

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » 05 2025 р.

(дата)

«БУЛІНГ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОРУШЕННЯ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

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-23-12-зМ

ВАСИЛЕНКО Марина Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
Доцентка

ТОРБА Наталія Григорівна

(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: Василенко Марина Володимирівна, група ПС-23-12-зМ

Назва: Булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці

Керівник: Торба Наталія Григорівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 38.3%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 37

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 процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Василенко М.В. має умовний рівень оригінальності академічного тексту. Після аналізу роботи науковий керівник зазначає, що виявлені в роботі Василенко М.В. запозичення є суцільними і не мають ознак плагіату. У зв'язку з цим робота визнається самостійною і допускається до захисту.

Дата 10.05.2025р.

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

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

Спеціальності 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**

Василенко Марині Володимирівні

1. Тема роботи: **«БУЛІНГ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК
ПОРУШЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ».**

затверджені наказом БІНПО від « 3 » січня 2025 року № 04-06/03

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

3. Цільова установа на вихідні дані до роботи: Опорний заклад освіти
«Грицівський ліцей» Грицівської селищної ради Шепетівського району
Хмельницької області

4. Зміст магістерської роботи (перелік питань, що їх належить розробити):

а) теоретична частина:

- висвітлити теоретичні аспекти феномена саморегуляції;
- виявити специфіку навиків саморегуляції та їх порушень у підлітковому віці;

- визначити взаємозв'язок між порушенням саморегуляції та явищем булінгу у підлітковому віці.

- розглянути булінг, як одну з проблем сучасності;

б) дослідницько-аналітична частина:

- провести експериментальне дослідження розвитку навиків саморегуляції в підлітковому віці;

- провести експериментальне дослідження на виявлення явища булінгу серед підлітків в освітньому середовищі;

- дослідити умови, що впливають на формування саморегуляції особистості на стадії становлення;

в) проектно-рекомендаційна частина:

- розробити та апробувати план заходів, тренінгів, вправ по корекції порушень та тренуванню стійкої саморегуляції, а також усунення проявів булінгу в підлітковому середовищі.

5 . Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Торба Н.Г. Кандидат психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології БІНПО	3.01.25 	3.01.25 
2	Торба Н.Г. Кандидат психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології БІНПО	9.02.25 	9.02.25 
3	Торба Н.Г. Кандидат психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології БІНПО	17.03.25 	17.03.25 

6. Дата видачі завдання 03.01.2024 р.

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 матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка 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 перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Дата видачі завдання — 03.01. 2024 р.

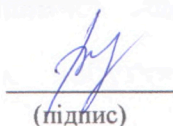
Керівник магістерської роботи: доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту, кандидат психологічних наук,

Торба Н.Г.



Завдання прийняла до виконання

Студентка


(підпис)

М.В. Василенко

(прізвище, ініціали)

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 магістра **Василенко Марини
Володимирівни**

Тема кваліфікаційної роботи **«Булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці»** (на базі Опорного закладу освіти «Грицівський ліцей» Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області).

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи

Дане дослідження має істотну науково-практичну цінність, охоплює широке коло теоретичних і прикладних положень щодо булінгу, як психологічного чинника порушень саморегуляції у підлітковому віці. Актуальним питанням цієї роботи є відображення в ній теоретичних, дослідницько-аналітичних і проектно-рекомендаційних положень щодо удосконалення навичок саморегуляції, попередження булінгу, вихованню толерантності та набуття активної життєвої позиції за допомогою розробленої програми.

Крім цього, не менш важливим питанням, що заслуговує на належну увагу, є ряд розкритих науково-практичних питань у вищевказаній роботі, а саме: базові поняття саморегуляції, теоретичні засади здійснення психокорекції за допомогою колекційної програми на діагностичній основі. Перевірено ефективність психокорекційного впливу за допомогою порівняльного аналізу отриманих результатів.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції

Загалом дослідження носить самостійний і цілісний характер та вказує на завершеність роботи.. Робота відповідає вимогам, що висуваються до магістерських досліджень, виконана на достатньому науковому й практичному рівні, має певну науково-практичну значущість.

За результатами перевірки за програмою StrikePlagiarism відсоток запозичень становить 38,3 %

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Василенко М.В. заслуговує на позитивну оцінку, а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра

доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту,

кандидат психологічних наук.



ТОРБА Наталія Григорівна

(підпис, дата)

РЕФЕРАТ

ТЕМА: «БУЛІНГ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОРУШЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ».

Магістерська робота: 175 с., 1 рис., 1 табл., 63 літературне джерело.

Об'єктом дослідження є саморегуляція у підлітковому віці

Предметом дослідження – булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що розвиток навичок саморегуляції особистості у підлітковому віці сприятиме покращенню міжособистісних відносин та усуне явище булінгу (цькування).

Мета – виявити на основі теоретичного аналізу феномену саморегуляції у підлітковому віці специфіку проявів її порушень у формі явища булінгу (цькувань) та експериментально перевірити способи психологічної корекції саморегуляції.

Завдання:

- висвітлити теоретичні аспекти феномена саморегуляції;
- виявити специфіку навиків саморегуляції та їх порушень у підлітковому віці;
- визначити взаємозв'язок між порушенням саморегуляції та явищем булінгу у підлітковому віці.
- розглянути булінг, як одну з проблем сучасності;
- провести експериментальне дослідження розвитку навиків саморегуляції в підлітковому віці;
- провести експериментальне дослідження на виявлення явища булінгу серед підлітків в освітньому середовищі;
- дослідити умови, що впливають на формування саморегуляції особистості на стадії становлення;

-розробити та апробувати план заходів, тренінгів, вправ по корекції порушень та тренуванню стійкої саморегуляції, а також усунення проявів булінгу в підлітковому середовищі.

Експериментальна база дослідження: опорний заклад освіти « Грицівський ліцей» Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області, учні підліткового віку. Кількість досліджуваних – 62 осіб (анкетування) віком 13-15 років.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукових розробок із психології щодо досліджуваної проблематики, системний аналіз і синтез; *емпіричні*: «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г.Почебут). «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана). «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової), бесіда; спостереження; опитувальні методи: анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач М.В. Василенко), порівняльний аналіз якісних характеристик.

На основі діагностик, спостереження за дітьми та роботи з педагогами закладу (керівниками гуртків), ми визначили розвитку навичок саморегуляції в підліткового віку в межах позашкільної освіти. Враховуючи отримані дані, було розроблено та апробовано – план заходів, тренінги та вправи, що розвивають навички саморегуляції у підлітків та сприяють попередженню проявів булінгу (цькувань) в дитячому середовищі.

Результати впроваджені в діяльність психолога Грицівського ліцею Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області, адміністрацією якого було визнано доцільність практичного застосування розробленої програми заходів.

**NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE STATE
INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION "UNIVERSITY OF EDUCATION
MANAGEMENT» BELOTSEKOV INSTITUTE OF
CONTINUING PROFESSIONAL EDUCATION**

Department of pedagogy, psychology and management of education

ANNOTATION

This work consists of an introduction, three sections, a conclusion, a list of sources used. The introduction substantiates the relevance of the chosen topic, set the purpose of this work, formulated a hypothesis, defined tasks, subject and object of study. The first chapter performs a theoretical analysis of scientific approaches to the study of personal self-regulation in adolescence on the materials of foreign and domestic source base; systematizes and generalizes a set of views on the concept of personal self-regulation; analyzes bullying as a socio-pedagogical problem, the views of foreign and domestic researchers on this concept, its main characteristics, causes and consequences that it generates; analyzes various theoretical approaches to the study of the problem of bullying as a psychological factor in self-regulation disorders in adolescence. In the second section, an empirical study was conducted, which was conducted with with pupils of adolescence of the Bila Tserkva Ecological Naturalistic Centre of Children`s Creativity. Having carried out diagnostics by the methods: the questionnaire «Bullying: causes, manifestations, overcoming» of V. Barshchevska, the method «Test of aggression» of L. Pochebut, the method «Research of volitional self-regulation» of A. Zverkov and E. Eydman, the method «Stylish self-regulation of behavior» of V. Morosanova.

The results we obtained in the course of the experimental study contributed to the development and testing of the author's program of psychotherapeutic and corrective work with adolescents, aimed at improving self-regulation skills, prevention of bullying, education of tolerance, acquisition of an active life position

Keywords: self-regulation, bullying, harassment, aggression, adolescents, educational environment.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	17
1.1 . Сутність і психологічні особливості розвитку саморегуляції у підлітків.....	17
1.2.Булінг та соціально-психологічні чинники його появи у підлітковому віці.....	31.
1.3.Вплив булінгу на розвиток саморегуляції підлітків.....	42
Висновки до першого розділу.....	45
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	48
2.1 Методика та порядок проведення емпіричного дослідження....	48
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	53
Висновки до другого розділу.....	65.
РОЗДІЛ 3 НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	70
3.1. Психокорекційна робота з підлітками схильними до порушень саморегуляції та проявів булінгу.....	70
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи.....	76
Висновки до третього розділу.....	79
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. Саморегуляція постає ключовим і фундаментальним психічним процесом, котрий забезпечує будь-яку форму життєдіяльності особи. Не випадково цей феномен посідає важливе місце у міждисциплінарному полі наукових досліджень. В останні роки спостерігається зростання інтересу до проблематики психічної саморегуляції, що підтверджується активним залученням до її вивчення науковців із різноманітних напрямів психології.

Питання формування саморегуляції поведінки та діяльності постійно знаходиться в центрі уваги науковців, котрі працюють у різних напрямках психології. Це питання знайшло своє відображення у базових засадах загальної психології, де процес регуляції поведінки розглядається як невід’ємна складова структури особистості та її діяльності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн). У віковій і педагогічній психології увага дослідників була зосереджена довкола таких питань як: ціннісна саморегуляція (І.С. Кон, В.Є. Семенов, В.А. Ядов), мотиваційна (О.Г. Ксенофонтова, А.А. Файзуллаєв), емоційна (Я. Рейковський, О.Я. Чебикін), вольова (В.А. Іванніков, В.І. Селіванов), моральна (Б.С. Братусь, П.М. Якобсон), особистісна саморегуляція (К.О. Абульханова-Славська, І.І. Чеснокова).

Вагомий внесок у вивчення питань, пов’язаних із регуляцією та саморегуляцією поведінки, зробили зарубіжні дослідники, зокрема Д. Аткінсон, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерінгтон. У своїх наукових розвідках вони зосереджували увагу на таких мотиваційних аспектах, як життєві орієнтири, локус контролю, прагнення до досягнення успіху та феномен когнітивного дисонансу.

У наукових працях К.А. Абульханової, П.К. Анохіна, В.І. Моросанової та Б.В. Зейгарник саморегуляція трактується як комплексна характеристика особистості, що виникає внаслідок взаємодії регуляторних механізмів різного рівня. Зокрема, К.А. Абульханова підкреслює взаємозв'язок психічних і особистісних рівнів, тоді як Б.В. Зейгарник наголошує на взаємодії психічного, операційно-технічного та особистісно-мотиваційного компонентів. Л.Г. Дика розглядає співвідношення між довільними та мимовільними формами регуляції, а також діяльнісним (суб'єкт-об'єктним) і особистісним (суб'єкт-суб'єктним) підходами. [34; 48] тощо.

Значна кількість наукових досліджень присвячена вивченню саморегуляції поведінки у процесі розвитку особистості (Л.І. Божович, І.В. Дубровіна, Б.Г. Круглов, Л.П. Осьмак, Г.О. Цукерман, Д.Й. Фельдштейн та ін.). Особливості цього процесу детально розглядалися на етапах старшого дошкільного (В.К. Котирло) та юнацького віку (О.Г. Ксенофонтова, Ю.А. Миславський). Проблему формування саморегуляції в підлітковому віці досліджував М.Й. Боришевський, який підкреслював, що дієве управління психологічними механізмами саморегуляції є важливою умовою особистісного розвитку підлітка.

Не дивлячись на значну кількість наукових праць, тема саморегуляції залишається однією з найактуальніших у сучасній психології. Це пояснюється тим, що в процесі взаємодії з навколишнім світом людина постійно стикається з необхідністю вибору способу дії — залежно від поставлених цілей, індивідуальних характеристик, умов ситуації та особливостей партнерів по взаємодії. У складних або стресових умовах саме саморегуляція допомагає впоратися з невизначеністю: індивід самостійно аналізує ситуацію, планує свої дії, здійснює контроль за їх виконанням і вносить необхідні корективи для досягнення бажаного результату.

Саморегуляція поведінки є особливо складним процесом у період підліткового дорослішання. Саме підлітковий вік часто супроводжується неадекватними психогенними реакціями, деструктивними вчинками та неузгодженими формами поведінки, що зумовлює необхідність глибокого аналізу феномену саморегуляції в цьому віковому періоді. Порухення в системі саморегуляції часто лежить в основі такого явища, як булінг — тривалого насильства серед підлітків, який виходить за межі звичайних конфліктів і набуває форми систематичного переслідування «жертви». Булінг — це соціально небезпечне явище, що створює у агресора (булера) відчуття безкарності, стирає моральні межі щодо іншої особи і часто ігнорує зворотний моральний зв'язок як із боку жертви, так і з боку оточення. Така форма поведінки регулюється не стільки соціальними нормами чи цінностями, скільки специфічною культурою підліткової групи. Внаслідок цього, булінг за своїм впливом може бути зіставлений із явищем дегуманізації, відомим з історичного досвіду тоталітарних режимів.

Причинами булінгу, є чинники визначені рядом психологічних досліджень, які зазначають, що у значної частини підлітків спостерігається життєва безпорадність, вразливість, пасивність, агресивність, відчуженість від дорослих, зневіра та байдужість до всього. Разом з тим у підлітків спостерігається становлення ціннісних орієнтацій, естетичних смаків та моральних переконань, на основі яких вони починають саморегулювати поведінку.

Таким чином, підлітковий вік є сензитивним періодом для формування навичок саморегуляції поведінки, що обумовлює необхідність зосередження виховної роботи саме на цьому аспекті розвитку особистості. Ефективне становлення саморегуляції сприятиме зниженню проявів булінгу в підлітковому середовищі та позитивно вплине на подальший життєвий шлях молодої особи.

Враховуючи актуальність обраної проблематики та її як теоретичну, так і практичну значущість, у дослідженні було окреслено мету, об'єкт, предмет, гіпотезу й основні завдання наукової роботи.

Метою даного дослідження є визначення особливостей порушень саморегуляції в підлітковому віці, що проявляються у формі булінгу, на основі теоретичного аналізу цього феномена, а також експериментальна перевірка ефективності психологічних методів корекції саморегуляційних процесів.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

- висвітлити теоретичні аспекти феномена саморегуляції;
- виявити специфіку навиків саморегуляції та їх порушень у підлітковому віці;
- визначити взаємозв'язок між порушенням саморегуляції та явищем булінгу у підлітковому віці.
- розглянути булінг, як одну з проблем сучасності;
- провести експериментальне дослідження розвитку навиків саморегуляції в підлітковому віці;
- провести експериментальне дослідження на виявлення явища булінгу серед підлітків в освітньому середовищі;
- дослідити умови, що впливають на формування саморегуляції особистості на стадії становлення;
- сформулювати та перевірити на практиці ефективність комплексу заходів, тренінгових занять і вправ, спрямованих на корекцію порушень саморегуляції, розвиток її стійких навичок, а також на подолання проявів булінгу серед підлітків.

Об'єктом дослідження є саморегуляція у підлітковому віці

Предмет дослідження – булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що розвиток навичок саморегуляції особистості у підлітковому віці сприятиме покращенню міжособистісних відносин та усуне явище булінгу (цькування).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукових розробок із психології щодо досліджуваної проблематики, системний аналіз і синтез; *емпіричні:* «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г.Почебут). «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана). «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової), бесіда; спостереження; опитувальні методи: анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання», порівняльний аналіз якісних характеристик.

Практичне значення результатів магістерського дослідження полягає в можливості впровадження отриманих даних і розробленої програми заходів, тренінгів та вправ у діяльність соціальних педагогів, практичних психологів, керівників загальноосвітніх і позашкільних установ, а також педагогів з метою формування навичок саморегуляції у підлітків і профілактики булінгу в дитячому середовищі

Експериментальна база дослідження: 62 особи (анкетування) віком 13-15 років; Опорний заклад освіти "Грицівський ліцей" Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було проведено експериментальне дослідження розвитку навиків саморегуляції в підлітковому віці, зокрема експериментальне дослідження на виявлення явища булінгу серед підлітків в освітньому середовищі. Теоретичне

значення полягає в виявленні специфіки навиків саморегуляції та їх порушень у підлітковому віці, а також взаємозв'язок між порушенням саморегуляції та явищем булінгу.

Структура роботи: Дана магістерська робота містить вступ, три розділи, підсумкові висновки до кожного розділу, загальні висновки, а також список використаних джерел, що охоплює 81 найменування. Загальний обсяг роботи становить 173 сторінки, робота включає 1 таблицю та 1 ілюстрацію.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність і психологічні особливості розвитку саморегуляції у підлітків

Підлітковий період охоплює значний часовий відтинок у житті особистості, який, як правило, починається у 11–12 років. Його завершення може різнитися — у когось він припадає на 15–16 років, у інших — на 17–18. Конкретні межі підліткового віку не мають чітких рамок і визначаються індивідуально для кожної дитини. Процеси збудження переважають над процесами гальмування. Підлітковий вік «починається» зі зміни соціальної ситуації розвитку. У психології цей період називають перехідним, важким, критичним віком [47].

Підлітковий вік привертав увагу багатьох видатних психологів, серед яких особливе місце займає Г. Стенлі Голл. У своїй фундаментальній праці "Adolescence" (1904) він вперше систематизував психологічні особливості цього періоду, визначивши його як кризовий етап розвитку. Голл підкреслював суперечливість підліткової поведінки: наприклад, активне спілкування може змінюватися на замкненість, а впевненість у собі — на сумніви та невпевненість. Він вважав, що підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, конфліктами з батьками та схильністю до ризикованої поведінки. Негативні, кризові явища підліткового віку С. Голл пов'язував з перехідністю, проміжністю даного періоду в онтогенезі. Він виходив з уявлення про біологічну зумовленість процесів розвитку в підлітковому віці [68].

В. І. Слободчиков відзначає, що підлітковий вік супроводжується значними анатомо-фізіологічними змінами, які, хоча і не є прямими причинами психологічних трансформацій, створюють умови для їх виникнення. У цей період спостерігається інтенсивне фізичне зростання, диспропорційний розвиток скелету та м'язів, а також гормональні перебудови, пов'язані зі статевим дозріванням. Ці фізіологічні зміни можуть призводити до підвищеної емоційної чутливості, тривожності, депресивних станів та зниження самооцінки, особливо через незадоволення зовнішнім виглядом. Разом з тим в психології визнано, що анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка не можуть розглядатися в якості прямої причини його психологічного розвитку. Ці зміни мають опосередковане значення, переломлюються через соціальні уявлення про розвиток, через культурні традиції дорослішання, через ставлення інших до підлітка і порівняння себе з іншими. Підлітковий вік, як уже зазначалося, є кризовим етапом у розвитку особистості. Це зумовлено сукупністю як зовнішніх чинників, так і внутрішніх — біологічних і психологічних — змін, що відбуваються в цей період [23].

У підлітковому віці відбуваються вагомі зміни в учбовій діяльності, що впливають на формування особистості. Зокрема, навчальний процес стає багатопредметним, а навчальний матеріал містить теоретичні підвалини наук, що вимагає від учнів абстрактного мислення та нового пізнавального. У підлітка з'являється розуміння себе як учасника суспільно-трудової діяльності; висуваються нові вимоги в сім'ї (допомога по господарству, з підлітком починають радитися); підліток починає інтенсивно рефлексувати себе [30].

У цьому віці підліток починає розмістити себе як активного учасника суспільно-корисної та трудової діяльності. Водночас у родині до нього починають висувати нові вимоги: очікують допомоги в побутових справах,

дедалі частіше радяться з ним. Підліток також починає більш активно займатися самоспостереженням і самоаналізом.

З позиції внутрішніх психологічних чинників центральне місце займає проблема формування та еволюції інтересів у підлітковому віці, на чому звертав увагу Л.С. Виготський.

Розвиток інтелектуальної сфери підлітка характеризується якісними і кількісними змінами, які відрізняють його від дитячого способу пізнання світу. Становлення когнітивних здібностей відзначено двома основними досягненнями:

- розвитком здатності до абстрактного мислення;
- розширенням тимчасової перспективи.

Провідна роль сім'ї у впливі на підлітка поступово поступається місцем авторитету групи однолітків, яка стає джерелом еталонних норм поведінки та засобом здобуття соціального статусу. Ці трансформації відбуваються у двох напрямках, відповідно до двох ключових завдань вікового розвитку :

- 1) звільнення від батьківської опіки;
- 2) поступове входження в групу однолітків.

Формування психосоціальної ідентичності, що є центральним елементом підліткової самосвідомості, передбачає вирішення трьох ключових завдань розвитку:

- 1) усвідомлення безперервності власного «Я», що поєднує досвід дитинства з уявленнями про майбутнє;
- 2) усвідомлення себе як відмінного від інтеріорізованих батьківських образів;

3) здійснення важливих життєвих виборів, які сприяють цілісності особистості — зокрема щодо професійної орієнтації, гендерної ідентичності та ідеологічних переконань.

Центральні новотвори підліткового віку формуються на основі провідної діяльності, охоплюючи всі аспекти внутрішнього розвитку особистості. У цей період спостерігаються помітні зміни в моральних уявленнях, процесі статевого дозрівання, розвитку вищих психічних функцій, а також в емоційній сфері.

Так, в моральній сфері слід відзначити дві особливості: переоцінка моральних цінностей; стійкі «автономні» моральні погляди, судження і оцінки, незалежні від випадкових впливів. Однак мораль підлітка не має опори в моральних переконаннях, ще не складається в світогляд, тому може легко змінюватися під впливом однолітків.

Ідеал виступає як важливий фактор, що сприяє формуванню моральної стійкості підлітка. Сприйнятий або створений підлітком ідеал означає наявність у нього постійно діючого мотиву. Моральні ідеали по мірі розвитку дитини стають все більш узагальненими і починають виступати в якості свідомо обраного зразка для поведінки (Л.І. Божович).

До основних новоутворень підліткового віку належать розвиток абстрактного мислення, формування самосвідомості, становлення статевої ідентичності, виникнення почуття «дорослості», перегляд життєвих цінностей та формування автономної моралі. Л. С. Виготський вважав ключовим і характерним новоутворенням саме відчуття дорослості — усвідомлення себе вже не дитиною. Підліток починає сприймати себе як дорослу людину, прагне відповідно поводитися та бути сприйнятим оточенням на рівних, що проявляється у його судженнях, поведінці, а також у відносинах з однолітками і дорослими.

Т.В. Драгунова виділяє такі характерні риси прояву дорослості у підлітковому віці:

1. Наслідування зовнішнім характеристикам дорослих проявляється у прагненні підлітків уподібнюватися їм зовні, переймати їхні звички, навички, манери поведінки та соціальні переваги.

2. Орієнтація на якості дорослого (прагнення набути якостей дорослого, наприклад у хлопчиків □ «справжнього чоловіка» □ силу, сміливість, волю [37];

3. Дорослий виступає як приклад для наслідування в діяльності, сприяючи формуванню соціальної зрілості підлітка через співпрацю з дорослими, що, в свою чергу, розвиває в нього відповідальність, здатність до турботи про інших та інші соціально значущі якості.

4. Інтелектуальна дорослість (прагнення щось знати і вміти по-справжньому; відбувається становлення домінуючої спрямованості пізнавальних інтересів, пошук нових видів і форм соціально значущої діяльності, які здатні створювати умови для самоствердження сучасних підлітків).

Провідні позиції починають займати суспільно корисна робота особистісне спілкування з однолітками.

Суспільно корисна праця виступає для підлітка значущою сферою самореалізації, де він може продемонструвати змужнілі можливості, прагнення до самостійності та здобути визнання дорослих. Вона відчиняє шлях до самовираження через спільну діяльність, дозволяючи підлітку не тільки отримувати, а й робити внесок у взаємодію (за Д. І. Фельдштейном).

Підлітковому віку притаманна виражена потреба у спілкуванні з ровесниками. Одним із ключових мотивів поведінки стає бажання зайняти гідне місце в колі однолітків. Відсутність такої можливості нерідко

призводить до соціальної дезадаптації та навіть правопорушень (за Л.І. Божович). Оцінки з боку ровесників починають домінувати над думкою дорослих і вчителів. Намагаючись утвердитися в новій соціальній позиції, підліток намагається вийти за рамки учнівських справ в іншу сферу, що має соціальну значимість. Саме в підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з ідеалом, професійними намірами. Навчання набуває для багатьох підлітків особистісний сенс.

Отже, становлення самосвідомості підлітка відбувається через поступове усвідомлення власних якостей, що виявляються у різних видах діяльності та вчинках. Підліток починає узагальнювати ці риси, сприймаючи їх як властиві риси своєї поведінки, а згодом — як риси своєї особистості. Основою для самооцінки та самосвідомості стають, передусім, досягнення в навчанні та характер взаємовідносин з оточенням. Цей процес є ключовим у перехідному віці. За Л.С. Виготським, самосвідомість є найвищим етапом психологічних змін, що відбуваються в підлітковому віці.

В теорії науки, поняття саморегуляції особистості виступає як пояснювальна категорія, що розкриває механізми виникнення специфічної людської поведінки. Йдеться про дії, які зумовлені не лише бажаннями, а передусім здатністю особистості ухвалювати виважені, розумні рішення щодо їх свідомого і цілеспрямованого виконання. Це пов'язано з тим, що стан рефлексії і внутрішніх ресурсів людини до кінця ще не вивчені. Навіть враховуючи багаторічну історію експериментальних досліджень, це питання залишається відкритим [35].

У вітчизняній психології уявлення про саморегуляцію особистості формувалися поступово, шляхом поетапного осмислення і розвитку відповідних теоретичних підходів. Спочатку вони висловлювали думку про єдність свідомості і діяльності, в тому сенсі, що людина, як суб'єкт могла

реалізовуватися тільки в різних видах активності, а процес пізнання навколишнього світу піддавався регулюванню виключно свідомістю.

Аналогічні уявлення щодо проблеми саморегуляції почали жваво обговорюватися у другій половині XX століття під впливом здобутків фізіології та кібернетики. Це відбувалося в рамках структурно-функціонального підходу з одного боку та діяльнісного підходу — з іншого. Перший передбачав визначення структурно-функціональних моделей регуляції, в другому основна увага приділялася аналізу безпосередньо діяльності. З опорою на вказані особливості розглядалися загальні закономірності перебудови динамічного стереотипу особистості відповідно до потреб довкілля та соціальних реалій. В результаті були виділені два специфічних способи моделювання дійсності - активності і регулюванні цієї активності, причому на кожному рівні організації психіки.

Найбільш повно структурно-функціональна модель усвідомленої регуляції була описана в науковій школі О.О. Конопкіна і на її основі розроблена концепція усвідомленого саморегулювання довільної активності людини при досягненні поставлених цілей в різних видах діяльності. Фундаментальним досягненням в ній є система реалізації суб'єктної цілісності особистості, в якій акцент ставився на цілеспрямованій активності що має певний сенс, щодо якого людина виступала «як ініціатор і навіть творець». Це передбачало, що людина, виступаючи суб'єктом власної діяльності, здатна самостійно обирати умови, що відповідають поставленій задачі, аналізувати шляхи її розв'язання та оцінювати результати з врахуванням можливості коригування своїх дій в процесі виконання.

