**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ**

1.1. Сутність булінгу як психологічного явища

Булінг є найпоширенішою формою психологічного насильства. Насильство було і залишається однією з найактуальніших проблем суспільства, проникаючи в різні сфери життя, і освітнє середовище не є винятком. У сучасному світі безпосередньо зіткнутися з проявами жорстокості та насилля або ж стати свідком булінгу може кожен. Зважаючи на юнацьку тенденцію до самоствердження у дорослому світі та форми її прояву, ця проблема видається як ніколи гострою. Враховуючи це, заклади освіти мають не лише забезпечувати освітній процес, а й проводити більш цілеспрямований моніторинг психологічної безпеки сучасних учнів та попереджати можливі випадки булінгу.

Сучасна молодь спостерігає насильство (бійки, вимагання, психологічний тиск, словесні образи, бойкоти тощо) не лише у фільмах, Інтернеті, ЗМІ, а й на власному досвіді, а саме в родинах чи навчальних закладах, де людина проводить більше часу, ніж де-небудь поза сім'єю. Виникнення булінгу в учнівському колективі можливе не тільки за зовнішніми ознаками, характерним для молодших груп, а й через релігійні, соціально-політичні, життєві принципи та переконання тощо. Іноді учні вважають булінг прийнятним способом утвердження себе та завоювання авторитету серед друзів і однолітків: бажання стати популярним, керувати, впливати на інших, привертати увагу, вселяти страх в інших.

Сьогодні термін булінг визначається як утиск, дискримінація, переслідування. Як відзначають Павлиш С., Журавель Т., цей термін стосується тривалого процесу навмисної жорстокості (фізичної та психологічної) дитиною або групою по відношенню до іншої дитини або дітей. Залякування також визначається як тривале фізичне або психологічне насильство з боку особи чи групи щодо особи, яка не в змозі захистити себе. Це означає, що ми говоримо про довгострокові ситуації насильства в категоріях «сильний – слабкий» [32].

З точки зору В. Чумак, зазвичай булінг як явище, що виникає безпосередньо у взаємодії, складається з чотирьох основних компонентів [10]:

- це агресивна і негативна поведінка;

- проводиться регулярно;

- має місце у відносинах, учасники яких мають нерівну владу;

- така поведінка задумана.

Це означає, що феномен булінгу має більш-менш визначені стійкі властивості та чітко визначені компоненти, які формують певну систему дій і дозволяють повторювати ситуації булінгу. Крім того, в таких ситуаціях є певні учасники, взаємодія яких ґрунтується саме на вчиненні чи протесті проти насильницьких дій.

Булінг – досить нове поняття в житті сучасної людини. Термін «булінг» походить від англійського to bully – знущатися, примушувати за допомогою погроз і означає повторювані, навмисні, навмисні та навмисні дії з наміром заподіяти шкоду, створити страх за допомогою погроз і подальшої агресії. Булінг проявляється у психологічному тиску, гніві, жорстокій поведінці, фізичному насильстві, інших діях, які здійснюються з метою залякати іншу особу, створити страх, підкорити її. Варто зазначити, що запропоноване в Законі України «Про освіту» [40] визначення терміну «булінг», на відміну від терміну в Кодексі України про адміністративні правопорушення [21], містить додаткові «звичайні» ознаки: систематичність (повторюваність) дії, наявність сторін – ворог (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності), дії або бездіяльність ворога, наслідком яких є заподіяння психологічної та / або фізичного збитку, приниження, жах, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам ворога, і / або заподіяння соціальної ізоляції потерпілого), які відрізняють, насправді, законодавчий зміст поняття. При такому підході видається нездійсненним однозначне тлумачення і формально коректне застосування відповідних вимог на практиці.

Булінг – це явище, яке може виникнути в більш-менш організованих, стійких групах учнів, зачіпаючи всіх учасників освітнього процесу, призводячи до порушення навчального процесу в школі, викликаючи довгострокові наслідки для особистості та колективу, які іноді віддалені в часі [41].

У своїй науковій праці Р. Аль-Зубейді та О. Нагорняк відзначають, що «bullying» – це англійське слово, яке перекладається як «переслідування», «залякування» та «цькування». Дослідники (переважно психологи та педагоги) вважають, що булінг є однією з найактуальніших проблем неповнолітніх у сучасному суспільстві. Типовими ознаками булінгу є:

* систематичність (повторюваність);
* присутність усіх сторін (кривдник, жертва та спостерігачі);
* наслідки (емоційна та/або фізична шкода, приниження, страх, тривога, підпорядкування жертви інтересам кривдника та/або спричинення соціальних ізоляція потерпілого).

Типи залякування включають:

* фізичне залякування;
* психологічне залякування;
* фінансове залякування;
* сексуальне залякування;
* кіберзалякування.

Р. Аль-Зубейді та О. Нагорняк відзначають, що ще одним фактором, який сприяє виникненню та зростанню булінгу в школах, є невміння, а в деяких випадках і небажання вчителів вирішувати проблему [2, с. 635].

Аналізуючи наукові підходи до трактування цього поняття звертаємо увагу і на визначення Т. Журавко: «булінг – це явище, яке може виникати в більш-менш організованих, стабільних групах дітей» [16]. Це яваище на всіх учасників, призводячи до збоїв у процесі навчання з довгостроковими, а іноді й віддаленими наслідками для окремих людей. Тому. На думку науковця, існує нагальна потреба визнати наявність цієї проблеми; підготувати фахівців, які володіють певними теоретичними знаннями, спеціальними вміннями та навичками для виявлення, запобігання та подолання негативних соціальних, психологічних та освітніх явищ, таких як булінг [16].

П. Бойчук, М. Козігора, А. Романюк у свою чергу відзначають, що ситуації булінгу є складним соціально-психологічним явищем і розглядаються як нестандартна ситуація, що виникає в учнівському колективі [4].

М. Логачев та Б. Халіт зазначають. що булінг – це моральне або фізичне насильство, агресія у будь якій формі з метою викликати страх, тривогу та підпорядкувати людину своїм інтересам [25].

О. Братусь виокремлює феномен булінгу як тривалий процес усвідомленого жорсткого ставлення, що призводить до серйозних психологічних та соціально-негативних наслідків [5].

Продовжуючи аналіз наукових підходів, звертаємо увагу і на визначення Т. Алексеєнко, яка вважає, що булінг – це регулярна негативна поведінка одного з членів групи стосовно інших її членів або групи загалом [1].

В. Вербова та Л. Самчук відзначають, що булінг (bullying) означає агресивну поведінку однієї людини стосовно іншої людини з метою заподіяння їй моральну або фізичної шкоду, приниження її і в такий спосіб утвердження своєї влади [9].

Отже, аналізуючи те, як науковці бачать явище булінгу, можна визначити його як тривале, систематичне порушення, яке може приймати різні форми, включаючи фізичні та словесні; частина соціального життя групи; переслідування з боку когось із вищих статус. Повторювана агресія з боку когось високого – соціальна або вербальна агресія. Однак важливо зазначити, що поняття «цькування» не включає суперництво між однолітками чи імпульсивну агресивну поведінку жертви у відповідь на агресію з боку кривдника, яка є спонтанною, недискримінаційною та незрозумілою. З іншого боку, до булінгу не відноситься злочинна поведінка, яка починається і розвивається як конфлікт, тобто жорстоке фізичне насильство, погрози насильства, напад. Не всі акти насильства є булінгом. Суть булінгу полягає не в агресії чи гніві кривдника, а в презирстві, зневазі – сильному почутті огиди до підлеглих, до тих, хто начебто не заслуговує на повагу. Це дозволяє злочинцям завдавати шкоди без почуття провини чи співчуття.

1.2. Основні причини, критерії та форми прояву і виникнення булінгу

Булінг – суто груповий феномен, який вимагає наявності принаймні кількох ролей для здійснення насильницьких дій. Варто також зазначити, що деякі ролі досить розпливчасті, наприклад, «потенційні булери», і тому вони, ймовірно, можуть змінити роль на більш чітко визначену за певних обставин, наприклад, стати «булером».

Хоча існує багато типів булінгу, усі вони мають спільні характеристики, а саме:

– упередження та агресивна поведінка по відношенню до жертви;

– дисбаланс у статусі правопорушника та жертви, який може проявлятися у різному соціальному статусі, фізичному, фізичному, фінансовому;

* здібності, культурна, релігійна чи етнічна приналежність;

– усвідомлення ймовірності повторення ситуації – сильна емоційна реакція жертви на булінг [12, с. 52-63].

Н. Токарева А. Шамне Н. Макаренко виділяють такі типи булінгу (рис. 1.1):

Булінг

психологічний булінг

погрози

маніпуляції

шантаж

фізичний булінг

удари

ляпаси

штовхання

інтимний булінг

непристойні рухи

жести

погляди

кібербулінг

цькування через соціальні мережі

Рис. 1.1. Види булінгу за Н. Токаревою, А. Шамне, Н. Макаренко [47]

Серед форм, які спостерігаються в різних групах, можна виділити три основні форми булінгу.

1. Фізичне знущання – навмисне нанесення ударів, ногами, кулаками, нанесення інших фізичних ушкоджень тощо.

2. Психологічне цькування – насильство, пов’язане з психологічним впливом, що спричиняє психологічну травму через словесні образи чи погрози, переслідування, залякування, що навмисно викликає емоційну незахищеність. Ця форма може включати: словесні знущання, образливі жести чи дії, залякування, ізоляція, вимагання, вандалізм та інші дії, що стосуються власності (крадіжка, пограбування, приховування особистих речей).

3. Соціальний булінг – проявляється в систематичному приниженні почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникненні, соціальному виключенні, відмові від спілкування, маніпуляціях, залякуванні, шантажі, поширенні записок, пліток або написів про жертву так, щоб вона це помітила.

4. «Кібербулінг» – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (розсилка образів і фотографій непристойного характеру, поширення чуток тощо) [31; 11].

Як правило, будь-яке суспільне явище має суб'єктивні та об'єктивні причини. Якщо говорити про суб'єктивні фактори, то найпоширенішими мотивами булінгу є заздрість, помста, ворожнеча, бажання підкоритися лідерству, придушення опонентів, самоствердження тощо. Така поведінка дозволяє людині довести більшості людей, що вона не слабка. Але найчастіше ці особистості просто ховаються за якоюсь маскою, яка насправді є способом помститися за те, що їм було завдано в дитинстві [12, с. 52-63].

У міжособистісних стосунках причинами булінгу можуть бути різні фактори, які можна об’єднати в одну групу: особистісні, сімейні, соціальні [34]. Проаналізуємо їх нижче.

1. Особистісні фактори – це фізичні або психологічні особливості людини (індивідуальні особливості фізичного, розумового, інтелектуального розвитку, зовнішності тощо). Будь-яка відмінність – несхожість на інших є однією з найпоширеніших причин цькування таких учнів. Іноді учні вважають булінг прийнятним способом самоствердження та завоювання авторитету в очах друзів і однолітків: бути популярними, керувати, впливати на інших, привертати увагу, залякувати інших і поважати їх.

Іншою причиною може бути поведінка учня – чи виявляє він ту активність, якої очікує від нього більшість у групі [32].

Крім того, у здобувачів освіти у навчальному закладі причиною може бути спроба компенсувати невдачі в навчанні, громадському житті тощо. Так, деякі школярі знущаються над більш успішним учнем через заздрість, через красивіші чи крутіші речі, одяг, гаджети тощо.

2. Сімейні фактори – зумовлюють агресивну поведінку учня та можуть провокувати булінг. Наприклад, відсутність у буллера близьких стосунків з батьками або він сам стає жертвою знущань з боку своїх близьких.

3. Соціальні фактори. Популяризація моделей насильницької поведінки на телебаченні, в кіно та в Інтернеті може сприяти проявам булінгу (цькування). Сучасні ЗМІ часто демонструють жорстокість і насильство і мають сильний вплив на цінності та поведінку молодих людей.

Розглянувши структуру, форми та чинники, можна сказати, що булінг в навчальному середовищі ЗЗСО – це групове явище, насильницька форма взаємодії, жорстокого поводження, в якій учасники виконують певні ролі та реалізують власні тенденції самоствердження. Крім того, булінг може відбуватися не лише між учнями, а й між школярами та вчителями. Як соціально-психологічне явище, булінг негативно впливає на всіх його учасників, які отримують психологічні травми різного ступеня тяжкості, що призводить до комплексних наслідків, тому кожен учасник булінгу потребує соціально-психологічної підтримки.

1.3. Психологічні, гендерні та вікові особливості прояву булінгу

Труднощі у виявленні випадків цькування в освітньому середовищі насамперед пов’язані із тим, що відбувається цей процес тоді, коли немає контролю з боку вчителів і вихователів.

Традиційно вважають, що зачинателями булінгу в освітньому середовищі стають учні, які прагнуть займати першість у колективі, мають високий рівень домагань, агресивні, та ті, що стверджуються за рахунок цькування жертви, мають слабкий рівень контролю над собою. Кожен окремий випадок цькування залишає сильний емоційний відбиток, що стає найпоширенішою проблемою у шкільному середовищі, а також є причиною звернень до дитячого психолога. У контексті проблеми цькувань діяльність батьків та педагогічного колективу повинна спрямовуватися на виховну діяльність, під час якої діти здобувають спеціальні знання та досвід [17, c. 128-129].

Гендерний підхід до розгляду проблеми булінгу є невід’ємною частиною нашого дослідження та заслуговує особливої уваги.

Дослідники, які вивчають явище булінгу в школах, сходяться на думці, що булінг має довгострокові негативні наслідки для здоров’я та благополуччя дітей і молоді, як для жертв, так і для агресорів. Учні, залучені до булінгу, беруть участь у процесі віктимізації (присвоєння людині ролі жертви), звикають до щоденного фізичного та психологічного насильства і схильні відтворювати засвоєні поведінкові стратегії у дорослому житті, беручи участь у булінгу на робочому місці та в сім’ї [50, с. 27-56].

Булінг також має гендерне забарвлення. Якщо проаналізувати кількість дітей, які потерпають від булінгу в школі, за статтю, то відмінності стають очевидними. Це особливо помітно у формах насильства, від якого страждають хлопчики та дівчатка. Дівчата частіше скаржаться на психологічні, економічні та сексуальні форми насильства та булінгу. Хлопці говорять про фізичні прояви.

Сексуальні (гендерні) особливості насильства та жорстокості переважно пов’язані з нерівними соціальними ролями чоловіків і жінок у нашій культурі. Природа булінгу відрізняється для хлопчиків і дівчаток.

Донедавна проблема булінгу вважалася переважно «чоловічою», оскільки для багатьох було «цілком очевидно», що чоловіки більш агресивні, ніж жінки. Однак останнім часом ситуація суттєво змінилася, оскільки дівчата все частіше вдаються до агресивної поведінки. Так, хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, тоді як дівчата більш схильні до соціальної ізоляції. До вербального булінгу залучені представники обох статей. Гендерні особливості булінгу проявляються в тому, що хлопчиків цькують принизливими словами, які визначають їх як «недолюдей» (дівчинка, баба, слабак тощо) або відмовляють їм у статусі сильної статі (педик, гомосек тощо). Дівчат цькують словами, які ставлять під сумнів їхню привабливість (товста, пухкенька, крива та ін.) або натякають на їхню доступність (повія, шльондра, розпусниця або непристойні еквіваленти цих слів) [48].

Хлопчики та дівчатка по-різному сприймають насильство. Дорослі також по-різному реагують на цю проблему по відношенню до хлопчиків і дівчаток. Вони вважають, що для хлопців це більш-менш прийнятно, а дівчата завжди пліткують і це теж нібито нормально. Існує поширений стереотип про жорстокість юнаків та дівчат, зокрема. У нещодавніх випадках булінгу, які стали надбанням громадськості, дівчата знущалися над своїми однокласниками. Таким чином, що стосується гендерних аспектів булінгу, то дівчата більш схильні до висміювання, інсинуацій, навішування ярликів та образ на «жертву», а також до розпускання та поширення чуток (що з віком стає більш вираженим), тоді як хлопці більш схильні до фізичної агресії, фізичного насильства над жертвою, обзивання та висміювання, а також до словесних нападів [6].

