

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.

(дата)

«БУЛІНГ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

Групи ПС-23-13-ЗМ

БАНДУРА Ірина Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

ФУРС Олег Йосипович

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Бандура Ірина Миколаївна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Булінг в підлітковому середовищі

Керівник: Фурс Олег Йосипович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:7.8%

Мікропробіли: 29

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Класифікаційна робота Бандури І.М. має високий рівень оригінальності окремих частин тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 11.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр Спеціальність 053 Психологія,
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М,

д.е.н., доцент Ю.С. ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**

Бандурі Ірині Миколаївні

1. Тема роботи «Булінг в підлітковому середовищі»

керівник роботи: Фурс Олег Йосипович, кандидат психологічних наук.
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН України затверджена наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-
06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики, власні спостереження щодо вивчення булінгу в підлітковому середовищі.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння феномену булінгу в сучасній психологічній літературі.

2. Визначити класифікацію форм булінгу та специфіку його проявів у підлітковому віці.

3.Провести констатувальне дослідження рівня схильності до булінгової поведінки серед учнів Рокитнянського академічного ліцею –

МАН.

4. Проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження та виявити типові особливості булінгових взаємодій у шкільному колективі.

5. Розробити та апробувати програму корекційно-профілактичної роботи з подолання булінгу у підлітковому середовищі.

6. Проаналізувати ефективність впроваджених психокорекційних заходів та сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти.

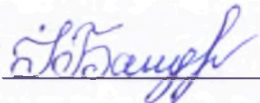
5. Консультанти розділів роботи

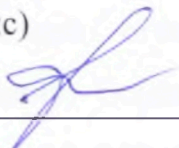
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Фурс О.Й., кандидат психологічних наук Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Фурс О.Й., кандидат психологічних наук Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти	04.03.2025 р.	04.03.2025 р.
3	Фурс О.Й., кандидат психологічних наук Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти	04.04.2025 р.	04.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	Січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	Січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	Лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	Березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	Березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	Квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано

Студент  І.М. Бандура
(підпис)

Керівник роботи  Фурс О.Й.
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

Бандури Ірини Миколаївни

Тема кваліфікаційної роботи «Булінг у підлітковому середовищі» є актуальною, має наукову новизну та значний теоретико-практичний потенціал, оскільки стосується надзвичайно гострої та поширеної соціально-психологічної проблеми сучасного шкільного середовища.

Актуальність обраної теми обумовлена зростанням рівня міжособистісної агресії серед підлітків та необхідністю пошуку ефективних засобів профілактики та корекції булінгу.

У роботі всебічно висвітлено як теоретичні, так і емпіричні аспекти досліджуваної проблематики. Авторкою розкрито суть поняття «булінг», проаналізовано його форми, причини, структуру та механізми прояву в підлітковому віці, здійснено огляд актуальних концепцій і підходів до вивчення даного феномену. Особливої уваги заслуговує аналіз соціально-психологічних чинників, що сприяють формуванню агресивної поведінки у шкільному середовищі, а також відтворення особливостей міжособистісної взаємодії між агресором, жертвою та спостерігачами.

Емпірична частина роботи представлена змістовно та послідовно. Здобувачкою було організовано й проведено психодіагностичне дослідження

рівня схильності до булінгу серед учнів Рокитнянського академічного ліцею – МАН, за результатами якого розроблено та апробовано програму корекційно-профілактичної роботи «Безпечна школа: простір порозуміння». Програма базується на сучасних психотехнологіях, включає інтерактивні, рефлексивні, тренінгові й арттерапевтичні форми роботи та орієнтована на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення емпатії, зміцнення навичок конструктивного спілкування.

Бандурою І.М. виявлено високий рівень самостійності, наукової культури, вміння аналізувати складні психологічні явища, узагальнювати дані та формулювати дієві практичні рекомендації. Результати дослідження заслуговувалися на науково-практичних заходах, пройшли апробацію у формі групової психокорекційної роботи, знайшли практичне застосування в умовах закладу загальної середньої освіти.

Кваліфікаційна робота виконана самостійно, у повному обсязі, відповідно до вимог чинного стандарту вищої освіти. Оригінальність авторського тексту за результатами перевірки системою StrikePlagiarism становить 92,2 %.

За умови успішного захисту кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «Добре» (88 балів, за шкалою ЄКТС – В).

Науковий керівник –

кандидат психологічних наук



Олег ФУРС

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 142 стор., 8 рисунків, 4 таблиці, 14 додатків, 62 літературних джерел.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі феномену булінгу у підлітковому середовищі, вивченні особливостей його проявів у шкільному колективі та розробці психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня агресивності та покращення емоційного клімату в учнівському середовищі.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні особливості булінгу як форми насильницької поведінки серед підлітків.

Предмет дослідження – форми, чинники та особливості булінгу у підлітковому середовищі та можливості психокорекційного впливу.

Основні методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися: аналіз і синтез наукової літератури, спостереження, анкетування, авторський опитувальник для учнів, анкета для класних керівників «Булінг у школі», методика соціометричного дослідження Дж. Морено, метод самооцінки, статистична обробка результатів за допомогою Excel, експериментальна програма психокорекційної роботи з використанням тренінгових, рефлексивних, арттерапевтичних та інтерактивних методів.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: визначено основні теоретичні підходи до трактування булінгу в психологічній науці; здійснено класифікацію форм булінгу та проаналізовано особливості його проявів у підлітковому середовищі; проведено емпіричне дослідження рівнів схильності до булінгу серед учнів Рокитнянського академічного ліцею – МАН; розроблено та апробовано корекційно-профілактичну програму «Безпечна школа: простір порозуміння», спрямовану на зниження рівня агресивної поведінки та покращення соціально-психологічного клімату в класі; сформульовано практичні

рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо профілактики та запобігання булінгу в закладах освіти.

Результати рекомендовані до впровадження у виховну та психопрофілактичну роботу Рокитнянського академічного ліцею – МАН Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області, що сприятиме формуванню безпечного освітнього простору та підвищенню рівня психологічного комфорту серед підлітків.

Основні положення, висновки і результати магістерської роботи викладено у тезах доповіді на науково-практичній конференції.

Ключові слова: булінг, підлітки, шкільне середовище, психокорекція, профілактика, безпечна школа, агресія, тренінг.

ABSTRACT

Master's Thesis: 142 pages, 8 figures, 4 tables, 14 appendices, 62 references.

The purpose of the study is to provide a theoretical analysis of the phenomenon of bullying in the adolescent environment, to explore the specifics of its manifestations within the school collective, and to develop a psychocorrective program aimed at reducing the level of aggressiveness and improving the emotional climate in the student community.

Object of the study: socio-psychological characteristics of bullying as a form of violent behavior among adolescents.

Subject of the study: forms, factors, and features of bullying in the adolescent environment, and the possibilities of psychocorrective intervention.

Main research methods. The following methods were used in the study: analysis and synthesis of scientific literature, observation, surveys, an author-developed questionnaire for students, the "Bullying at School" questionnaire for class teachers, J. Moreno's sociometric method, self-assessment techniques, statistical data processing using Excel, and an experimental psychocorrective program employing training-based, reflective, art therapy, and interactive methods.

The main scientific outcome of the thesis is as follows: key theoretical approaches to understanding bullying in psychological science have been identified; a classification of bullying forms was conducted and the specifics of their manifestations in adolescence were analyzed; an empirical study of the levels of bullying tendencies among students of the Rokytné Academic Lyceum – MAN was carried out; a correctional and preventive program entitled "Safe School: A Space of Understanding" was developed and tested, aimed at reducing aggressive behavior and improving the socio-psychological climate within the class; practical recommendations were formulated for teachers, psychologists, and parents regarding the prevention of bullying in educational institutions.

The results are recommended for implementation in the educational and psychological support system of the Rokytné Academic Lyceum – MAN of the Rokytné Settlement Council, Bila Tserkva District, Kyiv Region. The program is

expected to contribute to the formation of a safe educational environment and an increased level of psychological comfort among adolescents.

The main provisions, conclusions, and results of the thesis were presented in a conference paper at a scientific-practical conference.

Keywords: bullying, adolescents, school environment, psychocorrection, prevention, safe school, aggression, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	17
1.1. Сутність поняття «булінг» в історико-теоретичному аспекті.....	17
1.2. Класифікація булінгу.....	26
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	39
2.1. Опис дослідження та організація проведення експерименту.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	43
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	52
3.1. Програма корекційно-профілактичної роботи з подолання булінгу у підлітковому середовищі.....	52
3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційних заходів та рекомендації профілактики булінгу серед підлітків	62
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема булінгу серед підлітків набула особливої гостроти в умовах сучасних соціальних трансформацій, які охоплюють не лише політичну та економічну сфери, а й безпосередньо впливають на освітнє середовище та психоемоційний стан здобувачів освіти. У шкільних колективах дедалі частіше фіксуються випадки цілеспрямованого, систематичного насильства як у фізичній, так і в психологічній формах, що завдає значної шкоди процесу соціалізації підлітків, викликає тривожні стани, зниження самооцінки та погіршення міжособистісної взаємодії. [1,2].

Ситуація ускладнюється ще й тим, що сучасні підлітки зазнають впливу цифрового середовища, що спричиняє появу нових форм булінгу, таких як кібербулінг, секстинг, кіберпереслідування, що є особливо травматичними та складними для ідентифікації й протидії. Швидке поширення таких форм насильства через соціальні мережі унеможливорює своєчасне втручання з боку дорослих, зокрема вчителів, психологів і батьків.

Значна частина шкільного булінгу залишається латентною, не отримуючи належного реагування через брак фахових знань у педагогічних працівників, відсутність дієвих алгоритмів реагування та недостатню поінформованість самих учнів про шкідливі наслідки такої поведінки. Поглиблюється криза педагогічної взаємодії, що призводить до втрати довіри до інститутів соціалізації, зокрема школи.

Особливо небезпечним є той факт, що в умовах соціальної нестабільності зростає рівень тривожності, агресивності та емоційної вразливості підлітків, які вдаються до насильницьких форм поведінки або, навпаки, стають жертвами постійного психологічного тиску. Це, у свою чергу, породжує серйозні особистісні та поведінкові порушення, формує нездоровий клімат у шкільному колективі та ускладнює реалізацію освітньої діяльності.

На цьому тлі особливої важливості набуває комплексне вивчення булінгу як соціально-психологічного феномену, виявлення його чинників та розробка ефективних засобів профілактики й психокорекції. У зв'язку з цим обрана тема дослідження є надзвичайно актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, зважаючи на потребу формування безпечного освітнього простору й запобігання деструктивним формам підліткової взаємодії. [20].

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблема насильства в підлітковому середовищі, зокрема шкільного булінгу, знайшла своє відображення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. У науковій літературі термін «булінг» почав активно використовуватися в другій половині XX століття завдяки роботам Д. Ольвеуса, А. Бандури, І. Бердишева, І. Кона, які акцентували увагу на систематичному характері цькування, а також на особистісних рисах жертви та агресора. Проблематика міжособистісного насильства, дитячої агресії, девіантної поведінки широко розглядається у працях З. Фрейда, Е. Фромма, А. Мічерліха, Р. Берона.

У вітчизняній психологічній і педагогічній науці аналізу булінгу як деструктивного феномену присвячені дослідження А. Асмолова, Н. Тарабриної, Н. Михайлової, В. Знакова, Н. Солдатенко, Ю. Антоняна, Л. Волинець, Г. Лактіонової, які вивчали феномени насильства в шкільному середовищі, прояви агресивності серед підлітків, а також методи їх корекції й профілактики. Соціологічні та правові аспекти проблеми висвітлюються у працях Т. Барило, Б. Волкова, І. Туктарової, О. Пристанської, які досліджують булінг у контексті правового регулювання та прав дитини в освітньому просторі.

Разом з тим, попри велику кількість досліджень, низка аспектів залишається недостатньо розкритою. Зокрема, актуальним є вивчення впливу сучасного соціокультурного середовища, інформаційного простору, умов війни, переміщення, психологічної нестабільності на поширення булінгу серед українських підлітків. Також потребує подальшої наукової розробки

система практичних засобів психологічної профілактики та корекції булінгової поведінки в умовах конкретного освітнього закладу. Це й зумовило вибір теми даного дослідження, визначило його мету та завдання.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі феномену булінгу у підлітковому середовищі, вивченні особливостей його проявів у шкільному колективі та розробці психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня агресивності та покращення емоційного клімату в учнівському середовищі.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні особливості булінгу як форми насильницької поведінки серед підлітків.

Предмет дослідження – форми, чинники та особливості булінгу у підлітковому середовищі та можливості психокорекційного впливу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «булінг» в історико-теоретичному контексті, з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду.
2. Визначити класифікацію, структуру та специфіку проявів булінгу у шкільному середовищі.
3. Провести констатувальне дослідження щодо рівня схильності підлітків до булінгової поведінки.
4. Визначити типологію учасників булінгу (жертв, агресорів, спостерігачів) та соціометричні особливості їхніх ролей у колективі.
5. Розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на профілактику й подолання булінгу серед учнів.
6. Оцінити ефективність впроваджених психокорекційних заходів у шкільному середовищі.

Гіпотеза дослідження. Схильність підлітків до булінгової поведінки зумовлюється особливостями їх соціометричного статусу в колективі, рівнем самооцінки та характером міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження. У процесі виконання дослідження застосовувалися такі методи:

Теоретичні: аналіз і синтез наукових джерел з проблематики булінгу, порівняльний аналіз сучасних концепцій девіантної поведінки підлітків, узагальнення емпіричних результатів досліджень.

Емпіричні:

- авторський анкетний опитувальник «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?»;
- анкета для класних керівників «Булінг у школі»;
- методика соціометричного дослідження Дж. Морено;
- анкета самооцінки учня.

Статистичні: кількісний і якісний аналіз результатів, порівняння середніх показників, побудова діаграм, розрахунок відсоткових співвідношень.

Математична обробка даних здійснювалася за допомогою інструментів MS Excel.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Рокитнянського ліцею – МАН. У ньому взяли участь 39 учнів підліткового віку. Психодіагностичні процедури здійснювались у межах діяльності практичного психолога закладу під час тематичних занять та індивідуальної роботи, з дотриманням принципів добровільності, етичності та інформованої згоди.

Практичне значення дослідження. Практична цінність проведеного дослідження полягає у виявленні провідних форм булінгу у підлітковому середовищі, з'ясуванні чинників, що впливають на участь учнів у булінговій взаємодії, а також у визначенні психологічних характеристик агресорів і жертв. На основі отриманих даних було розроблено і апробовано психокорекційну програму, спрямовану на профілактику агресивної поведінки та формування навичок конструктивного спілкування серед підлітків.

Запропоновані методичні інструменти – анкетування, соціометрія, аналіз самооцінки – можуть бути використані практичними психологами,

соціальними педагогами та класними керівниками в роботі з учнівськими колективами з метою вчасного виявлення схильності до булінгу, визначення соціометричної структури класу, зниження рівня агресивності та формування здорового соціально-психологічного клімату у шкільному середовищі.

Результати дослідження можуть бути використані в системі шкільної профілактики насильства, в організації психологічної служби в закладах освіти, а також при розробці програм психолого-педагогічного супроводу учнів, які перебувають у зоні соціального ризику.

Апробація результатів дослідження. відбувалася під час оприлюднення її основних положень на науково-практичних конференціях, серед них: IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (15 травня 2025 року); регіональний науково-практичний семінар «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану» (м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р.).

Основні теоретичні, практичні результати та висновки магістерської роботи обговорювалися в ході проведення засідань педагогічних рад та методичних комісій

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел 62 найменувань, 14 додатків. Загальний обсяг роботи 142 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Сутність поняття «булінг» в історико-теоретичному аспекті

Розвиток системи освіти сьогодні відбувається в умовах складного соціокультурного контексту, що супроводжується зростанням негативних тенденцій у шкільному середовищі, серед яких особливу тривогу викликає поширення насильства серед учнів. Одним із таких проявів є булінг, який набуває все більшої актуальності в українських освітніх реаліях. Проблема цькування в учнівських колективах набуває системного характеру, і майже в кожному шкільному середовищі вона виявляється у тій чи іншій формі.

Термін «булінг» увійшов до наукового та суспільного обігу відносно нещодавно, хоча саме явище має тривалу історію. Ще у 1970–1980-х роках воно було окреслене у працях шведських дослідників, а згодом отримало продовження у науковому дискурсі Німеччини, Польщі та інших країн Європейського Союзу. Слово, що спершу вживалося в побутовому лексиконі для позначення утисків чи знущань, поступово трансформувалося у міжнародний науково-правовий термін, який охоплює широке коло соціальних, психологічних, педагогічних і правових аспектів.

Незважаючи на новизну терміна для вітчизняної педагогіки і психології, саме явище є давно знайомим, і сьогодні розглядається як одна з найгостріших проблем, що вимагає системного міждисциплінарного аналізу. Водночас обмежений рівень поінформованості освітян і батьківської спільноти щодо сутності та механізмів булінгу істотно ускладнює протидію цьому деструктивному феномену. Через недостатню вивченість проблеми досі не сформовано єдиного академічного визначення поняття «булінг».

Вітчизняні й зарубіжні науковці досліджували окремі сторони цього явища, зосереджуючись переважно на його насильницьких характеристиках [7].

Психологічні аспекти булінгу як прояву насильства щодо підлітків розроблялися у дослідженнях А.Асмолова, Б.Братуся, Т.Драгунової, В.Знакова, Н.Зинов'євої, Л.Зюбіна, Н.Левітова, Н.Максимової, Н.Михайлової, К.Сельченко, Л.Семенюк, Н.Солдатенко, Н.Тарабриної, Д.Фельдштейна. Проблемі насильства були також присвячені роботи зарубіжних психологів: А.Бандура, Р.Берона, А.Брауна, К.Бютнера, А.Мічерліха, М.Пападопулу, Д.Річардсона, Р.Соонетс, З.Фрейда, З.Хола, В.Холичер.

Проблему насильства та агресії досліджували соціологи Р. Арон, К. Вільсон, Ш.Волін, Г. Ковганич, Г. Моргентау, Р.Нібур, Д.Стей.

Розробку педагогічних аспектів вирішення згаданої проблеми здійснювали Ю.Антонян, М.Асанова, П.Блонський, В.Боровик, Л.Волинець, Ф.Думко, М.Казакіна, В.Караковський, В.Ковальов, Г.Лактіонова, В.Моралов, В.Оржеховська, П.Пономаренко, В.Сатиров, С.Тадіян, Т.Федорченко, В.Фуркало, Н.Щербак.

Юридичним аспектам насильства щодо підлітків присвячені дослідження С.Ашмедової, Т.Барило, Ф.Бурчака, Б.Волкова, Г.Єрошина, Д.Керимова, І.Кона, В.Кривуші, Г.Краснюка, Ф.Лопушанського, Е.Мельникова, Г.Миньковського, О.Пристанської, Ю.Пудовочкина, І.Туктарової.

Медичний аспект проблеми вивчався лікарями Ю.Антонян, Б.Ворником, Т.Говорун, С.Поздняковою, А.Ткаченко.

Термін *bullying*, запозичений з англійської мови, в перекладі означає «залякування» або «цькування» [1]. Водночас у науковому дискурсі це поняття трактується неоднозначно: дослідники подають різні підходи до його змісту, а також висувують різні критерії класифікації форм булінгу. У світовому інформаційному просторі слово «bullying» має значну поширеність: за даними пошукової системи Google, воно згадується понад 11

мільйонів разів. Окремі вебресурси присвячені виключно проблематиці цькування - серед них міжнародні платформи www.bullying.org, www.bullyonline.org, www.bullying.co.uk, www.nobully.org.nz, www.bullyingawarenessweek.org тощо. Саме тому вивчення зарубіжного досвіду протидії булінгу є особливо цінним для вітчизняної практики. Суттєвий внесок у розвиток теоретичних засад вивчення цього явища зробили Д. Лейн, І. М. Кон, І. Бердишев та інші вчені.

У науковій літературі поняття булінгу охоплює досить широкий спектр тлумачень: від надзвичайно вузького - зокрема, як зафіксований на відео акт побиття [2], - до надзвичайно загального розуміння насильства як такого [3]. У різних авторів бачення сутності булінгу має власну концептуальну специфіку. Так, Д. Лейн ототожнює це явище зі шкільним переслідуванням і, слідом за Роландом, визначає його як систематичне фізичне чи психологічне насильство, здійснене однією особою або групою по відношенню до іншої особи, яка в силу обставин не здатна дати ефективну відсіч [4].

На думку психотерапевта І. Бердишева, булінг - це цілеспрямована, тривала агресивна поведінка, що не має ознак самозахисту і виходить від окремої особи або групи людей [5]. Соціолог І. М. Кон підкреслює елемент залякування як ключовий компонент булінгу, акцентуючи, що це може бути як фізичний, так і психологічний тиск, спрямований на придушення волі іншого через страх [6].

У свою чергу, Т. Фалд, засновник одного з провідних тематичних ресурсів - Bully OnLine (www.bullyonline.org), розширює рамки визначення, розглядаючи булінг як регулярну деструктивну поведінку однієї особи щодо іншої чи навіть цілого колективу. За його трактуванням, така поведінка включає безпідставну критику, дріб'язкові претензії, приниження, бойкот, відмову від оцінки виконаної роботи, прагнення до ізоляції, поширення наклепу і провокації [7].

Одним із перших дослідників, який звернув увагу на феномен булінгу як окрему психологічну проблему, став норвезький науковець Дан Ольвеус.

У межах масштабного емпіричного дослідження, проведеного ним у низці розвинених країн світу, було зібрано дані, що підтверджують високий рівень поширеності цього явища серед підлітків. Так, згідно з отриманими результатами, близько 16 % дівчат і 17,5 % хлопців щонайменше два-три рази на місяць стають жертвами цькування з боку однолітків. Водночас 7 % дівчат і 12 % хлопців, за даними дослідника, самі виступають у ролі ініціаторів агресії - булерів [13].

У структурі булінгових взаємодій формуються типові соціальні ролі: переслідувач або група агресорів, жертва, а також спостерігачі, які не є безпосередніми ініціаторами насильства, але опосередковано впливають на його перебіг. Досить часто між жертвою та переслідувачем виникають стабільні, хоч і деструктивні, взаємини, які закріплюють позицію домінування однієї сторони та підкорення іншої. Саме в цьому контексті набули поширення такі поняття, як «булірування» - систематичне знуцання, - та «віктимізація» - процес формування у дитини ролі соціальної жертви внаслідок тривалого впливу насильницької поведінки з боку індивіда або групи [1–3; 8].

У рамках дослідження Дан Ольвеус також охарактеризував типові психологічні риси, притаманні агресорам та їхнім жертвам. Водночас він зауважив, що наявність окремих таких характеристик не завжди свідчить про безпосередню участь дитини у булінгових взаємодіях. Зокрема, переслідувачами нерідко стають діти або дорослі, які відчують внутрішню невпевненість, слабкість і тривожність, намагаючись приховати власну вразливість за маскою сили та домінування. Інші діти підтримують з булерами приятельські стосунки не через щире бажання дружити, а задля самозахисту - аби уникнути того ж ставлення, якого зазнають жертви.

Булерам властиве прагнення до абсолютного контролю над іншими, вони потребують відчуття влади і впливу, часто поведуться імпульсивно, демонструють схильність до раптових спалахів агресії. Їхня поведінка відзначається зухвалістю не лише щодо однолітків, а й у стосунках із

дорослими, зокрема з учителями та батьками. Така категорія дітей зазвичай не виявляє емпатії, не здатна усвідомити масштаби психологічної шкоди, якої вони завдають жертвам. У разі, якщо агресор - хлопець, то нерідко він має перевагу у фізичній силі над іншими учнями [13].

Булери - це учні, які переконані, що через підкорення інших можуть легше досягати бажаного в соціумі. Вони, як правило, вирізняються підвищеною збудливістю, імпульсивністю та демонструють стійкий агресивний стиль поведінки. Однією з визначальних їхніх характеристик є нездатність до емпатії - вони не співпереживають власним жертвам і часто не усвідомлюють масштабу завданої шкоди. У деяких випадках ініціаторами цькування стають діти, які прагнуть уваги оточення, відчують перевагу над однокласниками або мають завищені амбіції щодо лідерства, не визнаючи компромісів та альтернативних форм авторитету. Такі учні зазвичай не контролюють емоцій, демонструють слабкий рівень саморегуляції, а в їхньому життєвому досвіді нерідко присутні травматичні епізоди - жорстоке ставлення з боку батьків, знецінення або ігнорування емоційних потреб. Часто вони походять із неблагополучних чи дисфункційних родин, де модель домінування засвоюється як норма взаємодії [19].

Серед типових особистісних характеристик, які простежуються в поведінці агресорів, дослідники називають яскраво виражене прагнення до влади, бажання домінувати в групі, імпульсивність і низький рівень толерантності до фрустрації. Їм властива агресія не лише до ровесників, а й до дорослих - зокрема до вчителів, батьків та інших авторитетних фігур. У випадку з хлопцями часто спостерігається фізична перевага над іншими, яка використовується як інструмент впливу. Окрім того, агресорами можуть бути діти, які виростили в умовах авторитарного або емоційно холодного стилю виховання - вони, зазнавши в родині психологічного або фізичного тиску, самі прагнуть реалізувати пригнічені емоції через цькування слабших.

Поведінка булера найчастіше проявляється у формі фізичної агресії та словесного тиску - приниження, погроз, образ. Варто наголосити, що агресор

не обов'язково повинен мати «дефіцити» - іноді це соціально активна, харизматична особа, яка використовує цькування як інструмент побудови власної позиції в групі.

Щодо жертв шкільного булінгу, то більшість фахівців погоджуються, що не існує єдиного типу дитини, яка гарантовано потрапить у цю роль. Потенційно кожен учень за певних умов може стати мішенню для переслідувань. Проте Дан Ольвеус виокремлює деякі типові характеристики, що часто трапляються серед дітей, які систематично зазнають цькування. Це можуть бути учні з нестандартною зовнішністю - тими рисами, що відрізняються від прийнятих у соціумі (наприклад, помітні шрами, косоокість, відмінний колір шкіри або форма очей). До групи ризику також належать замкнуті, сором'язливі діти з низьким рівнем самооцінки, які не мають сталих дружніх зв'язків серед ровесників, неуспішні в комунікації, часто краще контактують із дорослими, аніж з однолітками. Це можуть бути талановиті або інтелектуально розвинені учні з вузьким колом інтересів, яких колектив сприймає як «не таких, як усі».

У молодшій школі жертвами цькування нерідко стають діти, які мають труднощі в навчанні або виділяються зовнішнім виглядом, зокрема недоглянутістю, що помітно впливає на сприйняття їх колективом. У сучасному контексті важливо також зазначити, що об'єктом булінгу може стати дитина, чия думка або думка її родини не збігається із загальноприйнятою в колективі. Політичні переконання, світоглядні позиції, релігійна чи мовна ідентичність - усе це може бути підставою для соціального виключення або агресії, особливо в ситуаціях напруженого соціального фону.