В рамках структурно-функціонального підходу В.І. Моросанова одна з перших чітко сформулювала гіпотезу про те, що особистісні риси впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних

способів саморегуляції активності. У цьому контексті досліджувались індивідуальні, властиві людині способи регуляції, що стабільно виявляються в різноманітних видах діяльності та психічної активності, формуючи загальний стиль саморегуляції. На її погляд, саме індивідуальні риси саморегуляції відображають те, як особистість планує та програмує досягнення цілей, враховує важливі умови середовища, здійснює оцінку і корекцію власних дій з орієнтацією на досягнення суб'єктивно бажаних результатів.

О. К. Осницький запропонував цікаву модель регуляторного досвіду особистості, ґрунтуючись на потребі усвідомлення знань про можливості саморегуляції як форми самоуправління власними життєвими стратегіями та способами розв'язання поставлених завдань [9]. Вона являє собою структуровану систему знань, умінь і переживань, що впливають на успішність регуляції діяльності і поведінки. У моделі О. К. Осницького основними складовими регуляторного досвіду особистості виступають: досвід рефлексії, ціннісно-мотиваційний досвід, досвід звичної активізації, операційний досвід та досвід взаємодії. Елементи саморегуляції він описував як сукупність цілей, сформованих умінь, уявлень про керівні впливи, типових оцінок переживань успіху чи помилок. Рефлексія в його концепції є ключовим механізмом, що поєднує емоційно-чуттєве сприйняття з логічним осмисленням. Сам процес саморегуляції, за Осницьким, охоплює етапи проживання, осмислення, подолання, емоційного переживання та переосмислення ситуацій. У структурно-функціональному розумінні він розглядав саморегуляцію як механізм зниження інформаційної невизначеності до рівня, що дозволяє здійснювати ефективну цілеспрямовану діяльність.

Структурно-функціональний підхід став підставою для наукових пошуків О.П. Корнілова, що дав оцінку тенденції розвитку поняття

саморегуляції особистості і вказав, що під саморегуляцією розуміється процес сенсоутворення, що має на увазі саморефлексію і систему переживань в контексті самоідентифікації, де саморегуляція це прояв регулятивної функції самосвідомості.

Таким чином, в рамках саме структурно-функціонального підходу сучасні дослідники зуміли позначити абстрактно-логічну модель саморегуляції, котра дозволила універсалізуватися функціональні блоки та інформаційні ланки, задіяні в регулятивних процесах. О.О. Конопкін визначав, що дослідники прагнули описати інформаційні аспекти саморегулятивних компонентів особистості, абстрагуючись від конкретних психічних процесів і явищ. Цей підхід дозволяв зосередитися на загальних закономірностях індивідуального регулювання дійсності, представлених свідомістю, без прив'язки до специфіки окремих психічних явищ.

В межах діяльнісного підходу до вивчення саморегуляції особистості, дослідники, такі як М.І. Бобнева, Г.В. Суходольський, Є.В. Шорохова та В.О. Ядов, розглядали саморегуляцію як системно організований процес внутрішньої психічної активності. Цей процес включає ініціацію, побудову, підтримку та керування різними видами діяльності індивіда, спрямованими на досягнення прийнятих ним цілей. Такий підхід підкреслює роль особистості як активного суб'єкта, який самостійно визначає цілі, планує дії, контролює їх виконання та оцінює результати, що дає змогу ефективно адаптуватися до змінних умов середовища.

З позицій діяльнісного підходу Г.С. Нікіфоров описував саморегуляцію, як «свідомі дії людини на властиві їй психічні явища, процеси, властивості, стану, виконувану діяльність, власну поведінку з метою підтримки, збереження або зміни характеру їх протікання».

Відповідно до позиції В.П. Бояринцева, саморегуляція трактується як механізм, що забезпечує внутрішню активність людини за допомогою

різних психічних засобів. У цьому контексті активність і саморегуляція розглядаються як взаємодоповнюючі аспекти: перша відображає динамічність, зміну і розвиток, тоді як друга гарантує стабільність та впорядкованість самої активності.

Таким чином, в контексті діяльнісного підходу саморегуляція особистості — це індивідуальний контроль суб'єкта за власними діями, що поєднує в певному напрямку пошуки конкретних регулюючих особистісних факторів.

Особистісна саморегуляція як самостійна одиниця психічної активності людини в рамках реципрокного детермінізму соціально-когнітивної теорії вивчалася А. Бандурою. Бандура підкреслює, що саморегуляція формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають когнітивні процеси, такі як мислення та само мотивація, тоді як зовнішні фактори охоплюють соціальне оточення та культурні норми. Ці фактори взаємодіють між собою в рамках концепції реципрокного детермінізму, згідно з якою поведінка, особистісні фактори та навколишнє середовище впливають один на одного у взаємозв'язку.

Таким чином, людина не лише реагує на зовнішні обставини, але й активно впливає на них, формуючи своє середовище відповідно до власних цілей та переконань. Це підкреслює активну роль особистості у власному розвитку та адаптації до змінних умов життя.

В якості зовнішніх факторів саморегуляції він виділив деякі стандарти, за якими індивід оцінює свою поведінку. У межах соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури саморегуляція розглядається як процес, що формується під впливом взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішні фактори включають стандарти поведінки, які встановлюються соціальним середовищем, а також підкріплення — як позитивні, так і

негативні реакції на поведінку індивіда. Ці підкріплення можуть бути як зовнішніми (схвалення, матеріальні винагороди), так і внутрішніми (почуття гордості, задоволення від досягнення мети). Бандура підкреслює, що внутрішні винагороди не завжди є достатніми для підтримки саморегуляції. Людина часто потребує зовнішніх стимулів, які можуть бути сильнішими за самозадоволення. Ці зовнішні підкріплення, такі як соціальне схвалення або матеріальні винагороди, відіграють важливу роль у підтримці та зміцненні саморегулятивної поведінки. Крім того, Бандура зазначає, що саморегуляція включає в себе не лише реакцію на зовнішні фактори, але й активне формування стандартів поведінки та самопідкріплення. Це означає, що індивід може самостійно встановлювати цілі, оцінювати власну поведінку та винагороджувати себе за досягнення проміжних цілей, що сприяє зміцненню саморегуляції та розвитку особистості. Однак, на думку Бандури, якщо людина винагороджує себе за неадекватні дії, то зворотною стороною медалі стають штрафні санкції безпосередньо від навколишнього середовища.

Тому, коли те, що ми робимо не відповідає нашим власним внутрішнім стандартам, ми намагаємося утримуватися від самонагородження і в цьому випадку внутрішні або особистісні фактори зв'язуються з трьома необхідними умовами: самоспостереженням, процесом винесення суджень і активною реакцією на себе. Саме ці фактори є найважливішою характеристикою людської особистості особистісною саморегуляцією, що активно формує індивідуальну поведінку та розвиток певних якостей, орієнтованих на досягнення поставленої мети.

Актуальність і значимість даного дослідження визначаються тим, що в психології цьому питанню приділяли увагу Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, котрі розкрили сутність, природу, роль свідомої активності суб'єкта в саморегульованій діяльності. Ефективність

освітнього процесу в значній мірі забезпечується такою позицією учнів; коли накопичується їх суб'єктний досвід, який передбачає передачу їм ініціативи в побудові свого навчального пізнання і індивідуального освітнього маршруту, що неможливо без сформованої системи саморегуляції. Це підкреслюють Є. В. Бондаревська, І.А. Колесникова, В.В. Серіков, І. С. Якиманська.

Хочеться відзначити, що поняття «особистісна саморегуляція» пов'язана зі здатністю особистості регулювати свою активність [42]. Емоційна сфера, почуття, поведінкові прояви та комунікація є важливими складовими особистісної саморегуляції, котра виявляється через активне та свідоме ставлення індивіда до самого себе та оточення, а також через сформовані моральні та соціальні настанови. Структурними компонентами особистісної саморегуляції є особистісні утворення, котрі беруть участь в регуляції, в першу чергу ціннісні орієнтири, активність та рефлексія [45]. Кожен структурний компонент в цілісному процесі виконує свою роль. Ціннісні орієнтації відображають ті соціальні цінності, котрі мають особливе значення для особистості. Активність виконує функцію реалізації значимого як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі та включає в себе всі види та форми реалізації активності: праця, спілкування, поведінка і навчання. Внутрішня активність знаходить свій вираз в самопізнанні і самокерівництві. Рефлексія здійснює контроль за правильністю обраних форм і видів активності, а так само здійснює зворотний зв'язок, звертаючи психічну активність на себе. В результаті відбувається переоцінка і переосмислення активності, зміна ціннісно-сміслових утворень. Завдяки зворотного зв'язку йде придбання внутрішнього регуляторного досвіду.

Процес становлення особистості підлітка виражається в зростаючому значенні внутрішніх факторів і вдосконаленні механізмів саморегуляції.

Зупинимось на загальних закономірностях у розвитку особистісної саморегуляції.

У період підліткового віку спостерігається динамічний розвиток усіх складових особистісної саморегуляції — зростає внутрішня активність, формуються базові цінності, удосконалюється рефлексія [51], що свідчить про якісні зміни в її становленні та розширення можливостей підлітків щодо самостійного регулювання поведінки. Це сприяє поступовому перенесенню регулятивних процесів у внутрішній простір особистості до старшого підліткового віку, що дозволяє розглядати цей період як чутливий до формування саморегуляції. У результаті завдяки розвитку особистісного регулювання закладається фундамент соціально прийнятної та моральної поведінки, формується загальна орієнтація моральних переконань і установок, розвивається моральна активність, що в цілому сприяє соціальному становленню підлітка як особистості.

Розвиток особистісної саморегуляції не обмежується підлітковим віком [40], так як в систему регуляції недостатньо інтегровані важливі складові: впевненість в собі, самокерування і цінність Я, значно ускладнюються структурні компоненти особистісної саморегуляції до закінчення підліткового віку не відбувається, що відображає подальші можливості розвитку даної функції в юнацькому віці.

Становлення особистісної саморегуляції носить процесуальний характер, динаміка розвитку її показників вказує на зв'язок з етапами підліткового віку. Відповідно до точки зору К.М. Поливанової, в розвитку особистої саморегуляції можна виділити стабільний період (11-12 років) і кризовий період (13-16 років), що відповідає хронології підліткового віку. Особистісна саморегуляція проявляється через ключові показники активності, серед яких — відкритість молодших підлітків до внутрішнього

діалогу, націленість на отримання соціального схвалення як важливий чинник поведінкової регуляції, водночас у деяких підлітків спостерігається переважна орієнтація на власну особу. Але молодші підлітки не відчувають себе впевненими, самостійними і вольовими, ще не можуть здійснювати самокерування і саморегуляцію в повному обсязі, багато в чому залежать від впливів середовища. Попри достатньо сформовані базові цінності та розвинену рефлексію, поведінка молодших підлітків здебільшого регулюється зовнішніми чинниками. Їхні моральні уявлення значною мірою залежать від дорослих, а відповідальність ще не набула значення особистісної цінності, хоча вже починає інтегруватися в систему поведінкової регуляції.

Аналіз своєрідності особистісної саморегуляції підлітків в кризовий період характеризується наступними характеристиками. Прогресивний розвиток на певному етапі уповільнюється, поступаючись місцем внутрішнім суперечностям: небажання відкриватися іншим супроводжується зростанням переконаності у власних силах, здатність до самоконтролю існує поряд із піддатливістю впливам ззовні, а у стосунках із собою, у самокеруванні та у відбитому само сприйнятті виявляється виразна вибірковість. Цінність відповідальності не призводить до відповідальної поведінки, а ускладнюючись моральні уявлення не є значущими регуляторами [55].

Розвиток робить більше руйнівну, ніж творчу роботу: підвищується закритість підлітків, причини труднощів, що полягають в самому підлітку, заперечуються, переживання «Я» супроводжується внутрішнім напруженням. Очікуються негативні почуття від оточуючих по відношенню до себе. До кінця кризового періоду, до 15-16 років, підлітки змінюються, з'являються новоутворення: особистість стає джерелом активності, проявляється сила «Я», зростають регулюючі можливості «Я», формується

внутрішній стержень особистості, відповідальність стає провідною цінністю, що свідчить про соціальну зрілість старших підлітків, вдосконалюється особистісна рефлексія. Провідними механізмами регуляції стає рефлексія і ціннісні орієнтації [73].

Можна стверджувати, що завершення процесу становлення особистісної саморегуляції у підлітків трапляється на 15–16 років, коли спостерігається якісний стрибок в її розвитку, викликаний появою характерних вікових новоутворень.

Особистісне регулювання в підлітковому віці має вибіркового характеру: в неочікуваних та незнайомих обставинах підлітку потрібна зовнішня регуляторна допомога.

1.2. Булінг та соціально-психологічні чинники його появи у підлітковому середовищі

Ідеальний навчальний заклад кожен собі уявляє по-своєму. Проте, усі сходяться на тому, що основною його складовою є здорове й безпечне освітнє оточення, з відкритим та привітним до дитини простором. Таким, де приємно бути, де немає агресії, жорстокості та сутичок, де дитина відчуває себе комфортно.

Але, на жаль, все частіше, сучасне українське освітнє середовище (школа, позашкільний заклад, училище, коледж...), яке мало б стати осередком, де панує атмосфера гармонії, підтримки, високих моральних цінностей, стає для багатьох дітей, так званою «школою виживання».

Норвезький вчений Д. Ольвеус, один з перших, хто почав досліджувати явище булінгу та визначив даний феномен у шкільному колективі, як ситуацію, в якій учень неодноразово та тривалий час є об'єктом негативних дій та нападів з боку іншого учня або кількох [21].

Девід Лейн і Ендрю Міллер визначають булінг як тривалий і навмисний процес жорстокого фізичного або психологічного впливу, який здійснюється однією особою або групою по відношенню до іншої.

В. Безаг пояснював явище булінгу, як неодноразові напади тими, хто має більшу владу та авторитет, щодо тих, хто слабший та немає можливості захищатись, заподіюючи їм страждання для отримання від цього задоволення [14].

Роланд вказував на те, що булінг є тривалим процесом свідомого жорстокого фізичного чи психічного поводження з боку індивіда або певної групи, стосовно іншого індивіда, який неспроможний за себе постояти та захистити в такій ситуації. С. Кривцов булінгом вважає жорстке ставлення одних дітей щодо інших, яке має тенденцію повторюватись та при цьому є нерівність сил агресора та жертви [14].

На думку Л. Кішлі, булінг являє собою форму агресивної поведінки, спрямованої на приниження почуттів іншої особи, вираження негативних емоцій і суджень, що викликають у неї дискомфорт та емоційний біль.

Російські вчені О. Морозов, Д. Булда та М. Бородаєва визначають булінг як агресивне переслідування одного з членів колективу іншими або його частиною [53].

Т. Доукіна пояснює булінг, як таку поведінку однієї людини щодо іншої, що має за мету заподіяти останній шкоду фізичного чи психологічного характеру, а також принизити її та в такий спосіб затвердити свою владу [53].

В Україні на державному рівні визнано наявність проблеми булінгу (цькування) серед дітей. Так, згідно з Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» зазначається, що: «булінг – це діяння (дії або бездіяльність) учасників

освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильству, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [56]. А також було встановлено міри адміністративних покарань.

Український інститут протидії екстремізму трактує цькування як тривале фізичне або психологічне насильство, що не є самозахистом, вчинене однією особою чи групою осіб щодо іншої особи [67].

Цькування – це форма знущання, яка виявляється у навмисних, демонстративних, тривалих і повторюваних діях фізичного або психічного характеру. Такі дії вчиняються особою або групою осіб, які мають певні переваги над жертвою, і спрямовані на досягнення конкретної мети – приниження, домінування або виключення іншої особи.

Масу існуючих визначень поняття «цькування», об'єднує те, що – це агресивна поведінка, повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх.

При виникненні ситуації цькування в групі, створюється певна рольова структура – соціальна система. В психології таку соціальну модель взаємодії між людьми називають Драматичним трикутником Карпмана.



Рис. 1. Драматичний трикутник Карпмана

Д. Олвеус запевняє, що «Агресори (кривдники)» здатні бути визначені як особи, які мають високий потенціал загальної агресивності. Вони «нападають» так чи інакше не тільки на своїх жертв, а й на вчителів, рідних, позитивніше ставлення до агресії, аніж «свідки (спостерігачі)» і «жертви». У них спостерігається нестача в проявах емпатії до жертв та велика потреба в домінуванні над іншими. «Агресори» відчують сильну потребу керувати і отримувати насолоду від їх підпорядкування. Олвеус також встановив, що кривдники відчують себе успішними та самовпевненими. [76]

На відміну від інших агресивних дій, котрі включають в поодинокі і короткочасні напади, булінг, як правило, відбувається безперервно впродовж тривалого періоду часу, надовго залишаючи «жертву» у стані тривожності й страху. «Жертви» часто переживають психологічне насилля, ізоляцію і самотність, відчуття небезпеки та тривоги. Всі ці прояви являються результатом впливу атмосфери, котра оточує «жертву» булінгу. Особи, які стають жертвами булінгу, звичайно мають підвищену соціальну вразливість: вони схильні до відчуження, уникають конфліктів, часто замкнуті, сором'язливі, з ознаками психосоматичних розладів. Такі підлітки зазвичай мають знижену самооцінку, підвищену тривожність й депресивність, демонструють невпевненість у собі та застосовують неконструктивні способи подолання труднощів. Це супроводжується низькою мотивацією до навчання і труднощами в соціальній взаємодії.

Виділення характерологічних рис «свідків (спостерігачів)» виявилось найскладнішим завданням. Це зумовлено тим, що в ситуації булінгу в ролі «свідків» перебувають більшість дітей у всьому їх розмаїтті і різноманітності. [77]

Розрізняють активних (кому до вподоби), пасивних (не відчують насолоди від булінгу, але вимушені мовчати від страху, що самі опиняться в ролі жертви), «рятівників» (може заступитися за жертву, хоча таких

випадків зазвичай дуже мало і трапляється це нечасто) та байдужих (взагалі все одно, що відбувається) спостерігачів.

Еск'ю (1988) відмічає, що від цькування страждає не тільки «жертва», а й усе оточення, але безсиле дати відсіч «кривднику» [75].

Крім самих учнів, спостерігачами булінгу можуть виступати й дорослі — зокрема педагоги, адміністрація навчального закладу, обслуговуючий персонал. Їхня позиція відіграє ключову роль: пасивне спостереження може сприяти безкарності агресорів і підсилювати страждання жертви, тоді як своєчасне втручання допомагає запобігти подальшій ескалації ситуації.

Саме глядачі є необхідною складовою діянь агресорів. Лише за їх наявності кривдник зможе максимально продемонструвати себе та привселюдно показати свою владу та авторитет.

Звертаючись до деяких досліджень, можливо відшукати загальну класифікацію всіх видів булінгу, яка складається з двох груп: до першої відносяться прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження; друга — це прояви пов'язані зі свідомою ізоляцією.

Розрізняють ще два інших типи булінгу: безпосередній (прямий) та прихований (непрямий).

Варто звертати увагу й на форми цькування:

- фізичним булінгом є те, що завдає біль та тілесні ушкодження (удари, ляпаси, штовхання, стусани, підніжки...);
- вербальний, виявляється у вигляді психологічного насильства (непристойні та принизливі висловлювання, образи, маніпуляції, шантаж та навіть погрози);
- соціальний булінг, який проявляється у виключенні жертви із групи, шляхом влаштування їй бойкот;
- економічний — виявляється через вимагання грошей чи певних речей або/та пошкодження особистого майна чи взагалі його знищення;

□ сексуальне насильство – образливі висловлювання, поширення чуток, жарти, погрози інтимного характеру чи змісту, поцілунки та обійми без дозволу;

□ кібербулінг — це різновид психологічного насильства, що відбувається з використанням цифрових технологій. Його особливість полягає в тому, що агресор може залишатися анонімним, а вплив на жертву — сталим, незалежно від місця й часу.

Кібербулінг містить свої підвиди:

1. Суперечки (флеймінг) – обмін короткими емоційними фразами у мережі.
2. Напади – виснажливі атаки, що безперервно повторюються у вигляді образливих повідомлень спрямованих на жертву.
3. Наклеп – розміщення образливої неправдивої інформації.
4. Самозванство – перевтілення в іншу особу та розміщення від її імені інформації різного змісту, здебільшого недозволеного.
5. Обман, виманювання конфіденційної інформації та її розповсюдження.
6. Кіберпереслідування – приховане стеження за жертвою за допомогою використання електронних пристроїв, з метою заподіяння їй шкоди.
7. Хеппіслеппінг – побиття чи приниження на камеру та розміщення знятого матеріалу в соціальних мережах. [41]

З огляду на такий шалений розвиток кібербулінгу, виникає необхідність неабиякої уваги до інтернет безпеки дітей, особливо під час користування інтернет мережі.

Найбільш вразливою категорією є хлопці та дівчата підліткового віку, адже вони соціалізуються, формують власну систему сприйняття світу,

систему цінностей та пріоритетів, навчаються різним моделям поведінки, і, на жаль, булінг стає однією з таких моделей.

Підвищення рівня агресії у підлітків зумовлюють загострення акцентуацій характеру, а також зростаюча фізична активність, що може проявлятися в задирливості, псуванні майна тощо. Варто також вказати на активне прагнення дітей цього віку на увагу, розуміння та довіру дорослих. Підлітки намагаються грати визначену соціальну роль не тільки серед однолітків, але й серед дорослих, виявляти соціальну активність, яку дорослі не завжди підтримують. У результаті, наражаючись на психологічні бар'єри, не знаходячи взаєморозуміння в оточуючих та сім'ї, вони намагаються перебороти це через агресивну поведінку [80].

Також, у середовищі підлітків змінюється структура колективу. Після дев'ятого класу дехто змінює місце навчання. Діти йдуть навчатися до ліцеїв, технікумів, коледжів або інших шкіл. У позашкільних закладах можна побачити не тільки часту зміну вихованців у групі а й їх різновіковий фактор. Але є й ті, що залишаються у звичному для них середовищі. Перебуваючи у вже знайомому місці та колективі, такі учні беруть владу у свої руки, чітко встановлюють свої лідерські позиції та починають домінувати над тими новачками, які тільки з'явилися. Особливо, це відбувається в тому випадку, коли не приймаються ті цінності, які сформовані в даному колективі, тим паче намагаються їх заперечувати та демонструвати свої власні.

Д.Н. Соловйов визначає такі чинники, що впливають на вчинення цькувань:

1. Індивідуальні, що виявляються в агресії, віктимності та конформності.
2. Групові – несформовані ціннісні орієнтації групи, відсутність єдності, низька взаємодія, низький соціально-психологічний клімат [65].

Цькування можуть чинити й для того, аби зайняти бажану соціальну позицію, заявити про себе, показати свою індивідуальність. Для цього діти застосовують жорстокість та агресію. Хоча проблема може полягати й в тому, що вони просто не знають, як діяти інакше, а за такими діями можуть бути приховані глибокі переживання.

Ще більшою проблемою є те, що більшість сучасних підлітків вважають це нормою, а агресивна поведінка для них є припустимою. Здійснюючи насильницькі дії вони здобувають собі авторитет в очах однолітків та друзів, привертають увагу дорослих. Таким чином, вони хочуть стати популярними, впливовими, зайняти лідерську позицію серед однолітків, змусити інших себе боятися та підкорятися.

Значний вплив мають і особистісні чинники та певні індивідуально-психологічні особливості. Так, діти з запальним темпераментом та імпульсивним характером, гіперактивні, частіше провокують конфлікти, більш схильні до агресивних проявів та цькувань однолітків.

Вчинення насильницьких дій, провокує й егоїзм. Причиною може стати й намагання компенсувати певні невдачі та низьку навчальну або соціальну успішність. У таких випадках, булінгу зазнають учні/вихованці, які краще навчаються, мають високі результати та вище оцінюються педагогами, але зустрічаються випадки коли особистості які пишаються своїм інтелектом, переоцінюючи свої можливості знуцаються над слабшими.

Однією з причин можливо виділити й те, що самі жертви не проти такого ставлення до себе. Деякі науковці кажуть про наявність ситуацій, у яких жертві вигідно займати таке становище. І при зміні середовища спілкування, навчання тощо, дитина й надалі опиняється в ролі жертви.

Свої характерні риси мають і жертви булінгу. Зазвичай це діти, які замкнуті у собі та сором'язливі. Не мають друзів та не спілкуються з

однолітками. Не беруть участь у житті групи, не приймають її інтереси та цінності. Мають низьку самооцінку. Частіше за все, слабші за своїх ровесників [60].

Дійсно, обмежена участь підлітків до позашкільної освіти може створювати умови для формування агресивної поведінки та насильства. Внаслідок чого діти представлені самі собі. А надлишок вільного часу провокує різні негативні тенденції, в тому числі й булінг.

Мають вплив на прояви булінгу серед підлітків і соціальні чинники. Насилля у закладі освіти і поза його межами дуже часто відображає ту ситуацію, що відбувається у суспільстві, а впливають на неї гендерні стереотипи, соціально-економічна нерівність та вплив засобів масової інформації.

Серйозний вплив на сучасних тінейджерів, чинять саме телебачення та інтернет. Фільми зі сценами жорстокості та насилля, мають серйозний вплив на поведінку дітей та формування їх життєвих цінностей. Переглядаючи їх діти ідентифікують себе з героями таких картин та діють відповідним чином. Розглядаючи дані причини, варто пам'ятати, що зазвичай вони діють в комплексі. І саме поєднання різних деструктивних факторів призводить до появи та розвитку проблеми булінгу.

Враховуючи на це, варто зауважити, що процес цькування відбувається при збігу таких чинників:

- Неготовність до протистояння. Зазвичай агресори обирають для цькування тих хто слабший і не може дати відсіч. Якщо почати йому протидіяти, ситуація припиниться, а кривдник почне шукати собі нову жертву.

- Низька самооцінка. Неприйняття та невдоволення собою, провокує й інших до такого ставлення.

- Психологічні та соціальні проблеми. Комплекс неповноцінності, тривожність, невміння спілкуватися з однолітками, пасивність роблять дитину беззахисною та приваблюють агресора.

Наслідки для учасників булінгу, в будь-якій ролі, мають в собі небезпечний характер для подальшого становлення особистості.

Жертви цькувань відчувши на собі приниження:

- перебувають в постійному страху та стані пригнічення та тривоги, це може проявлятися у прагненні кудись втекти, сховатися; самооцінка стає дуже низькою;

- виникає комплекс неповноцінності; замикаються у собі та перестають спілкуватися з однолітками, а перебування у колективі викликає дискомфорт;

- відбувається певна ізоляція від групи, хоча формально дитина перебуває в ній, але реально – знаходиться за її межами;

- якщо дитина зазнає фізичного булінгу у неї можуть бути різні травми, синці, ушкодження та зіпсовані речі;

- відчуваючи образу на своїх кривдників та спостерігачів, у дитини, що зазнала булінгу виникає ненависть до людей, крім того, це може підштовхнути жертву до помсти та зведення рахунків;

- емоційне напруження викликає стрес, депресію, інколи з'являються суїцидальні думки;

- деякі дослідники наголошують й на тому, що у жертв цькувань знижується імунітет, а також вони страждають від соматичних хвороб, нервовопсихічних розладів, безсоння та втрати апетиту, що провокує виникнення проблем зі здоров'ям;

- постійний страх заважає концентруватися на навчанні, знижується пізнавальна здатність.

Агресорам вчинені дії теж не проходять без сліду:

- вони не мають щирих друзів. Всі шкільні товариші спілкуються з ними здебільшого тільки через страх;
- вони майже завжди незадоволені тим місцем, яке посідають в реальному житті;
- знаходяться учні, що мають більший вплив ніж шкільні агресори. Ті хто може припинити їх вчинки. Для самого кривдника це може бути серйозним психологічним ударом, оскільки доводиться падати з вищої позиції у шкільній ієрархії;
- можуть відчувати провину та сором за свою поведінку. Проте, так буває не завжди. Найчастіше насильницькі методи поведінки стають нормою.
- всі конфлікти у подальшому житті вирішуються тільки жорстокими методами.
- прогресивні дії в майбутньому проявляються у ставленні до власної сім'ї;
- багато й тих, хто пов'язує своє життя із криміналом.

