НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

До захисту допустити

Завідувач кафедри

_____ В.Є. Харагірло
підпис

_____
дата

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
на тему: «Булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці (на базі Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради)»

БАРЩЕВСЬКОЇ ВІКТОРІЇ РОМАНІВНИ

Спеціальності 053 «Психологія»
Керівник: Торба Н. Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту,
кандидат психологічних наук

Дата захисту 22.02.2021

Оцінка 95 А (відмінно)

Протокол № 1

Біла Церква, 2021

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
В.о завідувач кафедри

_____ В.Є.Харагірло
підпис

_____
дата

ЗАВДАННЯ

на магістерську роботу студента:
Барщевської Вікторії Романівни

1 Тема роботи: «БУЛІНГ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОРУШЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ».
Затверджена наказом по інституту від “05” жовтня 2020р.

№ 01-01/78-О.Д.

2 Термін подання студентом завершеної роботи

3 Цільова установа на вихідні дані до роботи: Центр еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради.

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 експерементальне дослідження на виявлення явища булінгу серед підлітків в освітньому середовищі;

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

в) проектно-рекомендаційначастина:

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

5 Календарний план виконання роботи

Розділ	Назва етапів магістерської роботи	Термін виконання етапів	
		За планом	Фактично
1	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	20.06.2020 р. – 20.07.2020 р.	20.06.2020 р. – 20.07.2020 р.
	Характеристика саморегуляції у підлітків як психологічної проблеми	21.08.2020 р. – 21.09.2020 р.	21.08.2020 р. – 21.09.2020 р.
2	Емпіричне дослідження навичок саморегуляції та проявів булінгу в підлітковому віці	22.09.2020 р. – 21.10.2020 р.	22.09.2020 р. – 21.10.2020 р.
	Методика та загальна процедура організації емпіричного дослідження	22.09.2020 р. – 21.10.2020 р.	22.09.2020 р. – 21.10.2020 р.
	Аналіз результатів емпіричного дослідження	22.10.2020 р. – 22.11.2020 р.	22.10.2020 р. – 22.11.2020 р.
3	Напрями психологічної корекції порушень саморегуляції та проявів булінгу в підлітковому віці	22.10.2020 р. – 22.11.2020 р.	22.10.2020 р. – 22.11.2020 р.
	Психокорекційна робота з підлітками, схильними до порушень саморегуляції та проявів булінгу	23.11.2020 р. – 01.12.2020 р.	23.11.2020 р. – 01.12.2020 р.
	Аналіз результативності психокорекційної роботи	28.12.2020 р. – 20.01.2021р.	28.12.2020 р. – 20.01.2021р

1 - 3	Оформлення магістерської роботи на здобуття ступеня магістра	21.01.2021р. – 01.02.2021 р.	21.01.2021р. – 01.02.2021 р.
	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	10.10.2020 р. – 20.01.2021 р.	10.10.2020 р. – 20.01.2021 р.

Дата видачі завдання “___” _____ 2020 р.

Керівник магістерської роботи:доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту,кандидат психологічних наук,
Торба Н.Г.___

Завдання прийняла до виконання
Студентка _____ В.Р. Барщевська
(підпис) (прізвище, ініціали)

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»

В І Д Г У К

Керівника на магістерську роботу студентки Барщевської Вікторії Романівни.

Тема магістерської роботи: «Булінг, як психологічний чинник порушення саморегуляції у підлітковому віці (на базі Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради)».

Загальна характеристика магістерської 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.

Крам 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.

Загалом дослідження носить самостійний і цілісний характер та вказує на завершеність роботи. Робота повністю відповідає вимогам, що висуваються до магістерських досліджень, виконана на достатньому науковому й практичному рівні, має певну науково-практичну значущість, не має академічного плагіату, а тому її автор заслуговує на високу позитивну оцінку.

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

Торба Н.Г. _____01.02.2021р.

РЕФЕРАТ

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

Магістерська робота: 173 с.,1 рис., 1 табл., 81 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.

З*авдання:*

-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 експерементальне 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: Центр еколого-натуралістичної творчості білоцерківської міської ради, гуртківці підліткового віку. Кількість досліджуваних – 165 осіб (анкетування) віком 9-16 років; 78 осіб віком 12 – 17 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. Звєрькова і Е. В. Ейдмана). «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової), бесіда; спостереження; опитувальні методи: анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач В.Р. Барщевська), порівняльний аналіз якісних характеристик; *методи математичної статистики.*

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 Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради, адміністрацією якого було визнано доцільність практичного застосування розробленої програми заходів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ

Барщевська В.Р. Дослідження проявів та чинників булінгу у позашкільному середовищі / [Текст] / В.Р. Барщевська. Тези доповіді на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 25–26 грудня 2020 року). – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. – С. 30-32

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

АНОТАЦІЯ

Дана робота складається з вступу, трьохрозділів, висновка, списку використаних джерел, додатків. У вступі обґрунтована актуальність вибраної теми, поставлена мета виконання даної роботи, сформульована гіпотеза, визначені завдання, предмет і об’єкт дослідження. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення особистісної саморегуляції в підлітковому віці на матеріалі зарубіжної та вітчизняної джерельної бази; систематизовано й узагальнено сукупність поглядів на поняття особистісної саморегуляції; проаналізовано булінг як соціально-педагогічну проблему, погляди зарубіжних та вітчизняних дослідників на дане поняття, його основні характеристики, причини та наслідки, що він породжує; виконаний аналіз різних теоретичних підходів у вивченні проблеми булінгу, як психологічного чинника порушення саморегуляції у підлітковому віці. У другому розділі було проведене емпіричне дослідження, яке проводилось з вихованцями підліткового віку Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради. Провівши діагностику за методиками: анкета «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач В.Р. Барщевська), «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г.Почебут), «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана), «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової).