Поведінка дитини, яка стала жертвою булінгу, має низку характерних ознак, які можуть сигналізувати педагогам та батькам про наявність психологічного дискомфорту або прихованого насильства в шкільному середовищі. Зокрема, особисті речі дитини - підручники, зошити, портфель, змінне взуття - нерідко виявляються розкиданими, схованими або

зіпсованими. На уроках така дитина зазвичай поводить зосереджено й насторожено, говорить тихо, уникає поглядів, а під час її відповідей у класі можуть поширюватися коментарі, кпини або навмисні перешкоди з боку однолітків. На перервах, у їдальні або на шкільному подвір'ї вона тримається осторонь, уникає соціальних контактів, прагне триматися ближче до вчителів або інших дорослих. Жертва булінгу нерідко стає об'єктом дражнин, отримує принизливі прізвиська, намагається уникнути конфлікту через невпевнені жарти або навіть втечу. Часто така дитина проявляє сльозливість, підвищену тривожність, має кращі стосунки з дорослими, ніж з ровесниками, затримується після уроків або спізнюється на заняття. Під час колективних ігор її часто ігнорують або залишають наостанок, що лише підсилює відчуття соціального відторгнення.

Наслідки цькування можуть бути надзвичайно глибокими та тривалими. Психологи акцентують, що тривале перебування у статусі жертви провокує формування комплексу меншовартості, почуття ізольованості, зниження самооцінки, розвиток тривожних розладів, депресії, а в деяких випадках - навіть суїцидальні наміри. Історія знає трагічні випадки, коли діти, доведені до відчаю, вдавалися до актів агресії у відповідь - зокрема, здійснювали напади на своїх кривдників, що іноді набувало форм масового насильства. Ці реакції є відображенням глибокого психоемоційного виснаження, породженого не лише булінгом, а й системним дефіцитом підтримки в родинному та освітньому середовищах.

Дослідники також виділяють окрему категорію так званих провокативних жертв. Це, як правило, гіперактивні діти, що демонструють підвищену збудливість, мають труднощі з концентрацією уваги, страждають на синдром дефіциту уваги або погано встигають у навчанні. У деяких випадках це - улюбленці дорослих, що викликає роздратування у однолітків.

За спостереженнями вчителів, найгостріше проблема булінгу проявляється саме в середній школі, серед учнів молодшого підліткового віку. Психологи пов'язують це з особливостями розвитку цієї вікової групи.

Молодший підліток намагається усвідомити себе як особистість, прагне до самоствердження й незалежності. Його поведінку часто формують чотири ключові домінанти віку: по-перше, зростаючий інтерес до власного «Я» та потреба в автономії; по-друге, прагнення до подолання бар'єрів, що іноді проявляється в конфліктності, непокорі, запереченні авторитету; по-третє, установка на масштабність мислення, яка штовхає підлітка до перебільшених уявлень про себе і світ; і по-четверте, захоплення незвіданим, героїчним, ризикованим. Саме ця романтизована домінанта формує схильність до експериментів із нормами поведінки, зокрема через протестні або хуліганські дії [10].

Однак попри прагнення до самостійності, в цьому віці надзвичайно важливою залишається потреба у визнанні та підтримці. Для молодшого підлітка надзвичайно цінним є почуття прийняття в групі однолітків. Якщо ця потреба ігнорується або свідомо порушується, дитина переживає сильне фрустраційне напруження, що може проявитися в емоційній дестабілізації, самозамиканні або агресії. У таких умовах булінг стає інструментом не лише соціального контролю, а й травмування найвразливіших членів колективу [6].

Серед школярів трапляються діти, які можуть виступати як у ролі переслідувачів, так і в ролі жертв, імовірність кожної з ролей у них приблизно однакова. Це часто агресивні діти або ті, хто звик скаржитися, провокуючи тим самим реакцію відторгнення. Такі особистості викликають у ровесників неприязнь, водночас їхні риси — імпульсивність, емоційна нестабільність, прагнення до контролю — іноді дозволяють їм здобути домінуючу позицію в колективі. З боку жертви передумовами для цькування можуть бути конкуренція за лідерство з уже визнаними авторитетами, а також поведінкові риси, що не відповідають нормам групової динаміки — зокрема, демонстрація слабкості, невпевненість, жалісливість або постійне уникання відповідальності.

У ситуації булінгу завжди присутня третя сторона — спостерігачі, які, хоча й не беруть безпосередньої участі в цькуванні, все ж впливають на

розвиток подій. Це можуть бути як діти, так і дорослі. Часто вони не наважуються втрутитися, побоюючись негативних наслідків для себе, демонструючи таким чином або безпорадність, або емоційну байдужість [1–3; 8; 13–14]. Нерідко роль пасивного свідка відіграють і педагоги, які дотримуються позиції невтручання, вважаючи цькування неминуchoю частиною процесу дорослішання та загартування характеру. Подібна стратегія, однак, створює сприятливі умови для поширення булінгу. Як свідчить практика, саме активна профілактична політика вчителя або адміністрації дозволяє зупинити цькування ще на початкових стадіях [14].

На думку Д. Ольвеуса, існує щонайменше чотири ключові механізми, що сприяють поширенню шкільного булінгу [7]. Першим із них є соціальне наслідування: спостерігаючи агресивну поведінку одного учня, інші можуть переймати її, особливо якщо переслідувач досягає успіху у своїх діях. Другий механізм — це ослаблення внутрішніх заборон: якщо булер не стикається з негативними наслідками своєї поведінки, це зменшує опір у потенційних наслідувачів. Третім чинником є розмивання персональної відповідальності: коли в акті цькування беруть участь кілька осіб, кожен із них відчуває менше провини. Нарешті, повторюваність атак призводить до того, що жертва починає сприйматися як «заслужена мішень», що лише посилює агресивні дії щодо неї.

Попри багатофакторну природу, булінг завжди потребує активної протидії, адже він завдає шкоди всім учасникам взаємодії — передусім жертві, але також і агресору та спостерігачам. Психологічні наслідки цькування включають стійке викривлення самоідентифікації: втрата віри в себе, поява почуття беззахисності, формування комплексу неповноцінності. Дитина втрачає здатність до адекватного сприйняття соціальної реальності, що зумовлює розвиток захисних психологічних стратегій, які ведуть до дезадаптації. Серед поширених реакцій — тривожні розлади, депресія, фобії, неврози, хронічний стрес.

Нерідко булінг провокує девіантну або ризиковану поведінку: адикції, протиправну активність, аутоагресивні дії, зокрема спроби суїциду. Також він може стати передумовою для формування залежностей — алкоголізму, наркоманії, нікотинової або психологічної залежності. На рівні міжособистісної взаємодії дитина починає уникати спілкування, не довіряє іншим, втрачає навички комунікації, що в крайніх випадках призводить до психосоматичних проявів, зокрема мовленнєвих порушень. У шкільному контексті така відчуженість може виражатися в систематичних прогулах, ігноруванні групової роботи, опозиційній поведінці щодо колективу.

Отже, булінг завдає серйозної шкоди соціалізації особистості, спричиняючи затримку або повне руйнування ключових сфер формування індивіда — діяльнісної, комунікативної та ідентифікаційної. Унаслідок цього страждає не лише навчальний процес, а й формування соціально адаптованої, психічно стійкої особистості в цілому.

1.2. Класифікація булінгу

На нашу думку, жодне з наведених у науковій літературі визначень не відображає у повній мірі складну та багатовимірну природу феномену булінгу. Переважна більшість авторів акцентує лише на окремих його аспектах, не охоплюючи всю глибину психологічних і соціальних механізмів, які лежать в його основі. У процесі аналізу ми дійшли висновку, що булінг доцільно трактувати як навмисне, систематичне (тобто багаторазове) застосування фізичного чи психологічного насильства, яке здійснюється окремою особою або групою щодо іншої особи в умовах нерівності — фізичної, емоційної, соціальної чи адміністративної. Як правило, такі дії розгортаються у межах організованих колективів, де булінг може виступати засобом досягнення певних особистих цілей, зокрема прагнення до домінування, здобуття авторитету чи підтримання статусу серед однолітків.

Булінг як явище посідає проміжне місце між загальним насильством та агресією, вбираючи у себе елементи обох, але водночас відрізняючись стабільністю, повторюваністю та соціальним підтекстом [2]. Хоча дехто з дослідників не вважає поняття «булінг» синонімом термінів «агресія» або «насильство», беззаперечним є той факт, що останні виступають його складовими або інструментами реалізації.

Найбільш критичним і травматичним аспектом булінгу є тривале виключення дитини з соціального середовища. Йдеться не лише про епізодичне порушення прав або гідності особистості, а про стійке, цілеспрямоване витіснення її з колективу, що супроводжується завданням фізичних або психологічних страждань. У шкільному середовищі це часто набуває форми регулярного ігнорування, висміювання, розповсюдження принизливої інформації, що в результаті веде до глибокої соціальної ізоляції.

Особливу актуальність в учнівських колективах останнім часом набуває поняття мобінгу (від англ. mob — натовп, глум), що описує груповий психологічний тиск, спрямований на пригнічення, витіснення або моральне знищення конкретної особистості. Мобінг, як одна з форм психологічного терору, найчастіше реалізується через об'єднання кількох учасників проти однієї особи з метою її приниження, ізоляції або дискредитації.

Зважаючи на те, що булінг найчастіше виникає саме в межах організованих соціальних структур, доцільно окреслити коло середовищ, у яких це явище набуває найбільшої поширеності. Насамперед ідеться про такі сфери, як освітні заклади, професійні колективи, військове середовище, а також цифровий простір. Таким чином, до основних типів булінгу, які виділяють сучасні дослідники, належать: шкільне цькування, що виникає в контексті формальної освіти; булінг на робочому місці, пов'язаний із професійною діяльністю; армійський тиск, який у вітчизняному контексті часто асоціюється з явищем «дідівщини»; а також кібербулінг, що реалізується через засоби масової інформації, соціальні мережі, месенджери й інші цифрові платформи.

Варто зазначити, що прояви цькування можуть виникати й в інших, менш регламентованих об'єднаннях, але саме структуровані соціальні групи з формальними чи неформальними ієрархіями створюють сприятливі умови для ескалації булінгової поведінки.

У межах даного дослідження основна увага зосереджена на шкільному булінгу, що пов'язаний із процесами взаємодії в межах закладів загальної середньої освіти, але також може розгортатися і за їхніми межами – наприклад, у позашкільному середовищі, гуртках чи на шкільних онлайн-платформах. Щодо форм, у яких виявляється насильство в учнівських колективах, дослідники не завжди доходять спільної думки. Так, Д. Лейн поділяє шкільний булінг на фізичний і психічний [4], тоді як І. Бердишев вважає за доцільне виділяти словесний, поведінковий та безпосередньо агресивний булінг із залученням фізичної сили [5]. У свою чергу, Т. Мерцалова пропонує деталізовану класифікацію, виокремлюючи такі форми, як фізичне, емоційне, вербальне, психічне й сексуальне насильство [8, с. 26].

Різновиди дій, що найчастіше супроводжують булінг, охоплюють широке коло проявів. Серед них фізичні дії – це штовхання, підніжки, навмисні дотики, побиття, завдання тілесних ушкоджень або приниження через контакт із тілом жертви. Психологічні прояви можуть охоплювати принизливі жести, міміку, погляди, поширення зневажливих чуток, ізоляцію, ігнорування, висміювання, погрози, маніпуляції та шантаж. До економічних форм булінгу відносять умисне пошкодження або привласнення особистих речей, крадіжки, вимагання коштів або псування майна. Сексуалізовані форми цькування передбачають принизливі за змістом жести, образи, прозивання, нав'язливі коментарі сексуального характеру, несанкціоновану відеозйомку в інтимних просторах (зокрема, в роздягальнях), розповсюдження чуток та демонстративне втручання в особистий простір.

Шкільний булінг найбільше поширений у звичайних загальноосвітніх закладах, де учні об'єднані на основі адміністративно-вікової організації. Натомість у спеціалізованих установах, таких як музичні, художні чи

спортивні школи, де домінуючим чинником є спільність інтересів, явище булінгу трапляється рідше або має іншу динаміку та мотиваційне підґрунтя.

З огляду на особливості прояву шкільного насильства, доцільним є розмежування двох провідних форм булінгу, що найчастіше фіксуються в освітньому середовищі: фізичного та психологічного. Фізичний булінг у школі охоплює дії, що мають на меті завдання тілесної шкоди: йдеться про навмисні удари, стусани, побиття, поштовхи, а також інші способи впливу на тіло жертви, включаючи нанесення травм чи тілесних ушкоджень. До цієї ж групи належить і сексуалізоване насильство, яке класифікується як різновид фізичного булінгу. Його сутність полягає у вчиненні дій сексуального характеру — як у формі дотиків, так і через публічні жести чи коментарі, що порушують фізичні й психологічні межі особистості.

Психологічний булінг, у свою чергу, реалізується через деструктивний вплив на емоційний стан та психіку жертви. Він передбачає словесні образи, залякування, переслідування, погрози — усі ті вербальні та невербальні акти, які систематично пригнічують волю та впевненість дитини, спричиняють психологічну травматизацію [17]. Важливою складовою цього виду булінгу є вербальний компонент: використання образливих прізвиськ, принизливих звертань, дражніння та поширення наклепів, які супроводжуються спробами дискредитувати особистість жертви в очах інших. Такі дії нерідко доповнюються агресивною мімікою, жестами демонстративного характеру, наприклад, демонстративним плюванням у напрямку дитини або використанням жартів, що мають приховану принизливу конотацію.

Окремо варто звернути увагу на специфічні механізми психологічного тиску, які супроводжуються не лише моральним приниженням, а й виключенням із соціального життя класу. Мова йде про навмисну ізоляцію дитини: її можуть ігнорувати, усувати від групових завдань, виключати з комунікації або навіть офіційно оголошувати бойкот. У деяких випадках булінг проявляється в економічному контексті — шляхом вимагання грошей, їжі, особистих речей або через пошкодження майна жертви, зокрема

крадіжки чи приховування її особистих речей. Іноді дитину примушують самотійно здійснювати деструктивні дії — наприклад, вкрати щось або взяти участь у принизливих діях щодо іншого учня, що посилює вторинну травматизацію.

Серед актуальних форм психологічного булінгу, які активно розвиваються в умовах цифровізації, важливе місце посідає флеймінг — це форма конфліктної онлайн-комунікації, що проявляється через обмін емоційно зарядженими, грубими та ворожими повідомленнями між учасниками в публічному віртуальному просторі. Такі суперечки найчастіше виникають у чатах, форумах або соціальних мережах, а в окремих випадках переростають у затяжне переслідування. Хоча зовні флеймінг може виглядати як дискусія між рівноправними сторонами, на практиці він часто набуває рис психологічного терору, коли одна зі сторін стає мішенню колективного цькування. Особливо вразливим є момент початкової фази конфлікту, коли жертва не розуміє, яку позицію займуть інші учасники, чи отримає вона підтримку або буде повністю виключена з комунікативного поля. Така невизначеність здатна спровокувати сильну емоційну напругу, яка негативно впливає на психоемоційний стан підлітка.

Окрему форму цькування становить кібербулінг — це дії, спрямовані на приниження особистості з використанням цифрових технологій: мобільних телефонів, інтернету та інших електронних засобів комунікації. Йдеться про ситуації, коли агресор застосовує цифровий простір для надсилання зневажливих повідомлень, принизливих зображень або недвозначних фотографій, ображаючи, висміюючи або навмисно поширюючи неправдиву інформацію про жертву [14]. Однією з найпоширеніших практик є багаторазові образливі повідомлення у вигляді сотень SMS, повторювані дзвінки або повідомлення у месенджерах, які мають на меті емоційне виснаження жертви через нав'язливу комунікацію. Такі атаки, на відміну від флеймінгу чи звичайних інтернет-суперечок,

носять тривалий, навмисно односторонній характер і мають значний психологічний вплив.

У просторі онлайн-ігор напади можуть здійснюватися через цілеспрямоване порушення ігрового досвіду, зокрема з боку так званих «гріферів» — гравців, для яких головною метою є не перемога у грі, а деструкція віртуального середовища інших користувачів. Ще однією формою кібернасильства є обмовлення, коли жертва стає мішенню для розповсюдження принизливої, спотвореної або відверто брехливої інформації. Це може включати як текстові образи, так і використання відредагованих фотографій, відео, музичних чи візуальних матеріалів сексуального або ганебного характеру, що завдають серйозної шкоди репутації особи. У деяких випадках жертвами стають не окремі підлітки, а цілі групи, зокрема через поширення списків учнів із навмисно провокаційними назвами — на кшталт «хто з ким спить», «найгірші в класі», або ж створення спеціальних віртуальних “книг критики”, в яких розміщуються жарти, що межують із приниженням, обманом і наклепом. Подібні дії сприяють формуванню так званого «списку ненависті», який використовується агресорами як засіб для проєкції власного роздратування, соціального відреагування негативних емоцій або демонстрації влади над обраними жертвами.

Серед новітніх форм цифрового переслідування окремої уваги заслуговує кетфішинг — ситуація, коли агресор створює фальшивий профіль, використовуючи особисті дані, фотографії або відеоматеріали жертви. У такий спосіб відбувається привласнення ідентичності з подальшим її використанням для обману або провокаційних дій від імені справжнього власника акаунту. Інша форма — діссінг — передбачає навмисне поширення компрометуючих даних або публікацію інформації про особу в соціальних мережах з метою знищення її репутації, руйнування соціальних зв'язків або провокування конфліктів.

Окреме місце займає феномен хеппіслеппінгу — агресивних дій, які фіксуються на відео з подальшим поширенням у соціальних мережах. Це може бути сцена побиття, фізичне приниження або психологічне знущання, що знімається з метою оприлюднення та публічного приниження жертви. В Україні така форма насильства, особливо серед підлітків, останнім часом стала доволі поширеною. Ще однією небезпечною практикою є фрейпінг — несанкціонований доступ до облікового запису жертви, внаслідок чого особа позбавляється контролю над власною цифровою присутністю. Зловмисник, від імені жертви, може залишати образливі коментарі, вести переписку з провокаційним змістом або публікувати контент, що компрометує не тільки саму жертву, а й інших осіб у її колі спілкування.

Ще однією небезпечною формою насильства у цифровому середовищі є кіберпереслідування, яке передбачає таємне, нав'язливе спостереження за жертвою, зокрема з метою організації злочинних дій — таких як фізичне насильство, побиття або спроби сексуального посягання. Як правило, кіберсталкінг здійснюється анонімно, з використанням цифрових слідів, що залишають необережні користувачі в інтернеті. Злочинець отримує доступ до інформації про звички, розклад, місце перебування та особисті контакти потенційної жертви, що дозволяє йому підготувати реальний напад з високим ступенем ефективності.

У класичному варіанті кіберсталкінг реалізується однією особою, яка використовує один або кілька каналів комунікації для переслідування. Проте сучасні тенденції свідчать про зміну формату: зловмисники все частіше використовують фейкові акаунти, бот-мережі або анонімні платформи. Наприклад, переслідувач може розмістити фото жертви на сайті знайомств разом із її контактними даними, що спричиняє масові дзвінки, повідомлення або навіть спроби зустрічі з боку сторонніх осіб. Така стратегія базується на несанкціонованому використанні персональних даних і є формою психологічного тиску та посягання на приватність.

Особливо небезпечними є випадки, коли кіберпереслідування набуває ознак тривалого цілеспрямованого терору з боку маніакального зловмисника. У таких ситуаціях агресор не лише надсилає повідомлення із загрозами фізичної розправи чи вбивства, а й активно залучається до комунікації на улюблених платформах жертви, поширює її персональні дані, вдається до наклепів та маніпуляцій. Часто такі дії переходять межу цифрової взаємодії й переносяться в реальне життя: жертву починають переслідувати телефонні дзвінки, записки з погрозами, фізичне переслідування або провокації в публічному просторі.

Серед форм кіберпереслідування, що є особливо актуальними для підлітків, окремо виділяється явище кібердіставання. Воно проявляється в постійному надсиланні образливих SMS-повідомлень, погроз, непристойних зображень або відредагованих фото з використанням обличчя дитини. У ряді випадків агресори регулярно зламують електронну пошту або соціальні профілі жертви, змінюють паролі, знищують або спотворюють її онлайн-репутацію. Подібні дії мають чітко виражений протиправний характер і, у разі звернення потерпілої сторони до правоохоронних органів, можуть мати серйозні правові наслідки для переслідувача, аж до кримінального переслідування.

Окремого аналізу потребує ще один деструктивний прояв цифрового насильства — віртуальне відчуження або ізоляція. Потреба бути частиною соціальної групи є надзвичайно важливою в підлітковому віці, адже саме групова належність формує самооцінку, соціальну ідентичність та відчуття емоційної безпеки. Відсторонення дитини з групи сприймається нею як символічна «соціальна смерть», що може мати катастрофічні наслідки для психіки. Чим глибше дитина виключена з процесів взаємодії (наприклад, у грі, спілкуванні або груповій роботі), тим сильніше знижується її самооцінка та емоційний тонус.

У цифровому просторі такі форми виключення мають свої особливості. Онлайн-ізоляція може реалізовуватись через блокування доступу, видалення

зі списку контактів, ігнорування повідомлень або створення закритих груп без участі жертви. Кіберостракізм також проявляється в ситуаціях, коли на електронні листи чи миттєві повідомлення тривалий час не надається відповідь. Така байдужість у цифровому форматі інтерпретується як форма соціального відторгнення і викликає глибокі емоційні переживання, що можуть призводити до ізоляції, депресивних станів та навіть аутоагресії.

Одним із поширених і надзвичайно небезпечних проявів цифрового насильства є секстинг — це форма інтимного спілкування, яка включає обмін повідомленнями або зображеннями сексуального характеру між підлітками або дорослими особами. Проблема секстингу полягає не лише у самому факті передавання інтимної інформації, а й у високій ймовірності того, що ці матеріали можуть бути використані для подальшого шантажу. Жертв секстингу часто змушують платити великі суми грошей в обмін на обіцянку не публікувати фото в соціальних мережах і не розповсюджувати їх серед знайомих, однокласників чи членів родини. Подібні випадки нерідко призводять до глибокої емоційної травматизації: у постраждалих різко падає самооцінка, виникають тривожні стани, порушення психоемоційної рівноваги, що вимагає втручання психолога або навіть психіатра.

У контексті ієрархічних відносин булінг класифікують за типом спрямованості: вертикальний — це ситуації, коли насильство йде зверху вниз або навпаки, наприклад, з боку адміністрації щодо підлеглого (боссинг) чи з боку учня щодо викладача; горизонтальний булінг — це цькування між рівними за статусом: між учнями одного класу, працівниками одного рівня, колегами.

Суттєвим для глибшого розуміння феномену булінгу є аналіз мотивів та причин його виникнення. До основних мотивів цькування зараховують заздрість, бажання помститися, ворожість, прагнення самоствердитися або підкорити іншого, боротьбу за авторитет, бажання нейтралізувати конкурента чи навіть задоволення садистських потреб окремих осіб. Причин булінгу значно більше, й вони охоплюють як соціальні, так і індивідуально-

психологічні чинники. Серед них — загальне розшарування суспільства, деградація моральних норм, послаблення інституту сім'ї та виховної функції школи, зростання соціальних девіацій (алкоголізму, наркоманії, проституції), а також особистісні характеристики дитини: емоційна нестійкість, імпульсивність, недовіра, занижена самооцінка, потреба у визнанні.

Серед найпоширеніших психологічних чинників, які спричиняють прояви булінгу в шкільному середовищі, дослідники називають помилкове переконання про припустимість агресивної поведінки, прагнення здобути прихильність однолітків, залучити увагу авторитетних дорослих, подолати нудьгу або компенсувати власні поразки — у навчанні, родині чи соціальному середовищі. Часто булінг виникає як спроба заповнити емоційний вакуум, викликаний дефіцитом уваги [16].

У ході досліджень було також встановлено низку характеристик, що є типовими для проявів булінгу. Найчастіше випадки цькування трапляються у просторах із недостатнім контролем з боку дорослих — таких як коридори, їдальні, туалети, сходові прольоти чи шкільні подвір'я. Саме в таких «неформальних» зонах міжособистісної взаємодії, де відсутня постійна педагогічна присутність, агресори почуваються безкарно [4]. Як правило, булінг відбувається між підлітками одного віку [4; 5], хоча динаміка та форма цькування можуть істотно різнитися залежно від статі. Хлопці частіше застосовують відкриту фізичну агресію, тоді як дівчата схильні до психологічного насильства: дражнять, ізолюють, ігнорують або розповсюджують чутки [10; 11].

У школах старших ступенів цькування частіше набуває прихованого, завуальованого характеру, оскільки старшокласники мають розвиненіші соціальні навички й краще розуміють механізми уникнення відповідальності. Водночас загальна інтенсивність булінгу вища у школах, розташованих у соціально неблагополучних районах [4]. Однак деякі наукові джерела піддають сумніву прямий зв'язок між кількістю випадків булінгу та

соціально-економічним становищем родини або рівнем урбанізації середовища, у якому проживають учні [11].

У сучасному суспільстві дослідники та правозахисні інституції дедалі частіше розглядають булінг не лише як поодинокі акти агресії, а як цілісну модель міжособистісної взаємодії, в основі якої лежать дискримінаційні настанови, насильницька поведінка та системна агресія. Це явище стало відображенням складного комплексу соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які накопичуються в освітньому середовищі й часто залишаються без належної уваги.

Результати численних досліджень свідчать, що випадки шкільного цькування найчастіше реалізуються в позаурочний час, зокрема під час перерв. Саме в ці проміжки, коли контроль із боку дорослих знижується, агресори отримують змогу вільніше виявляти насильницькі дії щодо однолітків. Найбільш небезпечною зоною є шкільний двір, де, з одного боку, бракує структурованих активностей і конструктивної зайнятості учнів, а з іншого — присутні так звані «сліпі зони» для нагляду: непроглядні ділянки, кущі, віддалені лавки чи закинуті конструкції. Підвищений шумовий фон, властивий таким просторам, ускладнює виявлення криків або закликів про допомогу, маскує конфлікти, а фізичний характер дитячих ігор нерідко дає змогу булерам приховати свої дії під виглядом жарту або гри.

До інших локацій із підвищеним ризиком проявів булінгу відносяться шкільні туалети, гардероби, підсобні приміщення, коридори, роздягальні, душові кабінки та шкільні автобуси. Саме в цих просторах діти залишаються наодинці зі своїми кривдниками, часто поза увагою вчителів або чергового персоналу.