Спостерігачі теж зазнають чимало психічних травм:

- відчують безпорадність та безсилля, перед тим хто сильніший;
- можуть корити себе за те, що не наважились заступитися за жертву, оскільки боялися стати наступними;
- зазвичай саме їхня пасивність та невтручання породжують дії шкільних агресорів.

Так, ця поведінка є типовою реакцією на страх і соціальний тиск у колективі. Підлітки інстинктивно намагаються забезпечити власну безпеку, навіть ціною підтримки агресора.

Отже, булінг приносить чимало страждань, тому чим швидше буде покладено край знущанням, тим краще як для жертви, так і для тих хто їх здійснює.

1.3. Вплив булінгу на розвиток саморегуляції підлітків

Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у розвитку особистості, котрий часто іменують «другим народженням» — періодом становлення соціальної особи, готової до активної участі в житті. Це час глибоких фізичних, психологічних, особистісних та соціальних трансформацій.

У підлітковому віці відбувається суттєве збільшення фізичних можливостей, починається процес статевого дозрівання, що супроводжується змінами гормонального тла, які, у свою чергу, впливають на поведінку, зовнішність та інші аспекти функціонування організму. Нові фізіологічні зміни породжують нові потреби, що стають чинником трансформації провідної діяльності, а це, в свою чергу, призводить до змін у соціальних взаєминах з однолітками та дорослими. Не зважаючи на зовнішню схожість із дорослими, підліток ще не досяг рівня зрілості та самостійності дорослої особистості [59].

Такі зміни є нетиповими та деколи різкими для дитини, вони викликають нестабільність в емоціях і почуттях, підліток не усвідомлює як ними керувати, тож виникають недостатньо навичок або порушення саморегуляції, що може стати основною з причин породження конфліктних ситуацій, у тому числі булінгу.

До найважливіших конфліктів у підлітковому віці зараховують наступні [43]:

- Дифузія ідентичності: короткочасна чи тривала неспроможність Я-системи сформувати ідентичність.
- Дифузія часу: порушення відчуття часу, нерідко з дифузією пов'язані страх або бажання смерті.
- Застій в роботі: порушення природньої працездатності, в більшості випадків супроводжується дифузією ідентичності.
- Заперечлива ідентичність проявляється, насамперед, в запереченні всіх своїх ролей, які в нормі сприяють формуванню ідентичності (сімейні ролі і звички, пів ролеві стереотипи і т.д.)
- Конфліктні відносини підлітків базуються на боротьбі за лідерство.

Внаслідок недостатньо сформованих навичок саморегуляції підлітки часто схильні розв'язувати конфліктні ситуації шляхом звинувачень, проявів агресії та висування вимог. В основі копінг-стратегій підлітків в ситуації булінгу такі механізми, як: психологічний захист, емоційне і агресивне реагування, фізичне відновлення, рефлексія. [37]

Навички ефективної саморегуляції — це набір когнітивних процесів самоуправління та саморегуляції, що є ресурсом для ухвалення рішень та цілеспрямованої діяльності. Ці навички, як правило, формуються з віком, тому їхній відносний дефіцит на підлітковій стадії розвитку пояснює вищу готовність підлітків ризикувати та поводитися антисоціально.

У східній Україні підліткове дослідження виявило, що вміння ефективної саморегуляції є важливим фактором стійкості для підлітків, котрі пережили булінг. Ці навички допомагають їм уникнути розвитку поведінкових проблем і схильності до агресії. Натомість ті, хто має погано розвинені вміння саморегуляції, частіше реагують на віктимізацію антисоціальною поведінкою, включаючи булінг та інші порушення.

Дослідження пояснює, що підлітки з розвиненими вміннями саморегуляції здатні аналізувати ситуацію, формувати обдуманий план дій і

утримуватися від імпульсивних рішень, наприклад, від бажання помсти. У свою чергу, підлітки зі слабкими навичками саморегуляції схильні реагувати на негативний досвід імпульсивно, дозволяючи гніву й негативним емоціям домінувати над їхньою поведінкою. Це може призводити до втрати контролю над собою, зациклення на кривдниках і, зрештою, до формування звички до антисоціальних дій та агресії.

Таким чином, інтервенційні програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, можуть бути дієвим інструментом для зменшення поведінкових проблем серед постраждалих підлітків. Вони також здатні запобігти їхній схильності до агресивних чи мстивих дій.

Відсутність або недостатні вміння саморегуляції можуть сприяти появі булінгу, проте й сам процес цькування здатний стати причиною порушень у здатності до саморегуляції особистості. Ситуації, що супроводжуються агресією, збудливістю або роздратуванням і мають тривалий характер, можуть порушувати навіть вже сформовані навички самоконтролю.

Так, людина, яка зазвичай спокійна чи інертна за своєю природою, у разі порушення її особистісних кордонів може проявляти дії, їй невластиві, як-от агресію, словесні образи чи навіть крадіжки. Це нерідко викликає шок як у самого індивіда, так і в його оточення. Агресор, продовжуючи булінг, поступово втрачає контроль над своїми почуттями та діями. Емоційно "розпалюючись", він перестає усвідомлювати межі прийнятної поведінки. Жертва, яка через слабкість емоційної регуляції не може знайти сили для опору, під впливом стресу може вдаватися до екстремальних заходів, таких як суїцид. Навіть сторонні спостерігачі, які до того були стабільними, можуть зіткнутися з проблемами у сфері саморегуляції: стати підозрілими, тривожними або накопичувати негативні почуття, що проявлятимуться у стосунках з іншими.

Булінг теж негативно впливає на фізичний стан його учасників, викликаючи проблеми зі сном та порушення гормонального тла, що додатково ускладнює їхню здатність до саморегуляції. Утім, варто

підкреслити, що в межах групи, залученої у булінг, може спостерігатися і позитивна динаміка розвитку саморегуляції. Переживання таких ситуацій інколи стає стимулом до змін і переосмислення власної поведінки.

Механізми саморегуляції дозволяють людині активно адаптуватися до обставин, змінюючи поведінку та ставлення до себе й навколишнього середовища. Вони становлять комплексний функціональний засіб організації життя і включають різні форми існування особистості в часі. Відповідно до цього механізми саморегуляції визначають динаміку психічного розвитку людини, впливаючи на рівень її організованості та спосіб функціонування.

Саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, що охоплює мотиваційну, інтелектуальну, вольову та емоційну сфери. Уміння адаптуватися до конфліктних ситуацій через самоаналіз та рефлексію дозволяє людині узгоджувати свою внутрішню активність зі зовнішніми обставинами. Особливо актуально це в аспекті задоволення нагальних потреб.

Мотивація в системі саморегуляції виконує ключову роль. Вона об'єднує психологічні механізми й цілі особистості, спрямовуючи її дії на досягнення життєво важливих результатів. Завдяки довільній мотивації індивід формує вольові імпульси й усвідомлені дії замість безпосередніх реакцій.

Процес розвитку саморегуляції у підлітковому віці має важливе значення, оскільки саме тоді виявляються внутрішні резерви особистості і формується здатність до самоконтролю, дисципліни та координації власної поведінки. У цей період розвиваються характеристики, такі як сміливість, рішучість, незалежність та відповідальність. Це допомагає підліткам краще пізнавати себе й ефективніше контролювати свої дії.

Таким чином, розвиток навичок саморегуляції має ключове значення для зменшення ризиків булінгу.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз досліджень у сфері вивчення саморегуляції підлітків демонструє розмаїття підходів до тлумачення феномену булінгу як чинника, що порушує психологічну рівновагу та здатність до самоконтролю.

Саморегуляція постає як інтегративна властивість особистості, що об'єднує мотиваційні, інтелектуальні, вольові та емоційні аспекти, зберігаючи цілісний підхід до розуміння людської поведінки. Поведінкова саморегуляція у підлітковому віці охоплює систему установок, дій та рішень, завдяки яким молода людина формує власну стратегію поведінки та обирає морально обґрунтовані засоби її реалізації у соціальному середовищі.

Психологічна структура механізмів саморегуляції включає такі ключові елементи, як здатність до внутрішнього оцінювання, визначення ціннісних орієнтирів, досягнення поставлених цілей відповідно до власних можливостей, розвиток самоконтролю, прагнення до самореалізації та потреба у соціальному визнанні. Булінг є одним із найбільш серйозних чинників, який деструктивно впливає на здатність підлітка до саморегуляції. Це явище має глобальний характер і становить значну загрозу для сучасної шкільної спільноти. За останні роки значно збільшилася кількість досліджень булінгу, акцентуючи увагу на його особливостях, причинах та наслідках.

Однією із головних цілей наукових і практичних зусиль стало виявлення дієвих способів попередження булінгу або його ефективного подолання у разі виникнення. Прийняття “Закону України про внесення змін до законодавчих актів щодо протидії булінгу”, стало важливим кроком у боротьбі з цією проблемою. У відповідності до закону, булінг визначається як дії або бездіяльність учасників навчального процесу, які

спричиняють психологічну, фізичну, економічну чи навіть сексуальну шкоду окремій людині за допомогою прямих або електронних засобів впливу. Таке насильство завдає шкоди психологічному і фізичному здоров'ю постраждалих осіб.

Однак однієї законодавчої бази недостатньо для повноцінного вирішення проблеми.

Важливо розробляти та впроваджувати додаткові механізми профілактики булінгу, враховуючи його значний негативний вплив на дітей. До основних наслідків відносять депресивні стани, низьку самооцінку, ізоляцію, стрес, погіршення академічної успішності, фізичні захворювання та емоційне виснаження. Ці фактори можуть мати довготривалий вплив на психіку дитини навіть у дорослому житті.

З огляду на складність та небезпечність ситуації, необхідно спрямувати зусилля на пошук практичних рішень для запобігання подібним явищам.

Розвиток навичок саморегуляції серед підлітків через спеціально розроблені заходи, тренінги, вправи чи ігрові активності може стати ефективним способом навчання молоді управлінню власною поведінкою й емоціями. Такий підхід сприятиме не лише подоланню агресивних моделей поведінки, але й допоможе створити культурне середовище взаєморозуміння та підтримки у школах.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та порядок проведення емпіричного дослідження

Комплексна діагностика, спрямована на виявлення навичок саморегуляції та ознак булінгу у підлітковому віці, була проведена на базі опорного закладу освіти "Грицівський ліцей" Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області. В анонімному анкетуванні взяло участь 62 осіб віком від 13 до 15 років; серед яких 28 хлопці, 34 дівчат.

Об'єкт дослідження: саморегуляція у підлітковому віці

Предмет дослідження: булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці.

Дослідження включало шість послідовних етапів:

1. Встановлення рівня обізнаності про феномен булінгу, стану конфліктності, рівня агресивності, а також виявлення ознак булінгу серед учнів шляхом анонімного анкетування.
2. Проведення діагностики саморегуляції та рівня агресивності у підлітків.
3. Створення на основі здобутих результатів групу учнів для участі у виправній роботі (дослідна група).

4. Розробка корекційно-розвивальної програми, спрямованої на покращення навичок саморегуляції та зниження проявів булінгу серед підлітків.

5. Реалізація програми корекційно-розвивальних заходів з учасниками експериментальної групи.

6. Повторна діагностика рівня саморегуляції та агресивності підлітків в експериментальній групі (контрольні зрізи), аналіз результатів до і після проведення програми, формулювання висновків.

На першому етапі було здійснено анонімне опитування під назвою «Булінг: підстави, прояви, здолення». Цю авторську анкету створено з метою вивчення, як учні розуміють визначення «булінг», для аналізу рівня конфліктності й агресивності, а ще для визначення випадків булінгу в учнівському середовищі закладу освіти. Анкета містить 14 запитань, до яких додаються варіанти відповідей з можливістю вказати свій власний варіант (Додаток А). За допомогою правильно сформульованих запитань можна провести детальний аналіз і оцінити рівень поширеності булінгу серед учнів “Грицівського ліцею”, форми його прояву з яким стикалися учні, місце виникнення, причини, хто найчастіше є агресором, чи проводиться робота з його попередження та ін.

На другому етапі проведено діагностику ступеня саморегуляції та агресивності у підлітків. Задля досягнення визначених цілей було використано такі методики:

1. «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебут) [57]
(Додаток Б).

Дана стандартизована методика використовується для діагностування агресивної поведінки у старшокласників.

«Тест агресивності» налічує 40 тверджень, з котрими учневі пропонують погодитися чи заперечити. Опитувальник містить такі твердження як: «Я

постійно відчуваю, що інші не поважають мої права», «У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути» та ін. На кожне твердження потрібно дати відповідь «Так» або «Ні».

Методика була розроблена для виявлення типів і рівня агресивності. У ній агресивна поведінка розглядається як протилежність адаптивній.

Ця методика поділяє виявлену агресію на 5 шкал:

- Вербальна агресія (ВА) – словесні образи та агресивний тон.
- Фізична агресія (ФА) – застосування фізичної сили в бік людини.
- Предметна агресія (ПА) – зрив агресії на предмети, що оточують людину.
- Емоційна агресія (ЕА) – підозра, ворожість по відношенню до людини, що проявляється явно.
- Само агресія (СА) – власний розлад.

Спершу визначаються суми балів для кожної шкали.

Результат у 5 і більше вказує на високий рівень цього різновиду агресії та відсутність адаптивних механізмів.

Бали від 3 до 4 асоціюються із середнім ступенем агресії цього виду та середнім ступенем адаптування.

Бали від 0 до 2 асоціюються із низьким ступенем агресії цього виду та високим ступенем адаптованості.

Потім підраховується сума усіх балів.

Якщо сума більше 25 балів, то можна сказати, що досліджувана особа – агресивна, з низькими адаптивними можливостями.

Якщо досліджувана особа набрала від 1 до 24 балів, то такий результат відповідає середньому рівню агресивності та адаптованості.

Якщо у досліджуваної особи від 0 до 10 балів, це означає, що її агресивність низька, а ступінь адаптованості в середньому висока.

2. «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В.Зверькова і Е. В. Ейдмана) [38] (Додаток В).

Методика спрямована на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

Дослідження виконується за допомогою тесту-опитувальника, який можна проводити як індивідуально, так і в груповому форматі, що було втілено в нашому дослідженні. Для забезпечення незалежності відповідей кожен учасник отримує текст опитувальника та бланк для відповідей, де зазначені номери питань з графою для фіксації своїх варіантів.

Підлітків просять відповісти на 30 тверджень, уважно прочитавши кожне та визначивши, чи є воно вірним або невірним стосовно них самих.

У разі вірної відповіді на бланку потрібно поставити знак плюс (+) біля відповідного номера твердження, а у випадку невірної— мінус (-).

Обробка результатів спрямована на визначення індексів вольової саморегуляції за загальною шкалою (В), а також за субшкалами «Наполегливість» (Н) і «Самовладання» (С).

Кожен індекс обчислюється шляхом підсумовування балів, що відповідають збігам відповідей з ключем опитувальника. У тесті передбачено 6 маскувальних тверджень, тому максимальний сумарний бал за шкалою «В» становить 24, за шкалами «Наполегливість» — 16, а «Самовладання» — 13.

Рівень розвитку вольової саморегуляції визначається шляхом зіставлення здобутих значень із середніми показниками кожної зі шкал.

Якщо ці показники перевищують половину від максимально можливого балу, то це свідчить про високий рівень загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Зокрема, для шкали «В» цей середній показник дорівнює 12 балам, для шкали «Н» — 8, а для шкали «С» — 6.

3. «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової) [46] (Додаток Г).

Стандартизована методика націлена на вивчення загального рівня саморегуляції, а також її ключових складників: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності.

Опитувальник ССПМ охоплює 46 тверджень та функціонує як єдина шкала "Загальний рівень саморегуляції" (ЗР), яка визначає сформованість індивідуальної системи саморегуляції довільної діяльності людини.

Твердження опитувальника поділені на шість шкал (по 9 тверджень у кожній), що відповідають основним регуляторним процесам: плануванню (Пл), моделюванню (М), програмуванню (Пр), оцінці результатів (Ор), а також особистісним рисам: гнучкості (Г) і самостійності (С).

Особливістю структури опитувальника є те, що деякі твердження одночасно входять до складу двох шкал, оскільки вони відображають як регуляторний процес, так і особистісну якість.

Підліткам пропонувалося послідовно прочитати кожне висловлювання та вибрати один з чотирьох варіантів відповіді: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно». Свої відповіді вони позначали хрестиком у відповідній графі на аркуші відповідей.

Обробка результатів проводилася за регуляторною шкалою. Відповіді підлітків, які брали участь у констатувальному зрізі, узагальнювались і піддавались статистичній обробці із подальшим якісним аналізом одержаних даних.

Для математичної обробки використовувалася програма Microsoft Excel. Отже, методику констатувального етапу експерименту було

розроблено з урахуванням вимог комплексного підходу у дослідженнях.

Це дозволило оцінити рівень обізнаності вихованців, які навчаються в ЦЕНТ БМР, виявити навички саморегуляції та прояви булінгу серед підлітків, проаналізувати одержані результати та розробити відповідні психокорекційні заходи.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Застосовуючи діагностичні методики, описані у пункті 2.1, на початковому етапі було здійснено визначення рівня обізнаності щодо явища булінгу та його актуальності в обраному освітньому просторі.

За анонімним анкетуванням анкета «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач Василенко М.В.), в якій було опитано 62особивіком від 13 до 15років,отриманотакі результати. Із загальної кількості опитаних вихованців дівчата складають 53,8%, хлопці – 46,2%

На запитання "Чи стикалися ви з проблемою булінгу?" позитивну відповідь дали 55,4% опитаних, тоді як 44,6% вказали, що таких ситуацій не зазнавали. Проте помітно, що серед тих, хто обрав варіант "ні", багато дітей зазначили, що були свідками цькування інших учнів. Це вказує на недостатнє усвідомлення ролей, які можуть виконувати учасники таких ситуацій (агресор, жертва, спостерігач). Таким чином, загальний відсоток залучених у ситуації булінгу збільшується до 84,6%.

На питання «Якщо ви стикалися з проблемою булінгу, то в якій ролі?», найбільше опитаних (56,2%) зазначили, що виступали в ролі спостерігачів (тобто тих, хто був свідком насмішок та знущань над іншими). Жертвами булінгу стали 22,2% респондентів, тоді як кривдниками – лише 5,2%. Ще

14,4% утрималися від відповіді, вказавши, що їм ніколи не доводилося стикатися з подібними ситуаціями.

На питання «Де ви стикалися з проявами булінгу?» результати розподілилися так: 33,4% вказали на школу, 31,3% – на вулицю. Інші ж зазначили, що взагалі не зустрічали булінгу (17,4%), або стикалися з ним онлайн (9,6%) чи в гуртках (7,7%).

Така статистика свідчить, що школа та вулиця залишаються найбільш небезпечними для дітей середовищами. Це висуває гостру потребу змінити атмосферу в навчальних закладах на більш безпечну, розвивати виховну складову освіти, спрямовану на згуртованість учнів, а також організовувати патрулювання у зонах ризику.

Також варто приділяти увагу укріпленню психологічного здоров'я школярів, педагогів та батьків через освітньо-профілактичні заходи.

Відповідаючи на запитання про особистий досвід насильства визначено, що зазнало 53,2 % опитуваних..

Серед видів насильства найбільше поширені вербальні – словесні образи, використання образливих прізвиськ, залякування (27,6%), а також кібербулінг – цькування через мобільні телефони чи соціальні мережі (23,1%). Психологічне насильство соціального характеру (ігнорування, бойкоти тощо) зазначило 12,3% учнів. На економічне насильство (вимагання грошей, пошкодження особистих речей) та сексуальні домагання скаржилися по 7,3% респондентів. Ще 15,4% зазначили, що не мали подібних інцидентів. Ці цифри відображають широку палітру агресії, від якої діти потерпають найчастіше.

Особливо виокремлюються вербальне насилля та кібербулінг як найменш контрольовані явища. Це вказує на потребу підвищення комунікативної культури учнів і навчання безпечної поведінки в інтернеті. Щодо частоти булінгу: 10,8% опитаних заявили, що стикаються з ним

постійно; 26,7% – час від часу; 47,3% – дуже рідко; і лише 15,4% ніколи не зазнавали такого досвіду. У підсумку 84,6% опитаних так чи інакше є або були учасниками булінгу. Це створює серйозний психологічний тиск і потребує відповідного втручання – як індивідуальної роботи над собою, так і допомоги з боку психологів і педагогів.

На питання про місця, де найчастіше трапляється булінг, першу позицію зайняла класна кімната (39,9%), другу – шкільний коридор (27,7%), третю – шкільний туалет (13,8%). До інших локацій належать території поза школою (10,8%), вулиці біля навчальних закладів (4,7%), дороги до школи (4,6%) та гаражі (1,5%). Ці дані свідчать про те, що саме місця у школі, де діти повинні почуватися захищеними і комфортними, часто стають «осередками» цькування.

На питання «Як педагоги реагують на випадки булінгу?» вибори розподілилися таким чином: педагоги докладають зусиль до створення дружньої атмосфери серед учнів – 58,5%; педагоги вимагають припинити сварки – 20%; педагоги не звертають уваги на такі випадки – 15,3%; педагоги покладають вирішення проблем на самих учнів, не втручаючись в їхні стосунки – 6,2%. Такий результат є добрим показником і засвідчує, що більшість педагогів є обізнаними і, на думку дітей, прагнуть до гармонізації учнівського колективу. Але зважаючи на показники, які отримані вище, що зміст або форми проведення заходів є недостатньо ефективними під час розпалу конфлікту.

Обираючи причини, через які деякі учні стають жертвами знущань з боку інших, респонденти віддали перевагу зовнішньому вигляду – 26,9%; неможливості учня заступитися за себе – 21,6%; фізичні обмеження – 15,6%; матеріальний статус – 13,1%; національність чи расова приналежність – 12,6%; само провокування агресії – 10,2%. Основною причиною цього є відсутність толерантності, життєвих цінностей (повага,

прощення, терпіння тощо) і розуміння окремоті й індивідуальності кожної особистості, що формується в родині, укріплюється в освітньому просторі та є зоною відповідальності кожної особистості, яка дорослішає та має вдосконалювати і розвивати себе протягом всього життя.

На запитання «Чи зверталися ви по допомогу і до кого саме?» виявлено, що 41,6% не зверталися за допомогою взагалі (серед них 15,4%, ті хто не стикалися з булінгом), 27,6% - зверталися по допомогу до друзів, 16,9% - до батьків, 7,2% - зверталися до класного керівника чи педагогів, 6,2% - до психолога, 1,5% - звертався до відповідних органів (поліція, соціальна служба, служба у справах дітей), і жоден з опитуваних не звертався через телефон довіри. Отримані дані свідчать про недостатній рівень правової обізнаності респондентів і зумовлюють необхідність активізації просвітницької роботи з вихованцями навчального закладу, їх батьками та педагогічними працівниками із зазначеного питання. Адже їхня думка формує ставлення до відповідальності за власне життя та здоров'я.

Думки учнів на питання «Що можна зробити для покращення стосунків в учнівському колективі?» розподілились наступним чином. На сам перед необхідно позитивно, з повагою ставитись один до одного (47,5%), далі – організовувати поза навчальні заходи, поїздки, які дають змогу неформально (вільно) спілкуватися (15,4%), вчитись вирішувати свої проблеми самостійно, а не за рахунок інших (10,8%), припинити образи над молодшими з боку старших (10,8%), налагодити дисципліну під час занять (9,3%), забезпечити педагогом справедливе ставлення до всіх учнів (4,7%), нічого не потрібно змінювати (1,5%). Такі результати є варіантами для подальшого планування роботи педагогом заходів для покращення мікроклімату в колективі та є цілком реальними у виконанні.

Виходячи з вище отриманих результатів, можна зробити висновок, що тема булінгу наразі є дуже актуальною, і зумовлена тим, що піднята

проблема вивчена добре в нашій країні із теоретичних позицій, але ще не достатньо з позиції практики. Явище булінгу надзвичайно поширене в сучасній школі, але цю проблему з тих чи тих причин замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати. З одного боку, педагогічний колектив, дбаючи про власну репутацію, ігнорує її, а з іншого – батьки, які або вважають ситуацію цькування доброю школою життя, або, хвилюючись за власних дітей, переводять їх до іншого навчального закладу. За таких умов проблему не усувають, а навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокості.

З метою поліпшення взаємин між учнями та зменшення виявів булінгу, ми розробили певні рекомендації (Додаток Д). І надали впевненості, що варто продовжувати діагностичне дослідження окремих елементів проблеми, та в подальшому працювати над їх профілактикою.

Отож, на *другому етапі* дослідження ми визначили загальний показник агресивності, саморегуляції, а також їх окремі параметри, кожен з яких є інформативним, і дозволяє виявити й проаналізувати чи є булінг чинником порушень саморегуляції у підлітків. Вибірка дослідження на цьому етапі становила 78 підлітків, 22 хлопці та 56 дівчат, віком 12-17 років.

За методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебут) було встановлено, що із загальної кількості респондентів за критерієм «вербальна агресія», 37 осіб (47%) мають високий рівень її прояву; 23 особи (30%) мають середній рівень агресії; 18 осіб (23%) мають низький рівень агресії.

Більшість підлітків не сприймають свою мову як агресивну, що ускладнює аналіз їхньої поведінки та її корекцію. Часто учні словесно ображають, принижують і висміюють один одного з різних причин. Основними мотивами цього є бажання підвищити власну самооцінку («Ти гірший за мене») або претензія на лідерство («Мені це дозволено»).

У цьому віковому періоді також посилюється зацікавленість до ненормативної лексики, а підлітки намагаються вибороти своє місце у соціальних стосунках. Вербальну агресію проявляють як хлопці, так і дівчата, причому головним мотивом часто виступає сексуальна конкуренція, коли однокласниці чи подруги починають сприйматися як суперниці.

За критерієм фізичної агресії було визначено, що 24 особи (30%) мають високий ступінь агресивності. Учні з таким рівнем схильні розв'язувати конфлікти силовими способами. У 25 осіб (33%) спостерігається середній ступінь агресії: вони інколи вдаються до застосування фізичної сили для вираження незадоволення чи розв'язання конфліктів. Решта 29 осіб (37%) демонструють низький рівень фізичної агресії. Їхній підхід ґрунтується на переконанні, що всі питання можна вирішити через конструктивний діалог.

Фізична агресія частіше виявляється у більш діяльних учнів, котрі прагнуть показати свою міць. Цей тип агресії переважно властивий для хлопців. Підлітки, схильні до фізичної агресії, зазвичай демонструють низький рівень самовладання.

За критерієм "предметна агресія" встановлено, що 16 осіб (33%) демонструють високий рівень цієї ознаки. Такі учні схильні виявляти агресію через фізичний вплив на предмети, що їх оточують. Це найчастіше пояснюється тим, що вони уникають безпосередніх конфліктів і використовують дані дії як заміну взаємодії з іншими людьми. У 12 осіб (28%) спостерігається середній рівень предметної агресії, тоді як у 34 особи (39%) цей показник низький.

Учні з низьким рівнем предметної агресії зазвичай не відчують потреби спрямовувати свої негативні емоції на навколишні речі. За критерієм "емоційна агресія" виявлено, що 14 особи (31%) мають високий рівень. У таких учнів часто виникає емоційне відчуження. У 22 осіб (41%) зафіксовано середній рівень, що характеризується підозріливістю,

ворожістю або неприязню у спілкуванні з певними оточуючими. Натомість у 12 осіб (28%) емоційна агресія знаходиться на низькому рівні. Ці учні зазвичай спокійно ставляться до оточуючих, не демонструючи сильних емоційних реакцій.