Той факт, що в інтернеті є докази того, що дівчата не менш або навіть більш жорстокі, ніж хлопці, не означає, що хлопці та дівчата піддаються булінгу по-різному. Це означає, що булінг з боку дівчат вважається абсолютно неприйнятним. Він сприймається як щось, що взагалі не може бути притаманне дівчаткам. Водночас, це радше природна форма реакції, яку придушують і яку дівчата плекають у собі, бо суспільство не очікує від них такої поведінки. Тому, коли вони прориваються, це може мати схожі, дуже неприємні ознаки. І саме тому їх сприймають як людей, які переходять межі людяності [13].

Поведінка індивідів представляє особливий інтерес для дослідників. Адже саме поведінка, зокрема, агресивна, яка змінюється з віком може стати причиною булінгу. Відтак, перший зразок агресивної поведінки дитина отримує від дорослих – вираз гніву, який здатне розпізнати тримісячне немовля. Потім, як наслідок, прояв дитиною гніву у відповідь на фрустрацію, що починається у другій половині першого року її життя.

На другому-третьому році життя під час конфліктів з однолітками та дорослими виникають моделі агресивної поведінки у вигляді спалахів гніву та застосування фізичної сили (наприклад, удари, штовхання, катання по підлозі).

У дітей дошкільного віку агресивна поведінка спостерігається в контексті захисту власних інтересів і утвердження своєї переваги, коли вони ще не навчилися конструктивних способів взаємодії і ще не навчилися стримувати свої імпульси. Поведінка використовується як засіб або інструмент досягнення певної мети, що можна спостерігати на дитячому майданчику, де мами повинні навчити дітей ділитися іграшками, не відбирати в інших дітей те, що їм подобається, не ображати інших, вміти звертатися з проханнями тощо.

З часом, у міру засвоєння норм і правил поведінки та набуття соціальних компетенцій, ці прямі прояви дитячої агресії змінюються більш мирними формами поведінки. Тому певною мірою ситуативні удари, щипання, штовхання у дошкільників «вважаються» нормальними і можуть бути ознакою самоствердження. Проте, якщо дитина проявляє агресію без мети, виключно з метою заподіяти біль іншій людині, і їй подобається спостерігати, як інша людина почувається погано, тоді вона може свідомо й систематично шукати способи завдати болю своїй «жертві» [45].

Водночас зауважимо, що булінг – це не тільки фізичне насильство, він може здійснюватись і через соціальний тиск у формі бойкоту, ізоляції, зумисного створення психологічно напруженої атмосфери у колективі для аутсайдера, жертви, наприклад, коли група дівчаток неодноразово й демонстративно відмовляється грати з іншою дівчинкою, поєднуючись чи переходячи у вербальний – безперервні насміхання та висміювання. З початком навчання у школі коло спілкування дітей значно розширюється.

До вікових особливостей, що призводять до підвищення рівня агресії у підлітків, відносяться посилення загартування характеру та підвищена фізична активність, що може проявлятися у поганому характері, псуванні майна тощо. Варто також зазначити, що діти цього віку активно прагнуть уваги, розуміння та довіри дорослих. Підлітки намагаються грати певну соціальну роль не тільки серед однолітків, а й серед дорослих, виконуючи соціальну діяльність, яку дорослі не завжди підтримують. Тому, стикаючись із психологічними бар’єрами та не знаходячи взаєморозуміння між оточуючими та членами сім’ї, вони намагаються їх подолати шляхом агресивної поведінки [45].

У свою чергу, види булінгу змінюються, з’являються нові, більш агресивні форми, такі як шантаж, залякування та сексуальне знущання. Важливою зміною в природі агресивної поведінки є те, що агресія і насильство стали більш соціалізованими. В підліткові угрупування входять ті неповнолітні, які відчувають соціальну ізоляцію з боку своїх менш агресивних однолітків, а також вкрай агресивні індивіди, на яких припадає чимала частка підліткової агресії, у тому числі бійки між ворогуючими угрупуваннями [45].

Отже, психологічні, вікові та гендерні підходи до боротьби з булінгом є невід’ємною частиною нашого дослідження і заслуговують на особливу увагу. Булінг також має гендерні відмінності. Хлопчики та дівчатка по-різному сприймають насильство. До вікових особливостей, що призводять до підвищення рівня агресії у підлітків, відносяться посилення загартування характеру та підвищена фізична активність, що може проявлятися у поганому характері, псуванні майна тощо.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Відповідно до умов емпіричного дослідження, нами було здійснено дослідницьку роботу із вивчення міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. Групу досліджуваних учасників склали 28 осіб – учнів 10 класу, серед яких 12 юнаків та -16 дівчат, здобувачів освіти Приватного підприємства «Навчальний заклад «Європейський колегіум». Серед учасників були присутні юнаки та дівчата у віці 15-16 років.

Дослідження виявлення міжособистісної взаємодії складається із таких етапів:

1. На першому етапі (констатуючий експеримент) виявляються особливості агресії, акцентуації характеру, тривоги міжособистісних відносин між підлітками.

Для вирішення цього завдання застосовуватиметься емпіричний психодігностичний інструментарій, а саме стандартизовані психодіагностичні методики:

* опитувальник Басса-Дарки на виявлення особливостей агресії підлітків;
* тест-опитувальник для виявлення акцентуацій характеру Г. Шмішека;
* методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі;
* шкала тривоги Спілбергера (STAI).

Дослідження передбачало діагностику особливостей агресії, акцентуацій характеру, тривоги, міжособистісних відносин між підлітками у експериментальній та контрольній групах «до» та «після» проведення корекції булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці.

2. На другому етапі (формуючий експеримент) планується здійснення реалізації в експериментальній групі спеціальної корекційної-розвиваючої програми, спрямованої на нівелювання агресивної поведінки у учасників дослідження.

3. Третій етап передбачає організацію та проведення контрольного експерименту, де буду використано той же діагностичний інструментарій, що і на етапі констатуючого експерименту. Основна мета даного етапу – визначення ефективності корекційної програми за допомогою методів математичної статистики.

2.2. Вивчення методичного інструментарію виявлення булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці

Здійснимо опис психодіагностичного інструментарію.

1) Опитувальник Басса-Дарки

Мета: виявлення форм агресивних і ворожих реакцій.

Опитувальник ворожості Басса-Дарки – це інструмент для вимірювання рівня агресії та ворожості у людей. Він був розроблений у 1957 році американськими психологами Арнольдом Бассом та Арноном Даркі.

Мета опитувальника – вимірювання рівня агресивності та ворожості у підлітків, дорослих.

Опитувальник містить запитання щодо різних аспектів агресії, наприклад, фізичної агресії, ворожості, агресії в між особистісних стосунках та агресії по відношенню до себе та інших та включає низку питань, спрямованих на визначення типу агресії. Кожне питання вимагає від респондентів вказати рівень їхньої згоди з певним твердженням. Зазвичай шкала відповідей включає п'ять або більше рівнів від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Співвідношення агресивності та ворожості дозволяє виміряти як агресивність, так і афективність, тобто реакцію на агресію інших. Дозволяє розрізняти фізичну та вербальну агресію, а також вивчати агресію в міжособистісних стосунках. При обробці даних в звичайних умовах відповіді «повністю згоден», «можливо, згоден» об'єднуються (сумуються як відповіді «згоден»), так же як і відповіді «повністю не згоден», «можливо, не згоден» (сумуються як відповіді «не згоден»).

Ключ до методики включає опрацювання результатів за шкалами:

1. Використання фізичної сили проти іншої учасники – ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (К=11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) – ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (К=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших учасників пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) – НЕПРЯМА АГРЕСІЯ (К=13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів – НЕГАТИВІЗМ (К=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість – ДРАТІВЛИВІСТЬ (К=9): 6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які випливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди – ПІДОЗРІЛИВІСТЬ (К=11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих,, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання – ОБРАЗА (К=13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно – ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ (К=11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Номери питань зі знаком «-» потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь «так», то ми її реєструємо як відповідь «ні», якщо була відповідь «ні», реєструємо як відповідь «так».

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення – нормовані показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники за сумами шкал:

(1 + 2 + З) : 3 = ІА – індекс агресивності;

(6 + 7) : 2 = ІВ – індекс ворожості.

Результати опитування аналізуються для визначення рівня агресивності та роздратованості у досліджуваних. Вони можуть бути використані для розуміння агресивних тенденцій, виявлення факторів, що сприяють агресивній поведінці, та розробки стратегій контролю над ними.

2) Тест-опитувальник для виявлення акцентуацій характеру Г. Шмішека

Мета: виявлення акцентуацій характеру.

Тест-опитувальник Г. Шмішека, К. Леонгарда призначений для діагностики типу акцентуації особистості, опублікований Г. Шмішека в 1970 р і є модифікацією «Методики вивчення акцентуацій особистості К. Леонгарда». Методика призначена для діагностики акцентуацій характеру і темпераменту. В основі тестового опитувальника лежить концепція акцентованої особистості К. Леонгарда, згідно з якою акцент – це «загострення» певних особистісних якостей, наявних у кожної людини. Тест складається з 10 шкал, поданих у вигляді списку з 88 запитань, які потребують одного з варіантів відповіді: «так» і «ні».

3) методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Мета: діагностика міжособистісних відносин.

Методика міжособистісної діагностики була розроблена Тімоті Лірі в 1954 році для вивчення уявлень піддослідних про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення стосунків у малих групах. З його допомогою розкриваються основні типи стосунків з людьми у само- та взаємооцінці.

Залежно від відповідних показників можна виділити кілька орієнтацій – типів ставлення до інших. На підставі цього робляться висновки про вираженість типу, рівень адаптованості поведінки – ступінь відповідності (невідповідності) між цілями і результатами, досягнутими в ході діяльності. Значна дезадаптація в поведінці може свідчити про невротичні упередження, дисонанс у сфері прийняття рішень або результат будь-якої екстремальної ситуації.

4) Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Мета: визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Шкала тривожності є інформативним інструментом для самооцінки поточного рівня тривожності (реактивної тривожності як стану) та особистої тривожності. Кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Оцінка власного стану в цьому плані є важливою частиною самоконтролю та самовиховання. Аналізуючи результати самооцінки, слід зазначити, що сумарний бал за кожною з субшкал може коливатися від 20 до 80 балів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). Для загальної інтерпретації результатів можна використовувати такі приблизні значення тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – середня; 45 і більше – висока. Порівняння результатів за обома субшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для респондента.

Отже, опитувальник Басса-Дарки на виявлення особливостей агресії підлітків, тест-опитувальник для виявлення акцентуацій характеру Г. Шмішека, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, шкала тривоги Спілбергера (STAI).

2.3. Аналіз отриманих результатів щодо дослідження проявів булінгу у міжособистісній взаємодії у підлітковому віці

Здійснимо аналіз отриманих результатів щодо дослідження проявів булінгу у міжособистісній взаємодії у підлітковому віці за обраними методиками дослідження.

Проаналізуємо результати за методикою Басса-Дарка. Спочатку ми закодували отримані відповіді на запитання анкети за ключем методики за допомогою позитивної або негативної та бальної оцінки («+»/1 та «-»/0). Це дозволило визначити рівень агресії у дівчат і хлопців (тобто за статтю), визначивши показники та форми агресії на основі існуючих у методиці шкал: фізичної агресії, вербальної агресії, негативізму, непрямої агресії, дратівливості, підозрілості, образливості, відчуття провини.

*Таблиця 2.1*

**Зведені результати балів учасників дослідження за шкалами методики Басса-Дарки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Шкала 1**  **«Фізична агресія»** | | **Шкала 2**  **«Вербальна агресія»** | **Шкала 3**  **«Непряма агресія»** | **Шкала 4 «Негативізм»** | **Шкала 5**  **«Дратівливість»** | **Шкала 6 «Підозрілість»** | **Шкала 7 «Образа»** | **Шкала 8 «Відчуття провини»** |
| 1 | 15 | дівч | 5 | | 8 | 3 | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 |
| 2 | 15 | дівч | 5 | | 3 | 5 | 2 | 6 | 7 | 3 | 2 |
| 3 | 15 | дівч | 5 | | 3 | 5 | 2 | 6 | 7 | 3 | 2 |
| 4 | 16 | дівч | 6 | | 9 | 7 | 3 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | 16 | хлопч | 6 | | 9 | 5 | 3 | 10 | 8 | 4 | 4 |
| 6 | 16 | хлопч | 7 | | 6 | 3 | 2 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 7 | 15 | дівч | 2 | | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| 8 | 15 | хлопч | 5 | | 10 | 4 | 4 | 8 | 6 | 0 | 4 |
| 9 | 16 | дівч | 5 | | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 0 | 3 |
| 10 | 16 | дівч | 0 | | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | 15 | хлопч | 3 | | 7 | 6 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | 16 | хлопч | 4 | | 7 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 |
| 13 | 16 | дівч | 1 | 6 | | 4 | 0 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 14 | 16 | хлопч | 4 | 6 | | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 15 | 15 | дівч | 3 | 8 | | 4 | 2 | 6 | 7 | 2 | 6 |
| 16 | 15 | хлопч | 6 | 11 | | 3 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 |
| 17 | 15 | дівч | 2 | 6 | | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 18 | 15 | дівч | 5 | 5 | | 5 | 5 | 7 | 7 | 3 | 5 |
| 19 | 16 | хлопч | 7 | 10 | | 6 | 4 | 8 | 7 | 6 | 6 |
| 20 | 16 | хлопч | 6 | 9 | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 21 | 15 | дівч | 2 | 8 | | 6 | 1 | 7 | 4 | 2 | 8 |
| 22 | 16 | дівч | 0 | 4 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 23 | 15 | хлопч | 6 | 7 | | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 24 | 16 | дівч | 2 | 0 | | 3 | 2 | 3 | 2 | 0 | 1 |
| 25 | 15 | хлопч | 6 | 7 | | 3 | 3 | 7 | 3 | 3 | 3 |
| 26 | 15 | дівч | 3 | 9 | | 6 | 3 | 6 | 7 | 5 | 6 |
| 27 | 16 | дівч | 6 | 7 | | 3 | 4 | 7 | 5 | 4 | 6 |
| 28 | 15 | хлопч | 9 | 9 | | 3 | 2 | 3 | 6 | 5 | 5 |
| **Коефіцієнти до шкал** | | | **11** | **8** | | **13** | **20** | **9** | **11** | **13** | **11** |

Відповідно до здійсненого дослідження нами обчислено суму балів для кожної із шкал, щоб визначити нормовані показники та використати їх для зіставлення. Результати представимо у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Сума балів за кожною із шкал для респондентів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Сума балів по шкалі 1 \* К**  **«Фізична агресія»** | **Сума балів по шкалі 2 \* К**  **«Вербальна агресія»** | **Сума балів по шкалі 3\* К**  **«Непряма агресія»** | **Сума балів по шкалі 4\* К**  **«Негативізм»** | **Сума балів по шкалі 5 \* К**  **«Дратівливість»** | **Сума балів по шкалі 6 \* К**  **«Підозрілість»** | **Сума балів по шкалі 7 \* К**  **«Образа»** | **Сума балів по шкалі 8\* К**  **«Відчуття провини»** |
| 1 | 15 | дівч | 55 | 64 | 39 | 80 | 54 | 77 | 39 | 44 |
| 2 | 15 | дівч | 55 | 24 | 65 | 40 | 54 | 77 | 39 | 22 |
| 3 | 15 | дівч | 55 | 24 | 65 | 40 | 54 | 77 | 39 | 22 |
| 4 | 16 | дівч | 66 | 72 | 91 | 60 | 72 | 66 | 52 | 44 |
| 5 | 16 | хлопч | 66 | 72 | 65 | 60 | 90 | 88 | 52 | 44 |
| 6 | 16 | хлопч | 77 | 48 | 39 | 40 | 54 | 77 | 78 | 77 |
| 7 | 15 | дівч | 22 | 0 | 26 | 20 | 27 | 22 | 0 | 0 |
| 8 | 15 | хлопч | 55 | 80 | 52 | 80 | 72 | 66 | 0 | 44 |
| 9 | 16 | дівч | 55 | 24 | 26 | 20 | 18 | 44 | 0 | 33 |
| 10 | 16 | дівч | 0 | 24 | 26 | 40 | 36 | 22 | 13 | 11 |
| 11 | 15 | хлопч | 33 | 56 | 78 | 60 | 54 | 44 | 52 | 44 |
| 12 | 16 | хлопч | 44 | 56 | 52 | 80 | 9 | 44 | 13 | 55 |
| 13 | 16 | дівч | 11 | 48 | 52 | 0 | 36 | 33 | 26 | 44 |
| 14 | 16 | хлопч | 44 | 48 | 78 | 60 | 45 | 55 | 52 | 55 |
| 15 | 15 | дівч | 33 | 64 | 52 | 40 | 54 | 77 | 26 | 66 |
| 16 | 15 | хлопч | 66 | 88 | 39 | 80 | 54 | 33 | 65 | 44 |
| 17 | 15 | дівч | 22 | 48 | 52 | 20 | 36 | 44 | 39 | 33 |
| 18 | 15 | дівч | 55 | 40 | 65 | 100 | 63 | 77 | 39 | 55 |
| 19 | 16 | хлопч | 77 | 80 | 78 | 80 | 72 | 77 | 78 | 66 |
| 20 | 16 | хлопч | 66 | 72 | 52 | 80 | 54 | 66 | 78 | 77 |
| 21 | 15 | дівч | 22 | 64 | 78 | 20 | 63 | 44 | 26 | 88 |
| 22 | 16 | дівч | 0 | 32 | 13 | 40 | 18 | 11 | 26 | 44 |
| 23 | 15 | хлопч | 66 | 56 | 65 | 60 | 36 | 33 | 26 | 22 |
| 24 | 16 | дівч | 22 | 0 | 39 | 40 | 27 | 22 | 0 | 11 |
| 25 | 15 | хлопч | 66 | 56 | 39 | 60 | 63 | 33 | 39 | 33 |
| 26 | 15 | дівч | 33 | 72 | 78 | 60 | 54 | 77 | 65 | 66 |
| 27 | 16 | дівч | 66 | 56 | 39 | 80 | 63 | 55 | 52 | 66 |
| 28 | 15 | хлопч | 99 | 72 | 39 | 40 | 27 | 66 | 65 | 55 |

У таблиці 2.2. кольором визначаємо рівні прояву за кожною із шкал, позначаємо слабку вираженість – жовтим кольором, помірну вираженість – помаранчевим, сильну виразність – червоним кольором.