Отримані нами в ході експериментального дослідження результати сприяли розробленю й апробованю авторської програми заходів психотерапевтичної та корекційної роботи з пілітками, спрямованої на удосконалення навичок саморегуляції, попередження булінгу, вихованню толерантності, набування активної життєвої позиції.

Ключові слова: саморегуляція**,** булінг, цькування, агресія, підлітки, освітнє середовище.

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ» БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Кафедра педагогики, психологии и менеджмента образования

АННОТАЦИЯ

Данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель выполнения данной работы, сформулирована гипотеза, определены задачи, предмет и объект исследования. В первой главе выполнен теоретический анализ научных подходов к изучению личностной саморегуляции в подростковом возрасте на материале зарубежной и отечественной источниковой базы; систематизировано и обобщена совокупность взглядов на понятие личностной саморегуляции; проанализировано буллинг как социально-педагогическую проблему, взгляды зарубежных и отечественных исследователей на это понятие, его основные характеристики, причины и последствия, которые он порождает; выполнен анализ различных теоретических подходов в изучении проблемы буллинга, как психологического фактора нарушения саморегуляции в подростковом возрасте. Во втором разделе было проведено эмпирическое исследование, которое проводилось с воспитанниками подросткового возраста Центра эколого-натуралистического творчества Белоцерковского городского совета. Проведя диагностику по методикам: анкета «Буллинг: причины, проявления, преодоления» (составитель В.Р. Барщевская), «Тест агресивности» (опросник Л.Г.Почебут), «Исследование волевой саморегуляции» (тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдман), «Стилевые саморегуляции поведения» (опросник В.И. Моросановой).

Полученные нами в ходе экспериментального исследования результаты способствовали разработке и апробированию авторской программы

психотерапевтической и коррекционной работы с подростками, направленной на совершенствование навыков саморегуляции, предупреждения буллинга, воспитанию толерантности, приобретение активной жизненной позиции.

Ключевые слова: саморегуляция, буллинг, травля, агрессия, подростки, образовательная среда.

NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION "UNIVERSITY OF EDUCATION MANAGEMENT» BELOTSERKOV 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…… 13
РОЗДІЛ 1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА…… 18
1.1. Сутність і психологічні особливості розвитку саморегуляції у підлітків……... 18
1.2. Булінг та соціально-психологічні фактори його виникнення у підлітковому середовищі ……... 30
1.3. Вплив булінгу на розвиток саморегуляції підлітків…… 40
Висновки до першого розділу ……. 44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ……... 46
2.1. Методика та загальна процедура організації емпіричного дослідження…… 46
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження…… 50
Висновки до другого розділу …… 62
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ … 67
3.1. Психокорекційна робота з підлітками, схильними до порушень саморегуляції та проявів булінгу…… 67
3.2. Аналіз результативності психокорекційної роботи …… 75
Висновки до третього розділу …… 79
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ …… 81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 84
ДОДАТКИ…… 93

ВСТУП

Актуальність теми. Саморегуляція є провідним, а також визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості. Цілком закономірно, що вказаний феномен посідає значуще місце у міждисциплінарному вимірі наукових досліджень. За останні роки інтерес до питання психічної саморегуляції значно зріс. Про це свідчить той факт, що до поняття саморегуляції звертаються у дослідженнях представники різних психологічних дисциплін та шкіл.

Проблема становлення саморегуляції поведінки та діяльності постійно актуалізується вченими різних галузей психологічної науки. Вивчення цієї проблеми знайшло відображення у вихідних положеннях загальної психології, де аспект регуляції поведінки представлено як структурний компонент 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 сконцентрована навколо 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).

Значну цінність у дослідженні проблем регуляції й саморегуляції поведінки мають праці зарубіжних вчених (Д. Аткінсон, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерінгтон), предметом вивчення яких були мотиваційні установки: життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху, когнітивний дисонанс.

В роботах К.А. Абульханової, П.К. Анохіна, В.І. Моросанової, Б.В. Зейгарник саморегуляція розглядається як інтегральна характеристика

особистості, результат взаємодії регуляторних систем різного рівня, наприклад, психічного і особистісного (К.А. Абульханова), психічного, операційно-технічного, особистісно-мотиваційного (Б.В. Зейгарник); довільного, мимовільного (Л.Г. Дика), діяльнісного (суб'єкт-об'єктного) і особистісного (суб'єкт-суб'єктного) [34; 48] тощо.

Вивченню особливостей саморегуляції поведінки зростаючої особистості присвячена значна частина робіт (Л.І. Божович, І.В. