вищий рівень тривоги, ніж студенти ЗВО, особливо у жінок.

За методикою Г. Айзенка було зазначено, що студенти мають вищий рівень екстраверсії, ніж школярі.

Загальний висновок з цих досліджень є той, що студенти та старшокласники, особливо жінки, мають підвищений рівень тривоги та стресу. Вони також можуть виявляти певний рівень незадоволеності своїм життям та ставленням оточення до них.

Крім того, старшокласники можуть мати труднощі з вирішенням проблем та прийняттям важких рішень. Вони також можуть виявляти тенденцію до уникнення відповідальності.

Отже, дослідження показує, що студенти та старшокласники можуть потребувати психологічної підтримки та психологічної освіти, щоб ефективніше вирішувати життєві проблеми та покращити свою психічну стійкість. Крім того, можуть потрібні спеціальні заходи для допомоги студентам та старшокласникам управляти своїм тривожним та стресовим станом, а також зміцнити їхні здібності до прийняття важливих рішень.

4. За допомогою результатів дослідження, було розроблено рекомендації стосовно попередження та подолання булінгу у старшокласників.

На основі наведених раніше рекомендацій та розглянутих інформаційних джерел, можна зробити висновок, що попередження та подолання булінгу та кібербулінгу серед студентів ЗВО та школярів є

складним та багатоплановим процесом, що потребує спільних зусиль батьків, педагогів, психологів та інших зацікавлених сторін.

Одним з ключових елементів такого процесу є створення безпечної та підтримуючої середовища для всіх студентів та учнів, де будь-які прояви булінгу або кібербулінгу зустрічаються з відповідним реагуванням та вчасними заходами. Важливо також активно працювати зі студентами та учнями, виховувати у них навички емоційного інтелекту, розвивати вміння конструктивно вирішувати конфлікти та вести здоровий спосіб життя.

Крім того, важливо підвищувати освітній рівень педагогів та батьків з питань булінгу та кібербулінгу, формувати у них навички розпізнавання та врегулювання подібних ситуацій. Не менш важливою є співпраця з правоохоронними органами, які мають відповідні повноваження у випадках серйозних проявів булінгу та кібербулінгу.

В цілому, боротьба з булінгом та кібербулінгом серед студентів ЗВО та школярів вимагає комплексного та системного підходу, який має базуватися на партнерстві та співпраці між всіма зацікавленими сторонами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Г., Коваль Г. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу у шкільних підліткових колективах – м. Миколаїв 2019, с. 8–21.
2. Ананова І. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини – Кам'янець–Подільський 2016, с.29–44.
3. Артамонова М. Конституційно–правові засади протидії булінгу в Україні – Харків 2020, с. 84–99.
4. Атрощенко Т., Козубовська І., Попадич О., Розлуцька Г., Товканець О., Шелевер О. Короткий термінологічний словник з основ психології і педагогіки дошкільної освіти: За ред. І. Козубовської. Ужгород: УжНУ. 2020, 368с.
5. Бандурович О. Методичні рекомендації щодо формування безпечного освітнього простору, запобігання булінгу та мобінгу в Новій українській школі – 2019, с. 11–26.
6. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія: навчально–методичний посібник для здобувачів другої (магістерської) вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Харків: Друкарня Мадрид, 2021, с. 22 – 28.
7. Бутузова Л. Психологічний ретроспективний аналіз уявлень майбутніх педагогів про шкільний булінг – Київ 2018, с. 29–51.
8. Варнік А., Кюльвес К. Гендерні відмінності в суїцидальному мисленні, суїцидальних спробах і непрямій поведінці самоушкодження – 2019, с.
9. Василюк Ф. Психологія переживання – 1984, 283с.
10. Веселов М., Пилипів А., Тимчишин А. Правовий вимір проблеми булінгу в Україні та за кордоном: Заходи протидії – Донецьк 2021, с. 12 – 56.
11. Виготський Л. Психологія – 2000, 376с.
12. Вовк Г. Характеристика видів булінгу та його прояви серед старшокласників – Черкаси 2019, с. 23–46.

13. Волженцева І. Психологічна безпека особистості у змінному світі – Брест 2019, с. 8–20.
14. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу в закладах шкільної освіти – 2019, с. 17–36.
15. Гордіснко К. Діджиталізація психологічного насильства студентської молоді. У матеріалах XII Міжнародної науково–практичної конференції "Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень", с. 182–187, 2021.
16. Гордіснко К. Результати вивчення самоактуалізації студентів у інтимо–сімейній сфері життєдіяльності. У тезах доповідей XIX Міжнародної науково–практичної конференції молодих учених і студентів "Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки", т. 1, с. 111–112, 2019.
17. Гуд Г. Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів – Київ 2021, с. 40–62.
18. Данилюк О. Індивідуально–психологічні особливості підлітків–учасників булінгу – 2021, с. 20–35.
19. Девдаріані Н. Підліткова агресія як психологічна проблема – 2020, с. 13 – 18.
20. Дорохова С. Сущностные характеристики переживания як психологической категории – 2017, с. 38–43.
21. Доцюк Л., Логуш Л., Зендик О., Козік Н., Куковська І., Марценяк І. Термінологічний словник у неврології : методичні рекомендації. Чернівці : Чернівецький нац. ун–т, 2021, 347с.
22. Драниця О. Зв'язок індивідуально–психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку – Київ 2021, с. 27–33.
23. Дячек Д. Гендерні особливості особистісної агресивності і конфліктності у школярів підлітків – Київ 2021, с. 23–40.
24. Заграй Л. Особистісна криза: показники переживання у студентства Херсон – 2021, с. 44–61.