Щодо критерію "самоагресія", у 13 осіб (24%) відмічено високий рівень. Вони переважно мають слабо розвинені механізми психологічного захисту, що робить їх беззахисними в агресивному довіллі. Середній рівень самоагресії знайдено у 21 особи (26%), тоді як у 31 учня (50%) вона є низькою. Це свідчить про їхню гармонію із собою у різноманітних життєвих обставинах.

За критерієм "загальний рівень агресії" високий рівень демонструють 10 осіб (13%), середній — 32 особи (61%), а низький — 20 осіб (26%).

Загалом результати дослідження показують, що найчастіше учні виявляють вербальну та предметну агресію. Вони схильні висловлювати негативні емоції через сварки, крики, погрози, грубість чи навіть пошкодження речей. Це свідчить про труднощі підлітків у вираженні своїх почуттів та проблеми з саморегуляцією. Згідно з аналізом отриманих даних, такі учні потребують спеціально розробленої психокорекційної програми для виправлення цих проявів та поліпшення їхньої емоційної саморегуляції.

За методикою *"Вивчення вольової саморегуляції"* А. В. Зверкова і Е. В. Ейдмана здобуто такі результати:

Високий рівень саморегуляції виявили 12 осіб (15%), серед яких 3 хлопці та 9 дівчат. Ці підлітки характеризуються емоційною зрілістю, активністю, незалежністю і самостійністю. Вони проявляють спокій, впевненість у собі, стійкість у прийнятті рішень, реалістичний погляд на ситуацію й розвинене почуття обов'язку. Такі риси підтверджуються додатковими бесідами з учасниками дослідження. Зазвичай вони добре усвідомлюють власні мотиви, ретельно планують і реалізують свої наміри,

здатні грамотно розподіляти свої зусилля, контролювати поведінку і мають позитивну соціальну позицію. У деяких випадках можливе виникнення внутрішньої напруженості, що пов'язано з прагненням контролювати кожную деталь своєї поведінки та тривожністю через елементи спонтанності.

Середній рівень саморегуляції продемонстрували 28 осіб (49%), до яких належить 7 хлопців і 11 дівчина. Такі підлітки інколи можуть залишити розпочату справу незавершеною, їхня поведінка схильна до змін.

Низький рівень саморегуляції зафіксували у 22 осіб (36%), з яких 10 хлопців і 12 дівчат. Їм притаманні знижена працездатність, чутливість до змін умов, слабка здатність до самоаналізу, імпульсивність та нестійкість намірів. Це може бути викликано як віковою незрілістю (адже більшість учасників із низьким рівнем саморегуляції — представники молодшого підліткового віку), так і особливостями характеру, де витонченість натури не підкріплена достатньою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Результати за методикою «*Стильові саморегуляції поведінки*» В.І. Моросанової такі.

Дослідження компонентів саморегуляції виявило такі результати:

– Планування: високий рівень розвитку спостерігається у 12 осіб (15%), з яких 3 хлопці та 9 дівчат. Ці респонденти демонструють потребу в усвідомленому плануванні діяльності, реалістичність, деталізованість, ієрархічність та стійкість планів, а також самостійне визначення цілей.

– Моделювання: такий рівень відзначено у 3 осіб (5%), із них 3 хлопці та 1 дівчина. Ці підлітки виділяються здатністю вірно оцінювати умови досягнення цілей як у теперішньому, так і майбутньому контексті. Це проявляється у відповідності між програмами дій і запланованими результатами.

– Програмування: цей показник мають 8 осіб (11%) – 3 хлопці та 6 дівчат. Учасники схильні до детального опрацювання своїх дій і розробки

розгорнутих програм для досягнення цілей. Вони демонструють самостійність у створенні програм, гнучкість у їх зміні за нових умов, а також стійкість за виникнення перешкод. У разі невідповідності результатів поставленим цілям респонденти коригують програми дій для досягнення прийняттого результату.

– Оцінювання результатів: детальні навички оцінки мають 10 осіб (13%), серед них 2 хлопці і 8 дівчат. Це свідчить про адекватну самооцінку підлітків та сильні суб'єктивні критерії оцінювання результатів. Вони аналізують не лише невідповідність між отриманими результатами й цілями, але й причини цього, адаптуючись до змінних умов.

– Гнучкість: виявлена у 17 осіб (24%), серед яких 4 хлопців і 15 дівчат. Ця група характеризується високою пластичністю регуляторних процесів. Учасники легко змінюють плани і програми дій за непередбачених обставин, оперативно аналізують нові умови та вносять необхідні зміни. Гнучкість допомагає ефективно вирішувати завдання навіть у ризикованих ситуаціях.

– Самостійність: розвинута у 9 осіб (15%), із яких 3 хлопці і 6 дівчат. Ці підлітки демонструють автономність в організації своєї діяльності і поведінки. Вони самостійно планують діяльність, організовують роботу для досягнення цілей, контролюють її виконання, аналізують та оцінюють проміжні й кінцеві результати.

Варто зауважити, що в цій вибірці високий рівень розвитку компонентів саморегуляції мають ті самі особи, в яких визначено високий рівень в методиці «Дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана.

Показники середнього рівня розвитку елементів саморегуляції:

- Планування: 18 осіб (24%), з яких 7 хлопців і 11 дівчат.

- Моделювання: 12 осіб (18%), серед них 9 хлопців і 3 дівчини.
- Програмування: 15 осіб (24%), 5 хлопців та 10 дівчат.
- Оцінювання результатів: 10 осіб (15%), з яких 5 хлопців і 5 дівчат.
- Гнучкість: 34 особи (55%), серед них 9 хлопців та 25 дівчат.

Такий високий показник демонструє адаптивність сучасного покоління до зовнішніх умов та готовність до змін. Дівчата виявляють більшу гнучкість, ніж хлопці. Проте середній рівень цього показника свідчить про те, що процес розвитку все ще триває.

- Самостійність: 21 особа (40%), з яких 12 хлопці та 9 дівчат. Низький рівень саморегуляції видно в таких компонентах:

- Планування: 42 осіб (61%), серед яких 11 хлопців і 31 дівчат. У цієї групи слабо розвинена потреба в плануванні: цілі часто змінюються, рідко досягаються, а сам процес планування недостатньо реалістичний. Такі респонденти мало задумуються про своє майбутнє, їхні цілі переважно ситуативні та не завжди самостійно сформовані.

- Моделювання: 50 осіб (77%), з них 8 хлопців і 42 дівчини.

У більшості спостерігається слабка здатність оцінювати як внутрішні умови, так і зовнішні обставини, що часто призводить до фантазування, емоційної нестабільності та труднощів у постановці реалістичних цілей та планів дій. Такі особи недостатньо інтуїтивно пристосовуються до змін і частіше зазнають невдачі через неготовність до динаміки ситуації.

- Програмування: 42 осіб (65%), серед них 11 хлопців і 31 дівчат. Дані свідчать про нерозвинену здатність скласти послідовність дій. Респонденти часто діють імпульсивно, не коригуючи своїх помилок, що призводить до невідповідності результатів поставленим цілям. Їхній підхід

переважно базується на спробах та помилках без суттєвих змін у самій програмі дій.

- Оцінювання результатів: 57 осіб (72%), з них 15 хлопців і 42 дівчина. У респондентів спостерігається низький рівень критичності до власних дій та їхніх наслідків. Вони слабо оцінюють власні помилки, що негативно впливає на якість роботи, особливо зі зростанням навантаження чи появою перешкод.

- Гнучкість: 14 осіб (21%), з них 9 хлопців і 5 дівчат. Ці респонденти важко звикають до змін, почуваються невпевнено в динамічних умовах, з труднощами адаптуються до нових обставин, що неминуче призводить до регуляторних збоїв та неуспіхів у виконанні завдань.

- Самостійність: 25 осіб (45%), з них 8 хлопців і 18 дівчат. Ці респонденти залежні від думок інших, їхні плани й програми часто складені не ними самими. У відсутності сторонньої підтримки вони зазнають регуляторних труднощів, діють несамостійно та легко піддаються впливу сторонніх рекомендацій.

Опитувальник функціонує як єдина шкала, що вимірює «загальний рівень саморегуляції». Він дає змогу оцінити ступінь сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції в довільній діяльності людини. Особливості розвитку цього показника серед респондентів характеризуються такими результатами.

11% підлітків із високим рівнем загальної саморегуляції вирізняються самостійністю, гнучкістю та здатністю адекватно адаптуватися до змін умов. У них процес постановки й досягнення цілей переважно усвідомлений. Завдяки високій мотивації досягнень ці підлітки здатні вибудовувати стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних чи характерологічних рис, що зазвичай ускладнюють

досягнення цілей. Чим вищий загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людині освоювати нові види активності, впевненіше поводитися в незнайомих ситуаціях і стабільніше досягати успіхів у звичних видах діяльності.

31% респондентів мають середній рівень загальної саморегуляції. У них компоненти саморегуляції ще недостатньо сформовані, проте перебувають на стадії розвитку. Ці підлітки потребують певної корекції, оскільки в їхніх уміннях можуть спостерігатися як прогрес, так і регрес за певних обставин.

58% підлітків показали низькі результати за шкалою саморегуляції. У них відсутня потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки. Такі підлітки більше залежать від зовнішніх обставин і думок інших людей. Через це в них знижена здатність компенсувати несприятливі особистісні фактори, які заважають досягати визначених цілей. Тому їхній успіх у засвоєнні нових видів діяльності значною мірою залежить від того, наскільки особливості їхнього стилю саморегуляції відповідають вимогам конкретної активності.

Висновки до другого розділу

Під час експериментального дослідження було проведено анонімне анкетування на тему "Булінг: причини, прояви, подолання" (автор — Василенко М.В.), яке дало змогу виявити рівень обізнаності учасників про явище булінгу та оцінити його актуальність у певному освітньому середовищі.

Результати показали, що більшість респондентів недостатньо чітко розуміли, що саме є булінгом, хоча й відмічали своє знайомство з цим поняттям. З'ясувалося, що 83,6% опитаних стикалися з проблемою булінгу, проте спочатку не визнавали цього, оскільки вважали булінгом лише фізичне насильство. Встановлено, що респонденти брали участь у булінгу, виступаючи в ролі жертв, агресорів або спостерігачів, що свідчить про їхню безпосередню дотичність до цього явища.

Переважна більшість опитаних зазначила, що з булінгом їм доводилося зустрічатися в освітніх установах чи на вулицях. Зокрема, були названі такі місця, як навчальні кабінети, шкільні коридори та туалети — локації, які за своєю природою мають бути безпечними. Найпоширенішими видами цькування стали вербальний вплив, кібербулінг та психологічне насильство. Усі форми таких дій негативно впливають на саморегуляцію учасників булінгових ситуацій.

У межах нашого дослідження було вирішено проаналізувати підлітків, які брали участь в анкетуванні. До уваги бралися як ті, хто виконував певну роль у процесі булінгу (буллери, жертви, спостерігачі), так і ті, які взагалі не стикалися з ним (4 осіб із 58). Мета полягала у визначенні загального рівня агресивності та саморегуляції серед них за допомогою таких методик:

– «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут) – діагностика типів агресивної поведінки у підлітків;

– «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана) – оцінка рівня розвитку вольової саморегуляції;

– «Стильові особливості саморегуляції поведінки» (опитувальник В. І. Моросанової) – аналіз загального рівня саморегуляції та її компонентів: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.

Результати дослідження за методикою «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут) показали, що серед старшокласників найбільш поширеними типами агресії є вербальна (46%) та предметна (34%). Найнижчі показники спостерігалися у сфері фізичної агресії: 27% учнів продемонстрували низький рівень за цим типом.

Аналізуючи результати за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана), встановлено, що 14% осіб мають високий рівень саморегуляції, переважно серед дівчат. За результатами після діагностичних бесід, 9 із них визнали, що були залучені до ситуацій булінгу. Неприємний досвід змусив їх переосмислити власну поведінку. За допомогою дорослих (психолога, батьків, вчителів, родичів) їм вдалося змінити ставлення до оточуючих і адаптуватися до обставин. Ці зміни суттєво вплинули на їхній ритм життя та сформували новий підхід до мислення й взаємодії з іншими людьми.

28 осіб (49%) виявили середній рівень саморегуляції. У після діагностичних бесідах з'ясувалось, що всі респонденти виступали у ролі спостерігачів у ситуаціях булінгу та не могли визначитися зі своєю позицією. Їм властива нестабільна поведінка та схильність не доводити почате до кінця.

Водночас ці підлітки мають прагнення покращити рівень власної саморегуляції, особливо це стосується дівчат. 16% учасників дослідження демонструють низький рівень саморегуляції. Серед них четверо взагалі не

були залучені в ситуації булінгу. Ті ж, хто був причетний, займали різні ролі: від спостерігача до булера. Ці підлітки відзначаються емоційною чутливістю та імпульсивністю, їм важко контролювати свої емоції та вчинки.

Важливим висновком (зробленим під час після діагностичних бесід) стало те, що майже половина респондентів із цим рівнем саморегуляції не усвідомлюють проблеми й не прагнуть змін. Це може бути пов'язано з незрілістю, адже більшість із цих респондентів належать до молодшого підліткового віку.

Результати методики *«Стильова саморегуляція поведінки»* В. І. Моросанової виявилися цінними для нашого дослідження, оскільки вони дозволили оцінити не лише загальний рівень саморегуляції, а й її окремі компоненти: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність.

Високий рівень розвитку компонентів саморегуляції мають ті самі особи, що показали високі результати за методикою *«Дослідження вольової саморегуляції»* А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана.

Варто відзначити, що у більшості респондентів спостерігається низький рівень розвитку окремих компонентів саморегуляції, особливо це стосується моделювання (недостатня оцінка важливих внутрішніх і зовнішніх факторів, схильність до фантазування й різких змін ставлення до ситуації чи наслідків своїх дій), програмування (відсутність навичок і бажання продумувати свої дії, перевага імпульсивних рішень, що часто призводить до невідповідності між результатами діяльності та її цілями) і оцінювання результатів (ігнорування власних помилок і некритичність до своїх дій).

У результаті після діагностичних бесід з'ясувалось, що всі респонденти, які були жертвами чи агресорами, мають низький рівень розвитку компонента «оцінювання результатів». Попри це, 69% учасників

мають добрі показники гнучкості як компонента саморегуляції. Це свідчить про те, що сучасне покоління володіє здатністю адаптуватися до змін у світі та мислити нестандартно.

Гнучкість виявляється важливою психологічною характеристикою в епоху змін, оскільки вона дозволяє ефективно реагувати на проблемні ситуації й перебудовувати поведінку за допомогою розумових операцій.

Згідно з дослідженням, цей компонент краще розвинений у дівчат порівняно з хлопцями. Щодо компоненту «самостійність», тобто регуляторної автономності, 55% підлітків показали високі результати. Виявлено невелику гендерну різницю: 64% хлопців і 50% дівчат із загальної вибірки мають високий рівень цього компонента, що пояснюється відмінностями в гендерному вихованні.

За результатами діагностики «Стильові саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, 12% респондентів мають високий показник загального рівня саморегуляції. До цієї групи належать підлітки з вибірки попереднього дослідження, які демонструють високий рівень розвитку вольової саморегуляції.

Такі підлітки легше опановують нові види діяльності, почуваються впевненішими у нових або незвичних ситуаціях і, відповідно, досягають стабільних успіхів у звичній для них діяльності. Середній рівень загальної саморегуляції виявлено у 28% підлітків. Вони знаходяться на етапі формування окремих компонентів саморегуляції.

Найбільшу частину респондентів, а саме 47%, характеризують низькі показники саморегуляції за цією шкалою. Це свідчить про необхідність подальшої роботи з експериментальною групою для досягнення продуктивних результатів. Отримані дані демонструють значний взаємозв'язок між феноменом булінгу та розвитком саморегуляції. У дітей, які пережили насильство, спостерігається порушення вже набутих навичок

саморегуляції та їх регрес. Лише в двох випадках ситуація булінгу стала стимулом до особистісних змін (у поведінці, емоціях і вчинках) завдяки підтримці дорослих.

Отримані результати зумовили необхідність створення програми корекційних заходів для підлітків, спрямованої на:

- ознайомлення підлітків із феноменом булінгу з позиції науки, моральних принципів та законодавства України;
- навчання підлітків соціально прийнятним способам вираження гніву й реакції на негативні ситуації;
- формування у підлітків конструктивних моделей поведінки та навичок ефективної комунікації у проблемних ситуаціях;
- розвиток у підлітків ефективних навичок саморегуляції;
- сприяння формуванню позитивної самооцінки та активної життєвої позиції.

Дана психокорекційна програма розроблена для застосування з учасниками експериментальної групи, відібраними під час проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3 НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

3.1. Психокорекційна робота з підлітками, схильними до порушень саморегуляції та проявів булінгу

Виходячи з наслідків констатувального етапу експерименту, було розроблено план дій, спрямований на збільшення обізнаності про явище булінгу, а також на корекцію агресивної поведінки та розвиток навичок саморегуляції у підлітків.

Для реалізації завдань формувального етапу було створено експериментальну та контрольну групи учасників. До їх складу увійшли підлітки з найменшими відхиленнями у рівні проявів агресивності в освітньому середовищі, а також з високим або середнім рівнем розвитку навичок саморегуляції.

При формуванні груп враховували результати діагностування, а також бажання учнів брати участь у дослідженні. Отже, виділено експериментальну групу з 8 учнів віком від 13 до 15 років, з якими проводилася психокорекційна робота, спрямована на зменшення агресивності. Контрольну групу також склали 6 осіб, які не брали участі у корекційній роботі.

Основними завданнями психокорекційної роботи, спрямованої на зменшення агресії серед учнів експериментальної групи, було визначено таке:

- 1) надання підліткам знань про феномен булінгу з погляду науки, моралі та законодавства України;
- 2) оволодіння підлітками соціально прийнятними методами вираження гніву та реагування на негативні ситуації;
- 3) розвиток конструктивних форм поведінки та навичок ефективної комунікації у складних обставинах;
- 4) навчання підлітків практичних навичок саморегуляції;
- 5) зменшення надмірного емоційного напруження та особистісної тривожності за допомогою релаксаційних технік;
- 6) стимулювання формування позитивної самооцінки та активної життєвої позиції;
- 7) розвиток здатності розуміти власний емоційний стан, почуття інших людей і вдосконалення навичок емпатії.

Для втілення поставлених цілей була розроблена психокорекційна програма, що складається з 10 занять, організованих у форматі тренінгів та занять з тренінговими елементами.

Кожна сесія триває півтори години та передбачає роботу з учнями за допомогою таких форм і методів, як бесіди, інформаційні повідомлення, рольове моделювання ситуацій, обговорення проблемних питань, виконання вправ з самопізнання та самовдосконалення, творчі завдання, ігри для активізації, а також техніки ауторелаксації. Зустрічі радиться проводити щотижня, між якими учням пропонуються індивідуальні завдання для самостійного виконання. Ці завдання спрямовані на розвиток навичок самоспостереження, самоаналізу та емоційної саморегуляції.

Структурно психокорекційна програма складається з трьох послідовних, логічно пов'язаних етапів, опис яких наводиться нижче.

1. Орієнтаційний етап (1 заняття).

Завдання етапу:

- налагодження емоційно-позитивного контакту з підлітками;
- знайомство з учасниками групи;
- створення робочої атмосфери.

2. Конструктивно-формуючий етап (8 занять).

Завдання етапу:

- діагностика особливостей саморегуляції поведінки в різних (з проявом агресії) ситуаціях;
- відпрацювання правил роботи у групі;
- реконструкція можливих агресивних (конфліктних) ситуацій з метою вибору стратегії поведінки;
- формування адекватного способу поведінки в конфліктних ситуаціях;
- розвиток навичок ефективної саморегуляції;
- пояснення природи емоцій та потребу вміння керувати ними;
- розвиток комунікативної компетентності;
- розширення знань щодо понять саморегуляція, агресивність та агресивна поведінка, булінг;
- відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій без прояву агресії та зі використанням навичок саморегуляції;
- розвиток вміння усвідомлювати свої почуття та переживання.

3. Завершальний етап (1 заняття).

Завдання етапу:

- підведення підсумків результатів роботи, узагальнення набутих знань з попереднього етапу;

- перенесення нового позитивного досвіду у реальне життя.

Кожне з десяти занять ділиться на три складові: вступну частину, яка містить знайомство та ігрові розминки; основну частину, де проводяться вправи й техніки, націлені на вирішення завдань психологічної корекції; і завершальну частину, що передбачає зворотний зв'язок та підбиття підсумків.

Заняття 1 «Повага та Мир проти Булінгу» є вступним і має на меті сформувати розуміння, що таке булінг, які його види й прояви існують. Також воно спрямоване на усвідомлення впливу булінгу на взаємини, виховання нетерпимості до агресії, розвиток співчуття до жертв насилля та формування навичок надання й прийняття допомоги. Під час заняття встановлюються правила роботи групи, формуючи важливість їх дотримання.

Заняття 2 «Розуміння себе та інших» допомагає вихованцям усвідомити когнітивні механізми в різних ситуаціях, зрозуміти, як думки впливають на емоції, тілесні відчуття та поведінку, а також як поведінка однієї людини може впливати на інших. Учасники навчаються краще розуміти власні емоції, зміцнюючи таким чином взаємини в колективі.

Заняття 3 «Ефективна саморегуляція» спрямоване на розвиток вміння контролювати себе у складних емоційних ситуаціях, знаходити способи відволікання та використовувати допоміжні методи для само нагадування про ефективне управління емоціями. Заняття 4 «Мій пульт управління емоціями» акцентує увагу на розвитку навичок управління власними емоціями та створенні стратегій подолання внутрішньої напруги. Під час цього заняття учасники вчаться використовувати позитивні емоції у спілкуванні з іншими та розвивати емпатію.

Заняття 5 «Контроль у конфліктних ситуаціях» спрямоване на формування конструктивної поведінки під час конфліктів та базових навичок

комунікації. У рамках заняття учасники розвивають уміння культурного спілкування та ефективного вирішення конфліктів.

Заняття 6 «Я і мої друзі» заохочує розвиток здатності використовувати позитивні емоції у спілкуванні, помічати позитивні якості в людях, бути уважнішими до оточення і робити акцент на досягненні гармонійного емоційного стану в взаєминах.

Заняття 7 «Контроль над агресією» спрямоване на розвиток рефлексії, оволодіння навичками конструктивного управління агресивною поведінкою та вдосконалення вмінь активного слухання.

Заняття 8 «Чому важливо поважати права людини» допомагає учасникам розвинути здатність самоконтролю власних емоцій, формувати толерантне ставлення до оточення, навчитися контролювати негативні емоції і знаходити прийнятні способи їх вираження.

Заняття 9 «Виваженість у своїх вчинках» допомагає учасникам усвідомити важливість конструктивної зміни поведінки в ситуаціях гніву. У рамках заняття відбувається знайомство з техніками управління гнівом та навчання ефективним способам його контролю.

Заняття 10 «Як керувати емоціями» сприяє формуванню свідомого ставлення до природи власних емоцій і почуттів інших людей. Мета заняття – навчити підлітків безпечних способів прояву й висловлення емоцій без агресії та розвинути навички успішного спілкування.

У зв'язку з тим, що найпоширенішими формами агресивної поведінки лишаються вербальна агресія і кібербулінг, до програми було додано спеціальні вправи, спрямовані на розвиток культури віртуального спілкування та вдосконалення вербального мислення. Адже мова є не лише засобом передачі думок і почуттів, але й впливає на організацію процесу мислення.

Для формування навичок раціонального і виваженого реагування на різні життєві ситуації важливо розвивати вміння наповнювати власну мову емоційною палітрою та глибоким змістом, при цьому не погіршуючи цілісності та завершеності висловлюваних думок. Завдяки вправам із розвитку вербального мислення ми прагнемо продемонструвати, що замість агресивних висловлювань у багатьох ситуаціях можна використовувати оригінальні та дотепні відповіді.

Окрім того, з огляду на результати досліджень, особливо актуальним лишається питання профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Основними аспектами профілактики в контексті освітнього середовища є підтримка дитини сім'єю, створення атмосфери довіри і дружніх взаємин, що сприяють встановленню контакту та ефективному вирішенню проблем кібербулінгу, якщо вони виникають.

Також важливу роль відіграє скоординована робота навчального закладу з фахівцями в галузі кібербезпеки та проведення просвітницьких заходів.

На сьогодні профілактична робота спрямована на розв'язання проблеми кібербулінгу в двох основних напрямках.

Перший передбачає розвиток технічних засобів для обмеження небажаного контенту, як-от фільтри, цензура, функції «поскаржитися» в соціальних мережах і на веб-сайтах, а також вдосконалення налаштувань конфіденційності персональних акаунтів.

Другий напрям орієнтований на навчання користувачів інтернету основним принципам безпеки та етичної поведінки щодо інших членів спільноти. За кордоном діють спеціалізовані веб ресурси, які сприяють підвищенню рівня медіа грамотності та навчають неконфліктній і респектабельній поведінці в мережі. У рамках цих ініціатив аналізуються різні аспекти онлайн-допустимості поведінки, питання морального вибору та наслідків агресивних дій або неповажного ставлення до інших користувачів.

Також розглядаються випадки поширення неправдивої інформації, чуток чи іншого контенту, здатного завдати морально-психологічної або навіть матеріальної шкоди постраждалим.

Важливою складовою роботи з агресивними дітьми є комплекс вправ, спрямованих на формування позитивної самооцінки, оскільки учні з високим рівнем агресивності часто мають неадекватне уявлення про себе. Це пов'язано з порушеннями «Я-образу». Серед таких дітей найчастіше спостерігається занижена самооцінка за типом «Я-поганий», яка, в основному, формується під впливом оцінок значущих для них дорослих.

Для агресивних дітей із порушеннями саморегуляції необхідна робота над реконструкцією позитивного «Я-образу», розвитком позитивного самосприйняття та формуванням здорової самосвідомості. Це в підсумку сприяє зниженню рівня агресії. З цією метою у програму включено вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості та формування конструктивного самосприйняття. Наприклад, вправа «Мій портрет у променях сонця» (Додаток 3).

Отже, запропонована психокорекційна програма сприяє розв'язанню проблем саморегуляції, що виникають у підлітків через булінгові випадки та слабкий самоконтроль агресивної дії. Програма також орієнтована на навчання висловлювання емоцій за допомогою «Я-висловлювань» і зменшення словесної та непрямой агресії.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи

На етапі формування експерименту було виконано психокорекційну діяльність, зорієнтовану на зменшення рівня агресивної поведінки серед

підлітків, запобігання булінгу в освітньому просторі та розвиток вмінь саморегуляції (детальний опис програми подано у розділі 3.1).

Після впровадження програми корекції агресивної поведінки серед старшокласників було здійснено контрольну діагностику задля перевірки ефективності заходів. Учасники експериментальної групи пройшли повторне тестування за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут), «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана) і «Стильові особливості саморегуляції поведінки» (методика В. І. Моросанової). У роботі подано кількісний та якісний аналіз результатів тестування учнів, отриманих під час констатувального (першого зрізу) та контрольного (другого зрізу) етапів експерименту.

За методикою «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут) було зіставлено дані, здобуті до початку психокорекційної роботи. Рівні агресивності проаналізовано за такими шкалами: вербальна агресія (ВА), фізична агресія (ФА), предметна агресія (ПА), емоційна агресія (ЕА), самоагресія (СА) та загальний рівень агресії (Заг. Рівень):

1. За критерієм вербальної агресії після проведення психокорекційної програми відбулося значне зниження високого рівня з 47% до 0%, тоді як середній рівень збільшився з 30% до 90%, а низький зменшився з 23% до 10%.

2. За показником фізичної агресії спостерігалися такі зміни після програми: високий рівень знизився з 33% до 0%, середній зріс з 28% до 92%, а низький зкоротився з 39% до 8%.

3. У межах критерію предметної агресії високий рівень також знизився з 33% до 0%, середній підвищився з 28% до 92%, а низький упав з 39% до 8%.