Найбільша небезпека булінгу полягає у його латентному, прихованому характері. Зовні подібні ситуації можуть виглядати незначними або буденними, однак для дитини, яка опиняється в ролі жертви, вони мають глибоко травматичний вплив. Ступінь психологічної шкоди може коливатися від тимчасового емоційного напруження до стійких порушень, включаючи

тривожні розлади, депресивні стани, соціальну ізоляцію або навіть аутоагресивну поведінку. У крайніх випадках цькування призводить до фатальних наслідків — спроб самогубства чи завершених суїцидів.

При цьому не має визначального значення, яка саме форма насильства мала місце — фізична, психологічна, вербальна чи віртуальна. Усі вони здатні однаково завдати суттєвих ушкоджень психіці дитини. Саме тому профілактика та запобігання шкільному насильству повинні стати пріоритетним завданням освітньої політики держави. Недопустимість жорстокого ставлення до дітей має бути не лише моральною вимогою, а й системною частиною державної безпеки, оскільки наслідки нехтування цією проблемою виходять далеко за межі індивідуальної травматизації, формуючи загрози для майбутнього всього суспільства.

Висновки до першого розділу

Аналіз психолого-педагогічної літератури та інтернет-порталів дозволяє говорити про булінг, як про поширений вияв деструктивної поведінки сучасних підлітків.

З'ясовано, що булінг - це умисне, тривале (повторюване) фізичне або психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги щодо індивіда, яке відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою. І хоча деякі вчені вважають, що поняття «булінг» не аналогічне таким поняттям, як агресія або насильство, тим не менш, агресія або насильство можуть бути елементами буллінг.

Особливим різновидом булінг є шкільний булінг – явище характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об'єднані формально (за віковим принципом), і менш характерне для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об'єднані спільним інтересом.

На наш погляд, шкільний буллінг слід розділити на дві основні форми: фізичний шкільний буллінг, психологічний шкільний буллінг.

Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва. Кожен з учасників цієї структури мають типові риси і стиль поведінки.

Отже, булінг - це складна проблема. Вона не виявляється у відокремленій поведінці, яка базується на владі, статусі чи конкуренції. Це соціальна поведінка, що проявляється у відносно стійких групах і здатна залучати інших.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Опис дослідження та організація проведення експерименту

булінг (bullying), - складний процес, в якому є жертви, переслідувачі, взаємодія між ними, а також позиція по відношенню до подій дорослих і навчального закладу. Для розуміння проблеми слід враховувати безліч факторів, а не обмежуватися спрощеними уявленнями про жорстокого переслідувача і його безпорадну жертву.

Отже, метою нашого констатувального експерименту є дослідження булі в підлітковому середовищі.

Для досягнення мети дослідження було поставлено наступні завдання:

1. Дослідити схильність до булінгу в учнівському середовищі. Авторський анкетний опитувальник розроблений науковим керівником роботи О. Хорунжою «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?». *Додаток А*

2. Визначити який тип булінг переважає в учнівському середовищі (фізичний, психічний). Анкета для класних керівників розроблена науковим керівником роботи О. Хорунжою «Булінг у школі». *Додаток Б*

3. Визначити соціометричний статус «булерів» і «жертв». Соціометрія Дж. Морено. *Додаток В*

4. Визначити самооцінку учасників булінг «Анкета самооцінки». *Додаток Г*

Дослідженням було охоплено 39 респондентів підліткового віку Рокитнянського ліцею –МАН.

Дослідження проводилось у рамках психодіагностичної роботи та години практичного психолога в навчальному закладі.

Під час обстеження нами було враховано основні положення щодо психодіагностичного обстеження:

1. Респондент повністю усвідомлює мету обстеження, а також цілі і способи використання цієї інформації.

2. Учень має право відмовитися від участі в психологічному обстеженні, або в експерименті, і тим самим захистити себе від небажаного втручання у свій внутрішній світ.

3. Коли обстеження проводиться в інтересах будь-якої установи, обстежуваний повинен бути повністю інформований щодо використання отримуваних результатів. Бажано також пояснити, що адекватна оцінка його особи буде вигідна самому випробуваному.

4. Результати обстеження, проведеного на особисте прохання та в інтересах обстежуваного, не можуть бути надані будь-якій установі, якщо випробуваний не дає на це згоди.

5. Якщо в силу необхідності захисту інтересів суспільства або прав громадян результати психодіагностичного обстеження повинні бути повідомлені іншій особі або в офіційний орган, обстежуваний повинен бути поставлений до відома про це.

6. При тестуванні дітей до 16 років в області навчальних досягнень, навичок і умінь достатнім є згода педагогічної ради, в разі ж оцінки особистості необхідно індивідуальну згоду дитини та її батьків. На прохання батьків їм повинні бути повідомлені результати тестування дитини.

7. Індивіду не повинні повідомлятися результати його обстеження без їх інтерпретації фахівцем[12].

З метою підвищення ефективності психодіагностичного обстеження були реалізовані такі принципи :

- добровільність участі у психодіагностичному обстеженні та зацікавленість ним;

- забезпечення фізичного та психологічного комфорту під час психодіагностики;

- емпатійне ставлення психолога до клієнта;
- всебічність та комплексність діагностики;
- врахування індивідуально-типологічних особливостей досліджуваного: динаміки втомлюваності, темпу діяльності, інтересів, контактності, властивостей темпераменту тощо, підтримка позитивної мотивації впродовж психодіагностичного обстеження[24].

На першому етапі нашого дослідження ми ставили перед собою завдання *дослідити схильність до булінг в підлітковому середовищі*. Для цього нами було застосовано авторський анкетний опитувальник розроблений науковим керівником роботи О. Хорунжою «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?».

Анкета складається з 16 закритих запитань, щодо основних поведінкових ситуацій в навчальному закладі. Варіанти відповідей даної анкети визначають провідні стратегії поведінки відповідно до запропонованих ситуацій: від доброзичливої (варіант а), до агресивної (варіант в).

На другому етапі дослідження ми мали визначити *тип булінгу*, що переважає в учнівському середовищі. Для цього нами була використана авторська анкета розроблена науковим керівником роботи О. Хорунжою для класних керівників «Булінг в школі». Перед проведенням анкети класним керівникам було запропоновано ознайомитись із матеріалами семінару «Шкільний булінг як соціально - психологічний феномен». *Додаток Д*

Для визначення *соціометричного статусу «булерів» та «жертв»* нами було використано метод соціометрії.

Дослідження соціометричного статусу означає вимір міжособистісних відносин у групі. Соціометрична техніка, розроблена Дж. Морено, застосовується для діагностики міжособистісних і міжгрупових відносин із метою їхньої зміни, поліпшення й удосконалювання. За допомогою людей в умовах групової діяльності, судити про соціально-психологічну сумісність членів конкретних груп. Соціометрична процедура може мати на меті:

а) вимір ступеня згуртованості - роз'єднаності в групі;

б) виявлення «соціометричних позицій», тобто співвідносного авторитету членів групи за ознаками симпатії – антипатії, де на крайніх полюсах виявляються «лідер» групи і «ізольований»;

в) виявлення внутрішньогрупових підсистем, згуртованих утворень, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери.

Соціометрична процедура проводиться груповим методом, його проведення не вимагає великих часових витрат (до 15 хв.). Вона дуже корисна в прикладних дослідженнях, особливо в роботах з удосконалення відносин у колективі.

Загальна схема дій при соціометричному дослідженні полягає в наступному. Після постановки задач дослідження і вибору об'єктів вимірів формулюються основні гіпотези і положення, що стосуються можливих критеріїв опитування членів груп. Тут не може бути повної анонімності, інакше соціометрія виявиться малоефективною. Надійність процедури залежить насамперед від правильного добору критеріїв соціометрії, що диктується програмою дослідження і попереднім знайомством зі специфікою групи. Соціометрична процедура може проводитися в двох формах. Нами використано перший варіант — непараметрична процедура. У даному випадку випробуваному пропонується відповісти на питання соціометричної картки без обмеження числа виборів випробуваного [19].

Тип соціометрії – параметричний (кількість виборів обмежена 4 однокласниками). До методу було закладено 2 критерії оцінювання – моральний і діловий, кожний у позитивному та негативному варіанті. Питання для морального критерію: «Кому б з однокласників ти міг би довірити свою таємницю?» та «Кому б з однокласників ти ніколи б не довірив свою таємницю?». Питання за діловим критерієм: «Кого з однокласників ти висунув би на конкурс «Найупевненіший та активний лідер класу»?» та «Кого з однокласників ти ніколи б не висунув на конкурс «Найупевненіший та активний лідер класу»?».

Для визначення самооцінки було використано анкету самооцінки. Мета анкети самооцінки: визначити, як дитина в цілому сприймає саму себе: позитивно, негативно, нейтрально. Проведенню анкети передувала інструкція «Оцінюйте свої якості та здібності за 10-ти бальною шкалою, де 0 балів відсутність даної якості або здібності; 10 балів максимальний ступінь прояву даної якості. Для оцінки було надано такий перелік: розум, зовнішність, чесність, уміння бути гарним товаришем, упевненість у собі, доброта, справедливість. Бали, які отримують за кожне твердження додають.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Відповідно до першого завдання було проведено дослідження щодо схильності до булінгу в учнівському середовищі нами був використаний авторський анкетний опитувальник «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?». Результати анкети відображено в протоколі. *Додаток Е*

Кількісна обробка результатів включала таку процедуру: респонденти дали відповіді на 16 запитань закритого типу і обрали з кожного по 1 позитивній відповіді.

Отже, 39 респондентів за 100% беремо $16 \times 39 = 624$, отриману суму за кожною шкалою підраховуємо і шукаємо відсоток від добутку.

Шкала уникнення: $245 \times 100\% : 624 = 38\%$;

Шкала схильності до безпосереднього булінгу: $160 \times 100\% : 624 = 25\%$;

Шкала схильності до непрямого булінгу: $233 \times 100\% : 624 = 37\%$;

Як показують результати дослідження за анкетним опитувальником більшість підлітків виявили схильність до булінг поведінки 62% і лиш 38% не виявлять ознак булінг поведінки (Рис.2.1).

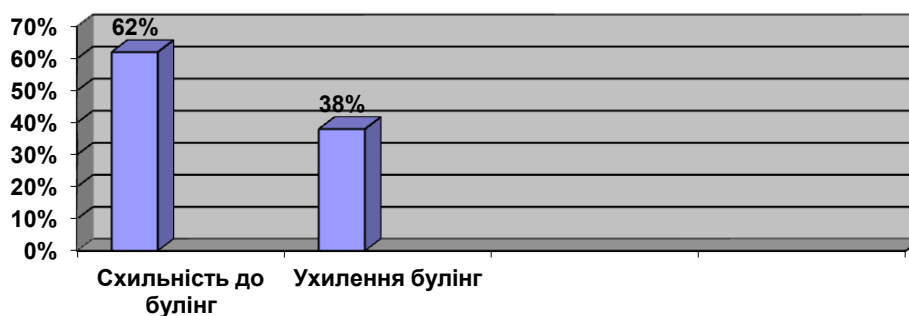


Рис.2.1. Схильність до булінгу в учнівському середовищі.

Проте учні схильні до різних видів булінг поведінки: до прямого булінгу схильні 25% учнів, до непрямого булінгу схильні 37% учнів (Табл.2.1).

Таблиця 2.1.

Схильність до різних видів булінгу в учнівському середовищі

Схильність до булінг	%
Схильність до безпосереднього булінгу	25%
Схильність до непрямого булінгу	37%
Уникнення	38%

Наочно схильність до різних видів булінгу в учнівському середовищі відображено в діаграммі (Рис.2.2).

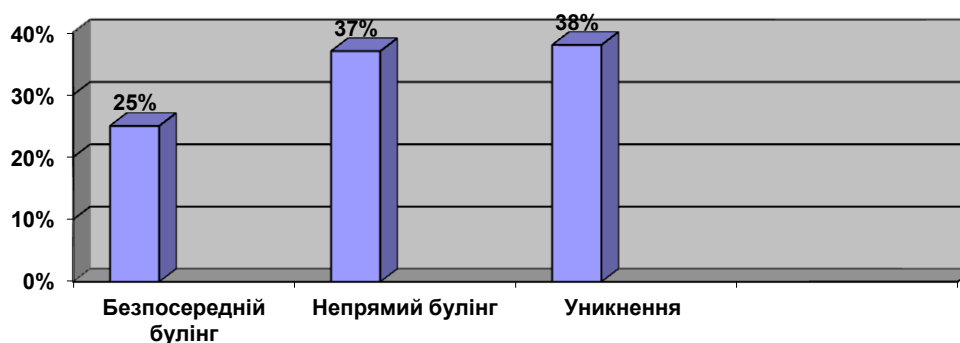


Рис.2.2. Схильність до різних видів булінг в учнівському середовищі.

Якісний аналіз анкетного опитувальника дозволяє стверджувати, що найчастіше булінг в учнівському середовищі проявляється через такі ситуації (Рис.2.3, Рис.2.4, Рис. 2.5.):

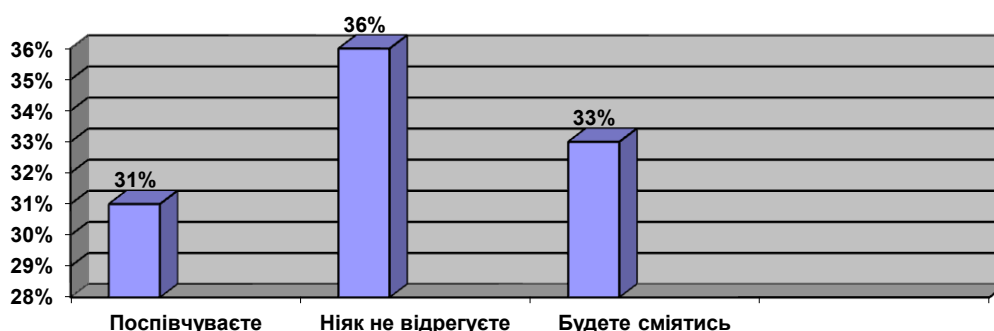


Рис. 2.3. На уроці вчитель поставив вашому однокласнику погану оцінку, ви

Учні схильні насміятися над ситуаціями неспіху, їхніх товаришів (33%).

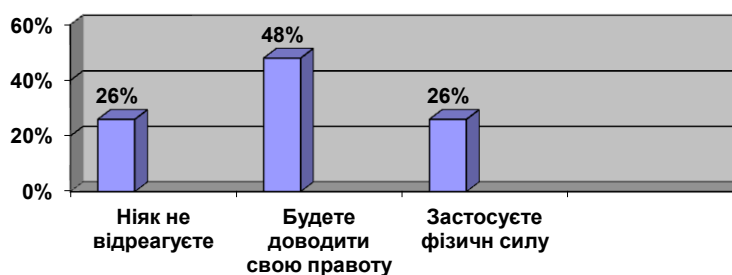


Рис.2.4. Якщо ви даєте свої пропозиції в класі, а вас не слухають і висміюють

Значна частина учнів (26%) застосовує фізичну силу задля досягнення своєї мети.

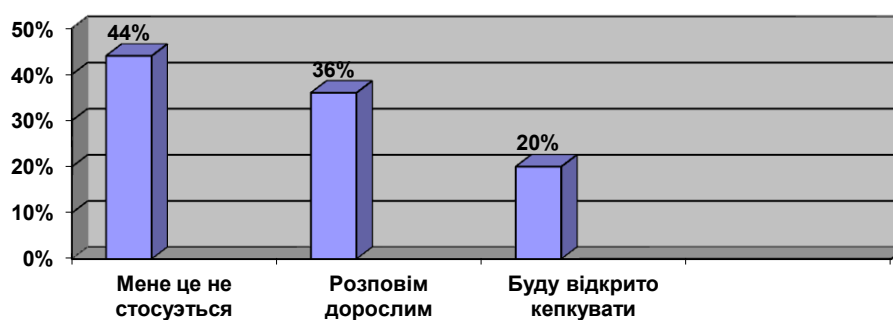


Рис.2.5. Ви стали свідком, коли старші учні вимагали гроші у менших, ви Ситуація насилля викликає схвалення 20% учнів.

Відповідного до другого завдання нами було визначено, який тип булінгу переважає в учнівському середовищі (фізичний, психологічний). Нами було проведено та опрацьовано анкету для класних керівників «Булінг у школі». Результати анкети відображено в протоколі *Додаток Ж*

Узагальнені результати (Таб.2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати анкетного опитувальника «Булінг в школі»

Рівень схильності до булінгу	Фізичний		Психологічний	
	К - ть	%	К - ть	%
Дуже високий	2	5	3	7
Високий	4	10	7	18
Середній	9	23	10	26
Низький	6	15	16	42
Відсутність схильності	18	46	3	7

Наочно результати анкети відображено у діаграмі (Рис.2.6.).

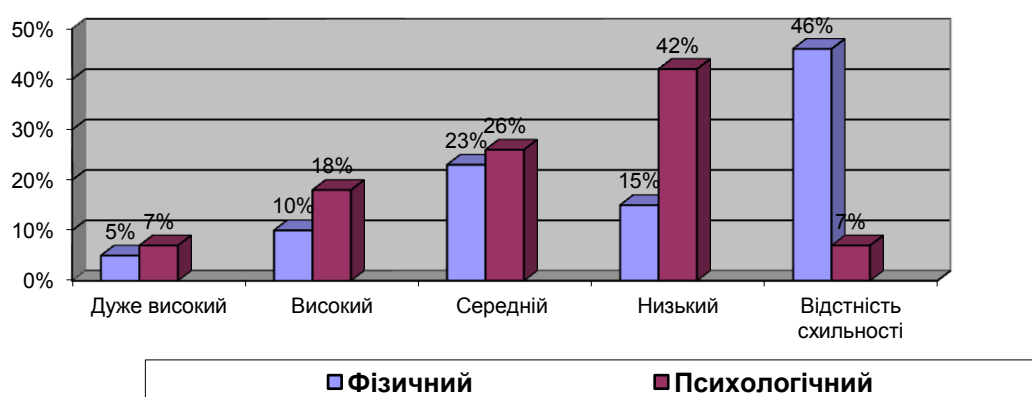


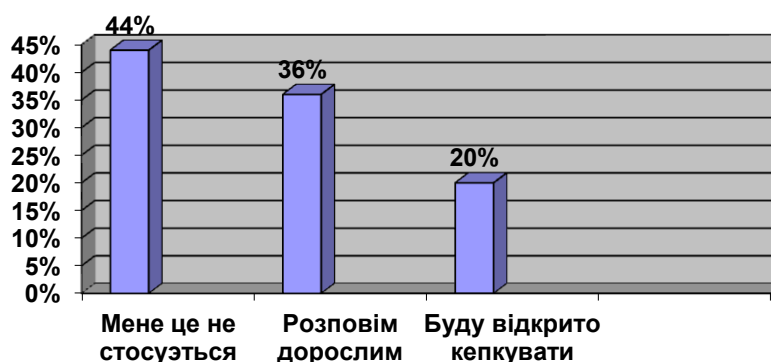
Рис.2.6 Результати анкетного опитувальника «Булінг в школі»

Аналізуючи результати авторського анкетного опитувальника «Булінг у школі», ми можемо зробити висновок, що домінуючим видом булінг поведінки в школі є психологічний булінг. Дуже високий рівень психологічного булінгу властивий 7% учнів, високий - 18%, середній - 26%, низький - 42%. Щодо фізичного булінгу, він також поширений в

учнівському середовищі: 10% учнів мають високий рівень цієї поведінки, 6% - середній рівень.

Якісна обробка анкетного опитувальника дозволила виявити учнів, які мають дуже високий та високий рівень схильності до психологічного та фізичного булінгу. Третім завданням нашого експерименту було визначити соціометричний статус «булерів» і «жертв». Це завдання ми виконували за допомогою соціометричної методики. У дослідженні взяли участь 12 учнів класу. Решта були відсутні через хворобу. Результати соціометрії відображено в протоколі. *Додаток II*

З метою реалізації четвертого завдання нами було визначено самооцінку учасників булінгу. Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновки, що ПП (учень, що є буллі) має завищену неадекватну самооцінку, а учні - жертви знижену неадекватну самооцінку, що характеризується високим рівнем тривожності.



Булінг є негативним явищем у шкільному середовищі, що деструктивно впливає на взаємовідносини в колективі. Це явище необхідно долати особливо на рівні навчального закладу. Передумовою його подолання є своєчасне реагування щодо його проявів.

Технологія реагування на виявлені або встановлені факти булінгу:

1. При встановленні факту або підозри на існування ситуації булінг учитель повідомляє про сформовану ситуацію представнику адміністрації.

2. Адміністрація, спільно з соціально-психологічною службою школи, приймає рішення про невідкладність реагування на виявлений факт агресії.

3. Безпосередня робота з жертвами і переслідувачами.

Алгоритм збору інформації за фактом булінгу. Збір проводиться за наступними напрямками: від самого потерпілого, від можливих учасників знущань над жертвою і спостерігачів. У результаті проведеного аналізу необхідно уточнити наступне: реальність самого булінгу; умови здійснення (місце, час); його тривалість; основні прояви булінгу; його характер (фізичний, психологічний, змішаний); інтенсивність знущань; їх мета; число учасників та їх ролі.

При виявленні в колективі учнів, що практикують насильницькі дії по відношенню до інших дітей слід ретельно перевірити факти. Необхідно визначити причини такого вчинку, чим він був викликаний, як поводитися ті, що провинилися і жертва, чому дії підлітка-агресора були спрямовані саме на цього учня. Якщо силові дії кривдника були викликані його особистими причинами (сімейні негаразди, невдачі в навчанні, проблеми у відносинах з друзями і т.д.), то можна включити обговорення цієї проблеми у години спілкування, просвітницьки заходи. Не акцентуючи увагу учнів на конкретну дитину, вчителю слід обговорити факти проявів негативної поведінки поведінки, які можуть бути викликані душевною невлаштованістю дитини, і закликати всіх дітей бути більш делікатними у відносинах один з одним. Діяльність з агресивними дітьми буде найбільш ефективна в тому випадку, якщо вона здійсниться на підставі методики ослаблення дитячої агресивності, яка передбачає використання наступних форм роботи:

- переключення уваги і активності у конструктивне русло;
- вправи для запобігання проявам агресії і конфліктних ситуацій у

освітньому закладі; *Додаток 3*

- рольові ігри, що дозволяють відтворити реальні ситуації і навчити дітей соціально прийнятної поведінки в різних обставинах;

- просвітницьки заходи для працівників соціально-психологічної служби; поради батькам, учителям, учням *Додаток К*
- доручення, що допомагають привчити дітей до чуйного і уважного ставлення один до одного і оточуючим людям (написання поздоровлень, участь у благодійних акціях та ін.);
- вправи на виконання дій за зразком, дотримання правил, образотворча і фізична діяльність;
- тренінги психологічного характеру (глибоко вдихнути, порахувати до 10, уявити собі наслідки свого вчинку і т.д.);
- тренінг «Психологія самопізнання». *Додаток Л*
- загартовування організму (вмивання холодною водою і ін.);
- профілактичні бесіди, спрямовані на усвідомлення дітьми необхідності мирного вирішення конфліктів, підкріплені посиленням на закон і права інших людей; *Додаток М, Додаток Н*
- тренування волі (обіцянку не вступати в конфлікти і не ображати інших, стежити кожен день за виконанням даної обіцянки і т.д.);
- самозвіт (підбиття підсумків минулого дня, аналіз поведінки, вчинків і т.д.)

Девіантні групи підлітків, як правило, мають свого лідера, який силовим шляхом (залякуванням, шантажем і т.д.) утримує частину учнів у цьому співтоваристві. Учитель, використовуючи вплив інших учнів у класі, повинен домогтися виходу з групи всіх, хто вагається; вести з ними індивідуальні бесіди, залучати до участі в колективних заходах класу, давати відповідальні доручення і публічно хвалити за успішне їх виконання. Боротьба з групами агресивної спрямованості в школі вимагає постійної уваги і послідовних дій, що мають свої особливості. Для подолання шкільного булінгу необхідно працювати також із батьками, обговорюючи з ними його причини. Під час розмови з батьками винних важлива стриманість в оцінці. Адже найчастіше винні в ситуаціях булінг - діти з неблагополучних сімей. З батьками жертв небезпека полягає в тому, щоб не зайняти позицію захисту «мундира», тобто

захищати шкільну репутацію, а не дитини, яка стала жертвою. Якщо ж розмова буде про те, що можна і потрібно зробити, щоб змінити ситуацію, можна вирішити цю проблему разом. У своїй практиці соціальний педагог і психолог для зниження рівня агресивності можуть використовувати арт-терапевтичні методи. Одним з таких методів є куклотерапія [14].

Дієвими можуть бути наступні методи:

1. Необхідно спробувати усунути телевізійні програми і передачі, комп'ютерні ігри, що культивують насильство.
2. Розумне обмеження користування мобільними телефонами в школі.
3. Поставити в школах «глушилки», які блокуватимуть сигнали мобільних телефонів.
4. Створення Комітету із запобігання булінгу в школі.
5. Заключити з кожним учнем угоду протидію булінгу. *Додаток О*

Висновки до другого розділу

Отже, нами було проведено експериментальне дослідження булінгу в учнівському середовищі. Для досягнення мети дослідження було поставлено наступні завдання:

1. Дослідити схильність до булінгу в учнівському середовищі.
2. Визначити, який тип булінг переважає в учнівському середовищі (фізичний, психологічний).
3. Визначити соціометричний статус «булерів» і «жертв».
4. Визначити самооцінку учасників булінг.

Відповідно до кожного завдання було обрано діагностичний метод, що відповідає віковим та індивідуальним особливостям учнів та меті дослідження.

Результати проведеної діагностики відображено в протоколах та узагальнено.

Отримані результати дають змогу зробити такі узагальнення:

1. Більшість учнів мають схильність до булінгу.
2. Серед проявів булінгу провідне місце належить його психологічному різновиду.
3. Учні - булери мають високі негативні соціометричні показники, а учні –жертви, часто займають позицію «ізольованих».
4. Самооцінка учнів-булерів у переважній більшості випадків є неадекватно завищеною.
5. Усунення явища булінг можливе лише за умови кваліфікованого використання технології реагування на прояви булінг поведінки.

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма корекційно-профілактичної роботи з подолання булінгу у підлітковому середовищі

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного серед учнів підліткового віку, було виявлено наявність значної кількості проявів булінгу у шкільному середовищі, як з боку агресорів, так і з боку жертв. Дослідження засвідчило, що булінг серед підлітків має системний характер, включаючи вербальні, психологічні та соціальні форми тиску, і пов'язаний із порушенням емоційної регуляції, низьким рівнем емпатії, комунікативними труднощами та деструктивною структурою міжособистісних стосунків у класному колективі.

З огляду на отримані результати виникла потреба у створенні цілісної програми психологічного впливу, спрямованої на корекцію агресивної поведінки та профілактику булінгу серед учнів. Метою програми є формування в учнів здатності до конструктивної взаємодії, розвиток емпатійності, підвищення рівня саморегуляції та відповідальності за власну поведінку в соціальній групі.