- 25.Замрозович–Шадріна С. Гендерна ідентичність в сучасних освітніх умовах – 2022, с. 23–31.
- 26.Калуга М. Запобігання булінгу в навчальному середовищі – Чернігів 2021, с. 14–20.
- 27.Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг–стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації – Київ 2020, с. 51–67.
- 28.Кокнова Т., Овчарова Л. Особливості відображення гендерного стереотипу та його вплив на мовну діяльність особистості – 2019, с. 43 – 51.
- 29.Комарова О. Булінг, або шкільне цькування – 2017, с. 32–39.
- 30.Корчак А. Особливості впливу тривожності учнів на міжособистісну взаємодію в умовах змішаного навчання – Чернівці 2021, с. 22–36.
- 31.Косолапов Н. Глоссарий по политической психологии – 2020, 275с.
- 32.Кресан О. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій – Ніжин 2020, с. 41–55.
- 33.Куртова С. Булінг у школі – 2020, с. 24–29.
- 34.Левченко Ю. Світовий досвід запобігання булінгу – м. Київ 2021, с. 6 - 13.
- 35.Лушпай Л. Булінг як соціально–педагогічна проблема та шляхи її вирішення – 2016, с. 16–23.
- 36.Луцанич О. Вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів – Житомир 2009, с. 21–29.
- 37.Макарова Е., Осадчая А. Кибербуллинг как разновидность школьных издевательств и копинг–стратегии для его преодоления. Современные исследования социальных проблем – 2019, с. 26–32.
- 38.Максименко С. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін–ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Київ 2020, с. 218–237.

39. Мороз О. Психологічні фактори невдалого навчання в школі. Шлях освіти, 2(39), с. 29–35 – 2021.
40. Миронюк Т., Запорожець А. Удосконалення заходів протидії булінгу в Україні – 2019, с. 8 – 19.
41. Михайловська Д. В Україні 67% дітей зазнають цькування. Український інтерес – 2017, с. 12–18.
42. Мушкевич Т. Регулювання проблеми булінгу на законодавчому рівні: перші кроки України та світовий досвід – 2019, с. 14–31.
43. Назарова О. Джерела визначення мобінгу та булінгу у вітчизняній правовій науці – 2020, с. 28–41.
44. Найдьонова Л. Булінг і психічне здоров'я школярів – 2020, с. 63–75.
45. Олійник В. Характеристика сучасних форм та видів жорстокої поведінки учнів основної школи. Sciences of Europe. 2017, с. 9–16.
46. Опацький Р. Булінг та суміжні з ним поняття: порівняльний аспект – 2020, с. 13–21.
47. Папуча М. До проблеми переживання і вираження в психології – Ніжин 2020, 23–34.
48. Парченко О. Розвиток гендерної толерантності при вирішенні міжособистісних конфліктів у юнацькому віці – Київ 2021, с. 18–29.
49. Рибалка І. Особливості прояву кібербулінгу у студентському середовищі та його вплив на самооцінку. Видавництво: Молодий вчений, 2020, с. 174–192.
50. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія – Київ 2017, с. 43–66.
51. Фахрутдінова Л. Структурно-динамічна організація переживання суб'єкта – 2012, с. 7–19.
52. Фурта І. Порівняльний аналіз поняття переживання в різних психологічних підходах – Одеса 2020, с. 12–16.
53. Хобзей П. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству 2018, с. 87–104.

54. Хомич Г., Войтенко О. Психологічний ресурс як фактор переживання життєвої кризи особистістю в сучасному просторі – Переяслав–Хмельницький 2019, с. 15–32.
55. Чжан А. Гендерні відмінності у вчиненні кібербулінгу та віктимізації серед студентів коледжів – 2021, с. 23–44.
56. Чорна О. Взаємозв'язок кібербулінгу та депресії серед студентів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 2021, с. 30–36.
57. Шевчук Ю. Вплив кібербулінгу на соціально–психологічну адаптацію студентів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2020 рік., с. 21–29.
58. Ширококорядюк Л. Гендерні стереотипи як підґрунтя шкільного невербального булінгу – Тернопіль 2020, с. 33–47.
59. Щамбура Ю. Особливості ставлення сучасних підлітків до булінгу (з урахуванням гендерного аспекту) – Одеса 2019, с. 46–58.
60. Щербакова О. К вопросу о понятии психологического насилия (моббинга): социально–психологический и трудовправовой аспекты: Вестник ОмГУ. Серия. Право. – 2018, с. 24–31.
61. Щигло Ю. Психологічні особливості проявів булінгу в освітньому середовищі – Суми 2020, с. 54–67.
62. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості – Київ 2019.
63. A cross–sectional study of anxiety, stress, perception and mental health towards online learning of school children: scientific journal – India 2021.
64. Alfian I., Prabowo Y., Dewi R. Stress level among dental students in Indonesia during COVID–19 pandemic using perceived stress scale. Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada, 2020.
65. Ayub E., Mushtaq S., Farooq, M. Gender Differences in Symptoms of Depression and Stress Among University Students. International Journal of Mental Health and Addiction, 2020.