4. Що стосується емоційної агресії, після корекції спостерігалось зменшення високого рівня з 47% до 0%, збільшення середнього рівня з 30% до 90%, і скорочення низького рівня з 23% до 10%.

5. За критерієм самоагресії високий рівень впав з 47% до 0%, середній піднявся з 30% до 90%, а низький зменшився з 23% до 10%.

6. У категорії загального рівня агресії відзначено такі результати: високий рівень скоротився з 47% до 0%, середній зріс з 30% до 90%, а низький зменшився з 23% до 10%.

За підсумками контрольного зрізу за вказаною методикою, в експериментальній групі відзначено позитивну динаміку зі зменшення агресивної поведінки серед старших підлітків. Суттєво покращився загальний емоційний стан старшокласників, про що свідчить зниження рівнів предметної, емоційної, фізичної, вербальної агресії та самоагресії. До початку психокорекційної роботи 10 учнів (13%) демонстрували високий рівень загальної агресії. Після реалізації корекційних заходів ці підлітки понизили рівень загальної агресії до середнього. У контрольній групі показники вербальної агресії залишилися без змін (47%), так само, як і критерій предметної агресії, котрий залишився на рівні 33%.

Під час аналізу результатів дослідження, проведеного за методикою діагностики «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник, розроблений А. В. Зверьковим і Е. В. Ейдманом), були отримані такі дані:

Після проведення психокорекційної роботи було зафіксовано зростання показників саморегуляції: високий рівень підвищився з 15% до 26%, середній рівень зріс з 49% до 58%, а низький рівень знизився з 36% до 16%.

Результати контрольного зрізу за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана) є вражаючими. Вони демонструють значне скорочення числа осіб із низьким рівнем вольової саморегуляції, їхній перехід до середнього рівня, а також

зростання частки осіб, які досягли високого рівня. Ці зміни підтверджують ефективність і доцільність розробленої нами психокорекційної програми.

Єдина шкала "загальний рівень саморегуляції" дає змогу оцінити ступінь сформованості індивідуальної системи свідомої саморегуляції довільної активності людини.

Аналіз результатів розвитку загального рівня саморегуляції респондентів показав такі зміни: частка осіб із високими показниками зросла з 14% до 26%.

Середній рівень, який спостерігався у 29% опитаних до корекційних занять, зараз охоплює 48%. Водночас частка респондентів із низькими показниками за цією шкалою скоротилася з 57% до 26%. Підсумовуючи результати, отримані за методикою Варвари Іллівни Моросанової, слід відзначити позитивні зміни за усіма критеріями.

Особливий прогрес помітний у компоненті оцінки результатів, котрий є одним із найскладніших, оскільки потребує глибокого самоаналізу та активного саморозвитку.

Отже, результати формувального етапу дослідження свідчать про зміни в рівнях агресивності та саморегуляції у поведінці підлітків із експериментальної групи до та після проведення психокорекційної роботи. Є підстави припускати, що ця робота сприяла зниженню проявів агресивної поведінки за більшістю критеріїв агресивності, а також покращенню навичок саморегуляції. В майбутньому це може сприяти ліпшій профілактиці агресивної поведінки індивіда.

Висновки до третього розділу

Узагальнення підсумків теоретичного аналізу проблеми корекції порушень саморегуляції, спричинених агресивною поведінкою, продемонструвало, що корекційна робота, спрямована на запобігання булінгу, агресії та порушенням саморегуляції, має зводиться на таких головних підходах:

- по-перше, формуванні усвідомленого контролю над власними думками, почуттями та емоціями;
- по-друге, розвитку навичок використання механізму зворотного зв'язку (свідомий моніторинг поведінки інших та об'єктивна оцінка їхньої реакції);
- по-третє, виявленні та закріпленні реакцій, несумісних із агресією (наприклад, формування почуття провини, емпатії, гумору або інтелектуального заглиблення у вирішення завдань).

Розглянуто методи корекції агресивної поведінки підлітків і порушень саморегуляції, які сконцентровані на активізації розумової діяльності. Зауважено, що вправи з розвитку мисленнєвих процесів сприяють формуванню здатності підлітків до раціонального вибору поведінкових реакцій у різноманітних ситуаціях.

Розроблено тренінгову програму корекції порушень саморегуляції підлітків з огляду на наслідки їхньої агресивної поведінки.

Визначено ключові етапи корекційної роботи з підлітками, які демонструють труднощі з саморегуляцією чи схильні до швидкого розвитку агресивного стану: орієнтаційний етап, конструктивно-формуючий етап і завершальний етап.

Структура занять та основні процедури включають такі методи: спостереження, групові дискусії, бесіди дослідника з учасниками, а також рольові ігри. Мета тренінгу полягає у формуванні та розвитку навичок

саморегуляції психоемоційних станів у його учасників, профілактиці агресивних проявів і сприянні позитивним змінам у поведінці.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про ефективність розробленої психокорекційної програми для корекції порушень саморегуляції, спричинених агресивною поведінкою підлітків. Ефективність програми підтверджується змінами в показниках повторного тестування за такими методиками: «Тест агресивності» (опитувальник Л.М. Почебут), «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана) і «Стильова саморегуляція поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової).

Загальні висновки

На основі аналізу наукової літератури вдалося виявити психологічну сутність саморегуляції підлітків та її порушень, що виникають внаслідок булінгу. У процесі теоретичного дослідження з'ясовано, що саморегуляція поведінки підлітків являє собою комплекс установок, дій і вчинків, які дають змогу молодій особистості управляти власною поведінкою, обираючи адекватні й морально обґрунтовані способи для її реалізації в соціальному середовищі. Було також визначено рівень саморегуляції у підлітків, які стикалися з булінгом, а також у тих, хто не мав такого досвіду.

З метою оцінки рівня обізнаності щодо явища булінгу, дослідження стану конфліктності й агресивності, а також для виявлення проявів булінгу в учнівському колективі та визначення кількості його учасників, було використано авторську анонімну анкету «Булінг: причини, прояви, подолання». У дослідженні взяли участь 32 учня «Грицівського ліцею» віком від 13 до 15 років. Отримані результати стали базою для подальшого проведення роботи з підлітками та формування експериментальної групи.

Для оцінки рівня агресивності та саморегуляції серед підлітків було протестовано 62 вихованців опорного закладу освіти **"Грицівський ліцей"** Грицівської селищної ради Шепетівського району Хмельницької області

Для досягнення цілей дослідження було використано такі методики: тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут), тест-опитувальник з дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєрькова та Е. В. Ейдмана) та опитувальник стильових особливостей саморегуляції поведінки (В. І. Моросанова). Кожен параметр аналізувався окремо. Загальні результати свідчать, що більшість підлітків демонструють високий або середній рівень агресивності за відповідними критеріями, що формують агресивну поведінку. У той же час рівні саморегуляції у більшості учасників варіюються від середніх до низьких показників.

Визначивши ступінь агресивності та рівень саморегуляції підлітків за результатами проведених досліджень, було відібрано 24 учасники з високим рівнем агресивної поведінки та недостатніми навичками саморегуляції. Усі учасники були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. Після проведення емпіричного дослідження нами була розроблена і апробована програма, спрямована на корекцію рівня агресивності та розвиток саморегуляції у підлітків.

Тренінгова програма включала заходи, метою яких було зниження рівня агресивності та вдосконалення навичок управління власною поведінкою. Програма мала чітку структуру і складалася з трьох етапів: орієнтовного, конструктивно-формульовального та завершального. У процесі роботи застосовувалися такі методи, як арт-терапія, моделювання ситуацій, ігротерапія, сюжетно-рольові ігри, а також бесіди. Тренінг складався із десяти занять, кожне з яких було спрямоване на поступове досягнення поставлених цілей. Ми провели оцінку ефективності цієї корекційно-розвивальної програми, яка довела свою результативність у зниженні агресивності завдяки покращенню навичок саморегуляції у підлітків.

За допомогою методики «Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут)» після завершення реалізації програми корекції агресивної поведінки та розвитку навичок саморегуляції було визначено рівень агресивної поведінки у підлітків. Результати контрольного зрізу за цією методикою в експериментальній групі свідчать про позитивну динаміку: спостерігається зниження агресивних проявів серед учасників дослідження, а також покращення їхнього загального емоційного стану.

Застосування методики «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник, розроблений А. В. Зверьковим і Е. В. Ейдманом) дозволило оцінити ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на вдосконалення навичок вольової саморегуляції. Результати контрольного зрізу, проведеного за другою методикою, демонструють позитивну динаміку

в експериментальній групі, що свідчить про підвищення рівня вольової саморегуляції у підлітків.

За допомогою методики «Стильова саморегуляція поведінки» (опитувальник В. І. Моросанової) та результатів контрольного зрізу після апробації нашої корекційної програми, в експериментальній групі спостерігається незначне зростання показників розвитку окремих компонентів. Однак, враховуючи, що кожен елемент вимагає глибокого особистісного самоаналізу та саморозвитку, можна стверджувати, що результати демонструють позитивну динаміку.

Внаслідок проведеної математичної обробки даних виявлено помітні відмінності між контрольною та експериментальною групами. Згідно з отриманими результатами, після впровадження психокорекційної програми в експериментальній групі спостерігалось істотне зниження критерію «загальний рівень агресії» порівняно з контрольною групою, котра не брала участі у програмі. Водночас у тій же експериментальній групі зафіксовано підвищення критерію «загальний рівень саморегуляції», тоді як у контрольній групі цей показник залишився незмінним. Отже, впровадження психокорекційної роботи сприяло покращенню навичок саморегуляції та зменшило рівень агресивної поведінки підлітків, що повністю підтвердило висунуту гіпотезу.

Результати аналізу продемонстрували ефективність психокорекційної програми у вдосконаленні навичок саморегуляції та зниженні агресивної поведінки в підлітковому середовищі. Цю програму рекомендовано для роботи психологів і педагогів, які працюють з підлітками, з метою розвитку навичок саморегуляції, скорочення проявів агресії та профілактики булінгу в освітніх закладах. Крім того, отримані висновки й напрацьовані матеріали можуть стати корисними для психологів установ у рамках консультаційної та просвітницької роботи з педагогами та батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій / Я. Р. Амінева // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – № 18 (20) . – С. 10–15.
2. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості / Л. Б. Бекіньова [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bek_inova.pf
3. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. / Л.І. Березовська. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 168 с.
4. Благута Р.І. Механізми виникнення агресії підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології : збір-ник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003
5. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 212–219. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3742> (дата звернення: 08.02.2025).
6. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Львів. 2014. - Вип. 6. С. 48-52. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Львів
7. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник, 3-ге видан., випр. і доп. / М.Й. Варій. – К.: «Центр учбової літератури», 2009. –С. 374.

8. Власова, О.І. (2005). Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. (Монографія). Київ : ВПЦ «Київський університет»
9. Е. Воронцова Програма «Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти»URL:<http://xnd1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktikatapodolannya-bulingu-zakladah-osviti/>
10. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / І.М. Галян / Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – 2015. – Вип. 20. – Ч. 1. – С.154–161. 17. Главацька О. Основи самовиховання особистості / О. Главацька. – К. :
11. Гринців М. В. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції / М. В. Гринців // Збірник наукових праць «Психологічні науки», Том 2. – 2014. – № 10 (91). – С. 84–88.
12. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46-50
13. Джуська, А., & Джуський, В. (2019). Булінг – порушення права дитини на повагу до її гідності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: юридичні науки, 30 (69)(2), 26–33.
14. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації / Любов Антонівна Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2019. – 94 с
15. Донченко Є. О. Особистість: конфлікт, гармонія : навч. посіб. / Є.О. Донченко. – К. : Либідь, 2004. – 158 с.
16. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В. Л., Байдик

- В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. – К.: ФОП Нічога С. О. – 2020. – 196 с.
- 17.Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2010. №6. С. 33-37.
 - 18.Захисна роль системи освіти у Східній Україні: Доказовий аналіз психосоціальної адаптивності підлітків у зоні конфлікту та роль системи освіти як захисного середовища/ А. Лордос, Е. Морін, К. Фанті та ін. // UNICEF 2019. – С. 23-24 – Режим доступу : <http://surl.li/jtwu>
 - 19.Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Т.1, № 3. С. 82–88.
 - 20.Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади / А. А. Колупаєва — К. : Педагогічна думка, 2007. — 458 с.
 - 21.Кожен п'ятий підліток визнавав себе жертвою онлайн-знущань, - дослідження про кібербулінг [Електронний ресурс] // Lb.ua – Режим доступу до ресурсу:https://lb.ua/society/2020/10/09/467767_kozhen_pyatyy_pidlitok_viznavav.
 - 22.Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85-89.
 - 23.К.В.Максьом. Особливості булінг-структури в підлітковому віці [Електронний ресурс] / К.В. Максьом – Режим доступу до ресурсу: <chromeextension://efaidnbmninnibpcapjpcglclefindmkaj/http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/36.pdf>.

- 24.Найдьонова Л.А., Букіна Ю.О., Григоровська Л.В., Дятел Н.Л.
Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти
<https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf>
25. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.
- 26.Національний звіт за результатами міжнародного дослідження якості освіти PISA-2022 / кол. авт. : Г. Бичко (осн. автор), Т. Вакуленко, Т. Лісова, М. Мазорчук, В. Терещенко, С. Раков, В. Горох та ін.; за ред. В. Терещенка та І. Клименко; Український центр оцінювання якості освіти. Київ, 2023. 395 с
- 27.О.В.Скрипченко Л.В Долинська З.В Огороднійчук та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ : „Просвіта”, 2001. 317 с.
- 28.Олійник В. О. Соціально-педагогічна профілактика жорстокої поведінки учнів основної школи засобами анімаційної діяльності: дис. канд. пед. наук.: 13.00.05. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Харків, 2017. 265 с.
29. Опитувальник Моросанової В.І. «Стильові саморегуляції поведінки». –[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://surl.li/jtvv>
- 30.Падун, Д., & Єнін, М. (2024). Булінг у соціальних мережах: Поширеність та шляхи запобігання. У Фундаментальні та прикладні проблеми суспільства: Історія, сьогодення, майбутнє (с. 220–223)
- 31.Пенькова О.І. Концептуальні підходи до проблеми самовдосконалення особистості у сучасній науці. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка. – 2015. С. 95-98.
- 32.Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. Т. 1. Вип. 2. С. 114-119.

- 33.Переверзова В. В. інформаційний блок: булінг та протидія булінгу. Новосілівський академічний ліцей "Ерудит" Чабанівської селищної ради Фастівського району Київської області. URL:<https://novosilkyerudit.eschools.info/pages/nformatsjniy-blok-bulng-taprotidja-bulngu> (дата звернення:15.13.2025).
- 34.Плуницька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Юриспруденція. 2017. №29. С. 78 – 80.
- 35.Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.
- 36.Проект «Безпечна і дружна до дитини школа» (ЮНІСЕФ) - Державна служба якості освіти України. (б. д.). Державна служба якості освіти України.
<https://sqe.gov.ua/diyalnist/mizhnarodne-spivrobitnictvo/proiektbezpechna-i-druzhnya-do-ditini-shkola>
- 37.Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
- 38.Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII: Відомості Верховної Ради України. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19/paran40>
- 39.Про засади державної політики України в галузі прав людини: Постанова Верховної Ради України від 17.06.1999 р. № 757-XIV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/757-14> (дата звернення 09.12.2024).
- 40.Савельєв Ю.Б. Виключення та насильство: чи існує булінг в українській школі?. Наукові записки Національного університету «Києво Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ: Аграр Медіа Груп, 2009. Т. 97. С. 71 – 79.

41. Саморегуляція соціального організму країни : монографія / за науковою ред. В. П. Беха ; В. П. Бех (голова), Н. В. Крохмаль, Г. О. Нестеренко ; Мін-во освіти і науки, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 652 с. – (Серія : —До 175-річчя НПУ імені М. П. Драгоманова)).
42. Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ, 2015. – 91 с.
43. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / І. Сидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 36. – С. 169–173.
44. Спіріна І.Д., Вітенко І.С., Напреєнко О.К. та ін. Медична психологія: державний національний підручник - Дніпропетровськ: ЧП «Ліра» ЛТД, 2012. – 444с.
45. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Український інститут дослідження екстремізму. URL:
<http://uire.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/Doslidzhennya-buling.pdf>
46. Стельмах С.В. Булінг у школі та його наслідки. Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць. Слов'янськ
47. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. – Кривий Ріг, ТовВНП«Інтерсервіс», 2014 – 312 с
48. Фурман А. В. Психологія Я-концепції : навч. посіб. / А.В. Фурман. – Львів: Новий світ, 2006. – 360 с.
49. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. 2015. № 8(1). С. 161-164.
50. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с. URL :

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidiabulingu/21kbos.pdf>

- 51.Цільмак О.М. Психологічні детермінанти прояву агресії: наук.-практ. журнал Наука і освіта №1-2, 2005
- 52.Чижма Д.М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці : дис. ... доктора псих. наук : 19.00.07 / Діана Миколаївна Чижма. – К., 2011 – 276с.
- 53.Явище булінгу: підходи до визначення поняття та різновиди. Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAvishche-bul-ngu--p-dhodi-doviznachennya-ponyattya-ta-r-znovidi/>
- 54.Яременко Л. Позашкільна освіта: проблема визначення [Електронний ресурс] / Л. Яременко // Педагогіка – Вісник інституту розвитку дитини; бібліотека наукових статей. – Режим доступу <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/85/15282-pozashkilnaosvitaproblema-viznachennya.html>
- 55.Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003. 75
- 56.Dodge K A The structure and function of reactive and proactive aggression H In D.J. Pepler. K.H. Rubin (Eds.). The development and treatment of childhood aggression. Hillsdale. NJ Lawetance Erlbaun. 1991. P. 201-216.76
- 57.Global strategy to reduce the harmful use of alcohol [Electronic resource]. – Geneva : WHO, 2010. – Access mode :
- 58.http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/ . – Title fromscreen. Halstead David. The bully around the corner: changing brains — changing behaviours. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — P.151.

59. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family / I. Kocherhina // Journal of Education, Culture and Society. – 2018. – Vol. 9, № 2. – P. 81–92.
60. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyberbullying: bullying in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. 218 p.
62. The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis / D. Stuckler [et al.] // Lancet. – 2009. – Vol. 374. – P. 315–323.
63. The Stages of Bullying. URL: <https://learn.truesport.org/stages-ofbullying/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів «Булінг: причини, прояви, подолання»

Шановні учні! Пропонуємо Вам взяти участь у проведенні дослідження проблеми булінгу у освітньому закладі нашого селища. Булінг – це агресивна поведінка дітей одне до одного, яка має на меті, принизити, залякати і часто супроводжується фізичним насиллям.

Анкетування має анонімний характер і проводиться з метою покращення взаємин між учнями, надання допомоги тим, хто постраждав чи страждає від психологічного та фізичного насильства оточуючих.

Тому просимо Вас щиро відповісти на запитання анкети.

1.Вкажи свій вік:

- ☐ 9-11 років
- ☐ 12-14 років
- ☐ 15-16 років

2.Вкажи свою стать:

- ☐ хлопець
- ☐ дівчина

3. Чи стикався ти з проблемою булінгу?

- ☐ так
- ☐ ні

4. Якщо ти стикався з проблемою булінгу, то в якій ролі? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ кривдник (той, хто насміхається, ображає, принижує інших)
- ☐ жертва (той, над ким насміхаються, ображають, принижують)

- ☐ спостерігач (той, в присутності кого насміхаються, ображають, принижують інших)

5. Де ви стикались з проявами булінгу? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ в школі
- ☐ на заняттях гуртка
- ☐ на вулиці
- ☐ ніде не стикався

6. Чи зазнавав ти насильства в закладі освіти? ☐ так; ☐ ні.

7. Якщо зазнавав, то якого? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ вербальне (словесні образи, використання прізвиськ, глузування, залякування, погрози, тощо)
- ☐ фізичне (побиття, штурхання, перешкоди у вільному пересуванні тощо)
- ☐ психологічне, соціальні дії (відмова від спілкування, ігнорування, бойкот, виключення з гри, поширення пліток та неправдивої інформації, тиск)
- ☐ економічне (вимагання грошей/їжі, навмисне пошкодження або знищення речей, крадіжки особистих речей, шантаж, погрози)
- ☐ сексуальне
- ☐ кібербулінг (за допомогою мобільних телефонів, соціальних мереж відбувається: обмовлення, зведення наклепів; самозванство, «перевтілення» в певну особу; ошуканство, видурювання конфіденційної інформації, її розповсюдження; вистеження, тощо)

8 Як часто ви стикаєтесь з проявами булінгу?

- ☐ постійно

- ☐ інколи
- ☐ дуже рідко
- ☐ ніколи

**9 Де, на ваш погляд, учні найчастіше стикаються з проявами булінгу?
(можна обрати кілька варіантів)**

- ☐ по дорозі до закладу освіти;
- ☐ вулиця біля школи;
- ☐ територія за школою;
- ☐ шкільний коридор;
- ☐ шкільні туалет; ☐
- класна кімната.

10. Хто найчастіше є агресорами? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ однолітки;
- ☐ група однолітків; ☐ хлопці;
- ☐ старшокласник; ☐ дівчата.
- ☐ група старшокласників.

11. Як педагоги реагують на випадки булінгу?

- ☐ педагоги докладають зусиль до створення дружньої атмосфери серед учнів;
- ☐ педагоги вимагають припинити сварки;
- ☐ педагоги не звертають уваги на такі випадки;
- ☐ педагоги покладають вирішення проблем на самих учнів, не втручаючись в їхні стосунки.

12. Виберіть причини, через які деякі учні стають жертвами знущань з боку інших? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ національність чи раса;
- ☐ фізичні обмеження;
- ☐ зовнішній вигляд;
- ☐ самопровокування агресії;
- ☐ учень не може за себе заступитися;
- ☐ матеріальний статус

свій варіант _____

13. Чи зверталися ви по допомогу і до кого саме? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ звертався до батьків;
- ☐ звертався до класного керівника чи педагогів;
- ☐ звертався до друзів
- ☐ звертався до психолога;
- ☐ звертався через телефон довіри;
- ☐ звертався до відповідних органів (поліція, соціальна служба, служба у справах дітей)
- ☐ не звертався по допомогу;
- ☐ свій варіант _____

14. Що можна зробити для покращення стосунків в учнівському колективі? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ позитивно, з повагою ставитись один до одного;
- ☐ вчитись вирішувати свої проблеми самостійно, а не за рахунок інших;
- ☐ забезпечити педагогом справедливе ставлення до всіх учнів;

- ☐ організовувати позанавчальні заходи, поїздки, які дають змогу неформально (вільно) спілкуватися;
- ☐ налагодити дисципліну під час занять;
- ☐ припинити образи над молодшими з боку старших;
- ☐ нічого не потрібно змінювати;
- ☐ свій варіант

Дякуємо за вашу участь в анкетуванні і бажаємо бути стійкими і витривалими у подоланні труднощів життя та укріплювати свій ментальний та емоційно-вольовий імунітет!

Додаток Б

Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)

Мета тесту: діагностика агресивної поведінки.

Шкали: вербальна агресія, фізична агресія, непрямая агресія, емоційна агресія, самоагресія.

Опис тесту

Агресивна поведінка – це специфічна форма дій людини, яка характеризується демонстрацією переважно в силі або застосування сили по відношенню до другої особи чи групі осіб, яким суб'єкт намагається заподіяти шкоди.

Агресивну поведінку слід розглядати як протилежність поведінці адаптивній. Адаптивна поведінка передбачає взаємодію людини з іншими людьми, погодження інтересів, вимог та очікувань його учасників.

Психологи Б.Басс та Р.Дарки розробили тест, який оцінює рівень агресивної поведінки людини. Даний опитувальник є адаптованим варіантом для експрес-діагностики.

Інструкція

Якщо ви погоджуєтесь із твердженням (тобто це підходить до опису вашої поведінки або стану), поставте «+» в клітинку поряд із номером твердження. Якщо не погоджуєтесь, нічого ставити не потрібно.

1. Під часу суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я зроблю це, не роздумуючи.
3. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу для того, щоб привернути на себе увагу чи довести свою правоту.
4. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
5. Коли я згадую минуле, інколи мені буває прикро за себе.
6. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що про нього думаю.
7. Коли я зустрічаю неприємну для мене людину, я можу дозволити собі непоміно ущипнути чи штовхнути її.
8. Я інколи буваю настільки розлючений, що жбурляю різні предмети.
9. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова взірватися.
10. Хоча я і не видаю себе, але інколи мені завидно.
11. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, я напряду говорю їм про це.
12. Якщо хто-небудь піднімає на мене руку, я намагатимуся вдарити його першим.
13. Я можу від злості порвати зошит чи кинути книжку.

14.Інколи у мене з'являється бажання негарно пожартувати над іншою людиною.

15.Коли я сердитий, зазвичай у мене немає настрою і не має бажання спілкуватися з ким-небудь.

16.В сильному розпачі я вживаю негарні вислови, лихословлю.

17.У мене часто «чешуться кулаки», і я завжди готовий пустити їх у хід.

18.Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав все, що попадало під руку, та ломав.

19.Інколи люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.

20.Якщо мене образять, у мене пропадає бажання спілкуватися.

21.Інколи я спеціально говорю негарно про людину, яку не люблю.

22.Якщо я знаю, що людина спеціально мене штовхнула, справа може дійти до бійки.

23.Коли я розлючений, можу хлопнути дверима.

24.Мені здається, що оточуючі люди не люблять мене.

25.Дуже часто своїми словами та діями я сам собі наношу шкоду.

26.Коли я розлючений, я кричу найзлісніші лайливі слова.

27.Я знаю, з якої причини та коли можна кого-небудь вдарити.

28.Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.

29.Інші люди мені завжди здаються більш щасливими та везучими.

30.Мені здається, що я сам винен у своїх проблемах.

31.Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.

32.Коли я думаю про дуже неприємну людину, у мене з'являється бажання вчинити йому зло.

33. Інколи мене злять люди, які посміхаються та веселі.
34. Я думаю, що люди роблять гарні вчинки, тому що їм це вигідно.
35. Якщо хто-небудь спілкується зі мною не так, як потрібно, я дуже засмучуюся по цьому поводу.
36. У розмові з людиною я зазвичай його перебиваю.
37. У дитинстві я часто бився з іншими.
38. На моєму столі завжди безлад.
39. Я не вірю людям, які роблять для мене щось хороше.
40. Я не можу поділитися з іншими своїми почуттями та переживаннями.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Агресивна поведінка за формою вияву може бути діагностовано за п'ятьма шкалами.

1. Вербальна агресія (ВА) – людина словами виражає своє агресивне відношення до іншого, використовує образи, іронію, глузування.

2. Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію по відношенню до іншого із застосуванням фізичної сили.

3. Непряма агресія (НА) – людина зриває свою агресію на предмети, які його оточують.

4. Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження під час спілкування з іншими людьми, що супроводжується підозрою, ворожістю, антипатією та недоброзичливістю по відношенню до них.

5. Самоагресія (СА) – людина не погоджується із собою; у неї відсутні та ослаблені механізми психологічного захисту, вона стає баззахисною в агресивному середовищі, губиться, падає духом або наносить собі шкоду.

Ключ до тесту

Прізвище, ім'я учня, клас								
ВА	1	6	11	16	21	26	31	36
ФА	2	7	12	17	22	27	32	37
НА	3	8	13	18	23	28	33	38
ЕА	4	9	14	19	24	29	34	39
СА	5	10	15	20	25	30	35	40
Всього								

Обробка результатів тесту (один «плюс» поряд із номером твердження = 1 бал)

1. Підсумовуються бали по кожній із п'яти шкал (сума вписується в останній стовпчик). Якщо сума балів буде вище 5, це означає високу ступінь агресивності.

Сума балів від 3 до 4 відповідає середньому ступеню агресії.

Сума балів від 0 до 2 означає низький ступінь агресивності.

2. Підсумовуються бали по всім шкалам.