Програма розроблялася з урахуванням вікових та психосоціальних особливостей підлітків і включає тренінгові заняття, інтерактивні вправи, елементи арттерапії, психоедукацію та групову рефлексію. Її реалізація передбачає поетапне впровадження у межах шкільного психологічного супроводу та спрямована не лише на роботу з окремими учасниками булінгу (агресорами чи жертвами), а й на покращення соціально-психологічного клімату класу загалом.

Запропонована програма має адаптивну структуру і може бути використана в роботі практичного психолога освітнього закладу як інструмент індивідуальної та групової психокорекції з урахуванням реального контексту взаємин у класному середовищі.

Метою програми є формування у здобувачів освіти підліткового віку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, зниження рівня агресивності та тривожності, розвиток емоційної чутливості, підвищення рівня саморегуляції та емпатійності, а також профілактика і подолання проявів булінгової поведінки у шкільному колективі.

Завдання програми

- активізувати усвідомлення підлітками сутності, форм і наслідків булінгу як соціально-психологічного явища;
- виявити індивідуально-психологічні чинники, що сприяють участі у булінговій взаємодії (як у ролі агресора, так і у ролі жертви);
- сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку адекватної самооцінки та внутрішніх психологічних опор;
- навчити учнів конструктивних способів вирішення конфліктів та взаємодії у соціальній групі без виявів насильства;
- формувати позитивні ціннісні орієнтації, почуття відповідальності за власні дії та навички взаємопідтримки в колективі.

Очікувані результати впровадження програми

- зниження кількості випадків булінгу у класному колективі та зменшення інтенсивності проявів агресивної поведінки серед учнів;
- підвищення рівня емоційної компетентності підлітків, зокрема здатності до емпатії, саморефлексії та регуляції власного емоційного стану;
- зміцнення взаємної довіри та почуття психологічної безпеки;
- підвищення рівня обізнаності учнів щодо явища булінгу, його форм, механізмів виникнення та можливих способів запобігання;
- формування навичок позитивної комунікації, кооперації та ненасильницького вирішення суперечок.

Принципи реалізації програми корекційно-профілактичної роботи

Реалізація програми ґрунтується на сукупності психологічних, педагогічних та етичних принципів, які забезпечують її ефективність, наукову обґрунтованість і безпечність для учасників:

1. Принцип гуманізації взаємодії. Передбачає повагу до особистості кожного учня, визнання його унікальності, цінності, права на індивідуальність, безпечне середовище та психологічну підтримку.
2. Принцип добровільності участі. Всі учасники залучаються до програми на засадах добровільної згоди, що сприяє внутрішній мотивації та готовності до змін.
3. Принцип конфіденційності. Інформація, отримана під час занять і спостережень, не підлягає розголошенню та використанню поза межами програми без згоди учасників.
4. Принцип системності. Впровадження програми передбачає цілісний підхід, де кожен етап логічно пов'язаний з попереднім, а корекційна робота здійснюється комплексно – з урахуванням когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів.
5. Принцип активності й включення. Заняття побудовані на засадах активного залучення учасників до обговорень, ігор, вправ, рефлексії, що створює умови для формування особистого досвіду.
6. Принцип доступності. Всі методи та форми роботи відповідають віковим, інтелектуальним та емоційним особливостям підлітків, забезпечуючи їхню розуміння та ефективне залучення до процесу.
7. Принцип позитивної спрямованості. Програма орієнтована не лише на подолання негативних форм поведінки, а й на розвиток сильних сторін особистості, формування позитивного образу «Я» та міжособистісної довіри.

Обґрунтування назви програми

Назва програми **«Безпечна школа: простір порозуміння»** відображає її ключову ідею – створення шкільного середовища, в якому виключено

наси́льство у будь-яких його проявах, а натомість домінують взаємоповага, довіра, підтримка і відкритий діалог.

Поняття «безпечна школа» розкриває не лише відсутність фізичних або психологічних загроз, а й загальну атмосферу емоційного захисту, де кожен учень відчуває себе прийнятим, почутим і визнаним. Акцент на «просторі порозуміння» підкреслює важливість формування навичок конструктивної комунікації, ненасильницького вирішення конфліктів і розвитку емпатії як основи здорової соціальної взаємодії у колективі. Така назва поєднує психолого-педагогічну мету програми з її практичною спрямованістю, створюючи позитивне ціннісне поле для роботи з підлітками, які потребують підтримки в період активного становлення особистості.

Структуру та етапи реалізації Програми корекційно-профілактичної роботи з подолання булінгу у підлітковому середовищі «Безпечна школа: простір порозуміння» подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Структура та етапи впровадження програми

Етап	Мета	Завдання	Очікувані результати
1. Підготовчо-мотиваційний	Формування мотивації до участі, створення атмосфери довіри та ознайомлення з проблемою булінгу	– встановлення емоційного контакту; – актуалізація теми булінгу; – ознайомлення з формами та наслідками насильства	– підвищення поінформованості; – зниження тривожності; – позитивне налаштування на участь у програмі
2. Основний (корекційний)	Розвиток емоційної саморегуляції та навичок ненасильницької взаємодії	– розвиток саморефлексії та емпатії; – опрацювання моделей конструктивної поведінки; – навчання вирішенню конфліктів	– зменшення проявів агресії; – покращення емоційної стійкості; – набуття позитивного досвіду взаємодії

Етап	Мета	Завдання	Очікувані результати
3. Заключно-рефлексивний	Узагальнення набутого досвіду, рефлексія змін і закріплення навичок	– аналіз змін у ставленні та поведінці; – обговорення індивідуальних висновків; – розробка особистих стратегій реагування	– закріплення нових моделей поведінки; – готовність до запобігання булінгу; – підвищення відповідальності за клімат у класі

Розглянемо змістовне наповнення кожного етапу

1 Етап – підготовчо-мотиваційний

Мета: сформувати психологічно безпечний простір, мотивувати учасників до відкритої взаємодії, підвищити обізнаність щодо природи булінгу та його наслідків, зібрати первинні дані про ситуацію в групі.

Заняття 1. Тема: «Я і моя група: знайомство та правила взаємодії»

Мета заняття: створення довірливої атмосфери, встановлення групових правил, формування готовності до відкритої комунікації.

Вправи:

- «Моє ім'я – мій стиль» (ігрове знайомство);
- «Угода безпеки» (розробка правил групи);
- «Коло довіри» (вправа на створення безпечного поля).

Профілактичний компонент: акцент на цінності взаємоповаги.

Корекційний компонент: зняття напруги, формування відчуття підтримки.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 2. Тема: «Що таке булінг?»

Мета заняття: сформувати базові уявлення про суть, форми та наслідки булінгу, розпізнавати його серед інших типів конфліктів.

Вправи:

- «Булінг чи конфлікт?» (робота з кейсами);
- «Міфи і факти» (групова гра з обговоренням поширених уявлень);
- Міні-лекція з візуалізацією.

Профілактичний компонент: запобігання нормалізації насильства.

Корекційний компонент: усвідомлення особистого досвіду як жертви/свідка.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 3. Тема: «Як ми поведимось у групі: перший погляд на себе»

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити власну модель поведінки у групі, підготувати до подальшої саморефлексії.

Вправи:

- «Я у класі – хто я?» (самооцінка ролей);
- «Світлофор» (вправа на визначення меж дозволеного);
- Анкетування на виявлення схильності до булінгової поведінки.

Профілактичний компонент: виявлення потенційних ризиків у поведінці.

Корекційний компонент: перше проговорення особистих переживань у безпечному полі.

Тривалість: 45 хвилин.

2 Етап – корекційно-розвивальний

Мета етапу: розвинути в учасників емоційну саморегуляцію, навички безконфліктної комунікації, співпереживання, здатність розпізнавати власні й чужі емоції, замінити агресивні або пасивні моделі поведінки конструктивними.

Заняття 4. Тема: «Я і мої емоції»

Мета заняття: навчити розпізнавати та правильно виражати емоції, знижувати емоційне напруження.

Вправи:

- «Карта емоцій» (робота з емоційними станами);
- «Як я виглядаю, коли злюсь?» (вправа на саморефлексію);
- Дихальні вправи та техніка «Сейф».

Профілактичний компонент: формування емоційної компетентності.

Корекційний компонент: навчання саморегуляції при імпульсивних

реакціях.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 5. Тема: «Ми різні – і це добре»

Мета заняття: сприяти прийняттю індивідуальних відмінностей, зниженню ворожості у класному середовищі.

Вправи:

- «Спільне і відмінне» (пошук об'єднуючого);
- «У твоїх черевиках» (вправа-обмін ролями);
- «Дерево толерантності» (груповий артпроект).

Профілактичний компонент: попередження дискримінаційних практик.

Корекційний компонент: подолання стереотипів, зниження міжособистісної напруги.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 6. Тема: «Конфлікт – не катастрофа»

Мета заняття: навчити вирізняти конфлікт від булінгу, знаходити конструктивні способи вирішення суперечок.

Вправи:

- «Трикутник конфлікту» (аналіз типових ситуацій);
- «Я-повідомлення» (тренінг навичок конструктивної комунікації);
- «Піраміда рішень» (пошук мирного варіанту дій).

Профілактичний компонент: формування навичок ненасильницького спілкування.

Корекційний компонент: трансформація агресивної поведінки в асертивну.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 7. Тема: «Я можу інакше»

Мета заняття: закріплення нових моделей поведінки, активізація власного ресурсу змін.

Вправи:

- «Мій герой у реальному житті» (моделювання прикладу);
- «Кроки до миру» (розігрування ситуацій зі зміною сценарію);

– «Карта змін» (індивідуальне планування особистісного росту).

Профілактичний компонент: створення позитивного образу «Я» як активного учасника взаємодії.

Корекційний компонент: зміцнення впевненості у власній здатності діяти без агресії.

Тривалість: 45 хвилин.

1. Етап – заключно-рефлексивний

Мета: усвідомлення особистісних змін, зміцнення навичок безпечної взаємодії, формування готовності до самостійного вирішення складних соціальних ситуацій і протидії булінгу.

Заняття 8. Тема: «Як я змінився»

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні зрушення, побачити шлях, який вони пройшли впродовж програми.

Вправи:

- «Я був / Я є / Я хочу бути» (індивідуальна рефлексія);
- «Дзеркало змін» (робота в парах);
- «Графік мого настрою» (порівняння початку й завершення програми).

Профілактичний компонент: підтримка внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Корекційний компонент: закріплення позитивного самосприйняття.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 9. Тема: «Що робити, якщо...»

Мета заняття: сформулювати стратегії дій у ситуаціях булінгу або загрози йому, навчити учасників надавати підтримку іншим.

Вправи:

- «Мапа ризикованих ситуацій» (аналіз шкільного простору);
- «План дій» (створення особистої схеми безпечного реагування);
- «Руки підтримки» (формування системи взаємодопомоги).

Профілактичний компонент: підготовка до самостійного вирішення кризових ситуацій.

Корекційний компонент: формування впевненості у своїх діях і ролі помічника.

Тривалість: 45 хвилин.

Заняття 10. Тема: «Мій простір безпеки»

Мета заняття: завершити програму в позитивному емоційному полі, закріпити настанову на безпечну взаємодію та взаємоповагу.

Вправи:

- «Символ мого шляху» (створення символу власних змін);
- «Стіна безпеки» (груповий колаж цінностей);
- «Побажання в майбутнє» (відкрите коло).

Профілактичний компонент: формування емоційного ресурсу.

Корекційний компонент: позитивне завершення й емоційне розвантаження.

Тривалість: 45 хвилин.

Упродовж десяти тематичних занять програми «Безпечна школа: простір порозуміння» послідовно опрацьовуються ключові компоненти, що сприяють подоланню булінгової поведінки у підлітковому середовищі: розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок ненасильницької взаємодії, підвищення емпатійності та толерантності до відмінностей. Особлива увага приділяється усвідомленню особистої відповідальності за атмосферу в класному колективі, зниженню рівня агресії та тривожності, зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів і формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів у безпечному середовищі.

3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційних заходів та рекомендації профілактики булінгу серед підлітків

З метою перевірки результативності розробленої та впровадженої програми корекційно-профілактичної роботи «Безпечна школа: простір порозуміння» було здійснено аналіз динаміки змін у міжособистісних стосунках підлітків, рівні їх емоційної залученості та інтенсивності проявів булінгової поведінки.

Оцінювання ефективності психокорекційного впливу проводилося на основі повторного анкетування класних керівників, які спостерігали за учнями впродовж періоду реалізації програми, а також фіксували характер змін у поведінці та комунікації в межах класного колективу. Повторне застосування опитувальника «Булінг у школі» дало можливість порівняти отримані показники до і після впровадження програми, що забезпечило об'єктивність результатів та дозволило визначити рівень її ефективності (табл. 3.2).

Проведений аналіз результатів повторного анкетного опитування дозволяє зробити висновки про позитивну динаміку змін у структурі проявів булінгової поведінки серед учнів після реалізації корекційно-профілактичної програми.

Таблиця 3.2.

Результати анкетного опитувальника «Булінг в школі» після впровадження корекційно-профілактичної програми

Рівень схильності до булінгу	Фізичний		Психологічний	
	К - ть	%	К - ть	%
Дуже високий	1	3	1	3
Високий	2	5	3	8
Середній	7	18	6	15
Низький	9	23	18	46
Відсутність схильності	20	51	11	28

Порівняння показників до та після втручання засвідчує суттєве зниження як фізичних, так і психологічних форм булінгу, а також збільшення частки учнів, які не демонструють ознак схильності до агресивної або цукувальної поведінки (рис.3.1).

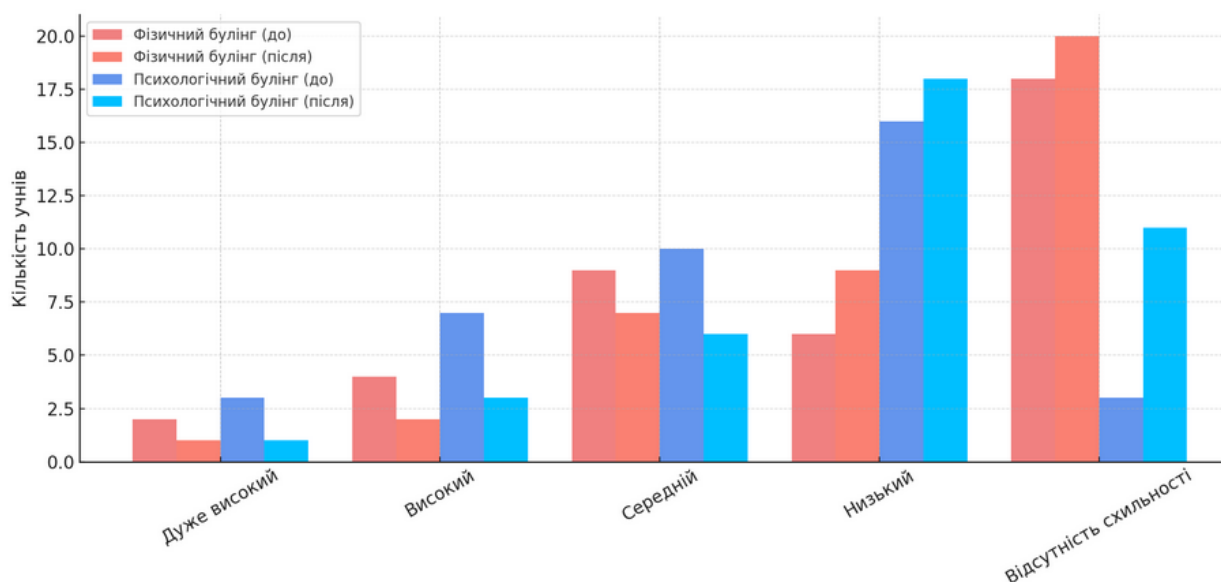


Рис.3.1. Рівні підліткової схильності до булінгу до та після впровадження корекційно-профілактичної програми

У випадках фізичного булінгу спостерігається поступове, але стійке зменшення кількості учнів з дуже високим і високим рівнем схильності до насильницької поведінки. Якщо до впровадження програми частка учнів із дуже високим рівнем складала 5 % від загальної вибірки, то після завершення циклу занять вона скоротилася до 3 %. Аналогічно, показник високого рівня зменшився з 10 % до 5 %. Це свідчить про позитивні зміни у поведінці підлітків, які раніше виявляли відкриту, часто імпульсивну агресію. Показник середнього рівня схильності до фізичного булінгу також демонструє зниження – з 23 % до 18 %. Водночас кількість учнів із низьким рівнем схильності до булінгової поведінки зросла з 15 % до 23 %, що може бути свідченням поступового переходу частини підлітків із зони ризику до стабільнішого емоційного стану. Найбільш виразним є зростання категорії

учнів, у яких не виявлено ознак схильності до фізичного булінгу: цей показник збільшився з 46 % до 51 %. Таким чином, більше половини опитаних школярів на момент завершення програми не демонструють деструктивної поведінки у фізичній формі, що можна вважати значним досягненням.

У межах психологічного булінгу результати також засвідчують позитивну трансформацію. Частка учнів із дуже високим рівнем схильності знизилася з 8 % до 3 %, що є важливим показником ефективності програми, оскільки саме ця категорія охоплює осіб із найвищим ризиком для стабільності класного середовища. Показник високого рівня зменшився вдвічі – з 18 % до 8 %. Це свідчить про зниження ворожості, маніпулятивної та ізолюючої поведінки у стосунках між підлітками. Середній рівень схильності до психологічного булінгу зменшився з 26 % до 15 %, що також є свідченням стабілізації емоційного клімату. Низький рівень, навпаки, залишився на високих позначках (42 % до реалізації та 46 % після), що з урахуванням загального контексту можна вважати прийнятною нормою для підліткового віку. Показник повної відсутності схильності до психологічного булінгу демонструє найпомітніше зростання – з 7 % до 28 %. Така тенденція свідчить не лише про успішне зниження інтенсивності агресії, а й про формування у частини учнів стабільних конструктивних моделей взаємодії, заснованих на повазі, довірі та емоційній відкритості.

У сукупності отримані результати дають підстави стверджувати, що впроваджена корекційно-профілактична програма є ефективним інструментом психолого-педагогічного втручання у випадках поширення булінгу серед підлітків. Зменшення частоти проявів агресивної поведінки, зниження інтенсивності внутрішньогрупових конфліктів, зростання кількості учнів, не залучених до булінгу, є свідченням покращення емоційної атмосфери в класному колективі та формування безпечного освітнього простору.

Аналіз ефективності реалізованої корекційно-профілактичної програми «Безпечна школа: простір порозуміння» свідчить про зниження рівня агресивної поведінки, зменшення частоти проявів булінгу та загальне покращення мікроклімату в учнівському колективі. Водночас збереження окремих показників на середньому та низькому рівнях схильності до булінгу засвідчує необхідність продовження системної роботи з учнями, педагогами та батьками. У цьому контексті особливого значення набуває розробка цілісної системи профілактичних заходів, спрямованих на раннє виявлення ризикованої поведінки, зміцнення психологічної стійкості підлітків і формування безпечного освітнього простору.

Передусім рекомендується впровадження регулярних психопросвітницьких занять з учнями, спрямованих на формування навичок емоційної регуляції, розвитку емпатії, толерантності до інакшості та конструктивної взаємодії. Такі заходи мають здійснюватися у формі інтерактивних тренінгів, обговорень, рольових ігор та арттерапевтичних практик, адаптованих до вікових особливостей підлітків. Необхідно також забезпечити систематичну діагностику рівня міжособистісної напруги у класних колективах, зокрема шляхом анкетування, соціометричних досліджень або залучення анонімних скриньок довіри.

Педагогічним працівникам слід рекомендувати проходження фахових тренінгів з теми виявлення булінгу та ненасильницького педагогічного спілкування. Підвищення їхньої компетентності у питаннях конфліктології, профілактики агресії, кризової комунікації сприятиме своєчасному реагуванню на проблемні ситуації та зниженню толерантності до проявів насильства у шкільному середовищі. Особливу увагу варто приділяти роботі з класними керівниками, які мають стати ключовими фігурами у формуванні клімату довіри та взаємоповаги в учнівських колективах.

Не менш важливою є робота з батьками, які часто не помічають або недооцінюють проблему булінгу. Доцільним є організація психопросвітницьких зустрічей, семінарів або індивідуальних консультацій,

на яких буде роз'яснено механізми виникнення булінгу, його наслідки для психічного здоров'я дитини та шляхи конструктивної підтримки з боку родини.

З огляду на цифровізацію соціального простору підлітків, важливим напрямом профілактики залишається запобігання кібербулінгу. Рекомендується створення програм медіаграмотності та цифрової етики для учнів, які навчатимуть відповідального користування соціальними мережами, навичкам безпечного онлайн-спілкування та розпізнаванню шкідливого контенту.

Загалом, реалізація зазначених рекомендацій дозволить перейти від ситуативного реагування на окремі прояви булінгу до комплексної, багатоаспектної профілактики, що охоплює всі рівні шкільної взаємодії: особистісний, міжособистісний, груповий та інституційний.

Висновки до третього розділу

Результати повторного опитування, проведеного серед класних керівників, підтвердили позитивну динаміку змін у шкільному середовищі після впровадження корекційно-профілактичної програми «Безпечна школа: простір порозуміння». Зафіксовано зниження рівнів фізичного та психологічного булінгу, зменшення частоти проявів агресивної поведінки та збільшення кількості учнів, які не демонструють ознак схильності до цькування. Такі показники свідчать про ефективність розроблених заходів та підтверджують доцільність їх подальшого застосування в освітніх закладах.

Разом з тим, виявлені залишкові рівні низької й середньої схильності до булінгу в окремих учнів вказують на потребу в безперервній профілактичній роботі. Розроблені рекомендації мають на меті трансформувати локальні практики в системну діяльність шкільних психологічних служб, спрямовану на своєчасне виявлення ризикованої поведінки, формування культури

безконфліктної взаємодії та підвищення загального рівня психологічної безпеки в освітньому просторі. Комплексний підхід, що включає роботу з учнями, педагогами та батьками, є необхідною умовою сталого подолання феномену булінгу у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження було досягнуто поставленої мети – здійснено теоретичний аналіз феномену булінгу у підлітковому середовищі, виявлено його форми, причини та наслідки, а також розроблено та апробовано корекційно-профілактичну програму, спрямовану на подолання агресивної поведінки серед підлітків та створення безпечного освітнього простору. Проведена дослідницька робота дала змогу поглибити розуміння соціально-психологічних чинників булінгу та підтвердила ефективність цілеспрямованого психокорекційного впливу у шкільному середовищі.

У ході виконання першого завдання – проаналізувати сутність поняття «булінг» в історико-теоретичному контексті з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду – було з'ясовано, що булінг є складним соціально-психологічним явищем, яке включає систематичне приниження, агресію та домінування однієї сторони над іншою. У науковій літературі простежується еволюція підходів до розуміння цього явища: від трактування його як окремого випадку насильства – до визнання багатокомпонентної структури, в якій поєднуються міжособистісні, групові та соціальні чинники. Розгляд категорії булінгу в контексті підліткового віку дозволив виокремити специфіку цього явища саме у шкільному середовищі, де воно виявляється не лише у фізичній та вербальній агресії, а й у психологічному тиску, ізоляції, маніпуляції та кібербулінгу. Аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел засвідчив високий рівень зацікавленості дослідників у вивченні цього феномена, що є підтвердженням його актуальності у сучасному соціумі.

У межах реалізації другого завдання – визначити класифікацію, структуру та специфіку проявів булінгу у шкільному середовищі – було проведено узагальнення наукових підходів до типології булінгу, з урахуванням сучасних умов функціонування підліткових колективів. Було встановлено, що булінг у школі набуває різних форм: фізичної, вербальної, психологічної, соціальної та кібербулінгу. Кожна з цих форм може

виявлялись як окремо, так і у взаємозв'язку, посилюючи травматичний вплив на жертву. Структура булінгу характеризується чітким розподілом ролей: агресор, жертва та спостерігачі, причому останні не є пасивними – їхня поведінка значною мірою впливає на розвиток або припинення цькування.

Специфіка проявів булінгу у підлітковому віці зумовлена віковими особливостями розвитку: підвищеною емоційною чутливістю, потребою у соціальному визнанні, недостатнім рівнем саморегуляції та схильністю до групового тиску. Дослідження показало, що психологічна форма булінгу трапляється найчастіше, зокрема у вигляді приниження, бойкоту, розповсюдження пліток, погроз чи соціальної ізоляції. Саме ця форма найменш помітна, але найтравматичніша для психіки дитини. У свою чергу, фізичні прояви булінгу мають меншу поширеність, однак викликають яскравішу реакцію з боку педагогів і батьків, що часто сприяє прихованому переходу до інших форм тиску.

Таким чином, класифікація булінгу дозволяє не лише описати різноманітність його форм, а й сформулювати підґрунтя для диференційованої корекційної роботи, орієнтованої на конкретні механізми агресивної взаємодії у підлітковому середовищі.

У рамках реалізації третього завдання – провести констатувальне дослідження щодо рівня схильності підлітків до булінгової поведінки – було організовано емпіричне вивчення проблеми на базі Рокитнянського академічного ліцею – МАН. Вибірка дослідження охоплювала 39 учнів підліткового віку, які навчалися в класі з типовою структурою шкільного середовища, що дозволило забезпечити репрезентативність результатів для аналогічних умов.

На етапі підготовки до експерименту було узгоджено умови співпраці з класним керівником, отримано інформовану згоду від учасників і забезпечено дотримання принципів добровільності, конфіденційності та етичності дослідження. Для збору первинної інформації було обрано валідні

та адаптовані методики, зокрема авторський анкетний опитувальник для учнів «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?» та анкету для класного керівника «Булінг у школі». Ці інструменти дали змогу комплексно оцінити як самооцінку учнів щодо власної поведінки, так і зовнішні спостереження з боку педагогів, що значно підвищило об'єктивність отриманих даних.

Проведене дослідження дозволило не лише виявити рівень схильності підлітків до участі у булінгових ситуаціях, а й окреслити особливості соціально-психологічного клімату в класі, на основі чого була збудована подальша логіка формувального експерименту. Саме результати цього етапу стали підґрунтям для розробки цільової корекційної програми, орієнтованої на потреби конкретного підліткового колективу.

У процесі реалізації четвертого завдання – здійснити аналіз та інтерпретацію результатів констатувального дослідження з проблематики булінгу серед підлітків – було оброблено отримані дані анкетного опитування учнів і педагогів. Інтерпретація результатів дозволила окреслити типову картину функціонування класного колективу, в якому були присутні ознаки як відкритої агресії, так і латентних форм психологічного тиску.