Відповідно до отриманих результатів візуалізуємо суми балів за кожною із шкал, розділивши за рівнями та відобразивши на рис. 2.1-2.8.

Рис. 2.1. Рівні прояву «фізичної агресії» у учасників дослідження, %

Відповідно до шкали «фізична агресія» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв агресії, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Як бачимо із рисунка 2.1, за рівнем появу у 25,0% дівчат (7) та 35,7% хлопців (10 осіб) проявилась помірно виражена агресія. У проведеному дослідженні виявлено 3,57% (одну особу – хлопця) учасників із різко вираженими показниками фізичної агресії, тобто підлітка, який може використовувати фізичну силу проти іншої особи. Відтак цей юнак потребує підвищеної уваги та пильного спостереження з боку практичного психолога, соціального педагога закладу освіти та обов’язкової профілактики негативних проявів міжособистісної взаємодії між підлітками в учнівському колективі.

Відповідно до шкали «вербальна агресія» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв агресії, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Рис. 2.2. Рівні прояву «вербальної агресії» у учасників дослідження, %

Відповідно до отриманих результатів, ми встановили рівні прояву вербальної агресії у учасників дослідження. Як бачимо, у 32,14% учасників дослідження серед хлопців (9 осіб) та у 32,14% учасників дослідження серед дівчат (9 осіб) спостерігається помірна виразність вербальної агресії – вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо). У решти 10,71% серед хлопців (3 особи) спостерігається високий рівень виразності вербальної агресії, тоді як у решти 25,0% серед дівчат (7 осіб) – низький рівень виразності вербальної агресії.

Відповідно до шкали «непряма агресія» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв агресії, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Рис. 2.3. Рівні прояву «непрямої агресії» у учасників дослідження, %

За отриманими результатами спостерігаємо, що у більшої частини хлопців 28,57% (8 осіб) та дівчат 28,57% (8 осіб) спостерігається середня виразність опосередкованої (непрямої) агресії. 14,29% хлопців (4 особи) та 25,0% дівчат (7 осіб) характеризуються слабким виявом опосередкованої агресії. За результатами аналізу балів за цією шкалою виявлено 3,57% дівчат (1 особа), які можуть активно демонстративно та агресивно непрямим шляхом агресувати проти інших осіб у формі жартів та вияву вибухів гніву (криків, тупання ногами).

Відповідно до шкали «негативізм» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв негативізму, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Рис. 2.4. Рівні прояву «негативізму» у учасників дослідження, %

Переходячи до аналізу результатів перш за все зважаємо на те, що негативізм – опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету офіційного активу класу або лідерів, класного керівника, керівництва школи, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів. Відповідно до отриманих результатів, ми спостерігаємо такий рівень прояву негативізму у респондентів: у 17,86% дівчат (5 осіб) – слабку виразність негативізму. У 25% хлопців (7 осіб) та 28,57% дівчат (8 осіб) помірну виразність негативізму, яка здатна трансформуватись, у агресивні прояви. У решти –10,71% дівчат (3 особи) та 17,86% хлопців (5 осіб) виявлено сильну виразність, яка перетікає в агресію.

Відповідно до шкали «роздратування» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв роздратування, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Роздратування проявляється у схильності до роздратування, готовності при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість.

Рис. 2.5. Рівні прояву «роздратування» у учасників дослідження, %

За отриманими балами нами встановлено, що дівчата є більш дратівливими, про це свідчить помірна виразність агресії у 32,14% учасниць (9 осіб), тоді як у хлопців помірна виразність агресії спостерігається у 28,57% (8 осіб). Учасників дослідження із слабкою виразністю роздратування виявлено 25% серед дівчат (7 осіб) та 10,71% серед хлопців (3 особи). Серед учасників дослідження діагностовано високий рівень роздратування у 3,57% юнаків (1 особа).

Рис. 2.6. Рівні прояву «підозрілості» у учасників дослідження, %

Відповідно до шкали «підозрілість» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв підозрілості, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які випливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди ми розуміємо як підозрілість. Відповідно до результатів за шкалою підозрілості, ми з’ясували, що ця риса є притаманною на помірному рівні і 17,85 дівчатам (5 осіб) і 21,42% хлопців (6 осіб). Високий рівень підозрілості спостерігається у 10,71% хлопців (3 особи) та у 17,85% дівчат (5 осіб). Слабкий рівень підозрілості зафіксований у 10,71% хлопців (3 особи) та 17,85% дівчат (5 осіб). Із аналізу результатів за цією шкалою можна сформулювати висновок, що підозрілість є властивою рисою для дівчат – учасниць дослідження.

Проаналізуємо результати за наступним рівнем прояву – «образливості» у учасників дослідження.

Відзначаємо, що образливість є проявом заздрості та ненависті до оточуючих, обумовленим відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання.

Рис. 2.7. Рівні прояву «образливості» у учасників дослідження, %

Відповідно до шкали «образливість» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв образливості, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Як бачимо із отриманих результатів за шкалою «образливості», для 21,43% хлопців (6 осіб) та 28,57% дівчат (8 осіб) дослідження характерним є вияв образливості на помірному рівні. Тим не менш, у дівчат слабкий вияв образливості зустрічається значно частіше у 28,57% (8 осіб), аніж у 10.71% хлопців (3 особи), що свідчить про те, що дівчата ображаються рідше за хлопців із досліджуваної вибірки. Серед респондентів виявлено 10,71% хлопців (3 особи) із високим рівнем вияву образливості.

Рис. 2.8. Рівні прояву «відчуття провини» у учасників дослідження, %

Відповідно до шкали «відчуття провини» обчислимо частку респондентів, у яких було виявлено слабкий, помірний та сильний прояв відчуття провини, по відношенню до загальної кількості учасників за гендерною ознакою та проаналізуємо результати.

Відчуття провини або аутоагресія – це дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно. За отриманими результатами ми встановили, що відчуття провини на слабкому рівні притаманне 25% дівчат (7 осіб) та 7,14% хлопців (2 особи) із загального числа учасників дослідження. Помірний прояв відчуття провини спостерігається в основної частки хлопців та дівчат – однаково у 28,57% (по 8 осіб). Сильна виразність підозрілості характерна для 3,57% дівчат (1 особа) та 7,14% хлопців (2 особи).

Із результатів аналізу рівнів прояву за шкалами методики, ми бачимо, що кожна із них проявилась на домінуючому рівні у окремих підлітків. З огляду на це сформуємо діаграму з узагальненими даними, на якій відобразимо кількість учнів, у яких кожна із шкал проявилась на високому рівні.

Рис. 2.9. Результати учнів за високим рівнем прояву шкал у хлопців та дівчат, осіб

Як бачимо із отриманих результатів бачимо, що для хлопців характерним є прояв вербальної агресії, образливості, негативізму на високому рівні із найбільш частим характером прояву. Для дівчат – підозрілості на високому рівні із найбільш частим характером прояву.

Також відповідно до цієї методики визначимо індекс агресивності (ІА) та індекс ворожості (ІВ) для кожного із респондентів.

Сумарні (підсумкові) показники агресивності і ворожості, що зіставляються один з одним, складаються зі складання між собою окремих відповідним чином пронумерованих (дивіться вище) змістових шкал (властивостей), поділених на «3» для «ІА» і поділених на «2» для «ІВ».

У таблиці 2.3. кольорами визначаємо слабкий (низький, не надто значний) – жовтий, помірний («середній», досить значний) – помаранчевий, сильний (високий, дуже значний) – червоний, ступені виразності агресивності та ворожості особистості.

*Таблиця 2.3*

**Індекси агресивності та ворожості для кожного з учасників дослідження**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **ІА** | **ІВ** |
| 1 | 15 | дівч | 52,67 | 58 |
| 2 | 15 | дівч | 48,00 | 58 |
| 3 | 15 | дівч | 48,00 | 58 |
| 4 | 16 | дівч | 76,33 | 59 |
| 5 | 16 | хлопч | 67,67 | 70 |
| 6 | 16 | хлопч | 54,67 | 77,5 |
| 7 | 15 | дівч | 16,00 | 11 |
| 8 | 15 | хлопч | 62,33 | 33 |
| 9 | 16 | дівч | 35,00 | 22 |
| 10 | 16 | дівч | 16,67 | 17,5 |
| 11 | 15 | хлопч | 55,67 | 48 |
| 12 | 16 | хлопч | 50,67 | 28,5 |
| 13 | 16 | дівч | 37,00 | 29,5 |
| 14 | 16 | хлопч | 56,67 | 53,5 |
| 15 | 15 | дівч | 49,67 | 51,5 |
| 16 | 15 | хлопч | 64,33 | 49 |
| 17 | 15 | дівч | 40,67 | 41,5 |
| 18 | 15 | дівч | 53,33 | 58 |
| 19 | 16 | хлопч | 78,33 | 77,5 |
| 20 | 16 | хлопч | 63,33 | 72 |
| 21 | 15 | дівч | 54,67 | 35 |
| 22 | 16 | дівч | 15,00 | 18,5 |
| 23 | 15 | хлопч | 62,33 | 29,5 |
| 24 | 16 | дівч | 20,33 | 11 |
| 25 | 15 | хлопч | 53,67 | 36 |
| 26 | 15 | дівч | 61,00 | 71 |
| 27 | 16 | дівч | 53,67 | 53,5 |
| 28 | 15 | хлопч | 70,00 | 65,5 |

Як бачимо із отриманих результатів в усіх 28 осіб – 100% відстежується низький рівень прояву агресивності.

Низький рівень прояву ворожості виявлено у 89,28% учасників дослідження, тоді як у решти – 10,72% (3 юнаки) виявлено середній рівень прояву за індексом ворожості. Це свідчить про те, що усі досліджувані особистості не є надто конфліктними особистостями. Вони помірковані та врівноважені. Перед тим як вступити у реальний конфлікт зважають те, що відбувається, оцінюють ситуацію, намагаються знайти компроміс та запропонувати можливі шляхи вирішення проблеми без прояву агресії. Ті учні, у яких діагностовано середній рівень прояву за індексом ворожості потребують додаткової бесіди із психологом для корекції можливих проявів агресії, яка може виникати у них.

Проаналізуємо отримані результати за методикою теста-опитувальника для виявлення акцентуацій характеру Г. Шмішека.

*Таблиця 2.4*

**Зведені результати балів учасників дослідження за шкалами методики Г. Шмішека**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Гіпертимний** | **Тривожний** | **Дистимічний** | **Педантичний** | **Збудливий, неврівноважений** | **Емотивний** | **Застряглий, ригідний** | **Демонстративний** | **Циклотимічний** | **Екзальтований** |
| 1 | 15 | дівч | 6 | 3 | 1 | 8 | 2 | 7 | 6 | 9 | 5 | 1 |
| 2 | 15 | дівч | 6 | 5 | 2 | 7 | 4 | 4 | 6 | 8 | 6 | 2 |
| 3 | 15 | дівч | 5 | 3 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 0 |
| 4 | 16 | дівч | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 | 0 | 1 | 2 |
| 5 | 16 | хлопч | 6 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 6 | 16 | хлопч | 8 | 4 | 0 | 3 | 6 | 6 | 8 | 9 | 5 | 3 |
| 7 | 15 | дівч | 7 | 6 | 1 | 7 | 6 | 4 | 9 | 9 | 8 | 4 |
| 8 | 15 | хлопч | 2 | 4 | 1 | 8 | 3 | 4 | 9 | 5 | 1 | 1 |
| 9 | 16 | дівч | 8 | 3 | 1 | 6 | 5 | 4 | 8 | 3 | 3 | 2 |
| 10 | 16 | дівч | 5 | 4 | 6 | 7 | 2 | 6 | 5 | 7 | 6 | 2 |
| 11 | 15 | хлопч | 3 | 3 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 3 | 5 | 2 |
| 12 | 16 | хлопч | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 8 | 1 | 5 | 2 |
| 13 | 16 | дівч | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 3 |
| 14 | 16 | хлопч | 6 | 1 | 3 | 9 | 5 | 4 | 8 | 6 | 2 | 2 |
| 15 | 15 | дівч | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 16 | 15 | хлопч | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 17 | 15 | дівч | 8 | 7 | 6 | 11 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 4 |
| 18 | 15 | дівч | 6 | 3 | 5 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 19 | 16 | хлопч | 5 | 6 | 3 | 8 | 4 | 2 | 8 | 3 | 5 | 2 |
| 20 | 16 | хлопч | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 2 |
| 21 | 15 | дівч | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 22 | 16 | дівч | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 8 | 5 | 1 |
| 23 | 15 | хлопч | 1 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 6 | 7 | 4 | 2 |
| 24 | 16 | дівч | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| 25 | 15 | хлопч | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 7 | 2 | 1 |
| 26 | 15 | дівч | 5 | 4 | 5 | 8 | 4 | 2 | 6 | 7 | 2 | 1 |
| 27 | 16 | дівч | 6 | 6 | 4 | 8 | 5 | 3 | 10 | 6 | 4 | 2 |
| 28 | 15 | хлопч | 2 | 5 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 1 |
| **Коефіцієнти до шкал** | | | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **6** |