Якщо сума перевищує 25 балів, це означає високу ступінь агресивності людини, його низькі адаптаційні можливості.

Сума балів від 11 до 24 відповідає середньому рівню агресивності та адаптованості.

Сума балів від 0 до 10 означає низьку ступінь агресивності та високу ступінь адаптованої поведінки.

Додаток В

Дослідження вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. І Звєрькова і Е. В. Ейдмана)

Мета дослідження: визначити рівень розвитку вольової саморегуляції.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник А. В. Звєрь-кова і Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переносю легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за

субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Наполегливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самовладання»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю.

Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» — 8, для шкали «С» — 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні

контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність нестійкості намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі — діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність — розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового,

неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали — спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгороджують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я _____
 Назва гуртка _____ Вік _____
 _____ Дата проведення _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Додаток Г

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки.

Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших

здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Твердження

- 1 Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
- 2 Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
- 3 Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
- 4 Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
- 5 Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
- 6 Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
- 7 Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
- 8 Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
- 9 Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
- 10 Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
- 11 Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
- 12 Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
- 13 Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
- 14 Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.

- 15 Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
- 16 У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
- 17 Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
- 18 Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
- 19 Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурым».
- 20 Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
- 21 Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
- 22 Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
- 23 У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
- 24 При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
- 25 Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
- 26 Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
- 27 Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
- 28 Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
- 29 Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
- 30 У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
- 31 Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.

32 Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.

33 Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.

34 Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.

35 Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.

36 В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

37 Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.

38 Рідко відступаю від розпочатої справи.

39 Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.

40 Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.

41 Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.

42 Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43 Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.

44 Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.

45 Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46 Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму.

Обробка результатів

Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійсність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	□3	4-6	□7
Моделювання	□3	4-6	□7
Програмування	□4	5-7	□8
Оцінювання результатів	□3	4-6	□7
Гнучкість	□4	5-7	□8

Самостійсність	03	4-6	07
Загальний рівень саморегуляції	023	24-32	33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до часткої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення

до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує

Індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При *низьких показниках* за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминує виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **«Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність

оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стилевих особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової

Бланк відповідей

Прізвище, імя _____
 Назва гуртка _____ Вік _____
 Дата проведення _____

Твердження :

«Прави-льно» «Мабуть, прави- льно» «Мабуть, неправи- льно»
 «Неправи- льно»

1Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.

2Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик

3Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.

4Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».

5Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.

6Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.

7Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.

8Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

9 Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.

10 Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.

11 Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.

12 Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.

13 Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».

14 Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.

15 Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.

16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.

17 Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.

1. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями

19 Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».

20 Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.

21 Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.

22 Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.

23 У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.

24 При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.

25 Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.

26 Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.

27 Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.

28 Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.

29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту

30 У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.

31 Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.

32 Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.

33 Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.

34 Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.

35 Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.

36 В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

37 Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.

38 Рідко відступаю від розпочатої справи.

39 Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття

40 Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.

41 Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.

42 Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43 Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо. 44 Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.

45 Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46 Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму.

Додаток Д

Рекомендації

для педагогів, адміністрації освітніх закладів, батьків
(розроблено за результатами проведеного анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання»)

1. Не ігнорувати конфлікти у дитячому колективі. Стежити за груповою динамікою класу – для вчасного виявлення випадки булінгу та реагувати на них.

2. Стати для учнів/вихованців авторитетом (найкращий спосіб впливу на них).

3.Організувати місця фізичної активності для зменшення напруги як для дітей так і для педагогів (теніс, футбол, схованки, тощо).

4.Активно застосовувати музичні, мистецькі прийоми (масові руханки під музику в холі/на подвір'ї навчального закладу, театр імпровізації, місце для «викиду» емоцій фарбами/олівцями/маркерами)

5.Вчити дітей, що таке емпатія та як її використовувати.

Додаток Е

Корекційна програма по вдосконаленню навичок саморегуляції підлітків у освітньому середовищі, чинником порушення якої стало явище булінгу

Мета програми: знизити рівень проявів агресивності спідлітків у освітньому середовищі; формування та розвиток в учасників тренінгу навичок саморегуляції психоемоційних станів, попередження проявів агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

Очікувані результати: участь у тренінгу має сприяти подоланню, зниженню рівня агресивності, навички ефективної саморегуляції, здатності

контролювати власну поведінку, розвитку соціальних навичок; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

Методи тренінгу: бесіда, розповідь, лекція, інсценування учнями життєвих ситуацій, розбір проблемних ситуацій, перегляд відеоролику, ілюстрація, вправи.

Роздаткові матеріали: ручки, маркери, олівці, продовгуватий горщик, ґрунт, насіння вівсу, вода, рукавички, картки із зображеннями до правил, окремо назви правил, лист А2, скоч, стікери в формі транспорту, лис з «секретним» повідомленням, картки з ситуативними зображеннями, паперові долоні, стікери у формі сердець буклети, бланки з нумерацією для відповідей до вправ «Пошук тригеруючих ситуацій» та «Пошук завдань чи вправ на що можна переключити власну увагу», пам'ятки «Якщо хочеш поводитись агресивно», аркуші паперу А4, журнали, газети, ножиці, клей, фарби, пензлі, роздатковий матеріал схема «Я - висловлювання», роздатковий матеріал із таблицею «Сформулой «Я – висловлювання».

Наочні аудиторні матеріали: флешка із записом відеороликів, презентація, релаксаційна музика, ватман з правилами групи, ватман з очікуваннями, картки розміром 6х13 см, ватман «Куди звертатися в разі булінгу?» мотузка, капелюх

Технічне обладнання та апаратура: відеопроєктор, динаміки, ноутбук.

Тривалість тренінгу: 7 год.

Кількість зустрічей: 4

Тривалість зустрічей: 1 зустріч – 1 год. 50 хв.

2 зустріч – 2 год. 10 хв

3 зустріч – 1 год 30 хв

4 зустріч – 1 год 30хв

Кількість учасників: 12.

Періодичність зустрічей: одне заняття на тиждень

Категорія групи учасників: вихованці 12-17 років

Оснащеність приміщення: фліпчарт, стільці, проектор, комп'ютерна техніка.

Завдання програми:

1. сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та конструктивної взаємодії з оточуючими;
2. мотивувати до поліпшення своєї поведінки;
3. відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій без прояву агресії;
4. формувати альтернативну поведінку для задоволення власних потреб, націлену на ефективну взаємодію з оточуючими; 5. попередити явище булінгу в підлітковому колективі.

По завершенню тренінгу учасники будуть:

- *знати*, що таке булінг, саморегуляція, агресивність та агресивна поведінка;
- *вміти* володіти навичками активного слухання та ефективними навичками саморегуляції; формулювати «Я-висловлювання», та вміти застосовувати «Я-висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

1 зустріч

Тривалість: 1 год. 40 хв. + 10 хв перерва

Тема: «Повага та Мир Vs Булінг»

Мета: створити уявлення щодо булінгу, його видів та проявів; ознайомити з видами булінгу та вплив на стосунки; формувати нетерпимість до проявів агресії; розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.

Завдання:

1. Відпрацювати правила роботи групи і дати зрозуміти, що ці правила потрібно виконувати.

2. Пояснити що таке булінг та необхідність вміння його вчасно розпізнавати.

3. Визначити способи реагування на булінг та джерела отримання допомоги.

Обладнання: фліпчарт, ноутбук/комп'ютер, проектор, презентація, ручки, маркери, олівці, продовгуватий горщик, ґрунт, насіння вівсу, вода, рукавички, картки із зображеннями до правил, окремо назви правил, лист А2, скоч, ватман з зображенням дороги та зупинок (в кількості занять), стікери в формі транспорту, лис з «секретним» повідомленням, картки з ситуативними зображеннями, паперові долоні, ватман «Куди звертатися в разі булінгу?», стікери у формі сердець, капелюх, буклети.

I Вступна частина (25 хв)

Добрий день усім учасникам тренінгу.

1.1. Вправа-знайомство «Флора-самопредставлення»

Тривалість: (10 хв.)

Мета: познайомити учасників один з одним.

Обладнання: продовгуватий горщик, ґрунт, насіння вівсу, вода, рукавички.

Інструкція:

Учасники сідають в коло, тренер кожному дає по пару зернят вівсу, в середині кола стоїть горщик не повністю наповнений ґрунтом. Кожен

учасник має представитися, назвати чим він пишається в собі (якості, здібності, досягнення...) та покласти зернята до горщику. Останній учасник (надягаючи рукавички) загортає зернята досипаючи не великий шар ґрунту.
(*Поливати будуть під час вправи прийняття правил*)

Хід вправи:

Тренер: Пропоную вам зараз познайомитись і виконати ось таку вправу:

Спочатку утворіть коло. Я покладу кожному в долоню пару зернят вівса (він швидко проростає). По черзі передаючи естафету називаєте своє ім'я, та чим ви пишаєтесь в собі, це можуть бути риси, здобутки, таланти, події і тому подібне, після чого засипаєте свої зернята до горщику.

1.2. Правила тренінгу

Тривалість: (5 хв)

Мета: ознайомити учасників тренінгу із правилами.

Обладнання: картки із зображеннями до правил, окремо назви правил, лист А2, скоч, ручки, фліпчарт.

Тренер: - Пропоную створити деякі загальні правила, використання яких давало б можливість вільно спілкуватися, вільно висловлювати свої думки, і головне створити комфортний простір для кожного з нас. Ви погоджуєтесь?

Після відповідей учасникам даються картки із зображеннями та назвами правил. Члени групи співвідносять зображення з назвою. Обговорюють кожне правило. Якщо погоджуються – підписуються під ними. Та поливають горщик з насінням, яке посадили у вправі на знайомство!

Тренер: - На честь прийняття правил, польємо наш овес, який буде проростати і рости разом з нашими знаннями, пізнаннями та становленнями.

Правила:

1. *«Планета «Тут і тепер»* (Всі свої невирішені справи, проблеми – залишаються за зачиненими дверима зали. Бути уважним до себе, своїх почуттів, та до того що відбувається в аудиторії.)
2. *«Максимум»* (Намагаємося бути активними, брати участь у всіх обговореннях та вбирати в себе інформацію на половину. Цінувати час. Нотувати важливе.)
3. *Правило «Дорна»* (Не соромитися. Ділитися своїми відчуттями як хорошими так і поганими. Довіра та прямотинність.)
4. *Телефон в режимі «Вібро»* (Вмикаємо режим «вібро» на своєму смартфоні, або взагалі відключаємо його, щоб не заважати як собі так і іншим учасникам.)
5. *«Сам собі господар»* («Я» замість «Ми» і «Вони». Говоримо «На мій погляд...», «Я так думаю...». Без оціночне ставлення до інших особистостей.)
6. *Конфіденційність* (Після того як вийдете з дверей цієї аудиторії, ви не розголошуєте нічого, що стосується особистої інформації, які повідомили наші учасники тренінгу.)
7. *«Один в ефірі»* (Приймають участь всі – говорить один.)
8. *«Stop»* (Зводьте до мінімуму розмови на загальні теми та циклічні дискусії.)

1.3. Вправа – очікування «Автомагістраль майбутнього»

Тривалість: (5хв.)

Мета: визначити очікування учасників від роботи під час заняття.

Обладнання: ватман з зображенням дороги та зупинок (в кількості занять), стікери в формі транспорту, ручки.

Хід вправи:

Тренер: Ми з вами їдемо в подорож власними знаннями і пізнаннями, ви самі визначаєте, що б ви хотіли в цій подорожі дізнатись. Кожного заняття ваші автомобілі будуть рухатися, та зупинятися на слідуючій зупинці. Їх у нас *чотири*. На своїй машині маєте лишити свої побажання.

Інструкція: учасники записують все, що очікують від занять, використовуючи метод «мозкового штурму».

«ЗНАТИ» – які знання хочете отримати

«ВМІТИ» – які навички хочете освоїти

«ВІДЧУТИ» – які почуття хочете пережити.

Наклеюють свої автомобілі на першу зупинку.

Обговорення: як ви думаєте, для чого ми визначаємо очікування від сьогоденішнього заняття?

1.4. Розминка «Ураган»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: створити сприятливий психологічний мікроклімат під час заняття, позитивний стан учасників тренінгу. Налагодження міжособистісних зв'язків між учасниками. Обладнання: стільці Хід вправ

Тренер: пропоную усім учасникам тренінгу сісти у коло.(Тренер вибирає ведучого). Ведучий стає у центр кола. За сигналом, учасники, які мають спільні ознаки (колір волосся, очей, деталь одягу, стать і т.д.) міняються місцями. Той, хто не сів на стілець, стає ведучим. Якщо ведучий довго не може сісти, то говорить слово « Ураган», і тоді усі учасники міняються місцями.

Обговорення вправи:

- Чи сподобалась вам вправа?

- Отримали позитивні емоції?

Дякую, тоді продовжимо.

II Основна частина (1 год/60хв)

2.1. Оголошення теми заняття

Тренер: Сьогодні поговоримо про таке явище, як булінг, і розробимо стратегію боротьби з ним.

Обговорення метафори

Тривалість: (10 хв.)

Мета: надати учасникам уявлення про явище булінгу у метафоричній формі.

Тренер: «Одна вчителька вирішила пояснити дітям, чому не можна ображати інших. Ось що вона розповіла:

«Одного разу перед початком уроків я купила в магазині 2 яблука. Вони були майже однакові за кольором і розміром.

На початку класної години я запитала в дітей: «Чим відрізняються ці яблука?» Вони лише знизали плечима, адже суттєвої відмінності між ними не було.

Тоді я взяла одне яблуко і, звертаючись до нього, сказала: «Ти таке погане, огидне яблуко!» — і кинула його на підлогу. Учні подивилися на мене як на божевільну.

Я підняла яблуко і запропонувала одному з учнів: «Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж кинь його на підлогу». Учень слухняно виконав прохання. Я запропонувала зробити те саме іншим дітям.

Учні легко знаходили в яблуці якісь недоліки: «Мені не подобається твій хвостик! У тебе противна шкірка!» — казали вони і щоразу кидали яблуко на підлогу.

Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитала, чи бачать діти якусь відмінність між цим яблуком і тим, що ввесь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що ми добряче

«познущалися» над яблуком, значних зовнішніх ушкоджень у нього не було.

Тоді я розрізала обидва яблука. Те, що лежало на столі, всередині було білим, а друге — коричневим, вкритим «синцями» від ударів об підлогу.

Я сказала: «Діти, але це ж ми його таким зробили! Це наша провина!» У класі запала мертва тиша. Я продовжила: «Те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!»

Запитання для обговорення:

—Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (*Ображеними, пригніченими, вони можуть вважати себе винними, часто плачуть.*)

—Як це позначається на їхньому навчанні? (*Не хочуть ходити до школи, втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.*)

—Що вони думають про тих, хто їх ображає? (*Вважають їх жорстокими і безсердечними.*)

—Чому деякі люди ображають інших? (*Хочуть ствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали, і вони думають, що це нормально, вони роблять це за компанію з друзями.*)

Тренер: - Підсумуємо. Булінгу може зазнати будь-яка дитина у школі, але жодна не заслуговує на таке ставлення.

2.2. Інформаційне повідомлення

Тривалість: (10 хв.)

Мета: дати визначення поняття «булінг», види булінгу.

Обладнання: ноутбук/комп'ютер, проектор, презентація, маркери, фліпчарт.

Тренер: Давайте розглянемо поняття «Що таке булінг?»

Будь-який тінейджер несподівано для себе може опинитись у ситуації, коли його ображають, висміюють або бойкотують. Або ж навпаки, може сам приєднатися до тих, хто знущається над іншою дитиною. Дуже важливо розрізняти булінг та звичайну сварку між дітьми.

Булінг — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском. Дитину систематично draжнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють. Багатьох дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як їхнє оточення. Давайте розберемось який буває булінг?

(На фланчарті по середині слово «булінг» і промені від нього)

Тренер: Пропоную бажаючим записати, що думаєте про булінг, та якщо знаєте, його види.

(Учасники виконують завдання)

Тренер: (продовження презентації)

Фізичний булінг - удари, підніжки, штовхання, щипки, а також псування майна, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей дитини, вимагання грошей.

До фізичного відносять і *сексуальний булінг* - принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

Вербальний (психологічний): образи, погрози, ізоляція, ігнорування, жарти, маніпуляції, шантаж, непристойні епітети соціального, расистського, релігійного характеру або інші принизливі висловлювання щодо іншої людини.

Прихований булінг не завжди легко розпізнати. Це поширення пліток, брехня або звинувачення чи плітки, спрямовані на те, щоб зруйнувати або похитнути репутацію людини.

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет з метою залякування через соціальні мережі)

Ви вже знаєте основні поняття, про які ми вам розповіли. Час справді рухатись далі.

То як нам розібратись, що є булінгом, а що ні, та як разом, як команда, змінити нашу поведінку у колективі.

2.3. Вправа «Секретна місія»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: розвинути почуття командної роботи на протидію булінгу; збільшити усвідомлення некорисності поведінки залякування (булінгу)

Обладнання: лист з «секретним» повідомленням.

Тренер: Давайте уявимо, що ви є справжніми секретними агентами, і ця місія є найтаємнішою про яку тільки можна було чути. Розголошення цієї інформації є «неможливим»!!! *(Тренер розгортає листа і дає зачитати учасникам)*

Лист: «Вітаємо. Після ретельної оцінки найбільш здібних, крутих, вправних людей, ваша група була обрана стати членами ФБР - (Федерація Булінгового Розслідування). Ви будете навчені агентами ФБР. Спеціальні навички протягом наступних тижнів дозволять вам обмундируватись усією необхідною бронею для боротьби у дуже небезпечній та таємній місії. Якщо ти хоробрий або тобі просто цікаво, читайте далі.

Місія - відновити закон, порядок і гармонію у нашому освітньому середовищі.

Після того, як ви освоїте спеціальну підготовку, вас відправлять у секретне місце. Туди навідується багато людей. Вони зустрічаються щодня з понеділка по п'ятницю з 8.30 до 15.00. Насправді вони будуть старатись заплутати вас. У тому місці всі дівчата носять різний одяг, і всі хлопці носять різний одяг. У більшості випадків вони, здається, займаються своїми справами без проблем - ніякої загрози владі, яка керує нашим світом. Але іноді серед них є шпигуни. Ці шпигуни намагатимуться примусити вас до небезпечної поведінки. Деякі шпигуни можуть навіть спробувати вас завербувати до шпигунського кола. З попередніх успішних місій ми знаємо, що шпигуни пов'язані з КДБ (КОМАНДА ДИТЯЧОГО БУЛІНГУ). Ваша місія - це зупинити КДБ. Ви повинні повалити КДБ. Ви будете використовувати роботу психологічної розвідки, щоб вибити КГБ. Протягом наступних декількох тижнів ви навчитесь навичкам виявляти навмисний і випадковий саботаж, який може засмутити пересічного громадянина. Ви готові бути агентом ФБР?

Ваша підготовка починається ЗАРАЗ. Наш спеціаліст з підготовки фахівців (під маскою вашого вчителя) чекає вашої присутності, щоб розпочати навчання. Щоб не викликати жодних підозр, встаньте і доєднайтеся до секретної хвили ФБР – закиньте голову, тоді натисніть двічі на ніс - щоб підтвердити, що ви готові до виконання обов'язків.

2.4. Вправа «Конфлікт чи Булінг?»

Тривалість: (15 хв.)

Мета: навчити розрізняти прояви «конфлікту» та «булінгу»; вміти наводити приклади булінгу і розрізняти їх види.

Обладнання: ноутбук/комп'ютер, проектор, відео, фліпчарт, маркери.

Тренер: Пропоную перед тим як приступити до слідуєчого завдання переглянути відео.

Посилання:

https://www.youtube.com/watch?v=9Nh4_pYHnfA

https://www.youtube.com/watch?v=OlKg_Ml2N2k

<https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4>

(учасники переглядають відео)

Тренер: А тепер пропоную визначити, у чому різниця між залякуванням та конфліктом із кимось? Заповнимо таблицю яку ви бачите на фліпчарті.

(Учасники висловлюють власну думку та заповнюють таблицю)

Булінг	Конфлікт

Тренер: Також запишімо прояви булінгу які ви бачили на відео, або в житті та відразу співвіднесімо його до виду цькування.

Н-д: штовхання когось (фізичний б.);називати неправильним ім'ям (вербальний б.);розповсюдження пліток про когось (вербальний б.);написання неприємних речей про когось на Facebook (кібербулінг)...

2.4. Вправа «Ролі під час цькувань»

Тривалість: (15 хв.)

Мета: визначення ролей учасників цькувань; виявлення поведінки булінгу та почуттів, пов'язаних з інцидентом; отримати уявлення як інцидент впливає на особу, яка булить іншого; шукати альтернативну поведінку, яка не завдає шкоди нікому.

Обладнання: ноутбук/комп'ютер, проектор, презентація, картки з ситуативними зображеннями.

Тренер: Ситуація булінгу має соціальну структуру. Всі хто перебуває в місці події і навіть проходить мимо – є учасниками булінгу, тільки в різних ролях. Які ж це ролі?

1. Агресор/переслідувач/кривдник/булер. Як його/їх розпізнати?

- відчуває сильну потребу панувати і підпорядковувати собі інших;
- переслідує власні цілі;
- імпульсивний;
- часто зухвалий та агресивний у відношенні до дорослих (передусім батьків та вчителів);
- позбавлений співчуття до жертви;
- нерідко має фізичну перевагу перед іншими.

2. Жертва. Як розпізнати?

- полохлива, вразлива, замкнута, сором'язлива, має низьку самооцінку;
- занижений або завищений рівень інтелекту;
- схильна до депресії, частіше за інших однолітків думає про самогубство;
- часто має фізичні вади (носить окуляри через поганий зір, погано чує, має порушення опорно-рухового апарату, заїкання тощо);
- має зовнішні особливості (руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвична форма голови, надмірна худорлявість чи повнота тощо);

- має недостатньо розвинені соціальні навички (проблеми у спілкуванні, відсутність досвіду «життя у колективі»).

3. *Спостерігач/і*. Хто вони?

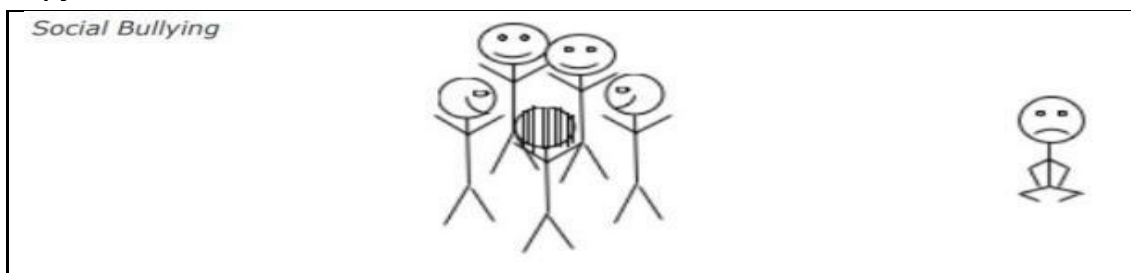
- діти з кола кривдника;
- однокласники, одногрупники; - випадкові учні або ін.

Тренер: - Пропоную об'єднатися в три групи. (*Учасники об'єднуються, за запропонованим методом тренера (розрахунок, гра, скороговка...)*). Кожна група отримує картку з ситуативним зображенням.

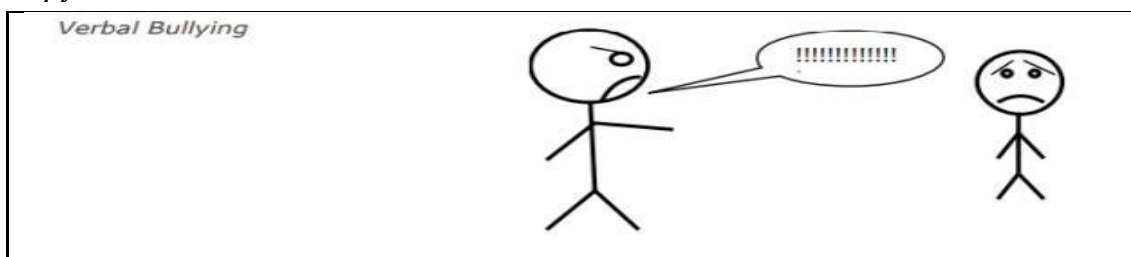
Ваше завдання (*завдання на екрані*): Визначити:

1. Яка поведінка кожного з учасників?
2. Які почуття кожного із учасників?
3. Що можна було б зробити по-іншому? Та хто може вам допомогти у цих ситуаціях?

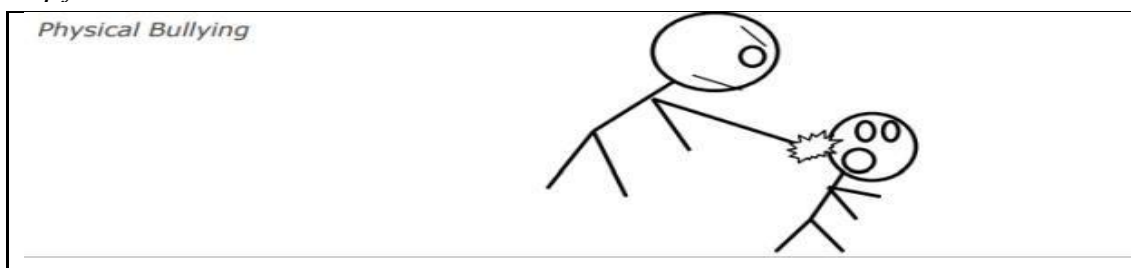
Група 1



Група 2



Група 3



Після обговорення, група презентує свою відповідь на аудиторію.

2.5 Вправа «Рука допомоги»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: розробити стратегії боротьби з булінгом.

Обладнання: паперові долоні, олівці, фломастери, ручки.

Тренер: - За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу, потерпав від принижень і насмішок.

Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи.

Допомогти жертві булінгу інколи досить просто. Перше, що ти можеш зробити, — не підтримувати тих, хто знущається. Твоє ставлення

має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчули, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчувати, що вони не одні».

Інструкція: Учасникам роздаються аркуші, на яких зображена паперова долоня.

Тренер: - Пропоную виконати завдання. У кожного є паперова долоння, яка має назву «Я подолаю булінг». Що потрібно робити? Написати на кожному пальці, які способи боротьби з булінгом ви можете запропонувати (*н-д: вітатися з жертвою булінгу, звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших*).



Тренер: Наша підтримка дуже важлива для людини, яка зазнає булінгу.

III Заключна частина (15 хв)

3.1 Мозковий штурм «До кого звертатися в разі булінгу»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: дізнатися про допомогу жертвам булінгу.

Обладнання: ватман «Куди звертатися в разі булінгу?», маркери.

Тренер: - Ми знаємо, що робити і до кого звертатися, якщо раптом заболить зуб чи захворіємо на грип. А як бути, коли ситуація булінгу не вирішується на рівні однолітків? Пропоную за правилом піднятої руки назвати, до кого можна звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою булінгу та записати на ватмані «Куди звертатися в разі булінгу» всі ідеї.

Орієнтовні варіанти відповідей:

- батьки;
- старший брат або сестра;
- друг (друзі) зі старших класів;
- друг (друзі) не зі школи;
- класний керівник;
- директор школи;
- батьки кривдника;
- поліція;
- шкільний психолог;
- «гаряча лінія» з питань насильства та захисту прав дітей 0 800 500

225.

(Учасники виконують завдання)

Тренер: - Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу. Найкраще сказати про це дорослим, яким ви довіряєте. Пам'ятайте, що коли кривдника не зупинити, можуть постраждати інші діти.

3.2. Вправа «Серця доброти»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: розвивати емпатію до оточуючих; завершити заняття в гарному настрої.

Обладнання: стікери у формі сердець, ручки, капелюх.