Аналіз анкет учнів виявив наявність групи респондентів зі схильністю до агресивної поведінки, зокрема через бажання домінувати або прагнення компенсувати низьку самооцінку за рахунок пригнічення інших. Водночас зафіксовано значну частку школярів, які уникають відкритих конфліктів, однак демонструють пасивну позицію спостерігача у ситуаціях булінгу, що посилює проблему соціального схвалення цькування. Частина учнів, навпаки, виявили ознаки тривожності, зниження соціальної впевненості та потребу у захисті з боку дорослих, що дозволило віднести їх до потенційних жертв булінгу.

Зіставлення результатів опитування класних керівників підтвердило наявність у класному колективі випадків як фізичного, так і психологічного булінгу. При цьому більш вираженою виявилася саме емоційно-психологічна складова, яка проявлялася у формі ізоляції, насмішок, розповсюдження

негативної інформації та навмисного ігнорування окремих учнів. Ці прояви часто залишалися поза увагою дорослих або не розцінювалися як серйозна загроза для емоційного благополуччя дитини.

Узагальнення отриманих результатів засвідчило системний характер проблеми булінгу у шкільному середовищі, що обумовило необхідність створення цілеспрямованої програми корекційно-профілактичного втручання, орієнтованої на корекцію поведінки агресорів, підтримку жертв і активізацію свідомої позиції спостерігачів. Таким чином, результати дослідження не лише підтвердили гіпотезу про багатфакторність причин булінгу, а й дали змогу структурувати підхід до його подолання на рівні конкретної навчальної групи.

У процесі виконання п'ятого завдання – розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на профілактику й подолання булінгу серед учнів – було створено та реалізовано програму корекційно-профілактичної роботи під назвою «Безпечна школа: простір порозуміння». Її структура включала десять послідовних занять, побудованих на принципах гуманістичної взаємодії, активного включення, доступності, добровільності, конфіденційності, емоційної безпеки та позитивної спрямованості.

Програма була спрямована як на корекцію вже наявних форм агресивної поведінки, так і на попередження нових проявів булінгу. Вона охоплювала декілька ключових напрямів: розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок безконфліктної комунікації, підвищення рівня емпатії та усвідомлення відповідальності за власну поведінку в соціальній групі. Під час реалізації програми використовувалися тренінгові, інтерактивні, арттерапевтичні й рефлексивні методи роботи, що забезпечило її багатовимірність та адаптацію до вікових і психологічних особливостей підлітків.

Апробація програми відбувалася у реальному шкільному середовищі протягом кількох тижнів, за участі класного колективу з раніше діагностованими ознаками підвищеної напруженості та окремими випадками

цкування. Спостереження за динамікою групової взаємодії, включення учнів у запропоновані активності та первинна вербальна й невербальна реакція засвідчили поступове формування більш безпечного, відкритого середовища, зменшення агресивної напруги та зростання довіри в учнівському колективі.

Таким чином, створена програма довела свою практичну ефективність як засіб подолання деструктивної поведінки та активізації психологічних ресурсів підлітків. Її структура дозволяє застосовувати її як у рамках індивідуальної, так і групової психопрофілактики, з можливістю адаптації до умов конкретного навчального закладу.

У межах виконання шостого завдання – оцінити ефективність впроваджених психокорекційних заходів і розробити практичні рекомендації щодо подальшої профілактики булінгу – було проведено повторне анкетування педагогів, які безпосередньо взаємодіяли з учнями в період реалізації програми. Порівняння результатів до і після впровадження корекційно-профілактичної програми засвідчило чітку позитивну динаміку: зменшення кількості учнів із високим та дуже високим рівнем схильності до булінгової поведінки, зниження інтенсивності проявів як фізичної, так і психологічної агресії, а також зростання частки учнів, які не виявляють схильності до насильницьких моделей взаємодії.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження, згідно з якою схильність підлітків до булінгової поведінки є похідною від комплексу соціально-психологічних чинників, зокрема міжособистісних стосунків, рівня емоційної регуляції та соціального статусу в групі, і може бути значною мірою скоригована через системну психокорекційну роботу.

На підставі емпіричних даних, а також спостережень під час реалізації програми, було сформульовано низку практичних рекомендацій, які стосуються усіх ключових суб'єктів освітнього процесу: підлітків, педагогів, батьків та шкільної адміністрації. Рекомендації охоплюють систематичне впровадження тренінгових занять із розвитку емоційної компетентності,

підвищення кваліфікації педагогів у сфері ненасильницької комунікації, формування системи раннього виявлення ознак цькування, залучення батьків до просвітницьких ініціатив та впровадження програм цифрової безпеки.

Таким чином, запропонований у дослідженні підхід до подолання булінгу в підлітковому середовищі є науково обґрунтованим і практично апробованим інструментом профілактики насильства, який має бути інтегрований у систему шкільної психологічної служби та постійно підтримуваний у процесі освітньої діяльності.

У межах виконання шостого завдання – оцінити ефективність впроваджених психокорекційних заходів і розробити практичні рекомендації щодо подальшої профілактики булінгу – було проведено повторне анкетування педагогів, які безпосередньо взаємодіяли з учнями в період реалізації програми. Порівняння результатів до і після впровадження корекційно-профілактичної програми засвідчило чітку позитивну динаміку: зменшення кількості учнів із високим та дуже високим рівнем схильності до булінгової поведінки, зниження інтенсивності проявів як фізичної, так і психологічної агресії, а також зростання частки учнів, які не виявляють схильності до насильницьких моделей взаємодії.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження, згідно з якою схильність підлітків до булінгової поведінки є похідною від комплексу соціально-психологічних чинників, зокрема міжособистісних стосунків, рівня емоційної регуляції та соціального статусу в групі, і може бути значною мірою скоригована через системну психокорекційну роботу.

На підставі емпіричних даних, а також спостережень під час реалізації програми, було сформульовано низку практичних рекомендацій, які стосуються усіх ключових суб'єктів освітнього процесу: підлітків, педагогів, батьків та шкільної адміністрації. Рекомендації охоплюють систематичне впровадження тренінгових занять із розвитку емоційної компетентності, підвищення кваліфікації педагогів у сфері ненасильницької комунікації,

формування системи раннього виявлення ознак цькування, залучення батьків до просвітницьких ініціатив та впровадження програм цифрової безпеки.

Таким чином, запропонований у дослідженні підхід до подолання булінгу в підлітковому середовищі є науково обґрунтованим і практично апробованим інструментом профілактики насильства, який має бути інтегрований у систему шкільної психологічної служби та постійно підтримуваний у процесі освітньої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А., Уолтерс Р. Підросткова агресія. К., 2000. 256 с.
2. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. Психолог. 2005. №36. С. 17–24.
3. Бафталовська Н. Я. Агресивна поведінка підлітків. *Шкільному психологу усе для роботи*. 2010. №6. С. 9–11.
4. Белей М.Д. Психологічна сутність агресії та її вплив на девіантну поведінку підлітків: методичні рекомендації для студентів спеціальностей. Практична психологія в галузі освіти. М.Д. Белей. Івано-Франківськ: Приватний підприємець Бойчук А.Б., 2019. С. 102.
5. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. *Психологічні науки*. 2017. №9. С. 85–93.
6. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2012. С. 256.
7. Благута Р. І. Психологічні засади профілактики делінквентності неповнолітніх: дис. канд. юрид. наук. Київ, 2006. С. 219.
8. Бовть О. Б. Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06. К., 2011. 15 с.
9. Бовть О.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. Педагогіка і психологія. 1997. №3. С.22–28.
10. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с.
11. Бреус Ю. В., Калюжна І. П., Лебідь Н. К., Якименко А. В. Тренінг самопізнання: метод. посіб. / за ред. Міляєвої В. Р. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
12. Василенко І. А., Тарарака І. С. Агресивність та особливості статусного положення підлітків. *Традиції та новації сучасної освіти в Україні*. Наука і освіта. №3. 2013 С.44–46.

13. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібн. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 4-те вид., і доп. Київ. : Каравела, 2014. С. 400.
14. Вовк Г. Робота з агресивними дітьми. Психолог. 2009. №44. С. 13–16.
15. Волянська О.В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № (30). С. 117–134.
16. Гапоненко Л.О. Рефлексія як умова розвитку особистості. Монографія. Дніпропетровськ. : Пороги, 2009. С. 175.
17. Гулевич Т. Знущання та агресія в шкільному середовищі. Психолог. 2010. №40. С. 8–10.
18. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: Дис. ... канд. психол. наук (19.00.05). Чернігів, 2003. 225 с.
19. Дроздов О. Ю., Скок М. А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навчальний посібник. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с.
20. Дронова О.С. Теоретико-прикладні засади профілактики та корекції агресивної поведінки неповнолітніх. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №7. С. 57–60.
21. Загальна психологія: підручник. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2009. С. 464
22. Землянська О.В. Психологічні особливості злочинної поведінки неповнолітніх. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2001. Т. 3. Ч. 1. С. 163–168.
23. Ісаєв Д. Д., Журавльов І. І., Дементьєв В. В. Типологічні моделі поведінки підлітків з різними формами адиктивної поведінки. Мелітополь, 2007. 264 с.

24. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2014. №4. С. 104–11.
25. Кириченко В. В. Особливості проявів агресії у дітей під час соціально- психологічної адаптації до умов середньої школи. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. Ч. 3. С. 68–72.
26. Киричук Г. Асоціальна поведінка підлітків (агресивність упідлітків). *Психологічна газета*. 2005. №7. С. 16–17.
27. Колісніченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. *Соціальний педагог*. 2008. 9. С. 28–39.
28. Котова Ю. Методи профілактики та корекції агресивної поведінки учнів. *Соціальний педагог*. 2010. №3. С. 6–11.
29. Кравчук С.Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі. *Психологія: Зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К.* 2000. Вип. 3 (10). С. 87–92.
30. Купрєєва О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 8. 2011. С.158–167.
31. Лящ О. П. Концептуальна модель психологічної профілактики агресивних проявів. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку і формування особистості людей з особливими потребами*. 2020. Розділ 4. С. 252–257.
32. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 540.
33. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. Євразія, 2009. 179 с.
34. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч. -метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

35. Мелоян А.Є. Психологічний аналіз агресивної поведінки в підлітковому віці. *Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди*. Вип. 9. 2002. С. 179–184.
36. Мізерна О.О. Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С.25–30.
37. Немченко С.Г. Педагогічна корекція девіантної поведінки старшокласників загальноосвітньої школи. Донецьк, 2008. 262 с.
38. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. *Український вісник психоневрології*. 2021. Том 29. Випуск 3 (108). С. 48–51.
39. Окушко Т. К. Профілактика та корекція девіантної поведінки підлітків у позашкільному закладі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Житомир, 2005. С. 213–217.
40. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Соціальна психологія особистості спілкування. Либідь, 2004. 576 с.
41. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор. 2011. 468 с.
42. Павелків Р.В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 483–494.
43. Пенькова О.І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 9.9. 2016. С. 393–399.
44. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї. Харків, 2010. С. 270.
45. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С. 168–177.
46. Рибачук В.М. Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. №1-2. С.

147–152.

47. Сагайдак В. Корекція агресивної поведінки підлітків. Соціальний педагог. 2010. №3. С. 52–53.

48. Сьмородова К. В. Вплив агентів гендерної соціалізації на формування гендерної ідентичності підлітків. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали всеукраїнської студ. наук. практ. конф. (12- 13 квітня 2007 року)*. Мелітополь, 2007. С. 70–76.

49. Соціальна педагогіка: словник-довідник / За заг. ред. Т.Ф.Алексєєнко. Вінниця: Планер, 2009. С. 542.

50. Сподобаєва А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф./ ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін.* Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 264-266.

51. Супрун М., Перепечина Н. Девіантна поведінка дітей і підлітків: соціально- психологічний аспект. *Соціальна психологія*. 2009, №2. С. 178–185.

52. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2015. №6 (164). С.55–64.

53. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. С. 200.

54. Уханова А.І. Агресивна поведінка в контексті психічного здоров'я старших школярів. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 1 (43). С. 97–107.

55. Федорченко Т. Є. Профілактичні стратегії роботи з батьками агресивної дитини. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Вип. 14. 2019. С.535–541.

56. Холод Н.І. Вплив засобів масової інформації на агресивну поведінку дітей. Таврійський вісник освіти. 2013. №1. С. 130–135.

57. Хоменко Г. Агресивність підлітків: причини, профілактика,

корекція. Психолог. 2009. №35. С. 17–23.

58. Шатц О., Яременко О., Балакірєва А. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель «Молодь за здоров'я». К: Укр. ін-т соц. дослідж. 2005.

59. Шевчук В. Особливості прояву агресії у молодшому та старшому підлітковому віці у дітей із уповільненим психічним розвитком. Молодий вчений. 2020. 35 (81). С. 334–337.

60. Шипунова Т. В. Агресія і насильство як елементи соціальної реальності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. Випуск 1 (40). С.96–100.

61. Шкарлатюк К.І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Вип. 17. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2010. С. 273–280.

62. De Boer S. F. Animal models of excessive aggression: implications for human aggression and violence. Current opinion in psychology. 2018. 19, P.81–87.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Чи вмієте ви дружити й постояти за себе»

Любий друже! Дай, будь-ласка, відповіді на питання, по можливості чесно та відверто. Опитування анонімне, за свою відвертість ти ні в якому разі не постраждаєш.

Якби ви повели себе в подібних ситуаціях?

1. Ви знаєте дуже смішну історію про одного зі своїх друзів:

А. розповісте її іншим і посмієтесь разом;

Б. розкажете, але не будете називати імен;

В. будете тримати історію в секреті.

2. Ваш товариш захворів і не прийшов до навчального закладу:

А. Зателефонуєте йому і поцікавитесь здоров'ям;

Б. Ніяк не відреагуєте;

В. Розкажете іншим, що він (вона) просто прогулює уроки.

3. Однокласник не виконав домашнє завдання, Ви:

А. Дасте йому списати, або допоможете розібратися;

Б. Зробите вигляд, що вас це не цікавить;

В. Будете сміятись.

4. На уроці вчитель поставив вашому однокласнику погану оцінку:

А. Поспівчуваєте;

Б. Ніяк не відреагуєте;

В. Будете надсміхатися та коментувати.

5. Якщо вас обзивають учні, Ви:

А. Зробити вигляд, що вас це не стосується;

Б. Будете обзиватись у відповіді на образи;

В. Застосуєте фізичну силу до образників.

6. Випадково почули, як група однокласників виказувала справедливі, але неприємні зауваження на твою адресу:

А. Спробуєш зробити вигляд, що нічого не чув;

Б. Вкажеш однокласникам, що вони самі не кращі за тебе, особливо тому, що обговорюють поведінку без тебе;

В. Натякнеш на можливість застосування фізичної сили, якщо ще почуєш плітки про себе;

7. Ти став свідком того, як одна людина не заслужено образила іншу:

А. Зробиш вигляд, що це тебе не стосується;

Б. Почнеш вимагати від винуватого пробачень на адресу постраждалої людини;

В. Надаєш стусанів образнику

8. Тобі дали доручення, яке не зовсім до душі, але його виконати необхідно для класу

- А. Сумлінно виконаєш доручення;*
Б. Знайдеш причину для відмови;
В. залучиш до виконання доручення товаришів, щоб не виконувати роботу самому;
9. Якщо твої пропозиції висміюють:
- А. Ніяк не відреагуєш;*
Б. Почнете голосно доводити, що ваша пропозиція найкраща;
В. Застосуєш фізичну силу до образників.
10. Якщо твої однокласники вирішили пожартувати над тобою і заховали твої речі
- А. Зробите вигляд що нічого не сталося;*
Б. Поставити до відома класного керівника;
В. Відберете речі у своїх однокласників.
11. Якщо ваш однокласник одягається не сучасно:
- А. Це вас не хвилює;*
Б. Буду не проти обговорити його зовнішність з друзями;
В. Буду відкрито обговорювати в класі.
12. Якщо ваші однокласники випадково розбили вікно:
- А. Зроблю вигляд що нічого не бачив(ла);*
Б. Зразу поставлю до відома класного керівника;
В. Буду відкрито кепкувати з винуватців;
13. Якщо ваші однокласники домовились не виконувати домашнє завдання:
- А. Як усі-так і я;*
Б. По-секрету розповім вчителю
В. Якщо хтось виконає домашнє завдання-влаштую йому розбірки.
14. Ви випадково дізналися про те хто скоїв крадіжку в класі:
- А. Зробите вигляд, що вас це не цікавить;*
Б. Буду вимагати плату за мовчання;
В. Влаштую відкритий самосуд крадію.
15. Ви стали свідком, коли старші учні вимагали гроші у менших:
- А. Зробите вигляд, що вас це не стосується;*
Б. Покличу на допомогу старших;
В. Буду відкрито кепкувати з менших учнів - нехай вчать себе захищати.
16. Ви узнали, що однокласник розказав таємницю класу класному керівнику:
- А. Зробите вигляд, що вас це не цікавить;*
Б. Підговорю класний колектив оголосити бойкот;
В. Буду розбиратись з винуватцем при всьому класі.

Анкета для класних керівників

«Булінг у школі»

Інструкція

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань. **Булінг або цькування** – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно визначає, на жаль, нам добре і давно відоме, а сьогодні є поширеним негативним явищем не тільки у дитячому, але й дорослому середовищі, якому необхідно обов'язково протидіяти. Булінг — це регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди людині, дитині. Це довготривале “відторгнення” дитини більшістю членів класу чи групи. Найпоширенішими вважають два типи булінгу – «безпосередній, фізичний» і «непрямий» – соціальна агресія. Безпосередній булінг – це агресія з фізичним насильством. Непряма його форма передбачає плітки, образливі жарти, ізоляцію. Якщо переслідувач змушує жертву пережити різні образливі для неї почуття й принижуючі власну гідність обставини, говорять про поведінковий булінг. Коли дитину принижують за допомогою мови, ми маємо справу зі словесним булінгом (бойкот, причіпки, кепкування, дезінформація, доносительство).

Оцініть за 4-х бальною шкалою наскільки кожен з учнів Вашого класу схильний до булінгу:

№ п/п	Список класу	Схильність до «безпосередньо го», фізичного булінгу	шкала	Схильність до «непрямого» булінгу (плітки образливі жарти, ізоляція)	шкала
1			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
2			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
3			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
4			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
5			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
6			0,1,2,3,4		0,1,2,3,4

Соціометрія

Мета: вивчення міжособистісних стосунків у класі.

Завдання:

1. Визначити структуру неформальних стосунків малої соціальної групи за критерієм симпатії-антипатії.
2. Встановити ступінь психологічної сумісності окремих членів групи.
3. Виявити внутрішньогрупові підсистеми (мікрогрупи) та їх неформальних лідерів.
4. Визначити напрямки подальшої групової психодіагностичної та корекційної роботи.

Стимульний матеріал: індивідуальна соціометрична картка. Це засіб отримання інформації від досліджуваного. На картці фіксується основна інформація про досліджуваного, а також проводиться реєстрація його індивідуальних виборів. Для цього картка містить і відповідні критерії вибору,

сформульовані у вигляді питань. Щоб отримати повну інформацію про характер міжособистісних стосунків у групі, треба визначити ступінь взаємної симпатії – антипатії її членів. Зважаючи на це, критеріями вибору повинні бути питання як позитивні (спрямовані на виявлення симпатії між людьми), так і негативні (спрямовані на виявлення антипатії).

Оскільки міжособистісні стосунки завжди розгортаються у групі на двох рівнях – формальному та неформальному, то досліджуваний повинен здійснити вибір стосовно двох сфер – сфери спільної діяльності та сфери дозвілля.

Отже, індивідуальна соціометрична картка містить 4 питання і може мати такий вигляд:

Прізвище, ім'я досліджуваного Дата дослідження					
Клас (група)			Освітній заклад		
№	Сфера	Питання	Вибори		
			у 1 чергу	у 2 чергу	у 3 чергу
1.	Навчання	З ким із Вашої групи Ви хотіли б навчатися в одному класі?			
2.		З ким із Вашої групи Ви не хотіли б навчатися в одному класі?			
1.	Дозвілля	Кого з Вашої групи Ви б запросили до себе на день народження?			
2.		Кого з Вашої групи Ви б не запросили до себе на день народження?			

Альтернативними критеріями вибору можуть бути такі питання:

Сфера діяльності	Сфера дозвілля
З ким із Вашої групи Ви хотіли (не хотіли) б сидіти за однією партою?	Кого із Вашої групи Ви запросили (не запросили) б до себе відсвяткувати Новий рік?
Кого з Ваших однокласників Ви вибрали (не вибрали) б старостою класу?	З ким із Вашої групи Ви хотіли (не хотіли) б піти у похід?

Обробка результатів

Процедура проведення соціометричного дослідження:

1. Інструктаж досліджуваних. Важливою умовою проведення соціометрії є налагодження контакту дослідника з досліджуваними. Ефективність дослідження покращується, якщо експериментатор тримається впевнено і поводить себе доброзичливо. Інструкція дається у популярній формі. Досліджуваних не посвячують у всі тонкощі проведення процедури та аналізу результатів. Можна дати приблизно таку інструкцію: «Пропонуємо Вам взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на покращення психологічного клімату у Вашій групі. Вся інформація, отримана в ході дослідження, є конфіденційною. Вона не буде розголошена у групі, кожен з

Вас зможе дізнатися про свої результати індивідуально. Для заповнення картки

Вам необхідно:

- у відповідних рядках бланку вказати своє прізвище та ім'я, клас, школу та дату проведення дослідження;
- уважно прочитати перше запитання і відповідно до нього вибрати і записати прізвища та імена трьох членів Вашої групи;
- аналогічно дати відповідь на інші питання.
- час заповнення картки – 10-15 хвилин».

2. Кількісна обробка даних. Після того, як експериментатор зібрав заповнені картки, починається обробка даних. Вона складається з трьох етапів:

- табличного;
- графічного;
- індексологічного.

Табличний етап обробки даних передбачає побудову соціоматриці – таблиці, за допомогою якої узагальнюються результати опитування. Міжособистісні стосунки в досліджуваній групі за критеріями симпатії – антипатії у сфері навчальної діяльності або у сфері дозвілля.

Соціоматриця повинна містити такі основні відомості про групу:

- 1) список членів групи, які роблять вибори (хто вибирає). Кожному досліджуваному у списку присвоюється відповідний порядковий номер. Для полегшення подальшої інтерпретації спочатку записують прізвища, імена хлопців, а потім дівчат;
- 2) список членів групи, кого вибирають (кого вибирають). Для того, що не загроможувати соціоматрицю великою кількістю інформації, замість прізвищ та імен досліджуваних записують лише їх порядкові номери;
- 3) на соціоматриці одночасно фіксуються як позитивні «+», так і та негативні «-» вибори кожного досліджуваного;
- 4) для кожного з досліджуваних необхідно підрахувати загальну

кількість:

- отриманих позитивних виборів;
- отриманих взаємних позитивних виборів;
- отриманих негативних виборів;
- отриманих взаємних негативних виборів.

5) для групи підрахувати загальну кількість:

- позитивних виборів;
- взаємних позитивних виборів;
- негативних виборів;
- взаємних негативних виборів.

Коли соціометричні картки заповнені і зібрані, починається етап їхньої математичної обробки. Найпростішими способами кількісної обробки є табличний, графічний і індексологічний.

Соціоматриця (таблиця). Результати виборів розносяться по матриці за допо могою умовних позначок. Таблиці результатів заповнюються окремо по різних критеріях виборів.

По вертикалі записуються за номерами прізвища всіх членів групи, що вивчається; по горизонталі — тільки їхній номер. На відповідних перетинаннях цифрами +1, +2, +3 позначають тих, кого вибрав кожен випробуваний у першу, другу, третю чергу, цифрами -1, -2, -3 — тих, кого піддослідний не обирає в першу, другу і третю чергу.

Після того, як позитивні і негативні вибори занесені в таблицю, треба підрахувати по вертикалі алгебраїчну суму всіх отриманих кожним членом групи виборів (сума виборів).

Потім треба підрахувати суму балів для кожного члена групи, з огляду на при цьому, що вибір у першу чергу дорівнює +3 балам (-3), у другу — +2 (-2), у третю — +1 (-1). Після цього підраховується загальна алгебраїчна сума, що і визначає статус у групі.

Зразок заповнення соціоматриці

№	ХТО ВИБИРАЄ	КОГО ВИБИРАЮТЬ														
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.	Бондарчук І.		+	-			-			-					+	+
2.	Волинець О.	+		-	+					-		-			+	
3.	Гончар С.	+	+		+	-			-							-
4.	Дмитренко В.	+	+			+	-	-	-							
5.	Коваль М.		+	-			+	+				-		-		
6.	Левчук Д.		+		-	+		+				-		-		
7.	Лоза С.		+		+	+	+					-		-	-	
8.	Макарчук В..	+		-	-					-					+	+
9.	Мороз О.	-	-								+	-	+		+	
10.	Нестеренко А								+			-	-	-	+	+
11.	Олексієнко Н.		+					-		-	-			+	+	
12.	Петренко К.							-		-	-	+		+	+	
13.	Радкевич М.		+					-		-	-		+		+	
14.	Терещук Г.	-						-	+	-				+		+
15.	Ясинецька Л.			-	-				+	-	+				+	
Кількість отриманих виборів		6	9	5	5	4	4	7	5	8	5	7	3	7	5	90
Кількість "+" виборів		4	8	0	2	3	2	2	3	0	2	1	2	3	9	45
Кількість взаємних "+" виборів		1	2	0	1	2	2	2	2	0	1	0	1	2	3	22
Кількість "-" виборів		2	1	5	3	1	2	5	2	8	3	6	1	4	1	45
Кількість взаємних "-" виборів		1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	3	1	2	1	26

Аналіз соціоматриці за кожним критерієм дає досить наочну картину взаємин у групі. Можуть бути побудовані сумарні соціоматриці, що дають картину виборів по декількох критеріях, а також **соціоматриці** за даними міжгрупових виборів. Основна перевага **соціоматриці** — можливість представити вибори у числовому виді, що дозволяє проранжувати членів групи по числу отриманих і відданих виборів, встановити порядок впливів у групі. На основі соціоматриці будується соціограма — карта соціометричних виборів (соціометрична карта).

На основі соціоматриці можна побудувати **соціограму**, яка надає можливість наочно представити соціальний статус учнів класу.