На основі проведених досліджень розраховано суму балів за кожною шкалою для визначення нормалізованого показника та для порівняння. Результати представимо у таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Сума балів за кожною із шкал для респондентів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Сума балів за шкалою «Гіпертимний»\*К3** | **Сума балів за шкалою «Тривожний»\*К3** | **Сума балів за шкалою «Дистимічний»\*К3** | **Сума балів за шкалою «Педантичний»\*К2** | **Сума балів за шкалою**  **«Збудливий, неврівноважений»\*К3** | **Сума балів за шкалою «Емотивний»\*К3** | **Сума балів за шкалою**  **«Застряглий, ригідний»\*К2** | **Сума балів за шкалою «Демонстративний»\*К2** | **Сума балів за шкалою «Циклотимічний2\*К3** | **Сума балів за шкалою «Екзальтований»\*К6** |
| 1 | 15 | дівч | 18 | 9 | 3 | 16 | 6 | 21 | 12 | 18 | 15 | 6 |
| 2 | 15 | дівч | 18 | 15 | 6 | 14 | 12 | 12 | 12 | 16 | 18 | 12 |
| 3 | 15 | дівч | 15 | 9 | 15 | 14 | 18 | 15 | 12 | 6 | 12 | 0 |
| 4 | 16 | дівч | 9 | 9 | 12 | 10 | 9 | 6 | 12 | 0 | 3 | 12 |
| 5 | 16 | хлопч | 18 | 9 | 6 | 8 | 12 | 18 | 12 | 16 | 18 | 24 |
| 6 | 16 | хлопч | 24 | 12 | 0 | 6 | 18 | 18 | 16 | 18 | 15 | 18 |
| 7 | 15 | дівч | 21 | 18 | 3 | 14 | 18 | 12 | 18 | 18 | 24 | 24 |
| 8 | 15 | хлопч | 6 | 12 | 3 | 16 | 9 | 12 | 18 | 10 | 3 | 6 |
| 9 | 16 | дівч | 24 | 9 | 3 | 12 | 15 | 12 | 16 | 6 | 9 | 12 |
| 10 | 16 | дівч | 15 | 12 | 18 | 14 | 6 | 18 | 10 | 14 | 18 | 12 |
| 11 | 15 | хлопч | 9 | 9 | 18 | 14 | 12 | 12 | 14 | 6 | 15 | 12 |
| 12 | 16 | хлопч | 9 | 15 | 9 | 6 | 6 | 12 | 16 | 2 | 15 | 12 |
| 13 | 16 | дівч | 15 | 15 | 12 | 12 | 15 | 21 | 12 | 16 | 21 | 18 |
| 14 | 16 | хлопч | 18 | 3 | 9 | 18 | 15 | 12 | 16 | 12 | 6 | 12 |
| 15 | 15 | дівч | 9 | 12 | 15 | 8 | 12 | 6 | 16 | 12 | 12 | 12 |
| 16 | 15 | хлопч | 12 | 12 | 18 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 12 | 18 |
| 17 | 15 | дівч | 24 | 21 | 18 | 22 | 24 | 24 | 18 | 20 | 24 | 24 |
| 18 | 15 | дівч | 18 | 9 | 15 | 16 | 6 | 9 | 8 | 10 | 9 | 24 |
| 19 | 16 | хлопч | 15 | 18 | 9 | 16 | 12 | 6 | 16 | 6 | 15 | 12 |
| 20 | 16 | хлопч | 15 | 18 | 12 | 6 | 12 | 18 | 8 | 8 | 18 | 12 |
| 21 | 15 | дівч | 9 | 15 | 9 | 10 | 6 | 9 | 8 | 10 | 9 | 18 |
| 22 | 16 | дівч | 12 | 12 | 15 | 10 | 6 | 6 | 6 | 16 | 15 | 6 |
| 23 | 15 | хлопч | 3 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 |
| 24 | 16 | дівч | 12 | 12 | 15 | 12 | 9 | 18 | 10 | 10 | 15 | 12 |
| 25 | 15 | хлопч | 9 | 9 | 12 | 10 | 9 | 15 | 8 | 14 | 6 | 6 |
| 26 | 15 | дівч | 15 | 12 | 15 | 16 | 12 | 6 | 12 | 14 | 6 | 6 |
| 27 | 16 | дівч | 18 | 18 | 12 | 16 | 15 | 9 | 20 | 12 | 12 | 12 |
| 28 | 15 | хлопч | 6 | 15 | 15 | 14 | 21 | 18 | 14 | 12 | 15 | 6 |

У таблиці 2.5. кольором визначаємо домінуючу шкалу, яка демонструє найбільш виражені виявленні акцентуації характеру у учасників дослідження.

Отримані результати дослідження наведемо на діаграмі 2.10.

Рис. 2.10. Розподіл учасників за шкалами із домінуючими акцентуаціями характеру, %

Із загального числа анкетованих у 21,43% (22 особи) із яких у 7,14% хлопців (2 особи) та 14,28% дівчат (4 особи) виявлено декілька шкал, які проявились на однаковому рівні.

Проаналізуємо отримані результати, даючи характеристику кожному із домінуючих типів акцентуацій у досліджуваних.

У 7,14% хлопців (2 особи) та 10,71% дівчат (3 особи) виявлено як домінуючий гіпертимний тип акцентуацій. Такі підлітки відрізняються надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки, енергійні, ініціативні, оптимістичні. Хоча вони зазвичай дуже харизматичні і привабливі для оточення, їхня енергійність та імпульсивність можуть іноді призводити до конфліктів або непередбачуваних наслідків.

У 3,57% хлопців (1 особа) виявлено тривожний тип акцентуацій. Підлітки із домінуючим типом акцентуації за шкалою «Тривожність» відрізняються здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів. З огляду на це відзначаємо, що підлітки з тривожним типом акцентуації зазвичай не є ініціаторами негативних проявів у міжособистісній взаємодії з однолітками (булінгу), але можуть бути більш схильні до їх переживання як жертви. Адже їхня підвищена тривожність, чутливість до стресових ситуацій і вразливість роблять їх менш стійкими до зовнішнього тиску, конфліктів та агресії з боку інших.

У 3,57% хлопців (1 особа) та 7,14% дівчат (2 особи) виявлено як домінуючий дистимічний тип акцентуацій. Дистимічний тип акцентуації характеризується схильністю до пригніченого настрою, песимізму та зниження енергії. Таким чином, підлітки з дистимічним типом акцентуацій мають високий ризик стати жертвами булінгу через їхню вразливість, низьку соціальну активність і відсутність активного захисту своїх прав у конфліктних ситуаціях.

У 3,57% дівчат (1 особа) виявлено як домінуючий педантичний тип акцентуацій. Такі особистості характеризуються акуратністю, сумлінністю, надійністю у своїй справі. Вони досить часто вагаються у прийнятті рішень і не в змозі дійти рішучих висновків. У несприятливих умовах у педантичних людей можуть розвиватися обсесивно-компульсивні неврози. Відтак, підлітки з педантичним типом акцентуацій можуть стати жертвами булінгу через свою несхожість на інших, зосередженість на правилах та дисципліні. Однак вони можуть бути більш стійкими до булінгу завдяки своїй організованості, емоційній стриманості та високому рівню самодисципліни.

У 3,57% хлопців (1 особа) та 3,57% дівчат (1 особа) виявлено як домінуючий збудливий, невротичний тип акцентуацій. Такі особистості схильні до почуття неповноцінності, боязкості і сором'язливості. Вони часто передчувають будь-які неприємності, навіть у звичайних обставинах, і їхня самооцінка дещо занижена. Для таки підлітків характерна незахищеність, почуття приниженості та приниження. Чим більше виражена боязкість у тривожної (боязкої) людини, тим більша ймовірність підвищення збудливості вегетативної нервової системи, посилюючи таким чином соматичну реакцію на страх через систему іннервації серця. Підлітки зі збудливим типом акцентуації можуть бути більш схильними до булінгу як агресори, тоді як підлітки з невротичним типом частіше стають жертвами через свою тривожність, емоційну нестійкість та невпевненість у собі.

У 3,57% хлопців (1 особа) та 7,14% дівчат (2 особи) виявлено як домінуючий емотивний тип акцентуацій. Такі особистості, як правило, театральні, авантюрні, схильні залишати позаду неприємні факти з життя, вони хочуть бути в центрі подій і привертати увагу інших. Проте досить часто такі особистості схильні до психозу. Підлітки з емотивним типом акцентуації є більш схильними до булінгу через свою емоційну чутливість, вразливість і небажання брати участь у конфліктних ситуаціях. Їхня відкритість до переживань і страх завдати комусь шкоду роблять їх легкими мішенями для агресивних однолітків.

У 7,14% хлопців (2 особи) та 3,57% дівчат (1 особа) виявлено як домінуючий застряглий, ригідний тип акцентуацій. Таким особистостям типово властива імпульсивність у поведінці, підвищена конфліктність, нетерпимість до оточуючих. Іноді така людина може бути жорстокою і піддаватися поривам агресії, виявляти злість у виразі обличчя та словах, відкрито заявляти про свої вимоги.

У 3,57% хлопців (1 особа) та 3,57% дівчат (1 особа) виявлено як домінуючий демонстративний тип акцентуацій. Демонстративний тип акцентуації характеризується прагненням людини бути в центрі уваги, схильністю до емоційного самовираження і театральності. Люди з цим типом акцентуації часто привертають увагу своїм яскравим, емоційним або навіть ексцентричним поводженням. Підлітки з демонстративним типом акцентуації мають двояку схильність до булінгу: з одного боку, вони можуть використовувати свій вплив і маніпуляції для того, щоб стати агресорами, з іншого – їхня потреба в увазі та емоційна експресивність можуть зробити їх вразливими до знущань, якщо їх поведінка буде сприйнята негативно або викликатиме заздрість чи роздратування.

У 3,57% хлопців (1 особа) та 3,57% дівчат (1 особа) виявлено як домінуючий екзальтований тип акцентуацій. Таких особистостей мотивує і надихає зовнішній світ. Вони уникають думок про самотність, потребують підтримки та схвалення людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються впливу. Підлітки з екзальтованим типом акцентуації найчастіше стають жертвами булінгу через свою емоційну чутливість, яскраві реакції та непередбачуваність поведінки. Їхня вразливість та надмірна емоційність можуть викликати нерозуміння або навіть знущання з боку однолітків. Водночас, їх імпульсивність і схильність до емоційних вибухів можуть також зробити їх агресорами в ситуаціях, коли вони відчувають емоційний тиск або неприйняття.

Проаналізуємо відповіді учасників за методикою Т. Лірі. За результатами анкетування на першому етапі обробки даних за ключовими словами анкети було розраховано бал для кожного октанта. Також з метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника.

З метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. На підставі цього встановлено, що за формулою «домінування» у 75% дівчат (12 осіб) та 66,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивне значення результату, яке свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування; у 25% дівчат (6 осіб) та 33,45 (4 особи) – негативне значення, яке вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

За формулою «дружелюбність» встановлено, що у 6,25% дівчат (1 особа) та 76,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивний результат, який є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими; у 93,75% дівчат (15 осіб) та 23,4% (4 особи) – негативне значення, яке вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності.

*Таблиця 2.6*

**Зведені результати балів учасників дослідження за шкалами методики Т. Лірі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Авторитарний** | **Егоїстичний** | **Агресивний** | **Підозрілий** | **Підкорюваний** | **Залежний** | **Доброзичливий** | **Альтруїстичний** | **Домінування** | **Дружелюбність** |
| 1 | 15 | дівч | 10 | 10 | 5 | 9 | 6 | 5 | 9 | 8 | 6,8 | -11,7 |
| 2 | 15 | дівч | 7 | 6 | 4 | 2 | 8 | 7 | 8 | 10 | 3,9 | -2,6 |
| 3 | 15 | дівч | 11 | 9 | 8 | 8 | 6 | 7 | 11 | 9 | 7,1 | -8,6 |
| 4 | 16 | дівч | 10 | 9 | 9 | 12 | 6 | 8 | 8 | 9 | 2,6 | -7,4 |
| 5 | 16 | хлопч | 11 | 11 | 7 | 1 | 6 | 5 | 9 | 11 | 16,2 | -2,7 |
| 6 | 16 | хлопч | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 3 | 9 | 11 | 7,7 | -4 |
| 7 | 15 | дівч | 9 | 10 | 9 | 10 | 12 | 12 | 12 | 13 | -2,3 | -7,9 |
| 8 | 15 | хлопч | 12 | 8 | 8 | 10 | 7 | 7 | 7 | 6 | 2,9 | -7,4 |
| 9 | 16 | дівч | 14 | 13 | 13 | 15 | 10 | 11 | 12 | 11 | 2,6 | -10,9 |
| 10 | 16 | дівч | 10 | 8 | 6 | 1 | 3 | 9 | 4 | 9 | 11,9 | 2 |
| 11 | 15 | хлопч | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3,4 | 1,7 |
| 12 | 16 | хлопч | 14 | 8 | 3 | 6 | 6 | 8 | 12 | 11 | 11,5 | -11,1 |
| 13 | 16 | дівч | 9 | 10 | 5 | 1 | 4 | 7 | 9 | 12 | 14,8 | -3,3 |
| 14 | 16 | хлопч | 6 | 3 | 8 | 6 | 8 | 8 | 9 | 7 | -4,8 | -2,4 |
| 15 | 15 | дівч | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 4 | -3,1 | -10 |
| 16 | 15 | хлопч | 5 | 8 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 7 | 1,8 | -3,2 |
| 17 | 15 | дівч | 7 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 1 | -5,8 |
| 18 | 15 | дівч | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 10 | 4 | 6 | -3,1 | -1,1 |
| 19 | 16 | хлопч | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 1,3 | -5,9 |
| 20 | 16 | хлопч | 5 | 3 | 12 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | -4,5 | 1,2 |
| 21 | 15 | дівч | 6 | 7 | 7 | 2 | 6 | 8 | 7 | 4 | 0,7 | -3,5 |
| 22 | 16 | дівч | 10 | 7 | 6 | 9 | 9 | 6 | 6 | 9 | 1,7 | -4,9 |
| 23 | 15 | хлопч | 6 | 6 | 8 | 9 | 10 | 7 | 6 | 8 | -5,4 | -2,9 |
| 24 | 16 | дівч | 8 | 9 | 8 | 5 | 8 | 5 | 9 | 5 | 2,8 | -7,3 |
| 25 | 15 | хлопч | 7 | 4 | 8 | 8 | 6 | 10 | 6 | 5 | -5,3 | -2,9 |
| 26 | 15 | дівч | 7 | 7 | 5 | 9 | 9 | 5 | 6 | 8 | -1,3 | -6,6 |
| 27 | 16 | дівч | 8 | 6 | 9 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 1,3 | -2,2 |
| 28 | 15 | хлопч | 7 | 6 | 8 | 4 | 7 | 8 | 6 | 7 | 0,7 | -0,1 |

Перейдемо до аналізу кожного типу міжособистісних стосунків за кількістю набраних балів.

Рис. 2.11. Рівні прояву авторитарного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Як бачимо із наведеної діаграми, для 3,57% дівчат (1 особа) та 3,57% хлопців (1 особа) характерним є екстримально високий та для 25% дівчат (7 осіб) та 7,14% хлопців (2 особи) високий рівень прояву авторитарного стилю спілкування. При цьому, юнаки та дівчата, стиль спілкування яких характеризується таким виявом демонструють міжособистісні стосунки, що характеризуються диктаторським, владним, деспотичним характером. За типом особистості вони є сильними особистостями, які лідирують у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляють, повчають, у всьому прагнуть покладатися на свою думку, не вміють приймати поради інших.

Поряд із цим для 28,57% хлопців (7 осіб) та 28,57% дівчат (7 осіб) характерним є середній рівень прояву авторитарного стилю спілкування. Він характеризується тим, що є домінантним, енергійним, компетентним, авторитетним. Така людина – лідер, успішний у справах, який любить давати поради, а також вимагає до себе поваги.

Для 3,57% хлопців (1 особа) характерним є низький рівень прояву авторитарного стилю спілкування. Учасники, що потрапили до цієї групи за характеристикою є впевненими в собі людьми, але не обов’язково лідерами, завзятими і наполегливими.

Перейдемо до характеристики другого типу міжособистісного спілкування – егоїстичного (рис. 2.12).

Рис. 2.12. Рівні прояву егоїстичного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Як бачимо із наведеної діаграми, для 3,57% дівчат (1 особа) характерним є екстримально високий та для 21,43% дівчат (6 осіб) і 3,57% хлопців (1 особа) рівень прояву егоїстичного стилю спілкування. Індивідуальності із високим рівнем егоїстичного типу міжособистісних стосунків у житті прагнуть бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакохані, розважливі, незалежні, себелюбні. Труднощі перекладають на оточуючих, самі відносяться до них кілька відчужено, хвалькувато, самовдоволено, зарозуміло.

Для 32,14% дівчат (9 осіб) і 25% хлопців (7 осіб) характерним є середній рівень прояву егоїстичного типу міжособистісних стосунків. Для решти – 14,29% хлопців (4 особи) – низький рівень прояву егоїстичного типу міжособистісних стосунків, проте їм притаманні егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

Надамо характеристику третьому стилю міжособистісного спілкування учасників дослідження (рис. 2.13).