Хід вправи: учасники відліплюють стікери-серця з стільчиків, пишуть щось добре, позитивне що може підняти іншому настрій. Після чого тренер

збирає всі сердечка в капелюх, перемішує. Учасники по черзі дістають «сердечко», зачитують в голос. Отримують завдання впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

Тренер: - Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного. Пропоную написати на сердечках, які зможете знайти на зворотній «спинці» свого стільчиках, те, що може іншій людині, зігріти їй душу (*поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері*).

Прошу ваші записи покласти до капелюху. Я перемішаю.

Тягніть навмання по черзі сердечко для себе.

Ви отримуєте домашнє завдання: впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

3.3. Заключне слово тренера

Тривалість: (5 хв.)

Мета: підвести підсумок теми.

Тренер: - Наше заняття підійшло до кінця. Що запам'яталося найбільше?

Запитання для рефлексії (приклад):

1. *Що таке булінг?*
2. *Хто може страждати від булінгу?*
3. *Які є види булінгу?*
4. *Що таке економічний булінг?*
5. *Що таке фізичний булінг?*
6. *Що таке психологічний булінг?*
7. *Що таке кібербулінг?*
8. *Хто такий булер/булі?*
9. *До кого звернутися в ситуації булінгу?*
10. *Який номер телефону Національної дитячої «гарячої лінії»?*

11. *Які ви можете дати поради як справитися з булінгом?*

12. *Які ви можете дати поради як уникнути булінгу?*

13. *Що таке насильство?*

Тренер: - Отож! Тривале образливе ставлення, яке має на меті заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або створити негативне середовище для певної людини, називають булінгом.

Важливо розрізняти дружнє піддражнювання і булінг. Булінг — це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнювання є поодиноким випадком і не ставить за мету заподіяти людині шкоду.

Якщо ви стали свідками булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідом дорослих.

Тренер: - Якщо маєте запитання, з радістю на них відповім. Поаплодуймо один одному. Наш вдалий старт.

2 зустріч

Тривалість: 2год. + 10 хв перерва

Тема: «Ефективна саморегуляція»

Мета: формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників на основі оволодіння ними саморегуляції і активізації особистісних ресурсів.

Завдання:

1. Розвинути саморегуляцію у тригеруючих ситуаціях.
2. Краще розуміти на що можна відволіктись.
3. Розробити допоміжні методи для нагадування

Обладнання: фліпчарт, ноутбук/комп'ютер, проектор, ватман з правилами групи, ручки, олівці, фломастери, ватман очікувань, бланки з нумерацією для відповідей до вправ «Пошук тригеруючих ситуацій» та «Пошук завдань чи вправ на що можна переключити власну

увагу», релаксаційна музика, аркуші паперу А4, журнали, газети, ножиці, клей, фарби, пензлі, фломастери

I Вступна частина (20 хв)

Добрий день усім учасникам тренінгу.

1.1. Вправа «Ми схожі»

Тривалість: (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на роботу; зняти емоційну напругу; підвищити довіру один до одного і згуртувати групу.

Інструкція:

На початку учасники безладно ходять по кімнаті і кажуть кожному зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів:

- Ти схожий на мене тим, що ...
- Я відрізняюся від тебе тим, що

1.2. Повторення правила групи

Тривалість: (3 хв.)

Мета: нагадати учасникам тренінгу спільно прийняті правила групи.

Обладнання: прикріплений ватман з правилами та підписами учасників на фліпчарті.

Хід вправи : учасники в голос повторюють назву правил та що вони означають.

1.1. Вправа-очікування «Автомагістраль майбутнього»

Тривалість: (2 хв.)

Мета: згадати очікування учасників від роботи під час заняття та додати нові якщо в цьому є потреба.

Обладнання: ватман з зображенням дороги та зупинок (в кількості занять), стікери в формі транспорту, ручки.

Хід вправи:

Тренер: Ми з вами їдемо в подорож власними знаннями і пізнаннями, ви самі визначаєте, що б ви хотіли в цій подорожі дізнатись. Сьогодні наші автобуси переїжджають на слідуєчу зупинку. Якщо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переключують свої автомобілі на пслідуєчу зупинку.

1.2. Вправа «Серця доброти»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: короткий оглянути попереднє заняття та перевірити завдання на тиждень.

Хід вправи:

Тренер: Пригадаємо, яке явище ми розглядали на минулому занятті? Це приємне явище? Що таке булінг? Хто може страждати від булінгу? Які є види булінгу? *(Учасники пригадують інформацію)*

Тренер: Також в кінці минулої зустрічі ви отримали для себе завдання на обраному зготочку-сердечку, яке впродовж тижня мали зробити те, що там для когось іншого. Кому це вдалося? Поділіться враженнями. *(Відповіді учасників)*

II Основна частина (1 год 25 хв/ 85 хв)

2.1. Оголошення теми заняття – бесіда

Тривалість: (10 хв.)

Мета: надати учасникам уявлення про явище саморегуляції

Тренер: - Сьогодні ми вестимемо мову про те, що таке саморегуляція, як навчитися керувати своїми емоціями.

- Як ви думаєте, для чого нам це потрібно? Навіщо контролювати свою поведінку? *(Відповіді учнів)*

- Правильно, це слід робити з різних причин. І однією з головних є збереження свого власного здоров'я. Вже з давніх-давен лікарі зрозуміли, що між емоціями людини і її здоров'ям існує тісний зв'язок. Наприклад, заздрість і злість призводять до захворювань органів травлення, а постійний страх вражає щитовидну залозу. Невтішне горе тягне за собою цукровий діабет, а необхідність довго стримувати емоції руйнує серце. Печаль, смуток, туга прискорюють процеси старіння. «Усі хвороби від нервів», - так і сьогодні стверджує медична наука.

Досвід показує, що ефективним засобом запобігання емоційних розладів, стресів є використання способів саморегуляції і «відновлення себе». Це свого роду «техніка безпеки» для всіх, хто хоче на довгі роки залишатися здоровими.

- Яке ви самі могли б дати визначення поняттю «саморегуляція»?

(Відповіді учнів: самовплив словом, хорошими думками).

- Отже, саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Нехтування правилами психогігієни, тривалі стреси в кінці кінців приведуть до неврозів. І замість здійснення задуманих планів нам доведеться зайнятися лікуванням.

- Друзі, а які способи допомагають вам впоратися з неприємними емоційними переживаннями? *(Відповіді учнів)*

- Так. Дійсно. При виникненні небажаних емоційних реакцій можна використовувати різні природні прийоми саморегуляції:

- ☐ сміх, посмішку, гумор;
- ☐ роздуми про хороше, приємне;
- ☐ розслаблення м'язів;

- спілкування з природою;
- музику, танці;
- уявне звернення до вищих сил і ін.
- «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях.
- вдихання свіжого повітря □ читання віршів.

Але поганий настрій може поширюватися зі швидкістю лісової пожежі. Давайте переглянемо на прикладі мультгероїв, як це виникає у житті.

Спробуйте пригадати чи були ви у подібних ситуаціях

2.2. Вправа «Мультиприклад»

Тривалість: (10 хв.)

Мета: надати учасникам уявлення про ланцюгову реакцію ситуацій які можуть провокувати сильні емоції

Обладнання: комп'ютер/ноутбук. проектор, відео (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=CeJ8PbVvPx8>)

Тренер: Давайте переглянемо на прикладі мультгероїв, як виникає ланцюгова реакція емоцій у житті. *(Перегляд відео)*

- Спробуйте пригадати чи були ви у подібних ситуаціях. Що це були за ситуації? Як ви себе почували? Чи можна було б запустити «ланцюгову реакцію» у вашій ситуації в іншу сторону? *(Відповіді учасників)*

2.3. Вправа «Епізод злості на прикладі булінгу»

Тривалість: (10хв.)

Мета: знати схему виникнення негативних емоцій та вміти аналізувати за нею ситуації такі як конфлікт, булінг і тому подібне.

Обладнання: комп'ютер/ноутбук. проектор, презентація.

Хід вправи:

Тренер: Зверніть увагу на екран. На ньому ви бачите схему «Епізоди злості», за якою напливають негативні почуття, та провокують неприємні ситуації.

Як це відбувається в щоденному житті? Наведемо приклад. Перед цим пропоную визначити, що означає початкове слово «тригер»?

- *Тригери* – це типові ситуації, думки, послання, дії, які запускають у нас сильні відчуття та приводять до реакцій.

- Уявімо ситуацію, яка надасть уявлення і розуміння до схеми: Олегу 14 років, він навчається у 8-му класі. У нього рік назад нестало бабусі, з якою вони були дуже близькими. У Олега є однокласник Антон, до якого приїхала погостити бабуся. Так як Антонова бабуся живе в іншій частині країни, вони не бачилися досить довгий час, тому вона намагалася по максимуму приділити онуку час. Загортала «багаті» обіди в ланч-бокс, які пахли на весь клас, зустрічала онука зі школи, після чого вони прогулювалися в парку за приємними розмовами. А на днях Антон виставив у Instagram кумедні фото з бабєю з милим описом знизу. Олег спостерігав за цим всим, згадував свою бабусю, гнівався та плакав на самоті. Після викладеного посту в мережі, Олег почав висміювати Антона перед однокласниками, називати його «внучком» та більш непристойними словами. Коли Антон дістав свій ланч-бокс – Олег забрав, витяг бутерброди та приклеїв їх маслом до дошки. А ще висміювався з того, що на ланч-боксі намальоване сердечко, закинув за шафу. Інші спостерігали, сміялися, ніхто не став на сторону Антона. Пізніше почалися штовхання, та закривання хлопця в туалеті. Антон почувався збентеженим, слабким, в одночас йому було соромно, він почав хотіти щоб бабуся поскоріш поїхала. Але після від'їзду бабусі нічого не змінилося. Олег так і продовжував цькувати хлопця. Однокласниця Аліна була доброю дівчинкою, але боязкою. Коли побачила маму Антона перед батьківськими зборами – розповіла їй про

події. Мама стало не по собі, вона давно помітила що син став не таким життєрадісним, але причину не проясняла, а хлопець сам не признавався. Після ситуації мама поговорила з вчителькою, яка пообіцяла припинити це. Вчитель запрошувала правоохоронців для бесід в класі, за допомогою психолога проводили тренінги, залучали розбишак до активної діяльності закладу. Антон вирішив перевестися до іншого класу. А Олегу не було коли ображати інших, лише на сімейних вечорах він згадував свою бабусю, з любов'ю та самотністю. В класі ніхто до нього, після ситуації з Антоном, відвертості і намірів вірної дружби не проявляв.

Питання для обговорення:

- *Що стало тригером для Олега?*
- *Коли і які думки в нього виникали перед початком проявів булінгу?*
- *Що відчував хлопець?*
- *Які дії чинив до Антона?*
- *До яких видів булінгу відносяться чинені дії?*
- *Хто був учасником цькування? Які ролі ви почули? Хто в цих ролях?*
- *Як почува себе Антон?*
- *Як реагували однокласники?*
- *Як завершилася ситуація?*
- *Які наслідки це мало для Олега/Антон/однокласників?*
- *Чи траплялися вам ситуації, які можна проаналізувати за цією схемою?*

2.4. Вправа «Пошук тригеруючих ситуацій»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: усвідомити значення поняття «тригери», вчитися впізнавати та визначати їх в своєму житті.

Обладнання: бланки з нумерацією для відповідей, ручки.

Тренер: Пропоную разом, складемо найтипівіший список для кожного із вас тригерів.

Інструкція: Учасники складають тригеруючі ситуації для кожного. До 5ти ситуацій.

Тренер: Бажаючи, поділіться з нами тригерами, які ви віднайшли в собі. *(Обговорення учасниками)*

Тренер: Важливо, якщо ви знаєте, що може у вас запускати сильні емоції чи вибух, важливо знати на що можна переключити власну увагу, щоб заспокоїтись і стишитись – відволіктись.

2.5. Вправа «Пошук завдань чи вправ на що можна переключити власну увагу»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: вчитися визначати для себе дієві способи відволікання від неприємних ситуацій та емоцій.

Обладнання: бланки з нумерацією для відповідей, ручки.

Тренер: Для того щоб не зазнавати «ланцюгової реакції» та не піддатися негативному впливу емоцій, потрібно вчасно зупинитися, переключити увагу. Найпоширеніші способи переключити власну увагу на щось, що приємне і що ми любимо робити. Наприклад: читати, малювати, слухати музику, дивитись фото. А на що ви можете переключити власну увагу? Пропоную подумати, та в бланку вписати список приємних для себе занять. *(Учасники записують на бланку свої варіанти)*

Тренер: Пропоную поділитися своїми напрацюваннями, можливо хтось візьме собі на замітку або дізнається нове заняття яке також може йому допомогти.

2.6. Практичні вправи

Тривалість: (45 хв.)

Мета: оволодіння базовими навичками і прийомами саморегуляції на різних рівнях (фізіологічний, психологічний, особистісний).

Тренер: Зараз я хочу запропонувати вам кілька способів, вправ, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я. Вони допоможуть вам зняти втому, набути впевненості в собі, впоратися з роздратуванням, гнівом, підвищеною тривожністю.

2.6.1. Техніка «Сходження рук»

Тривалість: (10 хв.)

Інструкція: «Розведіть руки в сторони звичайним механічним рухом і налаштуйтеся на їх зворотній автоматичний рух, одну до другої. Якщо дія виходить, повторіть її кілька разів. А потім спробуйте зробити рух - розвести руки в сторони.

Іноді при виконанні цих рухів виникає почуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних відчуттів свідчить про глибину наступаючого розслаблення і виникненні «зв'язку розуму і тіла». Розбіжність і сходження рук треба повторити кілька разів, домагаючись як би безперервного руху. У моменти, коли руки як би застряють, можна злегка підштовхнути їх. Або - посміхнутися.

Якщо у Вас настав стан релаксації, відпочиньте в ньому кілька хвилин.

Під час виконання цих прийомів слід налаштуватися на поліпшення самопочуття, мріючи про це ».

Обговорення техніки учасниками

2.6.2. Техніка «Фокусування»

Тривалість: (10 хв.)

Інструкція: Учасники зручно розташовуються в кріслах. Очі відкриті або закриті. За командою ведучого «Тіло!» учасники зосереджують увагу на своєму тілі, по команді «Рука!» - на правій руці. Потім йде послідовне зосередження на кисті правої руки-за командою «Кисть!», На вказівному пальці правої руки-за командою «Палець!» і, нарешті, на кінчику пальця-по команді «Кінчик пальця!». Команди подаються з інтервалом 10-120 секунд.

Обговорення техніки учасниками

2.6.3. Техніка «Роза»-медитація на образі

Тривалість: (10 хв.)

Обладнання: релаксаційна музика

Інструкція: «Зробіть три глибокі вдихи, закрийте очі. Уявіть, що ви йдете по дорозі. Погода чудова, світить сонце ... Легкий вітерець колише листя на деревах, ви насолоджуєтеся красою природи ... Нарешті ви підходите до розарію з маленькою хвірткою. Увійдіть всередину і подивіться на сотні трояндових кущів. Відчуйте запах троянд, прислухайтеся до дзижчання комах, які збирають нектар і квітковий пилок ...

Подивіться навколо, і ви побачите одну абсолютно особливу троянду ...
(15 секунд).

Ви впізнаєте її по тому, що вона притягує вашу увагу як магніт ... Подивіться на неї уважніше ... Якого кольору її бутони? Якого вона розміру? Якщо хочете, можете обережно помацати її листя і стебло з шипами ... Вдихніть її аромат і заповніть ним свої легені ... Мовчки скажіть троянді, як вона прекрасна і досконала ...

Нехай вона теж скаже вам що-небудь приємне. Що вона вам каже, коли ви стоїте перед нею?

Подякуйте своїй троянді за те, що вона вас чекала, і попрощайтесь з нею. Ви знаєте, що завжди зможете знайти її і цей сад, коли захочете на мить відчувати себе щасливим ...

А тепер вийдіть з розарію, пройдіть по вулиці і знову поверніться в кімнату. Потягніться, зробіть глибокий вдих і відкрийте очі».

Обговорення техніки учасниками

2.6.4. Техніка «Портрет»

Тривалість: (15хв.)

Обладнання: прості/кольорові олівці, аркуші паперу А4, журнали, газети, ножиці, клей, фарби, пензлі, фломастери

Інструкція: Візьміть прості олівці, аркуші паперу А4, розділіть його вертикальною лінією навпіл.

У лівій частині намалюйте себе сьогодні, а в правій намалюйте себе в майбутньому. Ви можете зобразити себе рослинами, тваринами, схематично або за допомогою техніки колажу. Для роботи ви можете використовувати журнали, клей, ножиці, кольорові олівці, крейда, кольоровий папір. Пам'ятайте, що, створюючи свій портрет, ви повинні отримувати задоволення. Важливо не те, як ви намалюєте, а що ви покажіть. Ніхто не буде оцінювати ваші роботи, постарайтесь малювати так, як хочеться вам.

Після завершення роботи кожен учасник показує свою роботу і розповідає про неї групі. Ведучий і інші учасники можуть задати питання оповідачеві. Ведучий може надати психологічну допомогу учаснику, чиє емоційне відреагування на свій твір виявиться дуже сильним і глибоким.

III Заключна частина (15 хв)

3.1 Вправа «Підсумки заняття»

Тривалість: (10хв)

Мета: встановити зворотний зв'язок, посилити позитивний емоційний стан, створити умови для підтримки цього стану поза занять.

Хід вправи: Тренер відповідає на всі питання, які задають учасники. Підбиває загальні підсумки дня, вирішує разом з учасниками організаційні питання наступного заняття. Надає домашнє завдання.

Домашнє завдання: аналізувати неприємні ситуації які трапляються за схемою «Елементи епізоду злості», відслідковувати «ланцюгову реакцію», та вчитися змінювати її напрямок на позитивний.

3.2. Вправа-ретуал прощання «Спасибі за приємне заняття»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: завершити заняття в гарному настрої.

Інструкція:

Тренер: Будь ласка, встаньте в коло. Зараз один з вас постане в центр, інший підійде до нього, потисне руку і скаже: «Спасибі за приємне заняття!».

Обидва учасники залишаються в центрі, тримаючись за руки.

Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого учасника, знизує її і каже: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола збільшується. Всі тримаються за руки. Коли до групи приєднається останній учасник, провідний замикає коло і завершує церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.

3 зустріч

Тривалість: 1 год. 20хв + 10 хв перерва

Тема: Беремо агресію під контроль.

Мета: розвиток навичок рефлексії та оволодіння навичками агресивної поведінки.

Завдання:

1. Відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій без прояву агресії.
2. Знати, що таке самооцінка, агресивність та агресивна поведінка.
3. Вміти володіти навичками активного слухання та агресивним стилем поведінки.

Обладнання: фліпчарт, ватман з правилами групи, ватман з очікуваннями, листочки, ручки, мотузка, роздатковий матеріал, пам'ятка «Якщо хочеш поводитись агресивно».

Хід роботи:**I Вступна частина (20хв)****1.1.Вправа «Маяк»**

Тривалість: (5 хв)

Мета: зняти емоційну напругу в учнів та налаштувати їх до роботи на тренінгу.

Хід проведення:

Тренер: Уявіть маленький скелястий острів удалині від континенту. На вершині острова — високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть так міцно, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути його. Удень і вночі, в ясну погоду й непогоду ви посилаєте потужний промінь світла, що служить орієнтиром для кораблів. У вас багато енергії, ви можете підтримувати сталість вашого світлового променя. Цей промінь ковзає по поверхні океану,

попереджаючи мореплавців про мілини. Ви — символ безпеки для людей на морі й на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла в собі — світла, що ніколи не може згаснути.

Обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?

1.2. Вправа «Павутиння»

Тривалість: (10 хв)

Мета: створити атмосферу доброзичливості та співпраці, мотивуючи учасників до самопізнання й пізнання інших.

Обладнання: невеликий клубок ниток.

Хід проведення:

Тренер: Пропоную вам розказати про свої інтереси, улюблені заняття і хобі. При цьому кожен учасник, беручи до рук клубок, продовжує фразу «Я люблю...» і далі передає наступному учаснику, розкручуючи клубок і залишаючи у себе нитку. Не можна передавати клубок сусідам справа чи зліва. Уважно слідкуйте за тим, щоб клубок побував у всіх, намагайтесь нікого не пропустити. Першим починає Тренер.

Після того, як утворилась павутинка (можна зробити кілька кіл), необхідно її розплутати. Тренер пропонує для цього такий алгоритм: останній учасник скручує нитку, промовляючи фразу «Я повертаю клубочок... (називає ім'я учасника, від якої отримав клубочок), якому подобається... (повторює слова учасника)».

Питання для обговорення:

- Чи легко було виконувати вправу?

- Можливо, комусь було складно?
- Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

1.3. Повторення правила групи

Тривалість: (3 хв.)

Мета: нагадати учасникам тренінгу спільно прийняті правила груп

Обладнання: прикріплений ватман з правилами та підписами учасників на фліпчарті.

Хід вправи : учасники в голос повторюють назву правил та що вони означають.

1.4.Вправа-очікування «Автомостраль майбутнього»

Тривалість: (2 хв.)

Мета: згадати очікування учасників від роботи під час заняття та додати нові якщо в цьому є потреба.

Обладнання: ватман з зображенням дороги та зупинок (в кількості занять), стікери в формі транспорту, ручки.

Хід вправи:

Тренер: Ми з вами їдемо в подорож власними знаннями і пізнаннями, ви самі визначаєте, що б ви хотіли в цій подорожі дізнатись. Сьогодні наші автобуси переїжджають на слідує зупинку. Якщо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переключають свої автомобілі на слідує зупинку.

1.5. Вправа «Саморегуляція в дії»

Тривалість: (5 хв.)

Мета: короткий оглянути попереднє заняття та перевірити завдання на тиждень.

Хід вправи:

Тренер: Пригадаємо, про що ми говорили на минулому занятті? Що таке саморегуляція? Чи є місце саморегуляції у вашому житті? Які ви знаєте прийоми? (*Учасники пригадують інформацію*)

Тренер: Також в кінці минулої зустрічі ви отримали для себе завдання аналізувати неприємні ситуації які трапляються за схемою «Елементи кпізоду злості», відслідковувати «ланцюгову реакцію», та вчитися змінювати її напрямок на позитивний.

Кому це вдалося? Поділіться

II Основна частина (40хв)

2.1.Вправа «Торбинка асоціацій»

Тривалість: (5 хв)

Мета: оцінити рівень проінформованості, що таке «агресія», дати визначення, що таке агресія.

Обладнання: стікери, фломастери, плакат із словом «АГРЕСІЯ»

Тренер: Коли ми говоримо «агресія», у кожного з вас виникають певні асоціації. На дошці написано слово «агресія», воно розміщене над «Торбинкою асоціацій». Будь ласка, на стікерах напишіть слова, які асоціюються у вас із цим словом. Чим більше буде слів, тим повніше ми розкриємо значення даного слова. (Свої асоціації учасники записують на стікерах і розміщують на «Торбинці асоціацій», озвучуючи їх).

Обговорення:

- Який заряд мають ці слова (позитивний чи негативний)?

Тренер: Вся історія людства переконливо доводить, що агресія є невід'ємною частиною життя особистості та суспільства. Більше того, агресія володіє потужною привабливою силою і властивістю заразливості - більшість людей на словах відкидає агресію, а при цьому широко

демонструє її у своєму повсякденному житті. У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад». У даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко.

Даний феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

Буллінг (від англ. Bully – хуліган, залякувати) - форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, псуванню особистих речей, фізичній розправі, тощо.

Кіномайстерня «CinemaHall» в Ужгороді в своєму черговому ролику звертає увагу на насильство, якому в сучасному суспільстві не повинно бути місця. Режисер Дмитро Галін в ролику «Ляпас» хоче показати те, як ми ведемо себе в суспільстві. Так, саме ми. Практично кожен із нас, в тій чи іншій мірі потрапляє в категорію людей, про яких і знято дане відео. У кожному з цих чудових акторів ми повинні побачити в першу чергу самого себе ... і неодмінно зробити висновки. Переглянувши цей ролик, давайте не будемо намагатися змінити світ, друзів, рідних, а просто подумаємо і будемо дивитися за собою, за своєю поведінкою в соціумі, стежити за своїми словами і діями - більше нічого не потрібно. Насилля породжує насильство. Давайте подивимося цей ролик і подумаємо...

2.2. Перегляд та аналіз відео-ролика «Ляпас»

Тривалість: (5 хв)

Обладнання: відеопроєктор, динаміки, флешка із записом ролика «Ляпас».

Обговорення:

- Про що цей ролик?
- Чи потрапляли ви в такі ситуації?

- Ким ви були, кривдником чи жертвою?

2.3. Вправа «Ознаки насилля та жорстокої поведінки»

Тривалість: (10 хв)

Мета: дати кожному учаснику змогу встановити, яким чином його тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства.

Обладнання: роздатковий матеріал - картки «Ознаки насильства та жорстокої поведінки».

Роздається роздатковий матеріал «Ознаки насильства та жорстокої поведінки».

Фізичні ознаки:

- напруга в м'язах (наприклад, шиї, плечей, спини, живота, ніг, рук);
- стискання кулаків;
- виступають вени на шиї чи голові;
- ходіння туди - сюди; • зміна частоти дихання.

Емоційні ознаки:

- відчуття, що вас недооцінюють, що вас не розуміють, принижують, не цінують або утискають;
- почуття болю, розчарування, образи, гніву або люті;
- неотримання очікуваної реакції – наприклад, вам не скорилися.

Фантазування:

- фантазування про помсту;
- уявлення себе, що ви караєте за погану поведінку.

Хід вправи:

Тренер просить зачитати по черзі про ознаки насильства, які описані в роздатковому матеріалі.

Запитання для обговорення:

- Чи є ще якісь типи поведінки, що не відображені в цьому роздатковому матеріалі?

Тренер: Метою цієї вправи є надання змоги кожному з вас встановити, яким чином ваше тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства. Чим краще людина усвідомлює ці особисті сигнали, то вона зможе зупинити себе, як біля дорожнього знаку.

Такі особисті попереджувальні знаки (або ознаки) можуть з'явитися несподівано, і людина може вирішити вчинити насильство або проявити жорстоку поведінку дуже швидко. Як і з дорожніми знаками, життя наражається на небезпеку, якщо їх ігнорувати. Попереджувальний знак для одної людини може цілком відрізнятися від подібного знака для іншої. Кожна людина повинна знати про свої власні знаки та нести відповідальність за вибір реакції таким чином, щоб його близькі залишалися в безпеці.

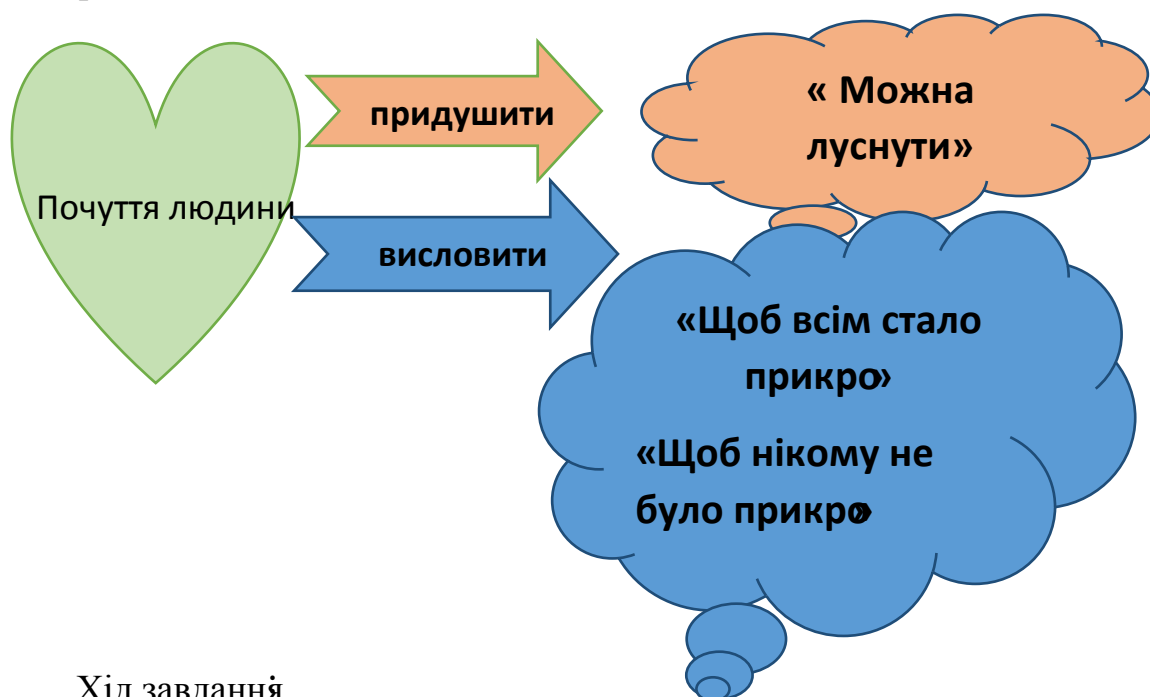
2.4.Інформаційне повідомлення «Альтернативна поведінка»

Тривалість: (20 хв.)