Кожна окружність соціограми має певне значення:

I. Внутрішнє коло – це «зона зірок», до якої увійшли лідери, які набрали максимальну кількість виборів.

II. Друге коло – це «зона прийнятих», або «популярних», до якої увійшли учні, які набрали виборів вище середнього (3-5).

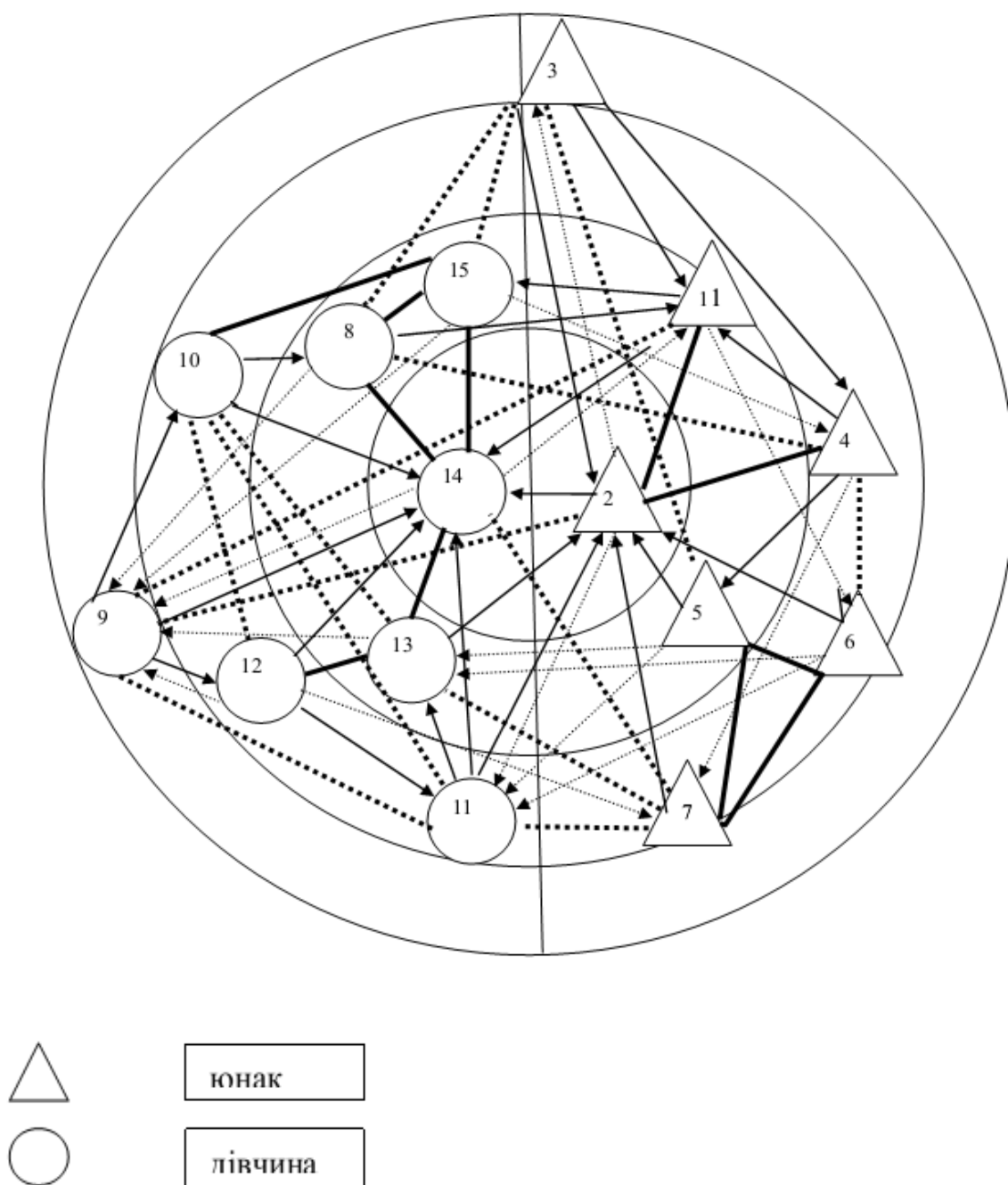
III. Третє коло – це «зона неприйнятих, занедбаних», до якої увійшли учні, які набрали виборів нижче середнього.(1-2).

IV. Зовнішнє коло – це «зона ізолюваних», це ті учні, які не отримали жодного вибору.

Соціограма наочно представляє наявність угруповань в класі та взаємовідносини між ними та окремими учнями.

Соціограма — графічне зображення реакції випробуваних один на одного при відповідях на соціометричний критерій. Соціограма дозволяє зробити порівняльний аналіз структури взаємин у групі в просторі на деякій площині («щиті») за допомогою спеціальних знаків (мал. нижче). Вона дає наочне представлення про внутрішньогрупову диференціацію членів групи за їх статусом (популярністю). Приклад соціограми (карти групової диференціації), запропонованої Я. Коломинским, див. нижче:

Зразок заповненої соціограми
Міжособистісні позитивні та негативні вибори у сфері навчання



- > позитивний односторонній вибір,
 <—> позитивний взаємний вибір,
 - - - - -> негативний односторонній вибір,
 < - - - - -> негативний взаємний вибір.

Соціограмна техніка є істотним доповненням до табличного підходу в аналізі соціометричного матеріалу, тому що вона дає можливість більш

глибокого якісного опису і наочного представлення групових явищ. Аналіз соціограми полягає у визначенні центральних, найбільш впливових членів, потім взаємних пар і угруповань. Угруповання складаються з взаємозалежних осіб, що прагнуть вибрати один одного. Найчастіше в соціїометричних вимірах зустрічаються позитивні угруповання з 2, 3 членів, рідше з 4 і більш членів.

Індексологічний етап. Для виявлення кількісних характеристик відношень в групі використовують соціометричні індекси. Виділяють дві групи індексів – персональні соціометричні індекси та групові соціометричні індекси. До персональних соціометричних індексів відносяться індекси позитивного і негативного соціометричного статусу досліджуваного, які характеризують його положення в групі, потенційну здатність до лідерства.

Індекс позитивного статусу обраховується за формулою:

$$C^+ = \frac{B^+}{N-1}$$

де

C – індекс позитивного статусу;

B – кількість позитивних виборів, отриманих досліджуваним ;

N – число членів групи.

Індекс негативного статусу обраховується за формулою:

$$C^- = \frac{B^-}{N-1}$$

де

C – індекс негативного статусу;

B – кількість негативних виборів, отриманих досліджуваним;

N – число членів групи.

Чим вищий індекс позитивного соціометричного статусу і чим нижчий індекс негативного соціометричного статусу має досліджуваний, тим більший конструктивний вплив він здійснює на членів своєї групи, тим комфортніше почуває себе у взаємостосунках з ними, потенційна здатність

до лідерства у нього зростає. Високий індекс негативного статусу у поєднанні з низьким індексом позитивного статусу свідчатиме про протилежні характеристики положення досліджуваного у групі.

Розрізняють персональні соціометричні індекси і групові соціометричні індекси. Перші характеризують індивідуальні соціально-психологічні властивості особистості в ролі члена групи. Другі дають числові характеристики цілісної соціометричній конфігурації виборів у групі. Вони описують властивості групових структур спілкування.

Груповим соціометричним індексом є індекс групової згуртованості. Цей індекс визначається за формулою:

$$KB = \frac{R_1}{R}$$

де

KB – коефіцієнт взаємності;

1R– кількість взаємних позитивних виборів;

R– загальна кількість позитивних виборів у групі.

Значення індексу групової згуртованості	Рівень групової згуртованості
0 – 0,49	Низький
0,5 – 0,59	Нижче середнього
0,6 – 0,69	Середній
0,7 – 0,85	Вище середнього
0,85 – 1	Високий

Схема написання соціально - психологічної характеристики міжособистісних стосунків у групі

Характеристика групи є основним показником ґрунтовності проведеної студентом-практикантом дослідницької роботи. Вона повинна максимально повно відображати результати, отримані на всіх етапах дослідження, розкривати найсуттєвіші зв'язки між членами групи, демонструвати

динаміку внутрішньогрупових процесів у сфері міжособистісного спілкування.

У характеристиці досліджуваної групи повинні міститися відповіді на такі питання:

1. Виявлення «соціометричних зірок» у групі.

- ☐ Чи є у групі соціометричні зірки? Хто вони?
- ☐ Який груповий статус за результатами дослідження отримав офіційний лідер групи?

2. Аналіз особливостей міжособистісних стосунків досліджуваних зі статусом «знехтуваний» та «ізолюваний»:

- ☐ Хто з дітей за результатами дослідження отримав статус «знехтуваного»?
- ☐ Хто з дітей за результатами дослідження отримав статус «ізолюваного»?
- ☐ На представників яких статусних груп спрямовують свій позитивний вибір досліджувані зі статусом «знехтуваний» та «ізолюваний»?
- ☐ На представників яких статусних груп спрямовують свій негативний вибір досліджувані зі статусом «знехтуваний» та «ізолюваний»? Чи повторюються ці вибори в обох дослідженнях?
- ☐ Чи є діти, які відмовилися зробити позитивний чи негативний вибори? Яке положення вони займають у системі внутрішньогрупових стосунків?

3. Аналіз рівня групової згуртованості:

- ☐ Скільки дітей у дослідженні отримали лише позитивні; позитивні та негативні вибори; лише негативні вибори?
- ☐ Чи є діти, які отримали лише позитивні вибори?
- ☐ Чи є діти, які отримали лише негативні вибори?
- ☐ Чи є зв'язок між офіційним і неофіційним лідерами? Який цей зв'язок (позитивний - негативний; взаємний – односторонній)?
- ☐ Чи є зв'язки між неофіційними лідерами? Які ці зв'язки?
- ☐ Чи є у групі мікрогрупи? Хто до них входить?
- ☐ Чи є зв'язки між членами мікрогруп? Які ці зв'язки?
- ☐ Чи є у групі незбіг позитивних та негативних виборів (коли один

досліджуваний вибирає іншого позитивно, а отримує від нього негативний вибір)? Як багато таких випадків?

☐ Який показник групової згуртованості отримала група?

☐ Як у загальному можна оцінити рівень згуртованості групи?

4. Аналіз стосунків між хлопцями і дівчатами.

☐ Який характер взаємин домінує серед хлопців та дівчат з точки зору соціометрії?

☐ Хто з дітей є ізольованим у системі міжособистісного спілкування?

☐ Який характер взаємин між «соціометричними зірками» протилежної статі?

5. Визначення перспектив подальшої роботи з групою:

☐ Можливі напрямки роботи з високостатусними членами групи.

☐ Можливі напрямки роботи з низькостатусними членами групи.

☐ Можливі напрямки роботи з мікрогрупами.

Анкета визначення рівня самооцінки

Мета анкети: визначити, як дитина в цілому сприймає саму себе: позитивно, негативно, нейтрально.

Інструкція: «оцінюйте свої якості та здібності за 10-ти бальною шкалою, де:

0 балів - відсутність даної якості або здібності;

10 балів- максимальний ступінь прояву даної якості.

Перелік якостей та здібностей:

1. Розум.
2. Зовнішність.
3. Чесність.
4. Уміння бути гарним товаришем.
5. Упевненість у собі.
6. Доброта.
7. Справедливість.

Обробка результатів:

Бали, які отримують за кожне твердження додають.

При цьому:

0 - 20 балів - негативне сприймання;

21 - 40 бали - нейтральне сприймання;

41 - 60 балів- позитивне сприймання.

ШКІЛЬНИЙ БУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

На сьогоднішній день надзвичайно гостро постає проблема агресивних проявів у міжособистісних стосунках учнівської молоді. Особливого розповсюдження набувають прояви систематичної, довготривалої агресії одних учнів по відношенню до інших, коли в ситуацію прояву агресії поступово "включається" весь учнівський клас. Перші систематичні дослідження прояву систематичної та довготривалої агресії серед учнівської молоді займалися скандинавські вчені у 1970-х роках і вони визначили дане явище поняттям "булінг". На початку 1980-х років ситуацію повторювальної та систематичної агресії між працівниками на робочих місцях досліджував шведський вчений Х.Лейман, котрий визначив це явище через поняття "мобінг". Учені з Великобританії, Австралії та Японії почали співпрацювати з дослідницькою групою Норвегії для вивчення явища булінгу у школах, а вчені з Німеччини, Франції, Угорщини, США і Австралії залучилися до співпраці з дослідницькою групою в Швеції, для дослідження мобінгу на робочих місцях. Оскільки майже одночасно досліджувати прояви систематичної та довготривалої агресії стали дві групи науковців, то було прийнято, що поняття "булінг" застосовується щодо шкільних ситуацій, а термін "мобінг" – щодо ситуацій на робочих місцях [12].

Майже всі дослідники визначають булінг як довготривалу та систематичну агресію, але, окрім цього, дане явище розглядають як "підтип агресії", який може приймати багато форм, і фізичних і словесних (Е. Пелігріні, С. Салмівалі); деструктивну взаємодію (Р. Дж. Хезлер), частину соціального життя групи (Е. Роланд), неодноразовий напад – соціальний або вербальний – з боку тих, хто має вищий статус (В. Бесаг), тривале, усвідомлене насильство спрямоване проти людини, яка не в змозі захиститися у фактичній ситуації (Д. Лейн) [3; 16].

Не кожне здійснюване насильство є булінгом. Серйозність і тривалість цього процесу безпосередньо пов'язані з реакцією жертви на словесну, фізичну або психологічну агресію. Тому необхідно окреслити основні показники та характеристики, які вказують на можливість існування даного явища. По-перше необхідно спостерігати за взаємодією тих учнів, у яких при спілкуванні виникає та проявляється фізична чи психологічна агресія і при цьому постійно один із учасників такої взаємодії є домінантним та сам провокує ситуації прояву агресії. Під його впливом жертва відчуває страх, невпевненість, демонструє зміни у поведінці та настрої, погіршення успішності в навчанні або втрату ентузіазму й інтересу до школи. По-друге, необхідно спостерігати за змінами в поведінці учня, який піддається неодноразовим нападам агресії. Може спостерігатися дистанційованість від учителів та однолітків, негативізм при обговоренні теми агресивності, напруженість при появі ровесників, образливість. В окремих випадках ці ознаки і симптоми необов'язково вказують на те, що учень піддається цькуванню. Проте, якщо ці ознаки спостерігаються комплексно або повторюються, необхідне подальше дослідження з метою визначення причин, що впливають таким чином на учня.

Аналізуючи праці західних дослідників, ми виявили, що шкільний булінг має дві основні форми [14; 17]:

1. Фізична – умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін. До цієї форми булінгу можна віднести сексуальний булінг (дії сексуального характеру).

2. Психологічна – насильство, пов'язане з дією на психіку, яке наносить психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, створенням напруженої атмосфери для навчання з метою формування зверхнього ставлення групи, навіть учителів чи персоналу школи, до аутсайдера, жертви, найчастіше, фізично слабкішої дитини або з бідної чи неблагополучної родини. До цієї форми можна

віднести: вербальний булінг; образливі жести або дії; залякування; ізоляцію; вимагання; кібербулінг.

Варто зазначити, що булінг у школі виявляється не лише в діях учнів щодо одне одного, але і в діях учителів щодо учнів чи навпаки. Вчителі у своїй взаємодії з дітьми можуть проявляти таку поведінку, що приносить останнім психологічний біль і обмежує їх право на збереження гідності особистості. Але виявити таку поведінку, що вказує на булінг, досить складно. Вчитель під час взаємодії з учнями може застосовувати авторитарний стиль управління, який, хоч і може сприйматися дітьми як обмеження їхніх прав, але не є булінгом за визначенням. Іншими проявом булінгу може бути переслідування учнями самого педагога [3].

Д. Олвеус виділяв прямий та непрямий булінг і зазначав, що прямі знущання часто приймають форму явного, фізичного контакту, в якому на жертву відкрито напали. Непрямі знущання часто приймають форму соціальної ізоляції і навмисного виключення з діяльності. Непрямі форми знущання більше використовують дівчата, ніж юнаки. За даними турецьких досліджень 2000-х років 44% учнів піддавалися вербальному булінгу, 30% – фізичному знущанню, 18% – впливу емоційних знущань і 9% – сексуальному знущанню. За даними норвезьких дослідників чим старші діти, тим менше вони піддавалися фізичному знущанню. Так, фізичному булінгу у віці 11-13 років піддавалися 34% школярів, а у віці 14-16 років – 18,5% школярів. За даними американських досліджень 2000-х років 3% школярів віком від 12 до 18 років піддавалися прямому булінгу; 7% – непрямому булінгу; 5% – як прямому, так і непрямому булінгу протягом 6 місяців [6; 20].

Як вже зазначалося, ситуація булінгу має колективний характер, тобто всі члени групи певним чином задіяні в ситуацію булінгу. В школі діти утворюють ієрархічну соціальну структуру. Агресивні учні, які займають більш високі позиції в соціальній структурі, сприймаються однолітками та вчителями як більш популярні. Агресивні учні часто мають високий рівень соціальної компетентності і використовують знущання над іншими як

інструмент, щоб маніпулювати та контролювати свій мікросоціум. Так, Д. Ольвеус виокремлює наступну рольову структуру булінгу: жертва (пасивна, провокаційна), хуліган (агресор; агресивний, пасивний), спостерігачі [8; 16; 19]. Розглянемо кожну групу окремо. Агресивні хулігани – мають агресивну індивідуальність і мотивовані бажанням домінувати над іншими. Пасивні хулігани самі не ініціюють процес залякування, а зазвичай підбурюють агресивного хулігана. І як тільки інцидент залякування починається, пасивні хулігани стають учасниками. Так само як хулігани, жертви є неоднорідною групою. Пасивні жертви безпосередньо не провокують своєю поведінкою хуліганів, вони схильні проявляти хвилювання та тривогу в нових, незвичних для себе ситуаціях. Провокаційні жертви ведуть себе дуже провокаційно, пробуджуючи негативні реакції у оточуючих їх однолітків, такі як гнів, роздратування.

Спостереження свідків за процесом взаємодії хулігана-жертви супроводжується почуттям страху, дискомфорту, провини і безпорадності, оскільки дуже часто вони самі бояться опинитися на місці жертви. У свідків є діапазон вибору ставлення до залякування.

Між учнями, які виконують дані рольові позиції складаються специфічні взаємостосунки. Кожний учень, який приймає участь у булінгу має певне ставлення до цього процесу. Дослідження проведене Д. Ольвеусом показало, що рольову позицію "хуліган" більше займають юнаки (10,5%), ніж дівчата (5,9%). А от жертвами стають в майже в однаковій відсотковій кількості як юнаки (11,8%), так і дівчата (11,5%). Серед дівчат більше знаходиться тих, хто прагне захистити жертву та допомогти їй (30,1%), ніж серед юнаків (4,5%). А от серед юнаків (12,2%) більше, ніж серед дівчат (1,4%) тих хто допомагає та підтримує агресора [9; 19].

Аналізуючи роботи західних дослідників ми виявили, що суттєвими рисами взаємостосунків хулігана та жертви є навмисні агресивні вчинки, які повторюються кілька разів і ця частина стосунків характеризується дисбалансом влади між хуліганом та жертвою. Спершу хуліган застосовує

ізоляцію та комунікативну атаку по відношенню до жертви при цьому спостерігаючи за її реакцією та поведінкою оточуючих та аналізує наслідки такої взаємодії. На другому етапі у жертви може змінюватися самосприйняття, реакції на агресивні дії в її бік. Жертва може намагатися взаємодіяти з іншими, розробити стратегії, щоб захистити себе, і якщо така взаємодія буде мати негативний ефект, то це призведе до закріплення та використання насилля при спілкуванні з нею іншими учнями [19; 21].

Знуцання в школі – це не просто злість, навіть не конфлікт, це ненависть, неповага. Учні, які знуцаються над іншими обирають своїми жертвами тих учнів, які знаходяться в не вигідному становищі через те, що є представниками культурних меншин, перевелися з іншого навчального закладу, потребують особливих освітніх умов, відрізняються фінансовим, соціальним рівнем або жертва відрізняється поведінкою, манерою одягатися, зовнішнім виглядом, манерою говорити. Учні стверджують, що використання соціальної ізоляції та цькування по відношенню до інших є наслідком соціальної невідповідності у групі. Соціальна невідповідність деякими, більш сильнішими учнями, сприймається як відхилення і призводить до несумісності між культурою однолітків і зміни ставлення до інших осіб. Навіть ті, хто не беруть активної участі у залякуванні не хочуть поспілкуватися з жертвою через соціальний тиск [9; 10; 21].

Булінг у шкільному середовищі може виникати як на території школи, так і поза нею. Девой Дж. та Кафербергер С. у результаті дослідження виявили, що 18% учнів, які зазнавали нападів систематичної, довготривалої агресії з боку інших учнів зазначали, що дані ситуації траплялися на території школи; 11% учнів – на шляху до школи; 12% учнів – далеко від школи [6]. Якщо цькування відбувається на території школи, то, як правило, це відбувається в позаурочний час, у неконтрольованих місцях, наприклад, на перервах або в обідню перерву, а також у момент, коли учні на новий урок переходять з однієї класної кімнати до іншої, тим самим збільшуючи

кількість неконтрольованого часу з боку дорослих та стають вразливими для нападу, а також у школах, де всі учні однієї статі [10; 21].

В тих середніх навчальних закладах, де адміністрація чи вчителі толерантно ставляться до проявів булінгу та не контролюють взаємодію між учнями, інтереси учнів шляхом нормативного регулювання, або ж самі вчителі чи школа культивують агресивну взаємодію та дух насильства, як невід'ємні ознаки мужності, учні, як правило, негативно сприймають емоційний клімат самої школи, атмосферу визначають як небезпечну, що у свою чергу, провокує відповідні агресивні реакції. В такій школі учні проявляють систематичні агресивні дії як засіб самоствердження, самовираження в колективі, контролю своєї соціальної позиції, задоволення соціальних потреб, встановлення лідерських позицій та досягнення певних цілей. Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні моделей поведінки учнів. З одного боку, середовище школи диктує ті матеріальні цілі, які можна досягти за допомогою насильства, а з іншого – зумовлює вибір на користь насильства як засобу самовираження (як з точки зору утвердження домінування, так і з точки зору захисного механізму від агресії інших). І якщо в цих випадках адміністрація школи ніяк не реагує на такі прояви поведінки з боку хуліганів, то ними це часто сприймається як прийнятна форма поведінки та прийнятна норма в даному середовищі. В такому навчальному закладі, де хулігану дозволили стати домінуючим фактором у середовищі групи, несправедливість і зловживання часто стають регулярними і передбачуваними частинами досвіду групи [4; 9; 12; 21].

Шкільний булінг за своєю природою є складним соціально-психологічним явищем. Ми розуміємо булінг як специфічну соціальну ситуацію, яка виникає в групі та засновану на порушеннях у соціальних стосунках, яка передбачає специфічну групову динаміку (з перерозподілом ролей, статусів, групових норм, цінностей) та ситуацію, в якій, прямо чи побічно, задіяні всі члени колективу.

Шкільна політика, толерантне або нейтральне ставлення адміністрації школи, вчителів до прояву агресивних, насильницьких, ворожих дій з боку учнів та поведінка самих вчителів формує загальну атмосферу не тільки учнівського класу, але й усієї школи, визначає внутрішнє життя, тобто соціально-психологічний клімат. Булінг у шкільному середовищі розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху.

Серед учнівської молоді булінг може проявлятися у двох формах: фізичній та психологічній. Використання фізичної форми булінгу більш характерно для учнів молодших класів, а психологічної – учнів старших класів. Саме у середній школі відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу, але кількість жертв стає меншою. Жертвою в ситуації булінгу може стати учень, який відрізняється від інших за будь-яким критерієм на думку членів колективу. Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та в неконтрольованих дорослими місцях.

Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму. Оскільки булінг є внутрішньогруповим процесом та передбачає специфічну групову динаміку, то для більш глибокого розуміння механізмів виникнення даного явища необхідно більш детально досліджувати саме соціально-психологічні фактори. Провела дослідження у Рокитнянському ліцеї - МАН (додатки Е, Ж, И).

Протокол
дослідження схильності до булінгу учнів 8,9 класів
Рокитнянського ліцею – МАН

Методика: авторська анкета для учнів середніх класів «Чи вмієте ви дружити і постояти за себе»

Обстежено всього 39 респондентів (за списком 39 учнів), у т.ч. хлопчиків 18, дівчаток 21.

Мета дослідження: виявлення у підлітків схильності до булінгу (прямого та непрямого) та ситуації уникнення.

№	Питання	Відповіді	
		К-ть	%
1.	<i>Ви знаєте дуже смішну історію про одного зі своїх друзів:</i>		
а	розповісте її іншим і посмієтесь разом	16	40
б	розкажете, але не будете називати імен	15	38
в	будете тримати історію в собі	8	22
2	<i>Ваш товариш захворів і не прийшов до школи:</i>		
а	Подзвоните йому і поцікавитесь здоров'ям	12	31
б	Ніяк не відреагуєте	18	46
в	Розкажете іншим, що він (вона) просто прогулює уроки	9	23
3	<i>Однокласник не виконав домашнє завдання:</i>		
а	Дасте йому списати, або допоможете розібратися	11	28
б	Зробите вигляд, що вас це не цікавить	21	54
в	Будете сміятись	7	18
4.	<i>На уроці вчитель поставив вашому однокласнику погану оцінку:</i>		
а	Поспівчуваєте	12	31
б	Ніяк не відреагуєте	14	36
в	Будете сміятись та коментувати	13	33
5.	<i>Якщо вас обзивають учні:</i>		
а	Зробити вигляд, що вас це не стосується	18	46
б	Будете обзиватись у відповіді на образи	13	33
в	Застосуєте фізичну силу до образників	8	22
6.	<i>Випадково почув, як група однокласників виказувала справедливі, але неприємні зауваження на твою адресу.</i>		
а	Спробуєш зробити вигляд, що нічого не чув	16	40
б	Вкажеш однокласникам, що вони самі не кращі за тебе, особливо тому, що обговорюють поведінку без тебе	18	46
в	Натякнеш на можливість застосування фізичної сили, якщо ще почувеш плітки про себе	5	14

7.	<i>Ти став свідком того, як одна людина не заслужено образила іншу:</i>		
а	Зробиш вигляд, що це тебе не стосується	9	23
б	Почнеш вимагати від винуватого пробачень на адресу постраждалої людини	19	49
в	Надаєш стусанів образнику	11	28
8.	<i>Тобі дали доручення, яке не зовсім до душі, але його виконати необхідно для класу:</i>		
а	Сумлінно виконаєш доручення	8	22
б	Знайдеш причину для відмови	22	55
в	Залучиш до виконання доручення товаришів, щоб не виконувати роботу самому	9	23
9	<i>Якщо ви даєте свої пропозиції в класі, а вас не слухають і висміюють</i>		
а	Ніяк не відреагуєте	10	26
б	Почнете голосно доводити, що ваша пропозиція найкраща	19	48
в	Застосуєте фізичну силу до образників	10	26
10	<i>Якщо твої однокласники вирішили пожартувати над тобою і заховали твої речі</i>		
а	Зробите вигляд що нічого не сталося	7	18
б	Поставити до відома класного керівника	18	46
в	Відберете речі у своїх однокласників	14	36
11	<i>Якщо ваш однокласник одягається не сучасно</i>		
а	Це вас не хвилює	13	33
б	Буду не проти обговорити його зовнішність з друзями	19	49
в	Буду відкрито обговорювати в класі	7	18
12	<i>Якщо ваші однокласники випадково розбили вікно</i>		
а	Зроблю вигляд що нічого не бачив(ла)	12	54
б	Зразу поставлю до відома класного керівника	12	31
в	Буду відкрито кепкувати з винуватців	6	15
13	<i>Якщо ваші однокласники домовились не виконувати домашнє завдання</i>		
а	Як усі-так і я	24	62
б	По секрету розповім вчителю	7	18
в	Якщо хтось виконає домашнє завдання-влаштую йому розбірки	8	20
14.	<i>Ви випадково дізналися про те хто скоїв крадіжку в класі</i>		
а	Зробите вигляд, що вас це не цікавить	15	38
б	Буду вимагати плату за мовчання	4	10
в	Влаштую відкритий самосуд крадію	20	52
15	<i>Ви стали свідком, коли старші учні вимагали гроші у менших, ви</i>		

а	Зробите вигляд, що вас це не стосується	17	44
б	Покличу на допомогу старших	14	36
в	Буду відкрито кепкувати з менших учнів - хай вчаться себе захищати	8	20
16	<i>Ви узнали, що однокласник розказав таємницю класу класному керівнику</i>		
а	Зробите вигляд, що вас це не цікавить	12	31
б	Підговорю класний колектив оголосити бойкот	8	46
в	Буду розбиратись з винуватцем при всьому класі	9	23

Додаток Ж

Протокол
дослідження схильності до булінгу учнів 8,9 класів
Рокитнянського ліцею - МАН

Методика: авторська анкета для класних керівників «Булінг у школі»

Обстежено всього 39 респондентів (за списком 39 учнів), у т.ч. хлопчиків 18, дівчаток 21.