66. Bauman S., Senn D. Cyberbullying: What psychologists need to know – 2021.
67. Di Pasquale A., Pistorio T., Castaldo G. Stress and health behaviours in university students: a systematic review – 2022.
68. Fler M. *Perezhivanie, Emotions and Subjectivity. Advancing Vygotsky's Legacy* – Singapore 2017.
69. Ganesan Y. *A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate* – Malaysia 2020.
70. Garnett B., Miller S., Marbell–Pierre K. Cyberbullying victimization among college students – 2021.
71. Kumar M., Ganguli S. *Suicide: a multidimensional malaise* – 2021.
72. Lee Y., Kweon Y., Lee H., Kim Y. Association of self–efficacy and social support with perceived stress among nursing students during the COVID–19 pandemic. *Nurse Education Today*, 2021.
73. Lee H., Lee Y., Choi H. Gender Differences in Factors Affecting Depression among College Students: A Cross–Sectional Study in South Korea. *Psychiatry Investigation*, 2019.
74. Liao X., Zhang H., Liu Y., Wang X. The influence of psychological capital and social support on the perceived stress of clinical nurses during the COVID–19 outbreak. *Journal of Nursing Management*, 28(8), 2020.
75. Mohammada Rezaei Ardani F., Jelali F., Moghadam Z. Depression among university students: a systematic review and meta-analysis – 2020.
76. Novakovski M. Post–traumatic stress disorder in university students: A review of prevalence, correlates, and treatment, 2020.
77. Patton D., Hong J., Ranney L., Patel S. Development and validation of a measure of cyberbullying perpetration and victimization among college students: The Cyberbullying Scale for College Students (CSCS). *Journal of interpersonal violence*, 32(23), 2020.

78. Pomytkin E., Pomytkina J., Ivanova O. Electronic Resources for Studying the Emotional States of New Ukrainian School Teachers during the Covid-19 Pandemic. *Information Technologies and Learning Tools*, 2020.
79. Ranjani B. The Impact of Heartfulness-based Elective on Middle School Students – 2019.
80. Rigby K. How Teachers Deal with Cases of Bullying at School: What Victims Say. *International Journal of Environmental Research and Public Health* – 2020 Australia.
81. Siwi Nila. Ignasia and Widyaningrum, Rahmah Effectiveness of Bibliotherapy and Snake and Ladder Game's Therapy Combination Towards Hospitalization Stress in School Ages. 2019, Yogyakarta
82. Zhang J., Li D., Wang Y., Li X. Gender differences in cyberbullying perpetration and victimization among college students: A comparative study from two countries. *Journal of Interpersonal Violence*, 2021

Всього джерел – 82

Джерел за останні п'ять років – 67

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 19
(63;64;65;66;67;69;70;71;72;73;74;75;76;77;78;79;80;81;82)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 48
(1;3;4;5;6;8;10;12;13;14;15;16;17;18;19;21;22;23;24;25;26;27;28;30;31;32;33;34;
37;38;39;40;42;43;44;46;47;48;49;52;54;55;56;57;58;59;61;62)

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальника М. Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто–небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?

42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось–ось расплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Додаток Б

Інструкція до тестової методики «оцінки рівня тривожності»

М. Філіпса

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «–», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем – це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожності.
2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Обрахунок балів за факторами оцінки рівня тривожності Філіпса М.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2,3,7, 12, 16,21,23,26,28,46,47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15,20,24,30,33,36, 39,42, 44; сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,35,38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27,31,34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2,7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5

Додаток В

Ключ до питань методики «оцінки рівня тривожності» М. Філіпса

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

Додаток Г**Опис станів за методикою «самооцінки психічних станів» Г. Айзенка****I. Шкала тривожності:**

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

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

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

Додаток Д
Обробка та інтерпретація результатів методики «самооцінки
психічних станів» за Г. Айзенком

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

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

Інтерпретація результатів:

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

Додаток Е**Твердження до методики «копінг–стратегій подолання»**

Р. Лазаруса Ніколи = 0; рідко = 1; іноді = 2; часто 3.

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що–небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого–небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким–небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.

25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.