Мета: ознайомити з моделями поведінки в конфліктних ситуаціях, проаналізувати і виявити найоптимальніший спосіб, спрямований на задоволення потреб.

Обладнання: схема Г.Цукермана, зображена на плакаті (Додаток 1),

сценарії



Хід завдання

Тренер: Потрапляючи в конфліктну ситуацію, людина сама обирає, що їй робити зі своїми почуттями. Перед людиною стоїть вибір

- стримати свої почуття, щоб ніхто так і не дізнався, що саме схвилювало або розгнівало людину (перший блок);
- висловити свої почуття агресивно, щоб всім стало прикро (другий блок);
- висловити свої почуття конструктивно, тобто так, щоб нікому не було прикро (третій блок схеми).

Розглянемо переваги та недоліки кожного способу. Для цього нам необхідно об'єднатись у пари. Уявіть собі таку ситуацію: на батьківських зборах мамі сказали, що донька почала погано вчитися з деяких предметів і зриває уроки. Мама повертається додому. Зараз ми з вами спробуємо обіграти ситуацію. Визначте, хто у вашій парі отримає роль мами, а хто - доньки. Тренер роздає кожній парі картки «Ситуація 1» та просять її програти протягом декількох хвилин.

Ситуація 1. Можна луснути. Мама спілкується з донькою і каже, що вона знає, як та поводить себе в школі. Мама стверджує, що їй все одно, донька вже доросла і може робити все, що їй заманеться. Мама демонструє байдужість і йде, але не може заспокоїтися, не знаходить собі місця.

Питання для обговорення:

- Чи справді мамі все одно? Що відчуває мама?
- Що може статись, якщо мама буде продовжувати приховувати, що вона насправді відчуває? (Акцент на накопиченні почуттів)

Обговорення.

Ситуація 2. Щоб всім стало прикро. Мама повертається додому зі школи і каже голосно, що знає, як донька поводить себе в школі. «Чому ти ніколи не слухаєшся і все робиш на зло!» Зрештою, мама карає доньку і забороняє їй виходити на вулицю гуляти з друзями, доки не налагодиться ситуація в школі. Донька повертається і йде до своєї кімнати зі словами «Ти мене не розумієш!» Питання для обговорення:

- Чи розуміє мама поведінку доньки?
- Що мама і донька відчувають після такої розмови?

Тренер пропонує знову помінятися ролями в парах.

Ситуація 3. Щоб нікому не було прикро. Мама повертається додому і каже: «Коли у тебе проблеми в школі, я засмучуюсь, оскільки хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива. Певно, є якась причина того, що ти стала себе погано поводити на уроках. Чи я можу щось зробити, щоб допомогти тобі виправити ситуацію в школі?» Донька розповідає, що не ладнає з одним викладачем і не розуміє, як він викладає матеріал. Мама пропонує їй позайматись із репетитором або поговорити з викладачем. Донька погоджується.

Питання для обговорення:

- Хто виграв у цій ситуації?

- Що мама і донька відчують після такої розмови?

Що робити з почуттями?

Ді ..	Можна луснути	Щоб всім стало прикро	Щоб нікому не було прикро
Результат	Почуття не виявляються ніяк; кажу, що не відчуваю образи; кажу доброзичливо.	Погрози; звинувачення; образи; ультиматуми	Кажу про свої почуття, але не звинувачую; пропоную вихід із ситуації, але даю волю вибору; кажу доброзичливо.
	Почуття накопичуються; пригнічений стан; ризик вибухнути.	Руйнуються стосунки; вчинення злочину; завдання шкоди собі або іншій людині; полегшення після виходу емоцій нема	Збереження стосунків; вирішення проблеми; нікому не прикро.

III Заключна частина (15хв)

3.1. Робота в групах

Тривалість: (10 хв)

Мета: розглянути почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки та розвивати вміння і навички реагування агресії. Обладнання: ватмани, фломастери, олівці Хід роботи:

Тренер: Об'єднайтеся, будь ласка, у чотири підгрупи.

Учасники об'єднуються в чотири підгрупи. На роботу в групі відводиться 5 хв. Кожна підгрупа отримує своє завдання, представити на плакаті:

- Почуття, характерні для агресивного типу поведінки
- Переваги й недоліки агресивного типу поведінки
- Ви поведетесь агресивно, якщо...
- Шляхи подолання

Презентація наробок.

Обговорення напрацювань.

Запитання для обговорення:

- Що було легко, а що складно виконувати?
- Як вам працювалося у групах?
- Що ви взяли для себе з цієї вправи?

3.2. Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»

Тривалість: (5 хв)

Мета: визначити, що було значущим для кожного учасника.

Обладнання: Великий конверт, фломастери, стікери.

Хід вправи:

Тренер: Наше заняття завершується. Пропоную кожному із вас продовжити речення «Сьогодні я дізналася, що...» і записати його на стікері. Покласти у конверт і передати естафету далі по-колу.

4 зустріч

Тривалість: 1 год. 20хв + 10 хв перерва

Тема: Вчимося керувати емоціями

Мета: формувати в учасників усвідомлене ставлення до сутності та природи власних емоцій та емоцій інших людей; навчати безпечним способам прояву своїх емоцій, висловленню своїх почуттів без агресії та навичкам ефективного спілкування.

Завдання:

1. Формувати альтернативну поведінку для задоволення власних потреб, націлену на ефективну взаємодію з оточуючими.
2. Надати можливість усвідомити важливість «Я - висловлювань» в ефективному спілкуванні.
3. Навчити учасників формулювати «Я - висловлювання», сформувати вміння застосовувати «Я - висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

4. Надати можливість усвідомити важливість «Я - висловлювань» в ефективному спілкуванні.
5. Навчити учасників формулювати «Я - висловлювання», сформувати вміння застосовувати «Я - висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

Обладнання: фліпчарт, ватман з правилами групи, ватман з очікуваннями, картки розміром 6х13 см, фломастери, роздатковий матеріал - схема «Я - висловлювання», роздатковий матеріал із таблицею «Сформулюй «Я – висловлювання», горщик з пророщеним вівсом. I

Вступна частина (10 хв)

1.1. Привітання.

1.2. Вправа «Метафори»

Тривалість: (5 хв)

Мета: створити атмосферу доброзичливості та співпраці, мотивуючи учасників до самопізнання і пізнання інших, розвивати в учасників тренінгу уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження.

Обладнання: картки розміром 6х13 см, фломастери.

Хід проведення:

Тренер: Пропоную кожному учаснику підібрати порівняння – метафору, щоб розповісти про те, як вона/він відчувається. Наприклад, як «тихе озеро», як «дикобраз», як «кішка, що спить на подушці», тощо. Потім кожен учасник записує на картці власну метафору, що відповідає його самопочуттю.

(Тренер збирає усі картки та пропонує учасникам витягти із загальної купи будь-яку картку).

Завдання учасникам: знайти, кому належить картка, підійти до нього та спитати: «Ти кішка, що спить на подушці»? Ті, кому вдалося знайти власника картки, презентують своїх партнерів. (Тренер може допомогти

визначити інших, ставлячи їм запитання. Наприклад, «Хто тихе озеро?»; «Як це почуватися тихим озером?») Обговорення:

1. Чи сподобалась вам ця вправа?
2. На вашу думку, для чого вона була корисною?
3. Чи легко було виконувати вправу?
4. Що заважало?
5. Які емоції виникали в процесі взаємодії?

1.3. Повторення правила групи

Тривалість: (3 хв.)

Мета: нагадати учасникам тренінгу спільно прийняті правила групи.

Обладнання: прикріплений ватман з правилами та підписами учасників на фліпчарті.

Хід вправи : учасники в голос повторюють назву правил та що вони означають.

1.4. Вправа-очікування «Автомагістраль майбутнього»

Тривалість: (2 хв.)

Мета: згадати очікування учасників від роботи під час заняття та додати нові якщо в цьому є потреба.

Обладнання: ватман з зображенням дороги та зупинок (в кількості занять), стікери в формі транспорту, ручки.

Хід вправи:

Тренер: Ми з вами їдемо в подорож власними знаннями і пізнаннями, ви самі визначаєте, що б ви хотіли в цій подорожі дізнатись. Сьогодні наші автобуси переїжджають на останню зупинку. Якщо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переключають свої автомобілі на пслідуючу зупинку.

II Основна частина (50 хв)

2.1. Інформаційне повідомлення про «Я - висловлювання»

Тривалість: (5 хв)

Мета: ознайомити учнів із поняттям «Я - висловлювання».

Обладнання: роздатковий матеріал - схема «Я - висловлювання».

Хід проведення:

Тренер: Як висловити свою точку зору, не ображаючи іншого? Для цього можна використовувати в конфліктній ситуації схему «Я - висловлювання».

Пригадаємо ситуацію, яку ми обговорювали на попередньому занятті, де мова йшла про маму і доньку, у якій негаразди у школі. Звернемо увагу, яким чином мама промовляє до доньки. «Коли у тебе проблеми в школі (поведінка доньки), я засмучуюся (почуття мами), оскільки я хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива». Такий спосіб є прикладом «Я – висловлювання». Коли ви хочете повідомити партнеру про ваш емоційний стан, який виникає у процесі спілкування або пов'язаний з якими-небудь діями співрозмовника, краще за все використовувати саме «Я - висловлювання». «Я - висловлювання» — це спосіб без загроз та оцінок дати зрозуміти співрозмовнику, що ви відчуваєте і чого хочете. Ми можемо говорити про «Я - висловлювання» тільки тоді, коли дотримуються дві необхідні умови: щирість висловлюваного переживання; конкретність позначення ситуації, в якій це переживання виникло. «Я - висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати, передбачає відповідальність мовця за поведінку на відміну від. «Ти - висловлювання», що націлене на звинувачення іншої людини («Ти завжди все робиш на зло», «Ти ніколи не слухаєшся»). Навчитись уникати зайвих конфліктів із оточуючими людьми, не дратуватися доволі непросто — для цього потрібно багато тренуватися.

Отже, «Я - висловлювання» має низку переваг у порівнянні з «Ти - висловлюванням»:

I. Дозволяє нам висловити свої негативні почуття в необразливій для людини формі. Нерідко ми закриваємося від людей бронєю. «Я - висловлювання» дає можливість іншим ближче пізнати нас, робить нас відкритішими, людянішими.

II. Коли ми відкриті та щирі у прояві своїх почуттів, інші люди також стають щирішими у своїх почуттях до нас. Вони починають відчувати, що ми їм довіряємо.

III. Висловлюючи свої почуття без наказу або докору, ми залишаємо іншим можливість самим прийняти рішення. Тоді вони починають враховувати наші побажання і переживання.

Види «Я – висловлювань»:

1. Двокрокове «Я - висловлювання»

Схема: «Коли...» 1 (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...» 2 (опис своїх почуттів у цій ситуації).

2. Трикрокове «Я - висловлювання»

Схема: «Коли...» 1 (дія іншої людини), «я відчуваю/мені...» 2 (емоції), «і я хочу...» 3 (опис дії чи пропозиція виходу з ситуації)».

2.2. Вправа «Сформулюй «Я - висловлювання»

Тривалість: (15 хв)

Мета: навчити учасників формулювати «Я - висловлювання», дати можливість усвідомити важливість «Я - висловлювань» у ефективному спілкуванні.

Обладнання: роздатковий матеріал із таблицею «Сформулюй «Я – висловлювання», схеми «Я - висловлювань».

Хід вправи:

Тренер інформує учасників про те, що дана вправа направлена на опанування навичок складання «Я - висловлювань». Пропуную вам зараз звернутися до вправи «Сформулюй «Я – висловлювання» на роздаткових листочках і переформулювати «Ти – висловлювання» у «Я - висловлювання».

Ситуація	Ти - висловлювання	Я - висловлювання
Ви приходите додому стомлені. У ваших сусідів гучно лунає музика. Ви відчуваєте почуття образи.	«Вам не приходить в голову думка, що тут люди поруч живуть?»	
Ваша подруга цілий день ображається, сумна і невесела. Причина вам невідома.	«Досить ображатися! Або розмовляй нормально, або я теж з тобою не буду розмовляти».	
Суворий учитель занижив оцінку і не пояснив причину.	«Я все відповів. Ви несправедливі».	
У вас важлива розмова з подругою. Сестра раз у раз відволікає вас по дрібницях.	«Ти не можеш зайнятися чимнебудь іншим! Не заважай розмовляти».	

Після виконання вправи Тренер пропонує учасникам зачитати свої формулювання «Я - висловлювань» та відзначити найбільш вдалі.

Обговорення:

Що дала нам ця вправа?

- Складно чи легко вам було формулювати «Я - висловлювання»?

2.3. Вправа «Безпечне виявлення своїх емоцій»

Тривалість: (30 хв)

Мета: формувати вміння застосовувати «Я - висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються ситуації, що вимагають вміння контролювати себе. «Я - висловлювання» може відпрацьовуватися в парах або індивідуально. Кожна пара або учасник отримує ситуацію і складає «Я - висловлювання».

Тренер: Спробуйте повідомити про своє незадоволення, не ображаючи партнера. Скажіть фрази так, щоб не образити партнера, наприклад, «Я хвилююся, коли мене перебивають», тощо.

Орієнтовний перелік ситуацій:

- Твоя сестра позичила твій новий ноутбук і зламала його. Що ти скажеш сестрі?
- Вчитель подумав, що ти списала, і поставив тобі одиницю. Що ти скажеш учителю?
- Твоя найкраща подруга йде на побачення з твоїм колишнім хлопцем. Що ти скажеш подрузі?
- Мама забороняє тобі товаришувати з твоїм новим другом. Що ти скажеш мамі?
- Ти домовився із другом о 14:00 біля супермаркету. Він запізнився на годину. Що ти йому скажеш?

Після роботи в парах (або індивідуально) кожна пара (учасник) презентує свою ситуацію (якщо дозволяє час, можливий варіант рольовий гри зі зворотним зв'язком).

Обговорення:

- Чи було складно виконувати цю вправу?
- Що сподобалося?

Підведення підсумків: «Я - висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати. «Я - висловлювання» передбачає відповідальність

мовця за свої думки і почуття, а «Ти - висловлювання» спрямоване на звинувачення іншої людини.

III Заключна частина (20 хв)

3.1. Читання та обговорення притчі

Тривалість: (5 хв)

Тренер зачитує притчу:

Одного разу одна людина сиділа біля оазису, у вході в одне ближньосхідне місто. До нього підійшов юнак і запитав: «Я жодного разу тут не був. Які люди живуть у цьому місті?» Старий відповів йому запитанням: «Які люди були у тому місті, з якого ти пішов?» «Це були егоїстичні, погані люди. Саме цього я з радістю пішов звідтіля.» «Тут ти зустрінеш таких самих», - відповів старий. Трохи пізніше інша людина наблизилася до цього міста та запитала те саме: «Я щойно приїхав. Скажи, старий, які люди живуть у цьому місті?» Старий відповів тим же: «А скажи, синку, як поводити себе люди в тому місті, звідкіля ти прийшов?» «О, це були добрі, гостинні та благородні душі. У мене там залишилося багато друзів і мені нелегко було з ними розпрощатися». «Ти знайдеш таких самих і тут», - відповів старий. Купець, який був неподалеку, чув ці діалоги. Та як тільки друга людина відійшла, він звернувся до старого: «Як ти міг двом чоловікам дати дві зовсім різні відповіді на одне запитання?» «Сину мій, кожний несе свій світ у своєму серці. Той, хто в минулому не знайшов нічого доброго в тому місті, звідкіля він прийшов, тут тим паче не знайде нічого. Той, у кого були друзі в іншому місті, і тут теж знайде вірних друзів. Люди, які навколо нас, стають тим, що ми знаходимо в них.» Обговорення:

1. Так чому мешканець міста так відповів?
2. Який висновок ми можемо зробити?

Ви бачите, якщо людина неконфліктна, вміє спілкуватися, чуйна, вміє приймати правильні рішення, у неї завжди будуть друзі, і така людина буде здоровішою.

3.2. Підведення підсумків

Тривалість: (5 хв)

Тренер:

- Які з прийомів, способів контролю поведінки, на вашу думку, є найбільш корисними? Які були не дуже корисні?
- Як ви будете застосовувати набуті знання у реальному житті?
- Що для вас було самим цікавим на тренінгу?

3.3. Вправа – очікування «автомагістраль майбутнього»

Тривалість: (10 хв)

Мета: пригадати очікування, які були на початку тренінгу.

Обладнання: Плакат «Автомагістраль майбутнього», горщик з пророщеним вівсом.

Тренер: Зверніть увагу на карту наших очікувань. Ми під'їхали до кінечної зупинки. Наш тренінг закінчується і я прошу вас пригадати свої очікування. Якщо ваші очікування від тренінгу виправдалися – перемістіть ваш автобус на кінечну зупинку. Якщо ні – залиште на місці. *(Учасники переміщують свої автобуси)*

Тренер: Також пригадайте, на нашій першій зустрічі ми садили зарнята вівсу. Подивіться як він за цей час проріс. Пропоную за завершенням тренінгу зробити добру та приємну справу. Погостувати цими паростками кроликів у нашому живому куточку, це принесе їм енергію та вітаміни.

Тренер: Дякую вам за роботу на тренінгу. Бажаю вам усвідомлювати свої емоції та навчитися висловлювати свої думки таким чином, щоб друзів у вашому житті ставало все більше.

Додаток Ж

Перелік фільмів та серіалів на тему булінгу

Вікова категорія: 7-11 років

Ці фільми покажуть дитині, як самому уникнути конфліктів з іншими дітьми і не звертати уваги на їхні зауваження, як знайти друзів, зберігши індивідуальність. І найголовніше - як бути впевненим в собі і навчитися приймати свої і чужі недоліки.

1. «Як стати принцесою» (2001), режисер Гаррі Маршалл

Улюблена усіма історія з Енн Хетеуей в головній ролі, яка з Недотепа із «ботаніка» стає справжньою принцесою. «Як стати принцесою» не тільки вчить приймати себе таким, який ти є, а й розбиратися в «аля-друзях», які з'являються разом зі шкільною популярністю.

Посилання:

https://uakino.club/film/genre_comedy/1514-yak-stati-princesoyu-schodenniki-princesi.html

2. «Опудало» (1983), режисер Ролан Биков

Головний російський фільм про Буллінг, в якому маленька Олена відмінно показує, що переживає зацькований дитина: біль, страх поділитися проблемою з дорослими, почуття безвиході і беззахисності.

Посилання: <https://megogo.net/ua/view/1362891-opudalo.html>

3. «Міст в Терабітію» (2007), режисер Габор Чупо

Три головних дитячих правила. По-перше, якщо в школі над тобою всі сміються, а батьки не розуміють твоїх захоплень, завжди можна придумати свій чарівний світ. По-друге, один справжній друг вартий тисячі знайомих. І найголовніше - молодші сестри можуть бути не такими вже й противними.

Посилання:

http://moviestape.net/katalog_filmiv/drama/6955-mist-u-terabitiju.html

4. «Шпигунка Херріет» (1996), режисер Бронвен Хьюс

Шестикласниця Херріет - шпигунка. Кожен день вона розслідує дивні шкільні події. Фільм про те, що свої помилки треба визнавати, а також вміти просити за них прощення перед оточуючими. Інакше можна не тільки посваритися з батьками та однокласниками, а й перетворити друзів на ворогів.

Посилання:

<https://filmix.co/semejnye/96758-shpionka-herriet-shpionka-harriet-shpionka-garriet-harriet-the-spy-1996.html>

Вікова категорія: 12-17 років

Фільми в цій категорії правдивіше і жорсткіше, тому готовність дитини до перегляду повинні оцінити батьки. Ці фільми показують реальне життя і змушують задуматися над по-справжньому важливими питаннями. **1. «Товариство мертвих поетів» (1989), режисер Пітер Уїр**

Джон Кітінг (у виконанні Робіна Уїльямса) не тільки вчить своїх підопічних виділятися з навколишнього сірої маси, але і по-людськи пояснює їм ті важливі моральні істини, які чомусь вселяються в школі насильно.

Посилання:

http://moviestape.net/katalog_filmiv/drama/1316-tovarystvo-mertvyh-poetiv.html

2. «Буллер» (2018), режисер Сантіно Кампенеллі

Комедійна історія дорослішання Джиммі, тихого повного школяра, який піддається нападкам з боку місцевого шкільного хулігана Майлза і його друзів. Коли по дорозі додому з навчання після чергової сутички йому випадає шанс познайомитися з колишнім професійним боксером "Крутим" Джексонем і тренером Менні, Джиммі вирішує постояти за себе.

Посилання: <https://filmix.co/komedia/138858-zadira-2018.html>

3. «Володар мух» (1963), режисер Пітер Брук

Екранізація роману-притчі Вільяма Голдінга про групу хлопчиків на незаселеному острові після авіакатастрофи. Хоча вразливим дітям фільм дивитися не рекомендується, він відмінна ілюстрація того, як НЕ треба себе вести з друзями.

Посилання: <https://rezka.ag/films/thriller/24524-povelitel-muh-1963.html>

4. «Клас корекції» (2014 року), режисер І. І. Твердовський

Коктейль з підліткової жорстокості, застарілої радянської системи шкільної освіти і теми інвалідності, перетворений режисером в зворушливий фільм про перше кохання і дорослішання.

Посилання: <https://gidonline.io/film/klass-korrekcii/>

5. Проект «Буллер» (2011), режисер Лі Хірш

Найвідоміший документальний фільм про Буллінг. Головні герої фільму - п'ять підлітків, над якими знущаються однокласники. Знімальна група спостерігала за їх сімейним життям і поведінкою в школі протягом одного навчального року.

Додаток 3

Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, звільнення від негативних емоцій.

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

На вирізаному з кольорового паперу «сонечко» потрібно написати найкращі сторони свого «Я» (на кожному промінці), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я. Презентувати свої напрацювання.

Обговорення:

- Чи легко було визначити свої сильні сторони?

- Як часто ви звертаєте увагу на свої сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?

- Чи допомогла вправа вам краще пізнати інших і себе?

Вправа «Я малюю агресію»

Мета: налаштування на роботу, звільнення від негативних емоцій.

Намалюйте «агресію» так, як ви її уявляєте.

Обговорення:

- Які ваші враження від виконання вправи?
- Чи можна її використовувати в повсякденному житті?

Вправа «Скарбничка порад»

Мета: навчання звільнення від негативних емоцій.

Об'єднуємо учасників у три групи і пропонуємо розробити рекомендації для звільнення від агресії.

Презентація напрацювань.

Роздатковий матеріал: «Поради звільнення від агресії» надається кожному учасникові.

Вправа «Я у гніві»

Мета: розвиток навичок самоконтролю.

Необхідно пригадати ситуацію, коли ви були не просто злими, а розгніваними; відчуйте свій гнів; покажіть його за допомогою міміки і погляньте на себе у дзеркало.

Обговорення:

- Які фізичні характеристики супроводжують вираження гніву?
- Який вигляд зі сторони має розгнівана людина?
- Чи приємно спілкувати з розгніваною людиною?
- Розгнівана людина адекватно оцінює ситуацію?

Вправа «Інтонація»

Мета: підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

Робота у групах по троє осіб. Потрібно вимовити з різною інтонацією одну й ту саму фразу.

Фрази:

Принеси мені завтра підручники.

- Полий квіти в кабінеті.
- Не відволікайся на уроці.

Інтонації: прохання, вимога, побажання.

Обговорення:

- З якою інтонацією найлегше було вимовити фразу?
- Що ви відчували, коли вам наказували?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися у формі прохання або побажання?

Вправа «Нападник і той, хто захищається» Мета:

розвиток комунікативних навичок.

Спілкування відбувається в парах. Учасники ведуть діалог. «Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається» виправдовується, при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилин ролі міняються.

Обговорення:

- Як ви почувалися в обох ролях?
- Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?
- Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

Вправа «Чарівний базар»

Мета: формування адекватної самооцінки; сприяння розвитку позитивних рис характеру.

Хід вправи:

Чарівність ринку полягає в тому, що на ньому «торгують» і «обмінюються» незвичайним товаром – «людськими рисами». Для гри потрібні аркуші паперу, на яких великими літерами пишеться слово «куплю» і нижче – риси, які кожен учасник хотів би придбати. Їх приколюють булавкою на рівні грудей, щоб усі добре бачили текст. Потім кожен учасник пише по одній рисі, яку він хотів би «продати» чи «обміняти» на «ринку».

Коли приготування завершилися, починається гра. Учні ходять по «ринку», придивляються до «товару», здійснюють «купівлю-продаж» рис чи їхній «обмін». Важливе правило: риси не можна просто віддавати, нічого не отримавши натомість.

Обговорення:

- Чи легко було знайти риси, які хотілося придбати?
- Чи легко було продати чи обміняти ті риси, яких хотіли позбутися?
- Що вдалося «продати», «обміняти» на ринку, а що ні?

Висновок: всі люди різні: у когось більше позитивних рис, у когось – менше, але всім нам потрібно знаходити спільну мову.

Вправа «Гра голосом»

Мета: простеження впливу емоцій на взаємодію з іншими людьми, формування позитивного емоційного забарвлення під час спілкування.

Хід вправи:

Промовте кількома способами фрази:

- Я врівноважена людина;
- Я завжди допоможу іншим;
- - Я йду в світ із любов'ю.

Інтонації: гнівно, виключно, здивовано, схвильовано, ніжно, мрійливо.

Обговорення:

- Як інтонація впливає на зміст слів?
- Якою інтонацією було легше говорити?
- Яку інтонацію приємніше сприймати?

Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім»

Мета: демонстрація взаємозв'язків у суспільстві; показ у символічній формі, як стан однієї людини впливає на інших.

Хід вправи:

Ми виконуємо в суспільстві різні соціальні ролі – син, донька, батько, мати, брат, сестра, друг, однокласник, вчитель, сусід, покупець, пасажир тощо. Учасникам рекомендуємо загадати будь-яку соціальну роль і взяти з торбинки іграшковий кубик. Коли кубики розібрані, а ролі задумані, пропонуємо побудувати з кубиків «Наш суспільний дім», ставлячи їх у будь-якому порядку і називаючи задуману соціальну роль. Коли споруда завершена, тренер, зазначає, що вона досить міцна і виконує свою роль, поки елементи-кубики щільно стоять один поряд з одним. Варто хоча б одному з них поводитися «не так» (тут змінюємо позиції деяких кубиків), як споруда змінює свою конфігурацію або взагалі руйнується. Життя навколишніх людей багато в чому залежить від наших дій і поведінки.

Вправа «Створення соціальної реклами»

Учасникам потрібно за допомогою малюнків, вирізок із журналів, кольорового паперу, ножиць, клею, олівців створити соціальну рекламу «Світом править любов і взаєморозуміння» та презентувати її. Учасників об'єднуємо у 2-3 групи.