Рис. 2.13. Рівні прояву агресивного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Як випливає із наведеної діаграми, для 3,57% дівчат (1 особа) характерним є екстримально високий та для 3,57% хлопців (7 осіб) та 10,71% дівчат (7 осіб) високий рівень прояву агресивного типу міжособистісних стосунків. Такі особистості жорсткі і ворожі по відношенню до оточуючих, різкі, жорсткі, агресивність може доходити до асоціальної поведінки. Серед учасників у 35,71% хлопців (10 осіб) та 35,71% дівчат (10 осіб) спостерігається середній рівень прояву агресивного типу міжособистісних стосунків. Такі юнаки та дівчата вимогливі, прямолінійні, відверті, строгі і різкі в оцінці інших, непримиренні, схильні у всьому звинувачувати оточуючих, глузливі, іронічні, дратівливі.

Ті ж особистості, які відносяться до осіб із низьким рівнем агресивного типу міжособистісних стосунків – 3,57% хлопців (1 особа) та 7,14% дівчат (3 особи) характеризуються тим, що для них притаманний впертий, завзятий, наполегливий і енергійний стиль міжособистісної поведінки.

Надамо характеристику четвертому – підозрілому типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження (рис. 2.14).

Рис. 2.14. Рівні прояву підозрілого типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Характеристика результатів опитування та результати, відображені на діаграмі 2.14, дозволяють говорити про те, що для 3,57% хлопців (1 особа) на екстремально високому рівні та для 10,71% хлопців (3 особи) та 17,86% дівчат (5 осіб) притаманним у спілкуванні є підозрілий тип спілкування, який проявляється на високому рівні. Такі юні особистості відчужені по відношенню до ворожого і злісному світу, підозрілі, образливі, схильні до сумніву в усьому, злопам’ятні, постійно на всіх скаржаться, всім незадоволені (шизоїдний тип характеру).

Для 17,86% хлопців (5 осіб) та 17,86% дівчат (5 осіб) характерним є середній рівень прояву підозрілого типу міжособистісних стосунків. Характер у таких юнаків та дівчат здебільшого критичний, нетовариський. Така особа часто відчуває труднощі у інтерперсональних контактах через невпевненість в собі, підозрілість і боязнь поганого ставлення. Вони замкнуті, скептичні, розчаровані в людях, потайні, свій негативізм проявляють у вербальній агресії.

У 14,29% хлопців (4 особи) та 17,86% дівчат (5 осіб) спостерігається низький рівень прояву підозрілого типу міжособистісних стосунків. Такі особистості критичні по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

Дослідимо результати характеристики п’ятого – підпорядкування стилю міжособистісного спілкування (рис. 2.15).

Рис. 2.15. Рівні прояву підкорюваного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Згідно з отриманими результатами встановлено, що у 3,57% хлопців (1 особа) та 14,29% дівчат (4 особи) простежується високий рівень підпорядкованого типу міжособистісних стосунків. У таких осіб спостерігається покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому стиль спілкування. Такі особистості завжди ставлять себе на останнє місце і засуджують себе, приписують собі провину. Вони зазвичай пасивні, прагнуть знайти опору в кому-небудь більш сильному.

Згідно з отриманими результатами для 32,14% хлопців (9 осіб) та 35,71% дівчат (10 осіб) простежується середній рівень підпорядкованого типу міжособистісних стосунків. У осіб з таким рівнем прояву цього стилю спілкування у характері простежуються такі риси, як сором’язливість, лагідність, легке зніяковіння, схильна покора сильнішому без урахування ситуації.

Також зважаємо, що основну частку учасників за рівнями прояву прояву підпорядкованого типу міжособистісних стосунків складають респонденти, у яких домінуючим є низький рівень прояву цього стилю, зокрема, у 7,14% хлопців (2 особи) та 7,14% дівчат (2 особи). Такі особистості характеризуються тим, що вони скромні, боязкі, поступливі, емоційно стримані, здатні підкорятися, не мають власної думки, слухняно і чесно виконують свої обов’язки.

Дослідимо результати рівнів прояву шостого – залежного стилю спілкування у учасників дослідження (рис. 2.16).

Рис. 2.16. Рівні прояву залежного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Згідно із отриманими результатами встановлено, що у 3.57 дівчат (1 особа) простежується екстремально високий та у 7,14% хлопців (2 особи) та 14,29% дівчат (4 особи) високий рівень залежного типу міжособистісних стосунків. Такі особистості різко невпевнені у собі, мають нав’язливі страхи, побоювання, тривожаться з будь-якого приводу, тому залежні від інших, від чужої думки.

Відзначаємо, що у 32,14% хлопців (9 осіб) та 39,29% дівчат (11 осіб) спостерігається середній рівень прояву цього типу спілкування. При цьому для таких особистостей характерним є слухняність, боязливість, безпорадність, не вміння проявити опір. Такі юнаки та дівчата схильні щиро вважати, що інші завжди праві.

Особистості із низьким рівнем прояву залежного типу міжособистісних стосунків – 3,57% хлопців (1 особа) характеризуються тим, що вони є конформними, м’якими, очікують допомоги і порад. Вони довірливі, схильні до захоплення оточуючими, ввічливі.

Надамо характеристику результатів за сьомим типом спілкування – доброзичливим (рис. 2.17).

Рис. 2.17. Рівні прояву доброзичливого типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Характеристика результатів опитування та результати, відображені на діаграмі 2.17, дозволяють говорити про те, що для 3.57% хлопців (1 особа) та 7,14% дівчат (2 особи) притаманним у спілкуванні є доброзичливий тип міжособистісних стосунків. Люди із низьким рівнем доброзичливого типу міжособистісних стосунків характеризуються тим, що вони схильні до співробітництва, кооперації, гнучкі і компромісні при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях. Така особистість зазвичай прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформна, слідує умовностям, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми. У юності вони ініціативні ентузіасти у досягненні цілей групи, прагнуть допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариські, проявляють теплоту і дружелюбність у відносинах.

Серед числа учасників анкетування 14,29% хлопців (4 особи) та 28,57% дівчат (7 осіб) характерним є високий рівень прояву доброзичливого типу міжособистісних стосунків. У особистостей із високим рівнем прояву доброзичливого стилю спілкування, саме доброзичливість і люб’язність з усіма переважає у ставленні до оточуючих. Такий індивід орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру). Для решти - 25% хлопців (7 осіб) та 21,43% дівчат (6 осіб) – низький рівень.

Проаналізуємо результати прояву рівнів за останнім, восьмим – альтруїстичним типом спілкування (рис. 2.18).

Згідно з результатами, отриманими за останньою шкалою методики, відзначаємо, що у 7,14% дівчат (1 особа) простежується низький рівень прояву альтруїстичного типу міжособистісних стосунків. Характеристика цього стилю у спілкуванні у осіб із низьким рівнем прояву супроводжується тим, що такі люди відповідальні по відношенню до людей, делікатні, м’які, добрі. У них емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності. Вони завжди вміють підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливі і чуйні.

Рис. 2.18. Рівні прояву альтруїстичного типу міжособистісних стосунків у учасників дослідження, %

Також бачимо, що екстримально високий та високий рівень прояву альтруїстичного типу міжособистісних стосунків характерний для 3.57% дівчат (1 особа) та для 3,57% хлопців (1 особа) та 25% дівчат (7 осіб) відповідно. При високому рівні альтруїстичного спілкування особистості характеризуються гіпервідповідальністю. Вони завжди приносять у жертву свої інтереси, прагнуть допомогти і співчувати всім, нав’язливі у своїй допомозі і занадто активні по відношенню до оточуючих, приймають на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

Після аналізу відповідей нами було обраховано за формулами показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність». Також ми визначили кількість респондентів за кожною із шкал (октант), які наводимо на рис. 2.19.

Рис. 2.19. Рівні прояву характеристик за стилями спілкування у учасників дослідження, %

Для кожної оцінюваної особистості розраховується окремий бал, на підставі якого можна визначити рівень вираженості риси за стилем спілкування учасника дослідження. Виходячи із опису що до інтерпретації результатів відзначаємо, що за низьким та помірним рівнем прояву типів спілкування у учасників досліження спостерігається адаптивна поведінка. За високим рівнем – екстремальна поведінка, а за екстремальним рівнем прояву значень – патологічна поведінка.

Знайдемо середнє значення бала для кожної із шкал для того, щоб побудувати психограму:

1. Авторитарний – 8,04 бала.
2. Егоїстичний – 7,18 бала.
3. Агресивний – 6,86 балів.
4. Підозрілий – 6,25 бала.
5. Підпорядкований – 6,61 бала.
6. Залежний – 7,14 бала.
7. Доброзичливий – 7,68 бала.
8. Альтруїстичний – 7,89 балів.

Рис. 2.20. Психограма типів спілкування з оточуючими (за середнім значенням у респондентів)

Отже, як бачимо із отриманих результатів дослідження у учасників анкетування переважає авторитарний стиль спілкування.

Розподілимо отримані відповіді між хлопцями та дівчатами, щоб отримати бачення що до того, хто із них яким домінуючим стилем у спілкуванні характеризується (рис. 2.21).

Рис. 2.21. Психограма типів спілкування з оточуючими (за середнім значенням у юнаків та дівчат)

Як випливає із рис. 2.21, у дівчат домінуючими є авторитарний стиль спілкування у міжособистісній взаємодії, у хлопців же ж – альтруїстичний тип.

Проаналізуємо результати відповідей на питання методики для визначення тривоги Спілбергера (STAI).

*Таблиця 2.7*

**Зведені результати балів учасників дослідження за шкалами методики для визначення тривоги Спілбергера (STAI)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за/п** | **Вік** | **Гендерна ознака** | **Сума балів за шкалою ситуативної тривожності** | | **Різниця сум** | **Сума балів за шкалою особистісної тривожності** | | **Різниця сум** |
| 1 | 15 | дівч | 22 | 36 | 36 | 26 | 26 | 35 |
| 2 | 15 | дівч | 34 | 29 | 55 | 39 | 17 | 57 |
| 3 | 15 | дівч | 33 | 20 | 63 | 40 | 19 | 56 |
| 4 | 16 | дівч | 22 | 33 | 39 | 21 | 21 | 35 |
| 5 | 16 | хлопч | 29 | 20 | 59 | 38 | 13 | 60 |
| 6 | 16 | хлопч | 28 | 38 | 40 | 30 | 26 | 39 |
| 7 | 15 | дівч | 32 | 37 | 45 | 43 | 24 | 54 |
| 8 | 15 | хлопч | 22 | 35 | 37 | 23 | 23 | 35 |
| 9 | 16 | дівч | 26 | 34 | 42 | 26 | 18 | 43 |
| 10 | 16 | дівч | 21 | 33 | 38 | 25 | 18 | 42 |
| 11 | 15 | хлопч | 29 | 33 | 46 | 36 | 21 | 50 |
| 12 | 16 | хлопч | 31 | 29 | 52 | 41 | 24 | 52 |
| 13 | 16 | дівч | 27 | 35 | 42 | 31 | 23 | 43 |
| 14 | 16 | хлопч | 33 | 36 | 47 | 42 | 19 | 58 |
| 15 | 15 | дівч | 23 | 31 | 42 | 22 | 19 | 38 |
| 16 | 15 | хлопч | 28 | 34 | 44 | 40 | 23 | 52 |
| 17 | 15 | дівч | 33 | 33 | 50 | 29 | 25 | 39 |
| 18 | 15 | дівч | 32 | 33 | 49 | 40 | 25 | 50 |
| 19 | 16 | хлопч | 33 | 27 | 56 | 34 | 26 | 43 |
| 20 | 16 | хлопч | 31 | 32 | 49 | 45 | 25 | 55 |
| 21 | 15 | дівч | 19 | 33 | 36 | 24 | 14 | 45 |
| 22 | 16 | дівч | 28 | 29 | 49 | 30 | 16 | 49 |
| 23 | 15 | хлопч | 24 | 24 | 50 | 24 | 17 | 42 |
| 24 | 16 | дівч | 27 | 25 | 52 | 28 | 16 | 47 |
| 25 | 15 | хлопч | 18 | 31 | 37 | 31 | 13 | 53 |
| 26 | 15 | дівч | 28 | 27 | 51 | 24 | 21 | 38 |
| 27 | 16 | дівч | 27 | 34 | 43 | 35 | 15 | 55 |
| 28 | 15 | хлопч | 28 | 23 | 55 | 36 | 15 | 56 |

Відповідно до цієї методики, нами було визначено показники за двома субшкалами: ситуативної та особистісної тривоги. Здійснимо аналіз результатів дослідження та наведемо розподіл отриманих балів за рівнями (рис. 2.22).

Рис. 2.22. Розподіл рівнів прояву ситуативної тривожності у респондентів, %

Як бачимо, як серед хлопців, так і серед дівчат найбільшу частину складають респонденти із високим рівнем ситуативної тривожності – по 28,57% юнаків та дівчат (по 8 осіб) від загального числа досліджуваних. За підсумками обрахування відповідей респондентів за цією методикою коло хлопців та дівчат із помірним рівнем ситуативної тривожності складають 28,3% (8 осіб) та 14,29% (4 особи) відповідно, при чому бачимо, що дівчат із помірним рівнем ситуативної тривожності значно менше, в порівнянні із хлопцями. Учасників анкетування із низьким рівнем ситуативної тривожності серед досліджуваних не виявлено.

Проаналізуємо відповіді учасників анкетування щодо другої – особистостісної шкали тривожності за тестом Спілберга.

Рис. 2.23. Розподіл рівнів прояву особистісної тривожності у респондентів, %

Як бачимо, як серед хлопців, так і серед дівчат найбільшу частину складають респонденти із високим рівнем ситуативної тривожності – по 28,57% юнаків та дівчат (по 8 осіб) від загального числа досліджуваних. За підсумками обрахування відповідей респондентів за цією методикою коло дівчат та хлопців із помірним рівнем ситуативної тривожності складають 28,3% (8 осіб) та 14,29% (4 особи) відповідно, при чому бачимо, що дівчат із помірним рівнем ситуативної тривожності значно менше, в порівнянні із хлопцями. Учасників анкетування із низьким рівнем ситуативної тривожності серед досліджуваних не виявлено.

Таким чином, відповідно до аналізу цієї методики та результатів за двома субшкалами до неї, ми бачимо, що і ситуативна, і особистісна тривожність на високому рівні проявляється як у досліджуваних юнаків, так і у дівчат. Що свідчить про те, що вони однаково стресово здатні реагувати на ситуації, які можуть супроводжуватись тривогою.

Підсумовуючи, зазначимо, що тривожність визначає чутливість особистості до стресу, підвищену схильність до переживання незнайомих, суб’єктивно конфліктних ситуацій, ескалацію формування переживань, конфліктних факторів і психологічних захисних механізмів. Підвищений рівень тривоги може вплинути на спілкування та побудову стосунків. Тому необхідно контролювати прояви тривоги і попереджати її при перших тривожних симптомах. Існують різноманітні техніки та вправи для зменшення тривоги. Важливим напрямком психологічного супроводу є навчання підлітка певним прийомам і правилам поведінки в стресових ситуаціях для підвищення впевненості в собі та самоприйняття, що також сприятиме оптимізації спілкування підлітків.

Отже, відповідно до здійсненого нами емпіричного дослідження:

1. Відповідно до методики дослідження показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), ми встановили, що для хлопців характерним є прояв вербальної агресії на високому рівні із найбільш частим характером прояву. Для дівчат – роздратування, яке здатне викликати агресію, на високому рівні із найбільш частим характером прояву. Із отриманих результатів аналізу індексу агресивності та індексу ворожості, ми бачимо, що в усіх 16 осіб – 100% відстежується низький рівень прояву агресивності та низький рівень прояву ворожості. Це свідчить про те, що усі досліджувані особистості не є надто конфліктними особистостями. Вони помірковані та врівноважені. Перед тим як вступити у реальний конфлікт зважають те, що відбувається, оцінюють ситуацію, намагаються знайти компроміс та запропонувати можливі шляхи вирішення проблеми без прояву агресії.
2. Гіпертимний тип акцентуацій серед учасників дослідження зустрічається найчастіше: у 7,14% хлопців та 10,71% дівчат. Такі підлітки відрізняються надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки, енергійні, ініціативні, оптимістичні. Хоча вони зазвичай дуже харизматичні і привабливі для оточення, їхня енергійність та імпульсивність можуть іноді призводити до конфліктів або непередбачуваних наслідків.
3. З метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. З метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. На підставі цього встановлено, що за формулою «домінування» у 75% дівчат (12 осіб) та 66,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивне значення результату, яке свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування; у 25% дівчат (6 осіб) та 33,45 (4 особи) – негативне значення, яке вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства. За формулою «дружелюбність» встановлено, що у 6,25% дівчат (1 особа) та 76,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивний результат, який є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими; у 93,75% дівчат (15 осіб) та 23,4% (4 особи) – негативне значення, яке вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. У учасників анкетування переважає авторитарний стиль спілкування. У дівчат домінуючими є авторитарний стиль спілкування у міжособистісній взаємодії, у хлопців же ж – альтруїстичний тип.
4. Відповідно до методики дослідження тривожності Спілбергера (STAI), і ситуативна, і особистісна тривожність на високому рівні проявляється як у досліджуваних юнаків, так і у дівчат. Це свідчить про те, що вони однаково стресово здатні реагувати на ситуації, які можуть супроводжуватись тривогою.
5. Встановлено, що за підсумками дослідження серед респондентів є потенційні булери із високим рівнем форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії, профілактична робота із якими є необхідністю.

**РОЗДІЛ 3**

**ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ БУЛІНГУ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКОВУ ВІЦІ**

3.1. Засоби профілактики щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці

Для профілактики щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці пропонується розробити та реалізувати програму заходів щодо попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці є комплексною та має охоплювати різні напрямки роботи: педагогічної, психологічної, соціальної, виховної тощо.

Метою даної програми є: ознайомлення дітей, вчителів з причинами булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці, впливом цього явища на людину та учнівський колектив в цілому, розробка практичних методів виявлення жертв і булерів, методів профілактики та втручання.

Програма охоплює як теоретичний зміст, так і практичний компоненти, які включають ідентифікацію жертв або кривдників булінгу, формулювання стратегічних рішень, впровадження конкретних методів для вирішення поведінки тих, хто причетний до булінгу, і встановлення системного підходу щодо вирішення проблеми в межах освітнього середовища. За результатами тренінгів передбачається підвищення професійної компетентності вчителів та максимальна обізнаність учнів з даної проблеми.

Вважаємо найголовнішими завданнями програми з попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці наступні:

- систематизувати знання про групові процеси та взаємини дітей у навчальному закладі;

- навчитись визначати групи ризику (жертви та хулігани);

- ознайомитись із засадами організації системної протидії булінгу в учнівському колективі;

- ознайомитись із зарубіжним досвідом запобігання та подолання булінгу.

Програма розрахована на учнів 9-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета ініціатив, спрямованих на запобігання та боротьбу з булінгом у підлітковому міжособистісному спілкуванні, має зосереджуватися не на кількості вжитих заходів, а радше на тому, наскільки зменшується булінг та покращується загальний психологічний клімат у закладі. Встановлення чіткого критерію, який можна виміряти, суттєво допомагає в подальшій оцінці ефективності запропонованих ініціатив і дозволяє швидко коригувати план на основі нових потреб. Крім того, вкрай важливо визначити особу, відповідальну за організацію та проведення конкретних заходів. Тому вважаємо за доцільне розробити алгоритм профілактики щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у Приватному підприємстві «Навчальний заклад «Європейський колегіум», який розпочинається із попередньої роботи шляхом спілкування та навчання очікуваній просоціальній поведінці та включає такі етапи:

1. Чітке інформування усіх співробітників, учнів і батьків щодо політики попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії та протоколювання щодо цькування.
2. Надання стороннім особам можливість просувати та брати на себе відповідальність за створення безпечного та доброзичливого середовища, зокрема омбудсменам, поліції, уповноваженим у справах дітей, позаштатним психологам тощо.
3. Створення безпечного і анонімного середовища для безпечного повідомлення про випадки залякування, цькування.
4. Затвердження навчального плану, внесення змін до нього, а також погодження методики формування соціальних навичок і соціально-емоційного навчання.
5. Здійснення моніторингу і коригування програми з попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії на основі аналізу найкращих практик у сфері запобігання (використання ресурсів, методів спілкування, процедур звітності тощо).
6. Поліпшення шкільного середовища (учні повинні відчувати себе в безпеці, відчувати підтримку з боку закладу освіти).
7. Робота над вихованням міжособистісної взаємодії між учнями та вчителями.

Зважаємо на те, що рішення щодо розробки алгоритму, програми або плану запобігання булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці можуть варіюватися від зміни завдань нагляду до прийняття цього плану залежно від унікальних потреб кожного закладу освіти, тому в межах кожного ЗЗСО є індивідуальними. Тому, вважаємо за доцільне підкреслити, що у контексті розробки алгоритму та впровадження програми із попередження булінгу (цькування) важливо звернути увагу на компоненти запобігання цьому психологічному феномену: всеохоплення шкільного середовища, прийняття обґрунтованих рішень, впровадження навчальних курсів з підвищення обізнаності та формування навичок із запобігання насиллю (булінгу). З цього випливає той факт, що надзвичайно важливо, щоб усі особи, залучені до навчального процесу, були обізнані про позицію навчального закладу щодо запобігання та боротьби з булінгом у підлітковому міжособистісному спілкуванні, а також щоб вони неухильно дотримувалися встановлених законодавчих актів і кодексів поведінки. Крім того, учасники освітнього середовища повинні бути поінформовані про відповідні дії, які необхідно вжити, осіб, з якими вони спілкуються, та відповідальність, яку вони несуть за власну поведінку або її відсутність у випадках булінгу.

Для профілактики щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці пропонуємо реалізувати у Приватному підприємстві «Навчальний заклад «Європейський колегіум» план заходів (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Зміст програми апробації курсу щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва заходу | З ким проводиться | Термін проведення |
| 1. | Інформаційна година: «Соціально-психологічні чинники, що сприяють булінгу. Булінг у підлітковому віці. Умови, необхідні для виникнення булінгу, а також причини насильницької поведінки». | вчителі | Вересень, 1 тиждень |
| 2. | Дискусія – спілкування: «Категорії булінгу: фізичний, вербальний, прихований, кібербулінг. Початок, прогресування та наслідки булінгу». | учні | Вересень, 1 тиждень |
| 3. | Круглий стіл: «Ролі, пов’язані з булінгом. Особистісні характеристики цих учасників, а також потенціал для зміни ролей та взаємодії між ними». | учні 9-11 класів | Вересень, 1 тиждень |
| 4. | Комплекс інформаційних занять «Не смійся наді мною». | учні 9-11 класів | Вересень, 1 тиждень |
| 5. | Розвивальні вправи для профілактики учнівського булінгу | учні 9-11 класів | Вересень, 2 тиждень |
| 6. | Круглий стіл: «Заходи із запобігання булінгу: принципи організації профілактичної роботи в закладах освіти». | вчителі | Вересень, 2 тиждень |
| 7. | Семінар: «Технології, регламенти, процедури та методики подолання булінгу в навчальних закладах. Сім кроків до подолання булінгу». | вчителі | Вересень, 2 тиждень |
| 8. | Психологічна гра «Техніки арт-терапії: аналіз літературних творів, ілюстрації, інсценізація. Побудова альтернативного сценарію розвитку подій». | учні 11 класу | Вересень, 2 тиждень |
| 9. | Інформаційне повідомлення: «Узагальнення міжнародної практики. Сучасні підходи». | вчителі | Вересень, 3 тиждень |
| 10. | Практичне заняття «Емоційне благополуччя». | учні 9-11 класів | Вересень, 3 тиждень |
| 11. | Групова консультаційна година: «Психолого-педагогічна та спеціалізована допомога дітям, які постраждали від булінгу». | Вчителі, соціальний педагог, практичний психолог | Вересень, 3 тиждень |
| 12. | Лекційне заняття: «Психологічний, педагогічний та соціальний вплив на булерів: експертиза кримінальної відповідальності». | учні 9-11 класів | Вересень, 3 тиждень |
| 13. | Комплекс занять «Запобігання булінгу: стратегії уникнення віктимізації». | учні 9-11 класів | Вересень, 3 тиждень |

Здійснимо аналіз заходів та їх змісту у контексті висвітлених у змісті програми заходів.

Інформаційна година тривалістю 30 хв., на тему: «Соціально-психологічні чинники, що сприяють булінгу. Булінг у підлітковому віці. Умови, необхідні для виникнення булінгу, а також причини насильницької поведінки» передбачає висвітлення теоретичного матеріалу із висвітлення проблеми відповідно до теми інформаційної години. За підсумками проведеної інформаційної години із педагогами було проведено рефлексію, а із здобувачами освіти старших класів – опитування. Результати було обговорено на нараді при директорові з метою відстеження статистики прояву булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці та його попередження.

Також було проведено дискусію-спілкування для учнів: «Категорії булінгу: фізичний, вербальний, прихований, кібербулінг. Початок, прогресування та наслідки булінгу» загальною тривалістю часу 45 хв. (протягом 1 уроку). Проведення бесіди-повідомлення супроводжувалось використанням мультимедійних засобів. Відповідно до цього було здійснено обговорення теми та підбито підсумки бесіди, розповсюджено серед здобувачів освіти інформаційні пам’ятки щодо видів булінгу, процесу та наслідків булінгу.

Третім заходом став круглий стіл для учнів 9-11 класів на тему: «Ролі, пов’язані з булінгом. Особистісні характеристики цих учасників, а також потенціал для зміни ролей та взаємодії між ними», який був включений до плану виховної роботи та проведений у вересні. За підсумками проведеного круглого столу було здійснено обговорення теми та поширено інформацію серед учнів 9-11 класні.

Також було проведено заходи попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці, які увійшли до складу програми та були побудовані на основі різних психологічних вправ, зокрема:

* комплекс інформаційних занять «Не смійся наді мною»;
* розвивальні вправи для попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці.

Заняття «Не смійся наді мною», було проведене для учнів старших класів протягом 45 хвилин часу (1 урок) у вересні. Мета міні-тренінгового заняття – поінформувати учнів про проблему шкільного булінгу у підлітковому віці, зрозуміти почуття жертви булінгу, навчитися визначати жертв та агресорів. Заняття із впровадженням комплексу розвивальних вправ проводилось із застосуванням а виконанням таких вправ: «Знайомство», «Правила роботи», «Мої очікування», «Малюємо злість», «Портрет агресивної людини», «Відгадай хто», «Тягар емоцій», «Жила – була лялька», «Чому так стається», «Скринька безпеки».

У вересні також проведено такий захід для педагогів як круглий стіл для вчителів: «Заходи із запобігання булінгу: принципи організації профілактичної роботи в закладах освіти» тривалістю 40 хв., із мультимедійним супроводом.

У вересні під час 2 тижня навчання проводився семінар для вчителів: «Технології, регламенти, процедури та методики подолання булінгу в навчальних закладах. Сім кроків до подолання булінгу» за результатами якого очікується підвищення інформаційної обізнаності педагогічного колективу щодо попередження булінгу серед підлітків на основі вирішення проблемних ситуацій, компетентнісних завдань, ситуативних вправ тощо.

Заходи для учнів та педагогів включали:

Зокрема, психологічну гру для підлітків шкільного віку на тему: «Техніки арт-терапії: аналіз літературних творів, ілюстрації, інсценізація. Побудова альтернативного сценарію розвитку подій», протягом 60 хв. поза навчального часу.

Повідомлення для вчителів: «Узагальнення міжнародної практики. Сучасні підходи» протягом якого учителям пропонувались різні варіації на тему подолання та попередження підліткового булінгу з огляду на передові практики європейських країн.

Із учнями старших класів було проведено практичне заняття на тему: «Емоційне благополуччя» з метою психопрофілактики негативних емоційних переживань і їх проявів, сприяння розвитку спонтанності, рефлексії, прояву щирих почуттів, гармонізації емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості й особистісного росту. У ході заняття використовувались такі вправи: «Прихований стрес», «Розчинення почуття образи», «Чорнильні плями», вправ на дихання, а також арт-техніки «Емоції і почуття».

Також було проведено групову консультаційну годину: «Психолого-педагогічна та спеціалізована допомога дітям, які постраждали від булінгу», у ході проведення якої висвітлено ключові питання, що стосуються змісту психологічної допомоги, яка включає індивідуальну або групову роботу з підлітками, які постраждали від булінгу, з використанням методів арт-терапії, тренінгів для підвищення самооцінки, розвитку комунікативних навичок та самовпевненості та їх психологічної підтримки.

Також у другій половині вересня із учнями 9-11 класів з метою попередження булінгу у підлітковому віці на базі дослідження було проведено лекційне заняття: «Психологічний, педагогічний та соціальний вплив на булерів: експертиза кримінальної відповідальності». Встановлено, що перспективною та інноваційною формою роботи із підлітками з метою попередження булінгу може бути медитація. З’ясовано, що надзвичайно важливо виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом. Для цього можна застосовувати: навчальні ігри, відеолекторій, соціально-інтерактивний театр, форум-театр.

Як бачимо організація і проведення корекційної і профілактичної роботи щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці є надзвичайно складним та багатогранним процесом, проте характеризується широким колом наявних педагогічних та психологічних практик, які можуть допомоги справитись із цією проблемою.

Окрім цього, можливі пропоновані заходи можуть бути представлені на 3 рівнях і можуть вільно вибиратися залежно від ситуації:

1. На рівні закладу освіти.

2. На рівні класу.

3. На індивідуальному рівні.

Отже, проаналізувавши результати проведеного дослідження схильності учасників дослідження високим рівнем форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії, ми вважаємо, що будь-яка стратегія втручання в ситуації шкільного насильства повинна бути спрямована на підвищення самооцінки підлітків. Водночас слід мати на увазі, що за умови застосування практичними психологами закладів освіти в комплексі із пропонованою програмою попередження булінгу, запропонованих рекомендацій ефективність надання психолого-педагогічної підтримки значно підвищиться: обговорення проблеми булінгу в закладі освіти та шляхи її вирішення на зустрічах з вчителями та батьками, розповсюдити буклети чи листівки для підвищення їх обізнаності; створення умов для відпрацювання дорослими (батьками, педагогами) навичок ефективної взаємодії та спілкування з підлітками без насильства, агресії та конфліктів, за принципом «не карай, а погоджуйся» тощо.

З метою відстеження результативності апробованої програми курсу щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці рекомендовано провести повторну діагностику респондентів із високим рівнем форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії з метою відстеження дієвості програми та динамічної зміни схильності відібраної категорії учнів до булінгу у міжособистісній взаємодії

3.2. Результативність попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці

Виходячи з вищевикладеного у Приватному підприємстві «Навчальний заклад «Європейський колегіум» було організовано та проводено корекційно-профілактичну роботу з метою зняття емоційної напруги, розвитку таких якостей, як об’єктивність, рішучість, врівноваженість, розвиток навичок трансформації негативних емоцій, а також навчання дітей конструктивному зніманню напруги, розслабленню, рефлексії та відновленню власних ресурсів.

На підставі з’ясованого було проведено апробацію пропонованої програми, яка передбачала використання різних методів та форм щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці.

За проведеним заходами та відповідно до їх результатів наводимо короткий аналіз кожного із них.

Оскільки метою проведення круглого столу також була необхідність поширення деталізованої інформації щодо критеріїв, діагностики та виявлення булінгу, які залишаються актуальною проблемою не лише в Україні, але й у світі, було запропоновано комплексну оцінку, яку пропонується провести у випадку виявлення булінгу за допомогою опитування свідків, батьків і вчителів у анонімній формі.

Також було проведено заходи щодо попередження булінгу, які увійшли до складу програми та були побудовані на основі різних психологічних вправ, зокрема:

* комплекс інформаційних занять «Не смійся з мене»
* розвивальні вправи для профілактики булінгу серед підлітків.

За підсумками проведення цих занять вдалось підвищити рівень розуміння здобувачами освіти проблемних ситуацій, пов’язаних із причинами виникнення булінгу у міжособистісній взаємодії.

За підсумками круглого столу, вдалось виокремити та навчити педагогів організовувати систему дій щодо попередження булінгу у підлітків у закладі освіти на основі принципу системності, персональної відповідальності дорослого, чіткої позиції самих дорослих, послідовності і несуперечності.