Мета дослідження: виявлення у підлітків схильності до булінгу (безпосереднього (прямого) та непрямого)

Учні 8 класу, класний керівник Хілініч О.І.

№ п/п	Список класу	Схильність до «безпосере днього», фізичного булінгу	шкала	Схильність до «непрямого» булінгу (плітки образливі жарти, ізоляція)	шкала
1	Аліна Д.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
2	Наталія Б.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
3	Ігор З.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
4	Марина К.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
5	Олександр Л.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
6	Олексій Л.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
7	Юлія М.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
8	Ольга С.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
9	Яна С.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
10	Тетяна С.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
11	Олесь Т.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
12	Юлія Щ.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
13	Діана М.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
14	Валентин М.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
15	Олексій О.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
16	Анна П.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
17	Олена П.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
18	Денис Р.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
19	Юлія Т.		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4

Учні 9 класу, класний керівник Ярмач І.В.

№ п/п	Список класу	Схильність до «безпосере днього», фізичного булінгу	шкала	Схильність до «непрямого» булінгу (плітки образливі жарти, ізоляція)	шкала
1	Б. Анна		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
2	В. Марк		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
3	Г. Тетяна		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
4	Г. Дарина		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
5	Г. Владислав		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
6	Ж. Юлія		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
7	З. Денис		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
8	К. Владислава		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
9	К. Сергій		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
10	К. Ольга		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
11	М. Михайло		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
12	М. Євгеній		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
13	П. Анастасія		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
14	П. Назар		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
15	П. Поліна		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
16	П. Антон		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
17	С. Світлана		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
18	Т. Антон		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
19	Т. Анатолій		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4
20	Ю. Олександра		0,1,2,3,4		0,1,2,3,4

**Протокол
дослідження соціометричної методики учнів 8 класу
Рокитнянського ліцею - МАН**

Мета: вивчення міжособистісних відносин для виявлення соціометричних статусів «булерів» та «жертв».

Об'єкт: учні 6 класу.

Предмет: міжособистісні відносини у класі.

Завдання:

1. Виявити, які соціометричні позиції займають учні класу;
2. Визначити індекс позитивного і негативного статусу досліджуваних;
3. Визначити індекс (ступінь) згуртованості класу;
4. Виявити наявність мікрогруп;
5. Виявити, які взаємини переважають:
 - 1) між офіційним і неофіційним лідером;
 - 2) між хлопцями та дівчатами;
 - 3) між «ізольованими», «знехтуваними» та високо статусними членами класу;

Обладнання: ручка, гумка, олівець, коректор.

Стимульний матеріал: Індивідуальна соціометрична картка, інструктаж досліджуваного, кількісна обробка даних, табличний етап, графічний етап, Індексологічний етап.

Інструктаж досліджуваного

1. Пропонуємо вам взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на покращення психологічного клімату у вашій групі.
2. Вся інформація, отримана в ході дослідження є конфіденційною, вона не буде розголошена в групі. Кожен із вас зможе дізнатися про свої результати в індивідуальному порядку.
3. Для заповнювання картки вам необхідно:
 - 1) У відповідних рядках бланку вказати своє П.І.Б., клас, заклад навчання, дату проведення дослідження;

- 2) Уважно прочитати запитання, відповідно до них підібрати і записати прізвище та ім'я членів вашого класу;
- 3) Час заповнення картки 10-15 хвилин

Табличний етап – соціоматриця

№ п/п	ХТО ВИБИРАЄ	КОГО ВИБИРАЮТЬ												
		1 .	2 .	3 .	4.	5.	6 .	7 .	8 .	9.	10	11.	12.	
1.	Аліна Д.				+		-	+					+	
2.	Наталія Б.	+			+	+								
3.	Ігор З.	+	+			+			-				-	
4.	Марина К.	+				+		+				-	-	
5.	Олександр Л.	+		+			-	+		+			-	
6.	Олексій Л.	+			+			-						
7.	Юлія М.	+			+	+	-						-	
8.	Ольга С.	-									-	+	+	
9.	Яна С.			-		+								
10.	Тетяна С.			+			+		-	-				
11.	Олесь Т.				-		+		+				+	
12.	Юлія Щ.	+		-		-			+			+		
Кількість «+» виборів		7	1	2	4	5	2	3	2	1	0	2	3	31
Кількість взаємних «+» виборів		3	0	1	2	3	0	3	2	1	0	2	3	20
Кількість «-» виборів		1	0	2	1	1	4	1	2	2	1	1	4	25
Кількість взаємних «-» виборів		0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Загальна кількість виборів		8	1	4	5	6	6	4	4	3	1	3	7	56

Третій етап – індексологічний

1. Персональні соціометричні індекси

№	П.І.	Індекс позитивного статусу(С+)	Індекс негативного статусу(С-)
1.	Аліна Д.	0,6	0,1
2.	Наталія Б.	0,1	0
3.	Ігор З.	0,2	0,2
4.	Марина К.	0,4	0,1
5.	Олександр Л.	0,5	0,1
6.	Олексій Л.	0,2	0,4
7.	Юлія М.	0,3	0,1
8.	Ольга С.	0,2	0,2
9.	Яна С.	0,1	0,2
10.	Тетяна С.	0	0,1
11.	Олесь Т.	0,2	0,1
12.	Юлія Щ.	0,3	0,4

Чим вищий індекс позитивного соціометричного статусу і чим нижчий індекс негативного соціометричного статусу має досліджуваний, тим більший конструктивний вплив він здійснює на членів своєї групи, тим комфортніше відчуває себе у взаємостосунках.

2. Групові соціометричні індекси

Характеризує числові характеристики соціометричної конфігурації виборів у групі (групова згуртованість).

Формула обрахування:

$KB = \frac{R1}{R}KB$ – коефіцієнт взаємності;

$R1$ – кількість взаємних позитивних виборів;

R – загальна кількість позитивних виборів у групі.

$KB = \underline{0,6}$

Отже, відповідно до результатів соціометричного обстеження ми можемо зробити висновки та маємо таку *соціально-психологічну характеристику міжособистісних стосунків у групі*:

Блок 1. Виявлення соціометричних «зірок» у групі.

1.1. У класі наявні соціометричні зірки – це Юлія Щ. та Аліна Д.

1.2. Офіційний лідер (Аліна Д.) отримала груповий статус «зірки» групи.

Блок 2. Аналіз особливостей міжособистісних стосунків досліджуваних зі статусом «знехтуваний» і «ізолюваний».

2.1 Статус «знехтуваний» отримали - Ольга С., Олесь Т., Ігор З. та Яна С.

2.2. Статус «ізолюваний» отримали – Наталія Б. та Тетяна С.

2.3. Ольга С. спрямував свій позитивний вибір на Олеся Т. та Юлію Щ.

Олесь Т. спрямував свій позитивний вибір на Олексія Л., Ольгу С. та Юлію Щ.

Ігор З. спрямував свій позитивний вибір на Аліну Д., Олександра Л. та Наталію Б.

Яна С. спрямувала свій позитивний вибір на Олександра Л.

Наталія Б. спрямувала свій позитивний вибір на Олександра Л., Марину К. та

Аліну Д.

Тетяна С. спрямувала свій позитивний вибір на Олексія Л. та Ігора З.

2.4. Ольга С. спрямувала свій негативний вибір на Тетяну С. та Аліну Д.

Олесь Т. спрямував свій негативний вибір на Марину К.

Ігор З. спрямував свій негативний вибір на Ольгу С. та Юлію Щ.

Яна С. спрямувала свій негативний вибір на Ігора З.

Наталія Б. спрямувала свій негативний вибір на Яну С. та Олексія С.

Тетяна С. спрямувала свій негативний вибір на Ольгу С. та Яну С.

Блок 3. Аналіз рівня групової згуртованості.

3.1. Лише позитивні вибори отримала одна особа - Наталія Б.

- Між офіційним та неофіційним лідерами групи існує взаємний позитивний зв'язок.

- Зв'язку між неофіційними лідерами не існує (тому що неофіційний лідер лише один). Існує зв'язок неофіційним лідером та особами, що набули статусу «популярних», переважно це негативного спрямування.

- Чіткого розмежування на мікрогрупи немає, але умовно можна виділити такі мікрогрупи як: 1) Марина К., Аліна Д., Юлія М.; 2) Олесь Т., Ольга С.; 3) Юлія Щ, Яна С.

- У групі існує незбіг позитивних та негативних виборів. У більшій мірі це стосується осіб статусу «ізолюваних» та «знехтуваних» відносно один одного та відносно «популярних».

- Показник згуртованості групи – 0,6, тобто середній.

Блок 4. Аналіз стосунків між хлопцями та дівчатами.

4.1. Характер взаємин між хлопцями та дівчатами панує переважно позитивний, але у Тетяни С. та Ольги С. взаємний негативний вибір. Існують також односторонні негативні вибори.

4.2. Ізолюваними в системі міжособистісного спілкування є Наталія Б. та Тетяна С.

4.3. Взаємини між соціометричними «зірками» протилежної статі взаємні позитивні.

Вправи для запобігання проявам агресії і конфліктних ситуацій у школі

«Коробочка з пропозиціями». Необхідно дати можливість учням висловити свої пропозиції про те, як правильно поводитися. Деякі ідеї можна записати на дошці. Список правил слід переписати на листок і вклеїти в щоденник. Поставте «Коробку з пропозиціями» на чільне місце в класі і оголошіть, що будь-яка пропозиція буде врахована. Покладіть поруч стопочку папірців, щоб всі могли написати свої пропозиції і кинути в коробочку.

«Зошит досягнень». Мета - фіксація уваги на позитивних досягненнях. Нехай кожен учень заведе зошит, в якому буде регулярно відзначати свої досягнення протягом року. При цьому дітям треба пояснити, що необов'язково відзначати тільки найбільші «подвиги», важливо фіксувати і невеликі успіхи в будь-якій діяльності. Слід почати заповнення зошити зі своїх минулих досягнень, а потім приблизно раз на тиждень додавати нові. Час від часу вчитель просить дітей заглядати в зошит, щоб поміркувати над такими питаннями: що мені допомогло в досягненні цього успіху? Хто мені допоміг? У яких областях мої здібності більш розвинені? Бажано розфарбувати обкладинку цього зошита яскравими квітами і великими кольоровими буквами написати назву.

«Чарівна подушка». Мета - розвивати у дітей здатності мріяти і ставити свої цілі. Треба дати дітям відчуття, що їх бажання вислуховуються оточуючими. Для цього потрібна невелика подушка, щоб посадити на неї одного учня. Учитель садить дітей в коло і каже приблизно такі слова: «У мене є чарівна подушка, і кожен, хто на неї сяде, зможе розповісти нам про своє бажання». Оповідач на свій розсуд віддає подушку наступного. Учитель повинен простежити, щоб черга дійшла до всіх. Можливі питання: слухали тебе інші хлопці? Чому ти так вважаєш? Поки ти слухав інших, чи не

з'явилися у тебе важливіші бажання? Чи є у тебе бажання, які могли б виконавець вчитель або однокласники?

«Програвання ситуацій». Мета - розвиток згуртованості групи, уміння вирішувати конфліктні ситуації. Обговоріть з дітьми реально виник конфлікт або розкажіть самі про якусь сварку і запропонуйте їм дати рекомендації, як «погасити» цей конфлікт. Запропонуйте гру «Ти посварився з одним і хочеш помиритися». У ході цієї рольової гри можна використовувати такі прийоми: створення відповідної обстановки (. Якісь декорації, костюми ін); обмін ролями (діти під час гри можуть мінятися ролями, що дає можливість відчувати іншу точку зору); прийом дзеркала (діти якомога точніше намагаються зобразити позу, міміку і типові вирази зображуваного персонажа).

«Казка по колу». Мета - розвиток уміння спокійно вислуховувати співрозмовника. Діти вибирають основну тему для казки й потім, сидячи в колі, по черзі складають історію. Кожен говорить по дві-три фрази і передає естафету іншому. Наприкінці слід провести обговорення. Чи сподобалася казка? Що ви відчували, говорячи по колу? Чи хотілося вам поправити іншого «співавтора»? Як це зробити? Якщо діти не можуть визначитись у виборі сюжету для розповіді, можна запропонувати їм набір листівок або картинок. Всі ці справи не складні для реалізації, не вимагають великих фінансових витрат і прості в проведенні. Їх використання сприятиме зниженню агресивних проявів в школі.

ЦИТАТИ відомих людей

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

Байдужість - це найвища жорстокість. (М. Уїлсон)

Жорсткість і боязкість - одного поля ягоди. (І. Шевелєв)

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться. (Л. Толстой)

Поради класним керівникам та вчителям:

- підтримуйте позитивний статус дитини (потенційної жертви булінгу) в класі;
 - підкреслюйте важливість спільної роботи у колективі;
 - формуйте в учнів навички самоконтролю, асертивної поведінки та позитивне ставлення до себе;
 - засуджуйте твердо й постійно деструктивну й антисоціальну поведінку учнів;
 - використовуйте в роз'яснювальній профілактичній діяльності такий матеріал, що спонукатиме учнів до міркувань та осмислення власної поведінки;
 - заохочуйте учнів до позитивних зрушень в особистісному зростанні, тобто підтримуйте у них прагнення до самовдосконалення.
- Агресивність.** У спілкуванні з агресивними дітьми треба виявляти чималу стриманість, терпіння. Агресивні діти повинні переконатися, що їх люблять, що дорослий є їхнім спільником у вирішенні проблем. Треба спробувати спрямувати активність агресивної дитини в конструктивне русло.
- пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу найнеефективніші способи подолання агресивності;
 - дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти; дозвольте їй побити подушку, розірвати папір...
 - показуйте дитині особистий приклад конструктивної поведінки: не допускайте вибухів гніву;
 - важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви її любите, що вона потрібна і важлива для вас;
 - намагайтеся попередити конфлікт, звертайте увагу на недоброзичливі погляди, бурмотіння собі під ніс;

- в разі конфлікту обговоріть з дитиною його причини, визначте, які неправильні дії дитини призвели до конфлікту та спробуйте знайти способи виходу з нього.

Імпульсивність. Спілкуючись з імпульсивною дитиною, відзначаєте кожну

успішну спробу стриматися. Хваліть за виявлене (нехай мінімально) терпіння, висловлюйте надію на те, що дитина зможе не поспішати, а буде міркувати перш ніж діяти.

Гіперактивність. Дорослим необхідно знати, що вчинки гіперактивної дитини

не є навмисними і без допомоги та підтримки дорослих така дитина не може справитися з існуючими в неї труднощами, тому необхідно:

- по можливості ігнорувати зухвалі вчинки дитини і схвалювати її гарну поведінку;
- роботу з гіперактивною дитиною слід будувати індивідуально, основну увагу необхідно приділяти чіткій організації діяльності;
- під час уроків обмежувати до мінімуму відволікаючі фактори (місце за партою у центрі класу навпроти дошки);
- надавати дитині можливість швидко звертатися по допомогу до вчителя за потребою;
- навчальні заняття будувати за чітко розпланованим стереотипним розпорядком;
- на певний відрізок часу давати тільки одне завдання;
- велике завдання дозувати на частини;
- протягом дня передбачати можливості для рухової розрядки;
- у відносинах з дитиною дотримуйтесь позитивної мотивації, хваліть її у кожному випадку, коли вона цього заслужила;
- уникайте повторень слів «ні» та «не можна»;
- говоріть стримано спокійно і м'яко;

- оберігайте дитину від стомлення, оскільки воно призводить до зниження самоконтролю та наростання гіперактивності (під час ігор обмежуйте дитину одним партнером, уникайте неспокійних, гучних приятелів).

**Рекомендації практичним психологам та соціальним педагогам
щодо соціально-педагогічної і корекційної роботи з жертвами
шкільного насилля:**

- створити психологічний комфорт для отримання жертвами булінгу позитивного досвіду підтримки і довіри;
- сформувати навички упевненої поведінки, розвинути впевненість у собі, позитивне самосприйняття;
- допомогти учням розвинути навички конструктивного спілкування, комунікативну компетентність;
- мінімізувати відчуття людиною своєї самотності шляхом формування потреби у приналежності до групи;
- підвищувати рівень емоційної комфортності шляхом зниження тривожності;
- працюючи з колективом, в якому зафіксовано явище булінгу, необхідно в напрямку зниження агресивності, формування толерантності, емпатійності в учнів з метою вторинної профілактики виникнення булінгу.

Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

- Намагайтеся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу.
- Не розпускайте плітки, а почувши плітку, не переказуйте її іншим.
- Відстоюйте свою думку, не дозволяйте принижувати себе.
- Дотримуйтесь традицій колективу.
- Беріть участь у спільних колективних заходах.
- Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, зверніться до дорослих, яким ви довіряєте (краще до психолога).

Поради батькам. Що у дітей може викликати агресивні почуття

(на думку відомого психолога Ю. Б. Гінпенрейтер)

1. Накази, команди «Зараз же перестань», «Забери!», «Винеси відро!», «Швидко в ліжку!», «Щоб я більше цього не чув!», «Замовкни!» У цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають почуття залишеності. Особливо коли дитина має проблеми і намагається поділитися ними з батьками. У відповідь діти звичайно опираються, «бурчать», ображаються, виявляють упертість.

2. Попередження, застереження, погрози «Якщо ти не перестанеш плакати, я піду», «Дивися, щоб не стало гірше», «Ще раз це повториться, я візьму пасок», «Не прийдеш вчасно, тримайся...» Погрози та попередження погані тим, що за постійного повторення діти до них звикають і перестають на них реагувати. Тоді деякі батьки від слів переходять до діла і швидко проходять шлях від слабких покарань до більш сильних, а часом і до жорстких: вередливого малюка залишають самого на вулиці, двері зачиняють на ключ і останній крок – починають застосовувати фізичні покарання.

3. Мораль, повчання, проповіді «Ти зобов'язаний поводитися так, як належить», «Кожна людина повинна працювати», «Ти повинен поважати дорослих».

Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Нічого не зміниться від того, що вони слухатимуть це «всоте». Вони відчують тиск зовнішнього авторитету, інколи провину, а найчастіше все разом. Річ у тому, що моральні основи й моральну поведінку виховують не стільки слова, стільки атмосфера в сім'ї через наслідування поведінки дорослих, особливо батьків.

4. Постійні поради, намагання все вирішити за дитину

«А ти візьми і скажи...», «По-моєму треба...», «Я б на твоєму місці...». Діти не схильні дослухатися до наших порад. А інколи вони відверто повстають: «Без тебе знаю», «Тобі легко казати», «Ти так вважаєш, а я по-

іншому».

Кожній дитині властиве право бути незалежною, приймати самостійні рішення. Щоразу коли ми щось радимо дитині, ми ніби даємо їй зрозуміти, що вона ще мала й недосвідчена, а ми розумніші за неї, наперед все знаємо. Така зверхня позиція дратує дітей, а головне, не залишає в них бажання розповісти докладніше про свою проблему.

Невідомо, чи захоче дитина ще раз розповісти вам про щось важливе. Як часто діти самі приходять до того, що ми їм перед цим їм радили! Але важливо, щоб вони самі прийняли рішення – це їхній шлях до самостійності.

5. Докази, нотації, лекції

«Слід би знати, що перед їжею треба мити руки», «Усе через тебе!», «Даремно я на тебе покладалася», «Завжди ти...». Це викликає в дітей або активний захист, або пригніченість, розчарованість у собі та своїх стосунках із батьками. В такому разі в дитини формується низька самооцінка: вона починає думати, що й справді погана, безвільна, ненадійна. А низька самооцінка породжує нові проблеми. Спробуйте звертати увагу не тільки на негативні, а й позитивні сторони вашої дитини. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують дитину. Подумайте, а чи добре самим нам жилося в умовах постійного бомбування критикою з боку найближчої людини? Чи не чекали б ми від неї добрих слів, не сумували б за ними? 6. Обзивання, висміювання

«Плакса-вакса», «Не будь лапшою», «Ну, просто бовдур!», «Який же ти ледащо!»

Усе це найкращий спосіб відштовхнути дитину й допомогти їй розчаруватися в собі. Звичайно, діти в таких випадках ображаються й захищаються: «А сама яка?», «Ну й буду таким!».

6. Випитування, розслідування, здогадування

«Ні, ти все-таки скажи», «Що ж усе-таки трапилося? Я все одно дізнаюся», «Чому ти знову отримав двійку?», «Ну чому ти мовчиш? і справді хто з нас любить коли його виводять на чисту воду? За цим може

наступити захисна реакція, бажання уникнути контакту.

Утриматися в розмові від запитань дуже важко і все ж краще змінити питальні речення та стверджувальні. Часом різниця між питанням та стверджувальною фразою може здаватися майже не помітною. А для дитини, що переживає, ця різниця велика: запитання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння й підтримка.

8. Співчуття на словах, умовляння

Звичайно, дитина потребує співчуття, однак є ризик що слова «я тебе розумію», «я тобі співчую» прозвучать надто формально. Іноді замість цього краще промовчати, притиснувши її до себе. А у фразах на зразок «заспокойся», «не звертай уваги», «перемелеться, мука буде» вона може почути байдужість до її турбот, відкидання або применшення її страждань.

9. ігнорування: «Відчепися», «Не до тебе», «Завжди ти зі своїми скаргами».

Як ми можемо допомогти дитині

Поведінка – це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми. Якщо дитина поводить себе агресивно, це означає, що спалахнуло червоне світло й так само, як на переході вулиці, вам слід стати й подумати: що таке переживає дитина, що змушує її діяти агресивно?

Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви маєте виправдовувати її вчинки. Адже, коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, отже, маємо більше шансів на те, що обрана нами стратегія спрацює. Батькам слід пам'ятати:

1. Найкращий спосіб уникати агресивності підлітка – виявляти до нього більше уваги і ласки, яких він так потребує.
2. Батьки мають стежити за своєю поведінкою у сім'ї.
3. Найкращий спосіб виховання – єдність дій та власний приклад.
4. Не можна використовувати фізичних покарань.
5. Допомагайте підлітку знаходити друзів. Заохочуйте розвиток позитивних аспектів агресивності, а саме: підприємливості, активності, ініціативності.

6. Перешкоджайте негативним проявам агресивності, зокрема ворожості, скутості.
7. Пояснюйте наслідки агресивної поведінки.
8. Враховуйте у вихованні і навчанні особистісні риси підлітка.
9. Давайте підлітку задовольнити потребу у самовираженні і самоствердженні.
10. Обмежуйте перегляд відеофільмів зі сценами насильства. Це стосується і комп'ютерних ігор.
11. Заохочуйте підлітка до навчання, до участі у культурних заходах, спортивних секціях.

ДИТЯЧА АГРЕСИВНІСТЬ

Якщо дитина демонструє агресивні реакції, це ще не означає, що вона робить негативний вчинок. Виявляється, агресія – це форма поведінки, спрямованої на самозахист. Вона служить для адаптації до навколишнього середовища, задоволення бажань і досягнення мети. Тобто це те, що властиве нам від народження, те, що не можна знищити, можна тільки приглушити. Агресія: за і проти (на думку Генріха Перенса)

1. За. Агресія – самозахисна поведінка, настійлива, не ворожа, спрямована на досягнення мети та тренування. Дитина в цьому випадку поводить себе агресивно, щоб самоствердитися, взяти гору в якій-небудь ситуації, а також удосконалити свій досвід. Така поведінка служить для захисту потреб, власності, прав та тісно пов'язана із задоволенням власних бажань, досягнення мети, так само як і здатністю до адаптації. Дитина хоче щось зробити, але в неї виходить. Нормально, що в цій ситуації вона може розсердитися. Не треба в цей момент сварити дитину. Краще дати дитині можливість «посердитися». Наприклад, побити боксерську грушу або подушку, порвати газету. А потім навчити, що можна розсердитися і сказати собі: «Я все одно зроблю це!». Тоді обов'язково все вийде. І тоді не треба буде сердитися. Цей тип агресії є важливим засобом розвитку пізнання й здатності покладатися на себе. Він спонукає до необхідної конкуренції, яка в

своїй основі не є ворожою й деструктивною. Безумовно, прояви цього типу агресії природні до здорового адаптування до середовища.

2. Проти. Агресія ворожа, тобто злостива, неприємна поведінка, що завдає болю оточенню.

Ненавість, лютість, задержуватість, бажання помститися також можуть бути формою самозахисту, однак породжують багато особистих проблем і змушують страждати оточення. Ворожість можуть викликати і активізувати сильні неприємні переживання. Крім того, ворожа агресивність може бути викликана відвертим бажанням завдати комусь болю та отримати від цього особливе задоволення. Нестерпні стрес і біль змінюють агресивність, яка нікому не шкодить, на протилежну, викликану бажанням усунути джерело болю або стресу. Тобто виникає тип агресії, який набуває рис внутрішнього бажання заподіяти шкоду або знищити щось у своєму оточенні, що стає джерелом надзвичайного невдоволення. Оскільки агресивність неоднорідна – в різних ситуаціях потрібно діяти по-різному. В одних випадках потрібно підтримати дитину, а в інших – захистити від агресивності. Інакше кажучи важливо розуміти, чи дії дитини самозахисні чи ворожі і чи не переносить вона свою лютість з винного на безвинного. Наше завдання – навчитися розбиратися в психологічних особливостях дитячої поведінки та допомогти дітям адаптуватися до навколишнього світу:

- підтримувати здорову наполегливість, старання для досягнення мети;
- концентрувати енергію дитини, для того щоб отримати бажаний результат;
- допомагати дитині звільнитися від непотрібної агресії до інших, до себе, до суспільства.

Пам'ятайте!

Мова йде не про те, щоб вибити ворожість палицею. Фізичні покарання, обмеження, утиски ніколи не допоможуть впоратися дитині зі своїми агресивними почуттями. Швидше навпаки, покарання сприяє підтриманню агресивної поведінки й накопиченню негативних почуттів. Коли діти діють агресивно або роблять боляче одне одному, ми можемо

припускати, що раніше вони самі страждали і їхнє емоційне «я» уражене. Ураження нашої самоповаги, почуття любові до себе є головним джерелом подібних вчинків. Дитина, яка демонструє ворожу поведінку, відчуває гнів, нехтування, незахищеність тривогу та образу. Вона або не здатна, або не може, або боїться висловити те що відчуває. Дитина стає агресивною не водночас. Спочатку вона висловлює свої потреби в пом'якшеній формі. Але дорослі зазвичай не звертають на це уваги, доки не з'являться надто серйозні проблеми в поведінці.

Тренінг для учнів 8 класів «Психологія самопізнання»

Мета: Розвивати соціально – комунікативні навички, почуття своєї значимості. Допомогти учням знаходити шляхи до ефективної комунікації. Формувати у дітей навички ефективного спілкування. Зміцнення свого стійкого Я; подальше саморозкриття, самопізнання; розвиток здатності розуміти свій стан і стан інших людей.

Заняття 1

Тема: Давайте познайомимось. Я, який я є насправді та яким мене бачать інші.

Мета. Сприяти усвідомленню учнями своєї індивідуальності та самоцінності. Розвивати навички самопрезентації, розвивати самосвідомість, адекватну самооцінку та самоповагу, толерантне ставлення до оточуючих.

Ключові поняття: особистість, індивідуальність, самосприйняття, самооцінка, «Я» образ.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, ручки, роздатковий матеріал до вправ «Чарівна скринька», «Намисто унікальності», ватмани для запису колективних правил роботи на уроках психології.

Очікувані результати. Усвідомлення учнями своєї індивідуальності, позитивне самосприйняття. Сформованість навичок самопрезентації і самооцінки із врахування думки оточуючих.

Заняття 2-3

Тема. Пізнаємо себе: «Характер і темперамент - приборкання норовливих».

Мета. Ознайомити учнів з поняттями характер і темперамент, допомогти їм визначити сильні і слабкі сторони власного характеру, намітити шляхи до вдосконалення своїх психологічних рис, сприяти усвідомленню учнями важливості виховання характеру для успішного життя.

Ключові поняття: характер, темперамент, психологічні особливості.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості.

Очікувані результати. Учні знають, що таке характер та фактори його формування, що таке темперамент; виховує потребу у формуванні позитивних рис й позбавлення негативних рис характеру.

Заняття 4-5

Тема. Що означає бути впевненим у собі. Як підвищити самооцінку.

Мета. Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності кожної людини.

Ключові поняття: самооцінка, мотиваційна сфера, рівень домагань.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, мультфільм «Кульбаба товсті щоки».

Очікувані результати. Учні позитивно сприймають світ і себе у світі, толерантно відносяться до оточуючих.

Заняття 6

Тема. Як подолати свої страхи. Чого треба і чого не треба боятися.

Мета. Навчити дітей самостійно позбуватися нав'язливих страхів.

Ключові поняття: відчуття, ілюзія, переконання, саморегуляція.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, мультфільм «Страх», папір формату А4, фломастери, олівці, мильні бульбашки.

Очікувані результати. Учні вміють регулювати свої почуття та емоції, переборювати свої страхи.

Заняття 11-12

Тема. Самовдосконалення особистості. Саморозвиток. Складання програми самовиховання.

Мета. Спонукаати учнів до саморозвитку та самовиховання.

Ключові поняття: самовдосконалення, саморозвиток, самовиховання.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, мотиваційний ролик «Секрет»

Очікувані результати. Учні вміють аналізувати особливості своєї особистості та усвідомлювати шляхи до самовдосконалення.

Заняття 13

Тема. Найбільша перемога – це перемога над самим собою. Формула щасливого життя.

Мета. Спонукаати учнів до самовиховання та самовдосконалення.

Ключові поняття: самовиховання, оптимізм, щастя, почуття гумору.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, мотиваційні ролики «Хвилина нашого життя», «Найбільша перемога».

Очікувані результати. Учні усвідомлюють актуальність самовдосконалення для успішного, щасливого життя.

Заняття 14

Тема. Образ мого майбутнього.

Мета. Спонукаати учнів до роздумів про своє майбутнє, сприяти усвідомленню учнями відповідальності за своє життя, формувати вміння проектувати його; розвивати навички ефективної взаємодії, емпатії.

Ключові поняття: саморозвиток, відповідальність, емпатія.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, фломастери, кольорові олівці, аудіо записи для музичного супроводу.

Очікувані результати. Учні замислюються над своїм майбутнім, проявляють інтерес до саморозвитку.

. Значення процесу спілкування у житті людини. Правила спілкування або чому нас часто не розуміють.

Мета. Ознайомити учнів з поняттям «спілкування», з функціями та засобами спілкування, розглянути можливі перешкоди в процесі спілкування, розробити колективну стратегію ефективного спілкування, навчити навичкам активного слухання, емпатії.

Ключові поняття: ефективне спілкування, активне слухання, стиль спілкування.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, ватмани для групової роботи, плакат «Стереотипні окуляри».

Очікувані результати. Учень знає функції і способи спілкування людей, оцінює й аналізує власний рівень комунікативності, усвідомлює необхідність емпатії у взаємовідносинах з людьми, аналізує та обирає для себе той стиль спілкування, який сприяє взаєморозумінню; активно взаємодіє із соціумом.

Заняття 15-16

Тема. Емоції та почуття людини. Культура емоційно-вольових процесів.

Мета. Ознайомити учнів з фізіологічною основою емоцій, різноманітністю їх прояву, формами переживання почуттів, допомогти зрозуміти механізми управління своїм настроєм, пробудити інтерес до опанування методами саморегуляції емоцій.

Ключові поняття: почуття, емоції, саморегуляція.

Обладнання. Щоденник розвитку особистості, картки із завданнями для вправи «Невербальні етюди», аудіо записи для музичного супроводу.

Очікувані результати. Учні знають механізми управління своїм настроєм, володіють методами саморегуляції емоцій.

Заняття 17

Тема. Планета нашого класу.

Мета. Розвинути вміння працювати у команді, згуртувати учнівський колектив, сформулювати сприятливий психологічний клімат, створити умови для підвищення соціального статусу учнів.

Ключові поняття: психологічний клімат, соціальний статус, толерантне спілкування, відповідальна поведінка.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, карта подорожі, роздатковий матеріал для учнів, аудіо записи для музичного супроводу.

Очікувані результати. Учні мають навички командної та партнерської взаємодії, толерантного спілкування, відповідальної поведінки.

Заняття 18

Тема. Такі різні хлопчики та дівчатка.

Мета. Надати учням інформацію з гендерних питань, сформувати елементарні навички гендерної культури, переконання, що кожна людина унікальна й неповторна, що людство складається з двох половинок, які різні, але рівні; сприяти розвитку емпатії, рефлексії, самоаналізу, вміння виражати свої емоції.

Ключові поняття: гендер, гендерні ролі, стереотипи, емпатія, взаємоповага.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, реквізити до проведення гри: ключі від авто, повзунки, дзеркало, відро для сміття, гаманець, ватман із зображенням людини певної професії, предмети побуту (віник, праска, швабра, електричний чайник, пульт від телевізора).

Очікувані результати. Учні осмислюють соціально-психологічні чинники, які впливають на засвоєння гендерних ролей, розрізняють психологію хлопчика та дівчинки, вчаться долати стереотипи щодо «чоловічих» та «жіночих» інтересів та уподобань.

Заняття 19

Тема. Причини виникнення конфліктів. Типи поведінки у конфліктних ситуаціях.

Мета. Познайомити учнів з поняттям «конфлікт», дати уявлення про різні стилі вирішення конфліктів, поглибити саморозуміння шляхом виявлення власного стилю, характерного для поведінки в конфлікті.

Ключові поняття: конфлікт, взаємодія, відповідальна поведінка, самовдосконалення.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, папір для вправ «Сніжинки», «Малюнок удвох», картки з ситуаціями.

Очікувані результати. Учні аналізують причини виникнення конфліктів, свій стиль поведінки в конфліктних ситуаціях.

Заняття 20

Тема. Батьки та діти. Шляхи порозуміння.

Мета. Допомогти учням знаходити шляхи до ефективної комунікації з батьками, розглянути конкретні конфліктні ситуації з батьками та сприяти знаходженню шляхів до їх позитивного вирішення.

Ключові поняття: взаєморозуміння, ефективна комунікація, взаємодопомога.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, індивідуальні бланки анкет для батьків та дітей; ватмани для групової роботи, маркери, фломастери, журнали і газети для створення колажу; відеоролик «Батьки та діти», аудіо записи для музичного супроводу.

Очікувані результати. Учні самостійно знаходять шляхи вирішення непорозумінь з батьками, не бояться звернутися за допомогою.

Заняття 21

Тема. Чого ми навчилися на тренінгу «Психологія самопізнання»

Мета. Підсумувати результати набутих знань, умінь і навичок.

Ключові поняття: компетентність, особистий розвиток, потенціал.

Обладнання. Щоденники розвитку особистості, повітряні кульки, фломастери, аудіо записи для музичного супроводу.

Очікувані результати. Учні мають сформовану соціально-психологічну компетентність. усвідомлюють важливість подальшого особистісного зростання і максимального використання свого потенціалу.

Дискусія з елементами тренінгу

«Протидія виявам насильства в учнівському середовищі»

Мета: сприяти протистоянню різним видам насильства. Сприяти оволодінню інформацією про юридичний захист та психологічну допомогу. Формувати дружні стосунки між учнями, почуття гідності, гордості, та поняття честі у стосунках.

Розвивати юридичну, психологічну, соціальну компетентності.

Обладнання: роздатковий матеріал, ватман, фломастери.

Основні поняття та терміни: психічне насилля, фізичне насилля, злість, агресія, жертва насилля, свідок насилля.

Тип уроку: урок – тренінг

Хід уроку

Організаційний момент

Актуалізація опорних знань та вмінь учнів

Що ви розумієте під поняттям «образа»?

Чи ображали вас колись однокласники, друзі? Яким чином?

Як ви відповідали на ці образи?

Мотивація навчальної діяльності учнів

Жорстокість, яка невпинно завойовує позиції засобів масової інформації, стає все більш поширеною і в міжлюдських стосунках.

Наше суспільство, яке до цього часу характеризувалося як суспільство, де відсутня агресія та жорстокість, зіткнулося з проблемою насильства, жорстокості віч-на-віч. Актуальне це питання і для шкільного колективу.

Повідомлення теми.

Викладання нового матеріалу:

Під фізичним насиллям слід розуміти нанесення особі удару, побоїв, заподіяння їй тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, спричинення смерті. До фізичного насилля можна віднести також застосування без згоди

потерпілого наркотичних засобів, психотропних, отруйних чи сильнодіючих речовин з метою привести особу у безпорадний стан.

Серед всіх видів насилля психічне є найбільш складним і в той же час найбільш поширеним. Під психічним насиллям слід розуміти застосування погроз до особи, її залякування висловлюваннями, жестами чи іншими діями про застосування фізичного насильства до самої людини чи до її родичів, а також про знищення або пошкодження майна людини чи її родичів, погроза розголосити відомості, що ганьблять честь і гідність людини. Словесні картання, постійна критика, тероризація, нагадування. Шкода від психічного насилля є набагато сильнішою, ніж від фізичного. Якщо фізичне насилля можна визначити (хоча і не завжди) по фізичних пошкодженнях на тілі особи, то психологічне насилля калічить її душу, і його сліди непомітні оточуючим до пори до часу. Психічне насилля практично завжди є супутником фізичного.

Вправа «Клубочок».

Ведучий тримає в руках клубок ниток, намотує нитку на палець, ставить будь-яке запитання, яке його цікавить, учаснику гри, той ловить клубочок, намотує нитку на палець, відповідає на запитання, а потім ставить своє запитання наступному гравцеві.

У кінці клубочок знову повертається до ведучого. Усі бачать нитки, які зв'язують учасників гри в одне ціле.

Опишіть свої почуття та дії в наведених ситуаціях.

Ситуація

Мої почуття

Мої вчинки

Мене образили, сказавши погане слово, або прізвисько ...

Про мене сказали неправду, наговорили на мене...

На мене звели наклеп...

Зламали мій пенал...

Я відповідаю в класі неправильно, а всі сміються з мене...

Глузують з того, як я одягнений...

Я з розмовляю з однокласником, а він не слухає...

Об'єднати учнів у 3 групи («земля», «повітря», «сонце»)

Як відчуває себе жертва насильства?

Сконцентруйтеся на особі, котра є жертвою насильства та дайте відповідь на наступні питання:

Як відчуває себе жертва насильства (які емоції переживає)?

Яка у неї поведінка, як дає собі раду?

Що може думати – про себе, про інших?

Чого потребує?

Нехай кожна група запише свої відповіді на великому аркуші паперу під назвою: „Ситуація жертви насильства”. Дайте можливість представникам груп розказати про те, що написали та обговоріть усі плакати. Особливу увагу зверніть на різні можливі наслідки, як безпосередні так і ті, що віддалені у часі.

Інформація

Жертви насильства переживають тяжкі емоції – почуття приниження та сором, страх, розпач, смуток і злість. Довготривалі наслідки насильства для жертв – це занижена самооцінка та соціальні проблеми – труднощі у налагодженні контактів, схильність до ізолювання.

Жертви шкільного насильства дуже рідко говорять дорослим про свої проблеми. Часто мають досвід легковажного ставлення до їх проблеми зі сторони дорослих („тебе обзивають – не звертай уваги”, „не жалійся”). Побоюються погіршення ситуації, помсти зі сторони переслідувачів. Окрім того, їм перешкоджають сором та відчуття вини. Довготривале перебування під тиском агресорів може призвести до соматичних порушень, часто досить серйозних.

Жертва насильства потребує передусім групи осіб, які її підтримають, сприймуть та зрозуміють. Мусить відреагувати на важкий досвід та відновити почуття власної гідності.

Вправа «Мозковий штурм»

Назвіть приклади рішень, які можуть вплинути на тих, хто поводить себе агресивно.

Пригадайте конкретну ситуацію, в якій вам вдалось зупинити агресора. Обговорюємо такі способи захисту, які не кривдять іншу особу. Список дієвої поведінки в ситуації агресії, згідно наступних категорій:

Встановлення меж наприклад; „не говори так до мене ”, „я не погоджуюсь, щоб так мене називав ”, „перестань, мене це нервує ”, „я не люблю цього ”

Розмова про наслідки

„розповім класному керівнику ”, „не буду з тобою говорити ”, „я піду звідси ”

Звертання до інших по допомогу (дорослої особи або колеги)

Вираження власної думки: „я не люблю такого одягу ” „але мені це подобається ”

Ігнорування або відхід

Несподівано вразити агресора

(напр. зміна теми розмови, жарт, несподівана, неочікувана поведінка, «відчіпні» відповіді: „може бути, можливо ”, „якщо так вважаєш ” погодження з агресором: „знаєш, щось у цьому є”)

Поділити учнів на 6 груп:

Кожна обирає одну з описаних вище категорій реагування, готує у групах сценки про дієвий захист від агресії з використанням одного або кількох способів з цих категорій. Пограйтесь та обговоріть сценки.

Ситуації:

Кілька колег насміхається з твого одягу говорячи, що він не модний та що це одяг старшого брата/сестри.

(застосуй вираження власної думки)

Колега/подруга називає тебе дурнем и селюком.

(застосуй визначення меж)

Група хлопців наказує тобі щоденно приносити їм гроші для здійснення покупок у шкільному магазинчику

(застосуй звернення про допомогу до іншої особи)

Дізнаєшся, що твої подруги негарно про тебе висловлюються.

(застосуй розмову про наслідки)

На перерві колеги провокують тебе, показуючи у твій бік пальцями та передражнюючи твій хід

(застосуй ігнорування)

На перерві переглядаєш свої конспекти, а твій колега /подруга називають тебе підлизою та ти, хто «кує науку»

(застосуй несподіване враження агресора)

Кожна група обирає різні можливі види поведінки свідка в описаній ситуації. Після закінчення роботи кожна група представляє свою ситуацію та можливі види поведінки свідків.

Складаємо один каталог можливих видів поведінки свідка насильства наприклад:

- вдає, що не бачить,
- інформує дорослих,
- сміється з жертви,
- захищає жертву і т.п.

портрет свідка насильства

Як веде себе така особа?

Що думає у такій ситуації?

Які переживає емоції та почуття?

Що їй утруднює реагувати?

Чого потребує, щоб зреагувати?

Перевірка засвоєння учнями знань та вмінь

Що ви розумієте під поняттям «фізичне насильство»?

Чим небезпечне психічне насильство?

Власні висновки з заняття.

Мотивація оцінок

Домашнє завдання

Аркуш «Злість, агресія чи насильство»

Заповни аркуш, роблячи позначення біля кожного опису поведінки, чи це злість, агресія чи насильство.

Весь клас віддавна насміхається над Варварою.

Два колеги з одного класу б'ються на перерві

Дитина кричить та тупцює ногами, якщо мама не хоче купити їй іграшки.

старші хлопці у шкільному буфеті вимагають у малюків гроші.

Група хлопців висилає Аліні неприємні sms -повідомлення.

Кирило навмисно пошкодив рюкзак колеги.

Колеги не дозволяють Денису вішати куртки в роздягальні, говорячи, що вона смердить.

Ганна була так знервована, що кілька разів вдарила кулаком по столі.

Подруги віддавна ігнорують Марту, вдаючи, що нечують, що вона говорить.

Федір показав колезі образливий жест.

Аня отримала одиницю та зі злості у неї заболів живіт.

Микола зробив фото однокласника, коли той перевдягався на урок фізкультури та розмістив його в Інтернеті.

Алла, будучи злою, образила подругу, говорячи про її батьків негарні речі.

Диспут – конкурс

«Ми проти насильства»

Мета : сприяти усвідомленню учнями проблеми насильства в сучасному середовищі; причини виникнення та питання зменшення цього явища у сучасному житті.

1. Вступне слово

Притча про жорстокість

В одному з монастирів Шаоліня майстер навчав своїх учнів. І якось учень поставив майстрові запитання :

- Учителю, а як дізнатися, наскільки я жорстокий ?
- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогові, уяви себе на його місці і відчуй його біль. І якщо один раз не відчуєш болю – знай, жорстокість захлиснула тебе.

У засобах масової інформації все частіше з'являються новини про нестерпну жорстокість, носіями або жертвами якої є неповнолітні діти.

Українське суспільство переживає не найкращі часи: насильство в родині, нерівність, підвищена агресивність підлітків, вживання наркотиків, алкоголю, розкута сексуальна поведінка дітей та підлітків. Усе це знаходить своє вираження в поведінці та в стосунках між дітьми та між дітьми та дорослими.

Насильство – це дії над однією людиною або кількома людьми, що характеризуються такими ознаками :

- Чиняться усвідомлено, цілеспрямовано;
- Заподіюють шкоду (фізичну, моральну, матеріальну);
- Порушуються права та свободи людини;
- Той, що чинить насильство, має значні переваги, це зводить до нуля ефективний захист жертви насильства.

Види насильства:

- Фізичне;
- Сексуальне;
- Психологічне;
- Економічне.

Причини проявів насильства :

- Сім'я як фактор становлення агресивної поведінки;
- Взаємини з однолітками;
- Засоби масової інформації;
- Комп'ютерні ігри;
- Низький соціально-економічний рівень життя великої кількості сімей;
- Вплив соціуму;
- Післяпологова депресія матері.

Умови проведення конкурсних завдань:

I конкурс

Конкурс «Пазл»

З окремих частин скласти зображення.

II конкурс

Конкурс «Запитання»

(Кожна команда витягає запитання і дає відповіді)

1. Форми насильства : фізичне, сексуальне, економічне, психологічне.
2. Хто може бути «жертвою»?
3. Хто може бути кривдником?
4. Якими основними законами захищені права дітей: Конвенція ООН про права дитини, Конституція України, Закон України «Про охорону дитинства», Сімейний кодекс, Кримінальний кодекс, та інші.
5. Продовжіть речення: Насильство породжує... насильство.
6. Де найбільше спостерігаються прояви насильства? (вдома, в школі, в громаді).

7. Що таке насильство ? (спосіб, що забезпечує панування, владу людини над людиною; примус, який відбувається всупереч волі того, проти кого він спрямований, зазіхання на людську свободу).

8. Що таке жорстоке ставлення ? (безжалісні, грубі дії, які завдають потерпілому фізичних та психічних страждань.)

9. Що розуміють під поняттям толерантність?(прийняття людини такою, якою вона є).

10. Що таке агресія ? (індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на те, щоб завдати фізичної чи психічної шкоди, або орієнтована на знищення іншої людини чи групи).

11. З якого віку настає відповідальність ? (з 14 років).

12. Поясніть термін «експлуатація». (використання чужої праці без справедливої винагороди; безоплатне привласнення результатів найманої праці.)

13. Поясніть термін «ігнорування». (навмисно не помічати, не брати до уваги, ехтувати кимось, чимось.)

14. Яка відповідальність передбачено за насильницькі дії? (адміністративна, кримінальна.)

15. До кого може звернутися дитина по захист від насильницьких дій ?

Руханка «Намалюй цифри частинами тіла»

(1- пишемо носом, 2 – правим плечем, 3 – лівим плечем, 4 – правою ногою, 5 – лівою ногою, 6 – ліктем правої ноги, 7 – ліктем лівої руки, 8 – усім тілом.)

III конкурс

Конкурс «Прислів'я та приказки»

(Знайдіть другу частину прислів'я чи приказки)

Яка громада, така її рада.

Як ми до людей, так люди до нас.

Дружба і братство – дорожче багатство.

Друга тримай, а знайдеш – тримай.

У хорошій компанії розуму наберешся, а в поганій – і свій загубиш.

З ким поведешся, від того й наберешся.

Згода буде, а незгода руйнує.

Від сварки до бійки – один крок.

Бити та лаяти є кому, а годувати та вчити так нікому.

Не кидай каміння в небо, бо собі голову розіб'єш.

Хто любить бити, того теж наб'ють.

Коли двоє сваряться, то більше винуватий той, хто розумніший.

Біда тому, хто добра не робить нікому.

Кого біда кусає, той завжди злість на когось має.

Правда і в огні не горить, і в воді не тоне.

Яка хата – такий тин, який батько – такий син.

Добрі діти на ноги поставлять, а лихі – з ніг звалять.

Не вчи дитину штурханцями, а хорошими слівцями.

Дурному і п'яному море по коліна.

Будеш людині робити все життя добро – нічого, а зробиш один раз зло – на все життя ворогом будеш.

Злому всюди зле.

IV конкурс

З букв слова «толерантність» скласти інші слова

(тінь, тато, Ната, тент, Ніна, рать, тонна, ліра, Лора, літо, сіно, село, неон, ніс, тісто, нора, ріст, снасть, неро, рот, тара, рано, ролет, нано, Лера, оса, ласт, тан, лан, нас, сало, соло, сіль, ера, оратор, Оранта, рента, толь, тіло, раллі, антена, стан, ліс, ріс, лінь, рана)

Руханка «Хенд-бол»

Творча робота «Наслідки насильства для дитини, сім'ї, суспільства»

(Кожна група по черзі представляють свої варіанти)

V конкурс

Творча робота «Колаж»

(кожна група представляє свої варіанти шляхів зменшення проявів насильства)

Підведення підсумків та визначення переможців

1. Назвіть відомі форми насильства.
 2. Хто може бути «жертвою»?
 3. Хто може бути кривдником?
 4. Якими основними законами захищені права дітей.
 5. Продовжіть речення: Насильство породжує...
 6. Де найбільше спостерігаються прояви насильства?
 7. Що таке насильство ?
 8. Що таке жорстоке ставлення ?
 9. Що розуміють під поняттям толерантність ?
 10. Що таке агресія ?
 11. З якого віку настає відповідальність ?
 12. Поясніть термін «експлуатація».
 13. Поясніть термін «ігнорування».
 14. Яка відповідальність передбачено за насильницькі дії?
 15. До кого може звернутися дитина по захист від насильницьких дій ?
- «Яка громада, така її рада»
- «Як ми до людей, так люди до нас»
- «Дружба і братство – дорожче багатство»
- «Друга тримай, а знайдеш – тримай»
- «У хорошій компанії розуму наберешся, а в поганій – і свій загубиш»
- «З ким поведешся, від того й наберешся»
- «Згода будує, а незгода руйнує»
- «Від сварки до бійки – один крок»
- «Бити та лаяти є кому, а годувати та вчити так нікому»
- «Не кидай каміння в небо, бо собі голову розіб'єш»
- «Хто любить бити, того теж наб'ють»
- «Коли двоє сваряться, то більше винуватий той, хто розумніший»

«Біда тому, хто добра не робить нікому»
«Кого біда кусає, той завжди злість на когось має»
«Правда і в огні не горить, і в воді не тоне»
«Яка хата – такий тин, який батько – такий син»
«Добрі діти на ноги поставлять, а лихі – з ніг зваллять»
«Не вчи дитину штурханцями, а хорошими слівцями»
«Дурному і п'яному море по коліна»
«Будеш людині робити все життя добро – нічого, а зробиш один раз зло
– на все життя ворогом будеш»
«Злому всюди зле»

Угода про протидію булінгу

Ім'я: _____ клас _____

Я кажу «НІ» булінгу та його (спів) учасникам!**Мовчазна згода з явищем булінгу є співучастю в ньому.****Я обіцяю:**

- поважати інших учнів і учениць;
- з повагою ставитися до речей, що належать іншим;
- завжди поводитися з іншими так, як мені б хотілося б, щоб поводитися зі мною;
- за можливості зупиняти образливі плітки, де б вони не виникали, онлайн чи офлан;
- повідомляти дорослим, якщо володітиму інформацією про наміри влаштувати цькування учнів/учениць (бойкот і образи), або бійки в нашому навчальному закладі;
- не бути співучасником булінгу: якщо я знаю, що це відбувається, я вживатиму заходів і розповім про це.

Я погоджуюся зайняти активну позицію в протидії булінгу в нашому закладі освіти.

Дата _____

Підпис _____