На підставі прогнозованої психологічної гри очікується попередження булінгу шляхом розвантаження агресивних та конфліктних підлітків засобами арт-терапії з метою покращення їх психологічного стану та емоційного розвантаження, зокрема, як результату використання для профілактики:

* літературних творів, де висвітлюються проблеми цькування або споріднені з ними;
* твір на задану тему (наприклад, написати невеликий твір про булінг в підлітковому віці);
* підготовка малюнків чи плакатів на тему «Стоп, насилля!», або «Я проти булінгу»;

За результатами написаних творів чи намальованих малюнків прогнозується провести творчу роботу «Інтерпретація описаного/зображеного».

У межах інформаційного повідомлення щодо застосування практик зарубіжного досвіду пропонується застосування сучасних методів попередження булінгу у підлітковому віці та зважаючи на те, що наразі у різних країнах існує багато програм, спрямованих на вирішення проблеми булінгу в школі. Ступінь участі закладу освіти в таких програмах різний, але всі ці програми мають спільні параметри:

– регулярне анонімне опитування здобувачів освіти щодо поширеності насильницьких інцидентів;

– обговорення проблем булінгу в класі, на шкільних та батьківських зборах;

– розробка норм поведінки самими учнями (за участю та допомогою дорослих);

- посилений нагляд учителів за учнями на перервах, в їдальні, на спортивному майданчику та у дворі навчального закладу;

- навчання персоналу стратегіям запобігання булінгу та втручання у випадках насильства серед дітей.

Кожен навчальний заклад має унікальні особливості, тому кожен заклад розробляє свою систему виховної роботи відповідно до особливостей закладу, на шляху чого сьогодні стоїть і Приватне підприємство «Навчальний заклад «Європейський колегіум».

За підсумками заняття на тему: «Емоційне благополуччя», у результаті проведення психологічної години, лекційного заняття: «Психологічний, педагогічний, соціальний вплив на булерів. Кримінальна відповідальність», було встановлено, що проведення на базі навчального закладу програм заміщення агресії в учнів, схильних до агресії по відношенню до оточуючих, навчання розвитку соціальних навичок, індивідуального виявлення та припинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки асертивною, виховання та розвиток загальнолюдської моралі, цінності, толерантності можливе за рахунок використання та комбінування різних засобів та методів попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці. При чому цей процес не має бути одностороннім, а навпаки – спрямованим на усіх учасників освітнього середовища ЗЗСО, передбачати взаємодію між ними та бути спрямованим на взаєморозуміння та взаємопідтримку у випадку виникнення проблем.

Результативність попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці відстежуємо у результаті повторної діагностики учасників дослідження, у яких було виявлено високий рівень форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії. Із числа цих учасників формуємо вибірку до експериментального дослідження (ЕГ) та після корекції (КГ) та проводимо порівняння отриманих результатів з метою виявлення змін у рівнях досліджуваних за обраними методиками дослідження характеристик.

Порівняємо отримані результати повторного анкетування із наявними результатами до проведення корекційних занять та проаналізуємо отримані результати.

Рис. 3.1. Результати діагностики за психодіагностичною методикою Басса-Дарки у ЕГ (ліворуч) та КГ (праворуч) здобувачів освіти із високим рівнем прояву агресії, %

Як бачимо із наведених на рис. 3.1 результатів, за шкалою фізична агресія учасників опитування із високим рівнем за цією шкалою не виявлено, відсоток учасників із високим рівнем агресії за шкалою «фізична агресія» серед хлопців зменшився на 7,14% (2 особи). За шкалою «негативізм» кількість учасників серед хлопців зменшилась на 7,14% (2 особи) та серед дівчат на 7,14% (2 особи). За шкалою «образа» кількість учасників серед хлопців зменшилась на 7,14% (2 особи). За шкалою «відчуття провини» кількість учасників серед хлопців зменшилась на 3,57% (1 особа) та серед дівчат на 3,57% (1 особа).

Перейдемо аналізу та порівняння результатів за психодіагностичною методикою Шмішека (рис. 3.2).

Рис. 3.2. Результати діагностики за психодіагностичною методикою Шмішека у ЕГ (ліворуч) та КГ (праворуч) здобувачів освіти за рівнями прояву акцентуацій характеру, %

Як бачимо із наведених на рис. 3.2 результатів, бачимо, що за шкалою гіпертимного типу стосунків у міжособистісній взаємодії кількість учасників серед хлопців зменшилась на 3,57% (1 особа) та серед дівчат на 3,57% (1 особа). За шкалою дистимічного типу стосунків у міжособистісній взаємодії кількість учасників серед дівчат зменшилась на 3,57% (1 особа). За шкалою застряглого, ригідного типу стосунків у міжособистісній взаємодії кількість учасників серед хлопців зменшилась на 3,57% (1 особа).

Перейдемо аналізу та порівняння результатів за психодіагностичною методикою Т. Лірі (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Результати діагностики за психодіагностичною методикою Басса-Дарки у ЕГ (ліворуч) та КГ (праворуч) здобувачів освіти із високим рівнем прояву типів спілкування у міжособистісній взаємодії, %

Як бачимо із наведених на рис. 3.3 результатів, спостерігаємо зміну кількості учасників із високим рівнем прояву типів спілкування у міжособистісній взаємодії за шкалою «егоїстичний тип» серед дівчат 10,71% (3 особи). За шкалою «підозрілий тип» спостерігаємо зниження кількості учасників серед хлопців на 3,57% (1 особа) та серед дівчат на 7,14% (2 особи). За шкалою «залежний тип» спостерігаємо зниження кількості учасників серед дівчат на 7,14% (2 особи). За шкалою «альтруїстичний тип» спостерігаємо зниження кількості учасників серед дівчат на 10,71% (3 особи).

Перейдемо аналізу та порівняння результатів за психодіагностичною методикою визначення тривожності Спілберга (рис. 3.4).

Рис. 3.4. Результати діагностики за психодіагностичною методикою Спілберга у ЕГ (ліворуч) та КГ (праворуч) здобувачів освіти із високим рівнем прояву тривожності, %

Як бачимо із наведених на рис. 3.4 результатів, бачимо, що за двома шкалами як особистісної, так і ситуативної тривожності, серед дівчат та хлопців підліткового віку, які взяли участь у дослідженні кількість учасників із високим рівнем тривожності після проведення корекційного впливу зменшилась на 14,29% (4 особи).

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що вивчення проблеми булінгу дало змогу краще зрозуміти природу цього явища та створити умови, за яких можна буде уникнути насильницьких ситуацій серед підлітків за рахунок проведення навчання та занять із педагогами та здобувачами освіти на предмет зняття емоційної напруги, розвитку таких якостей, як об’єктивність, рішучість, врівноваженість. Як бачимо із здійсненого аналізу результатів програми, таке навчання є дієвим та дозволяє забезпечити ефективне попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці. З огляду на це, вважаємо пропоновану програму результативною та перспективною для використання.

**ВИСНОВКИ**

Булінг – тривале, систематичне порушення, яке може приймати різні форми, включаючи фізичні та словесні; частина соціального життя групи; переслідування з боку когось із вищих статус. Повторювана агресія з боку когось високого – соціальна або вербальна агресія. Однак важливо зазначити, що поняття «цькування» не включає суперництво між однолітками чи імпульсивну агресивну поведінку жертви у відповідь на агресію з боку кривдника, яка є спонтанною, недискримінаційною та незрозумілою. З іншого боку, до булінгу не відноситься злочинна поведінка, яка починається і розвивається як конфлікт, тобто жорстоке фізичне насильство, погрози насильства, напад. Не всі акти насильства є булінгом. Суть булінгу полягає не в агресії чи гніві кривдника, а в презирстві, зневазі – сильному почутті огиди до підлеглих, до тих, хто начебто не заслуговує на повагу. Це дозволяє злочинцям завдавати шкоди без почуття провини чи співчуття.

Булінг в навчальному середовищі ЗЗСО – це групове явище, насильницька форма взаємодії, жорстокого поводження, в якій учасники виконують певні ролі та реалізують власні тенденції самоствердження. Крім того, булінг може відбуватися не лише між учнями, а й між школярами та вчителями. Як соціально-психологічне явище, булінг негативно впливає на всіх його учасників, які отримують психологічні травми різного ступеня тяжкості, що призводить до комплексних наслідків, тому кожен учасник булінгу потребує соціально-психологічної підтримки.

Психологічні, вікові та гендерні підходи до боротьби з булінгом є невід’ємною частиною нашого дослідження і заслуговують на особливу увагу. Булінг також має гендерні відмінності. Хлопчики та дівчатка по-різному сприймають насильство. До вікових особливостей, що призводять до підвищення рівня агресії у підлітків, відносяться посилення загартування характеру та підвищена фізична активність, що може проявлятися у поганому характері, псуванні майна тощо.

Емпіричне дослідження міжособистісної взаємодії у підлітковому віці здійснено з метою вивчення міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. Групу досліджуваних учасників склали 28 осіб – учнів 10 класу, серед яких 12 юнаків та -16 дівчат, здобувачів освіти Приватного підприємства «Навчальний заклад «Європейський колегіум». Серед учасників були присутні юнаки та дівчата у віці 15-16 років. Для вирішення цього завдання застосовано емпіричний психодіагностичний інструментарій, а саме стандартизовані психодіагностичні методики: опитувальник Басса-Дарки на виявлення особливостей агресії підлітків, тест-опитувальник для виявлення акцентуацій характеру Г. Шмішека, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, шкала тривоги Спілбергера (STAI).

Аналіз отриманих результатів щодо дослідження проявів булінгу у міжособистісній взаємодії у підлітковому віці дав можливість встановити наступне:

1. Відповідно до методики дослідження показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), ми встановили, що для хлопців характерним є прояв вербальної агресії на високому рівні із найбільш частим характером прояву. Для дівчат – роздратування, яке здатне викликати агресію, на високому рівні із найбільш частим характером прояву. Із отриманих результатів аналізу індексу агресивності та індексу ворожості, ми бачимо, що в усіх 16 осіб – 100% відстежується низький рівень прояву агресивності та низький рівень прояву ворожості. Це свідчить про те, що усі досліджувані особистості не є надто конфліктними особистостями. Вони помірковані та врівноважені. Перед тим як вступити у реальний конфлікт зважають те, що відбувається, оцінюють ситуацію, намагаються знайти компроміс та запропонувати можливі шляхи вирішення проблеми без прояву агресії.

2. Гіпертимний тип акцентуацій серед учасників дослідження зустрічається найчастіше: у 7,14% хлопців та 10,71% дівчат. Такі підлітки відрізняються надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки, енергійні, ініціативні, оптимістичні. Хоча вони зазвичай дуже харизматичні і привабливі для оточення, їхня енергійність та імпульсивність можуть іноді призводити до конфліктів або непередбачуваних наслідків.

3. З метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. З метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. На підставі цього встановлено, що за формулою «домінування» у 75% дівчат (12 осіб) та 66,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивне значення результату, яке свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування; у 25% дівчат (6 осіб) та 33,45 (4 особи) – негативне значення, яке вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства. За формулою «дружелюбність» встановлено, що у 6,25% дівчат (1 особа) та 76,6% хлопців (8 осіб) спостерігається позитивний результат, який є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими; у 93,75% дівчат (15 осіб) та 23,4% (4 особи) – негативне значення, яке вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. У учасників анкетування переважає авторитарний стиль спілкування. У дівчат домінуючими є авторитарний стиль спілкування у міжособистісній взаємодії, у хлопців же ж – альтруїстичний тип.

4. Відповідно до методики дослідження тривожності Спілбергера (STAI), і ситуативна, і особистісна тривожність на високому рівні проявляється як у досліджуваних юнаків, так і у дівчат. Це свідчить про те, що вони однаково стресово здатні реагувати на ситуації, які можуть супроводжуватись тривогою.

5. Встановлено, що за підсумками дослідження серед респондентів є потенційні булери із високим рівнем форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії, профілактична робота із якими є необхідністю.

Для профілактики щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці розроблено та реалізовано програму заходів щодо попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці. У Приватному підприємстві «Навчальний заклад «Європейський колегіум» було організовано та проведено корекційно-профілактичну роботу з метою зняття емоційної напруги, розвитку таких якостей, як об’єктивність, рішучість, врівноваженість, розвиток навичок трансформації негативних емоцій, а також навчання дітей конструктивному зніманню напруги, розслабленню, рефлексії та відновленню власних ресурсів. На підставі з’ясованого було проведено апробацію пропонованої програми, яка передбачала використання різних методів та форм щодо попередження та протидії булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці. Результативність попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці відстежено у результаті повторної діагностики учасників дослідження, у яких було виявлено високий рівень форм агресії, тривожності, акцентуацій схильних до конфліктів у міжособистісній взаємодії. Із числа цих учасників сформовано вибірку до експериментального дослідження (ЕГ) та після корекції (КГ) та проведено порівняння отриманих результатів з метою виявлення змін у рівнях досліджуваних за обраними методиками дослідження характеристик; проаналізовано отримані результати. На підставі здійсненого дослідження констатовано, що вивчення проблеми булінгу дало змогу краще зрозуміти природу цього явища та створити умови, за яких можна буде уникнути насильницьких ситуацій серед підлітків за рахунок проведення навчання та занять із педагогами та здобувачами освіти на предмет зняття емоційної напруги, розвитку таких якостей, як об’єктивність, рішучість, врівноваженість. Як бачимо із здійсненого аналізу результатів програми, таке навчання є дієвим та дозволяє забезпечити ефективне попередження булінгу у міжособистісній взаємодії у підліткову віці. З огляду на це, вважаємо пропоновану програму результативною та перспективною для використання.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Методика діагностики показників і форм агресії**

**А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)**

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.

2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.

3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.

4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.

5. Не завжди отримую те, що мені належить.

6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.

8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.

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

10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.

11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.

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

13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.

14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.

15. Часто буваю не згоден з людьми.

16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.

17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.

18. При роздратуванні грюкаю дверима.

19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.

20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Думаю, багато людей не люблять мене.

23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згідні зі мною.

24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.

25. Хто ображає мене чи мою сім’ю, наражається на бійку.

26. Я не здатен на грубі жарти.

27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.

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

29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.

32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.

34. Від злості інколи буваю похмурий.

35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.

37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.

38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.

40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.

41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.

42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.

43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.

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

45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".

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

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.

48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.

50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.

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

52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.

53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Б’юся не рідше і не частіше інших.

56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.

57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.

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

60. Сварюся тільки від злості.

61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.

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

63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.

64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.

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

66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.

67. Часто думаю, що живу неправильно.

68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. \* 69. Не сумую із-за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об’єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

**КЛЮЧ 1**

**для обробки результатів випробування по опитувальнику.**

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (К=11):

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

"2". ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (К=8):

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

"3". НЕПРЯМА АГРЕСІЯ (К=13):

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

"4".

НЕГАТІВІЗМ (К=20):

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

"5".

РОЗДРАТУВАННЯ (К=9):

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

"6".

ПІДОЗРІЛІСТЬ (К=11):

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

"7". ОБРАЗА (К=13):

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

"8". ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ (К-11):

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

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

**КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | "1" | "3" | "5" | ‘‘4" | ‘‘7" | "6" | ‘‘2" | "8" |
| 1+ | 2+ | 3+ | 4+ | 5+ | 6+ | 7+ | 8+ |
| 9- | 10+ | 11- | 12+ | 13+ | 14+ | 15+ | 16+ |
| 17- | 18+ | 19+ | 20+ | 21+ | 22+ | 23+ | 24+ |
| 25+ | 26- | 27+ | 28+ | 29+ | 30+ | 31+ | 32+ |
| 33+ | 34+ | 35- | 36- | 37+ | 38+ | 39- | 40+ |
| 41+ | 42+ | 43+ |  | 44+ | 45+ | 46+ | 47+ |
| 48+ | 49- | 50+ |  | 51+ | 52+ | 53+ | 54+ |
| 55+ | 56+ | 57+ |  | 58+ | 59+ | 60+ | 61+ |
| 62+ | 63+ | 64+ |  |  | 65- | 66- | 67+ |
| 68+ |  | 69- |  |  | 70- | 71+ |  |
|  |  | 72+ |  |  |  | 73+ |  |
|  |  |  |  |  |  | 74- |  |
|  |  |  |  |  |  | 75- |  |
| 11 | 13 | 9 | 20 | 13 | 11 | 8 | 11 |

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

("1" + "2" + "З") : 3 = ІА - індекс агресивності;

("6" + "7") : 2 = ІВ - індекс ворожості.

А.Басса та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ.

2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) -ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ.

3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - ОПОСЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА.

4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - НЕГАТИВІЗМ.

5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - РОЗДРАТУВАННЯ.

6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які випливають із переконання, що оточуючі можуть завдати щкоди, - ПІДОЗРІЛІСТЬ.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих,, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - ОБРАЗА.

8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - АУТОАГРЕСІЯ або ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ.

Опитувальник не вільний від мотиваційних перекручень (наприклад, у зв’язку з соціальною бажаністю). Потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик. Застосування даного опитувальника в роботі з підлітками, учителями, батьками є достатньо діагностичним і конструктивним для наступної корекційної роботи.

**Підрахунок та інтерпретація результатів тесту А. Басса – А. Дарки.**

Сума балів, набраних респондентом за кожною шкалою, помножена на числовий коефіцієнт **("К"),**вказаний у дужках окремо для кожної шкали, дозволяє отримати зручні для зіставлення нормовані стандартизовані показники за кожною шкалою. Враховуємо, що у кожному випадку (слабка, помірна, сильна) виразності шкали (форми агресії), можливо **різний ступінь**цієї самої **виразності**.

1. **Фізична агресія.** **2. Вербальна агресія.** **3. Непряма агресія.**

Максимально можливий бал – 117.

Слабка – від 0 до 39 балів,

помірна вираженість – від 40 до 79 балів.

Сильна виразність – від 80 до 117 балів.

**4. Негативізм**(«войовничий песимізм»).

Максимально можливий бал – 100.

Слабка – від 0 до 33 балів,

помірна вираженість – від 34 до 67 балів.

Сильна виразність – від 68 до 100 балів.

**5. Дратівливість.** **6. Підозрілість.**

Максимально можливий бал – 110.

Слабка – від 0 до 37 балів,

помірна вираженість – від 38 до 75 балів.

Сильна виразність – від 76 до 110 балів.

**7. Образа.**

Максимально можливий бал – 104.

Слабка – від 0 до 35 балів,

помірна вираженість – від 36 до 71 бала.

Сильна виразність – від 72 до 104 бали.

**8. Відчуття.**

Максимально можливий бал – 99.

Слабка – від 0 до 33 балів,

помірна вираженість – від 34 до 67 балів.

Сильна виразність – від 68 до 99 балів.

**Шкали №№ "1" + "2" + "3":** 3 = "**ІА**" - загальний **індекс агресивності особи.**

Він може бути (складати) максимально 331 бал. Знову ж таки, враховуємо те, що суттєва різниця може бути в міру виразності агресивності особистості.

Слабка (низька, не надто значна) ступінь вираженості агресивності особистості – від 0 балів до 110 балів,

помірна ("середня", досить значна) вираженість агресивності особистості – від 111 балів до 221 бала.

Сильна (висока, дуже значна) вираженість агресивності особистості – від 222 до 331 бала.

**Шкали №№ "6" + "7":** 2 = "**ІВ**" - загальний **індекс ворожості особи.**

Він може бути (складати) максимально 214 балів. Знову враховуємо те, що суттєва різниця може бути (і є) у ступені виразності ворожості особистості.

Слабка (низька, не надто значна) ступінь виразності ворожості особистості – від 0 балів до 71 бала,

помірна ("середня", досить значна) виразність ворожості особистості – від 72 балів до 143 балів.

Сильна (висока, дуже значна) вираженість – від 144 до 214 балів.

Шкали, що залишилися (№№ "4", "5", "8") виступають самостійно, вважаються і розглядаються окремо (є певною мірою допоміжними), але можуть виступати як смислове доповнення (непряма характеристика) до сумарних показників агресивності та ворожості особистості . Особливо показовий у своїй параметр № 5 – «дратівливість». Дратівливість – це особистісна психічна емоційна характеристика також (крім іншого, зазначеного вище) розуміється як різка, безапеляційна реакція особистості на "зачіплення" її інтересів, на спонукання її іншими людьми до небажаної нею діяльності (бездіяльності) в деяких (або в багатьох) класи соціальних та/або професійних ситуацій. Потім, **відповідно до отриманих**(за цією та іншими методиками) **психодіагностичними даними**, **складається план психокорекційної роботи**(Наприклад, у випадку з групою підлітків, проводиться комунікативний психологічний тренінг) з агресивністю та ворожістю особистості.

Додаток Б

**МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ (Х. Шмішек)**

**Інструкція**

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтесь довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

**Тестові завдання**

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м’якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви - один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитеся?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи почуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?
34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На Ващу думку, Ви боягуз?
72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?
75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієте Ви розважати гостей?
78. Чи довго Ви ображаєтеся?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?
80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?
81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?
82. Чи часто Вам сняться сни жахів?
83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?
85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?
88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

**Аналіз результатів**

Із використанням ключів (див. табл.11) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «-» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «-» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуйованих рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№шкали** | **Тип акцентуації** | **Номер запитань кожної шкали** | **Коефіцієнт** | **«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)** | **Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)** |
| 1. | Гіпертимний | (+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.  (-) «Ні»: немає | 3 |  |  |
| 2. | Тривожний | (+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.  (-) «Ні»: 5 | 3 |  |  |
| 3. | Дистимічний | (+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87.  (-) «Ні»: 30, 53, 65. | 3 |  |  |
| 4. | Педантичний | (+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.  (-) «Ні»: 36. | 2 |  |  |
| 5. | Збудливий, неврівноважений | (+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86.  (-) «Ні»: немає. | 3 |  |  |
| 6. | Емотивний | (+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.  (-) «Ні»: 25. | 3 |  |  |
| 7. | Застряглий, ригідний | (+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.  (-) «Ні»: 12, 46, 59. | 2 |  |  |
| 8. | Демонстративний | (+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (-) «Ні»: 9, 51. | 2 |  |  |
| 9. | Циклотимічний | (+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.  (-) «Ні»: немає. | 3 |  |  |
| 10. | Екзальтований | (+) «Так»: 22, 32, 54, 76.  (-) «Ні»: немає. | 6 |  |  |

1. **Гіпертимний.**

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю,виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона полюбляє керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси - винахідливість і багатство ідей.

1. **Застряглий.**

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливоюобразливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих - невтомними й цілеспрямованими працівниками.

1. **Емотивний.**

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього - живуть лише сьогоденням.

Людей цього темпераменту вважають м’якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

1. **Педантичний.**

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесеннірішень, нездатні до рішучих висновків.

За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав’язливих станів, за сприятливих - стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

1. **Тривожний.**

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором’язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений.

Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

1. **Демонстративний.**

Люди, схильні дотеатральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія - ось основні риси таких людей.

Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній - власне акцентуацію.

1. **Циклотимічний.**

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду - за дистимічним.

Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей.Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

1. **Збудливий.**

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам.У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб’язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи.

Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

1. **Дистимічний.**

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їхлегко розпізнають за сором’язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

1. **Екзальтований.**

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непродуманих вчинків.

Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов’язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду - все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури - художники, поети.

Додаток В

Тест Т. Лірі

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

### Ключ

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

На другому етапі отримані бали переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанті (мінімальне значення - 0, максимальна - 16). Кінці таких векторів з’єднуються і утворюють профіль, що відображає уявлення про особистість цієї людини. Окреслений простір заштриховується. Для кожного подання будується окрема діаграма, на якій воно характеризується за вираженості ознак кожної октанти.Зображення, що містить таблиця, схема

Автоматично згенерований опис

### Психограма

На третьому етапі за допомогою формул визначаються показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність»:

**Домінування** = (I - V) + 0,7 х (VIII + II - IV - VI)

**Дружелюбність** = (VII - III) + 0,7 х (VIII - II - IV + VI)

Таким чином, система балів з 16 міжособистісним змінним перетворюється в два цифрові індекси, які характеризують уявлення суб’єкта за зазначеними параметрами.

У результаті проводиться аналіз особистісного профілю - визначаються типи ставлення до оточуючих.

### Інтерпретація результатів

Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості. Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

|  |  |
| --- | --- |
| **0-4 бали** - низька: | адаптивна поведінка |
| **5-8 балів** - помірна: |
| **9-12 балів** - висока: | екстремальна поведінка |
| **13-16 балів** - екстремальна: | патологічна поведінка |

Позитивне значення результату, отриманого за формулою "домінування", свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

Позитивний результат за формулою "дружелюбність" є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик.

Найбільш заштриховані на профілі октанти відповідають переважаючим стилям міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даним октантом. Бали, що досягають рівня 14-16 , свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантами (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного. Якщо в психограмі немає октант, заштрихованих вище 4-х балів, то дані сумнівні в плані їх достовірності: ситуація діагностики не прихилила до відвертості.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризуються тенденцією до лідерства і домінування, незалежністю думки, готовністю відстоювати власну точку зору в конфлікті. Інші чотири октанти (5-8) - відображають переважання конформних установок, невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

В цілому інтерпретація даних повинна орієнтуватися на переважання одних показників над іншими і в меншій мірі - на абсолютні величини. В нормі зазвичай не спостерігаються значні розбіжності між «Я» актуальним і ідеальним. Помірна розбіжність може розглядатися як необхідна умова самовдосконалення.

Незадоволеність собою частіше спостерігається у осіб з заниженою самооцінкою (5,6,7 октанти), а також у осіб, що знаходяться в ситуації тривалого конфлікту (4 октант). Переважання одночасно 1 і 5 октанта властиво особам з проблемою хворобливого самолюбства, авторитарності, 4 і 8 - конфлікт між прагненням до визнання групою і ворожістю, тобто проблема пригніченою ворожості, 3 і 7-боротьба мотивів самоствердження і афіліації, 2 і 6 - проблема незалежності-підданості, що виникає в складній службовій або іншій ситуації, що змушує коритися всупереч внутрішнього протесту.

Особи, у яких виявляються домінантні, агресивних і незалежних рис поведінки, значно рідше виявляють невдоволення своїм характером і міжособистісними стосунками, проте і у них може виявлятися тенденція до вдосконалення свого стилю міжособистісної взаємодії з оточенням. При цьому зростання показників того чи іншого октанта визначить напрям, за яким самостійно рухається особистість в цілях самовдосконалення, ступінь усвідомлення наявних проблем, наявність внутрішньо-особистісних ресурсів.

### Типи міжособистісних стосунків

### I. Авторитарний

13 - 16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9 - 12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 - упевнена в собі людина, але не обов’язково лідер, завзятий і наполегливий.

### II. Егоїстичний

13 - 16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0 - 12 - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

### III. Агресивний

13 - 16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9 - 12-вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0 - 8 - впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

### IV. Підозрілий

13 - 16 - відчужений по відношенню до ворожого і злісному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам’ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9 - 12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі у інтерперсональних контактах через невпевненість в собі, підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0 - 8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

### V. Підпорядковується

13 - 16 - покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9 - 12-сором’язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0 - 8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов’язки.

### VI. Залежний

13 - 16 - різко невпевнений у собі, має нав’язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки. 9-12 - слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0 - 8 - конформний, м’який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

### VII. Доброзичливий

9 - 16 - доброзичливий і люб’язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0 - 8 - схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

### VIII. Альтруїстичний

9 - 16 - гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав’язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

0 - 8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м’який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Перші чотири типи міжособистісних відносин -1, 2, 3 і 4 - характеризуються переважанням неконформних тенденцій і схильністю до конфліктних проявів (3, 4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта - 5, 6, 7, 8 - представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

### Текст опитувальника

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожну і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

Інші думають про мене прихильно

Умію давати розпорядження, наказувати

Умію наполягти на своєму

Володію почуттям гідності

Незалежний(на)

Здатний(на) сам(а) подбати про себе

Можу проявляти байдужість

Здатний(на) бути суворим(ою)

Строгий(а), але справедливий(а)

Можу бути щирим(ою)

Критичний(а) до інших

Люблю поплакатися

Часто сумний(а)

Здатний(а) проявляти недовіру

Часто розчаровуюсь

Здатний(а) бути критичним(ою) до себе

Здатний(а) визнати свою неправоту

Можу підпорядковуватись

Поступливий(а)

Вдячний(а)

Захоплююся, схильний(а) до наслідування

Поважний(а)

Шукаю схвалення

Здатний(а) до співпраці, взаємодопомоги

Прагну мирно уживатися з іншими

Приязний(а), доброзичливий(а)

Уважний(а), ласкавий(а)

Делікатний(а)

Підбадьорюючий(а)

Чуйний(а) на заклики про допомогу

Безкорисливий(а)

Здатний(а) викликати захоплення

Користуюсь в інших повагою

Володію талантом керівника

Люблю відповідальність

Впевнений(а) в собі

Самовпевнений(а), напористий(а)

Діловий(а), практичний(а)

Люблю змагатися

Стійкий(а), наполегливий(а)

Невблаганний(а), але неупереджений(а)

Дратівливий(а)

Відкритий(а), прямолінійний(а)

Не терплю, щоб мною керували

Скептичний(а)

На мене важко справити враження

Образливий(а), делікатний(а)

Легко бентежусь

Невпевнений(а) у собі

Поступливий(а)

Скромний(а)

Часто вдаюсь до допомоги інших

Дуже шаную авторитетних особистостей

Охоче приймаю поради

Довірливий(а) і прагну радувати інших

Завжди люб'язний(а)

Дорожу думкою оточуючих

Товариський(а), довірливий(а)

Добросердечний(а)

Добрий(а), вселяю впевненість

Ніжний(а), м'якосердечний(а)

Люблю піклуватися про інших

Безкорисливий(а), щедрий(а)

Люблю давати поради

Справляю враження хорошої людини

Строгий(а)

Владний(а)

Хвалькуватий(а)

Гордовитий(а) і самовдоволений(а)

Думаю тільки про себе

Хитрий(а), розважливий(а)

Нетерпимий(а) до помилок інших

Корисливий(а)

Відвертий(а)

Озлоблений(а)

Часто недружелюбний(а)

Скаржливий(а)

Ревнивий(а)

Довго пам'ятаю образи

Скептичний(а)

Сором'язливий(а)

Безініціативний(а)

Лагідний(а)

Залежний(а), несамостійний(а)

Люблю підкорятися

Надаю іншим приймати рішення

Легко потрапляю в халепу

Легко піддаюсь впливу друзів

Готовий(а) довіритися будь-кому

Схильний(а) вступати в конфліктні ситуації

Всім симпатизую

Прощаю все

Переповнений(а) надмірним співчуттям

Прагну протестувати

Прагну до успіху

Чекаю захоплення від кожного

Розпоряджаюсь іншими

Деспотичний(а)

Сноб, складаю враження про людей лише виходячи із їх достатку

Марнославний(а)

Егоїстичний(а)

Холодний(а), черствий(а)

Уїдливий(а), глузливий(а)

Злий(а), жорстокий(а)

Часто гнівливий(а)

Байдужий(а)

Злопам'ятний(а)

Пройнятий(а) духом протиріччя

Впертий(а)

Недовірливий(а), підозрілий(а)

Боязкий(а)

Сором'язливий(а)

Відрізняюсь надмірною готовністю підкорятися

М'якотілий(а)

Майже ніколи нікому не заперечую

Нав'язливий(а)

Люблю, коли про мене турбуються

Надмірно довірливий(а)

Прагну подобатись кожному

З усіма погоджуюсь

Завжди доброзичливий(а)

Миролюбивий(а)

Дуже поблажливий(а) до оточуючих

Намагаюсь утішити кожного

Піклуюсь про інших на шкоду собі

Проявляю до людей надмірну доброту

Додаток Г

Шкала тривоги Спілбергера

**(State-Trait Anxiety Inventory - STAI)**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ніколи | Майже ніколи | Майже завжди | Часто |
| 1. | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я знаходжуся в стані  напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі  невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я собою не вдоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє  задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я занепокоєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ніколи | Майже ніколи | Майже завжди | Часто |
| 21. | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Я програю від того, що недостатньо швидко  приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Звичайно я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я приймаю все занадто  близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає  впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Звичайно я почуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і  труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.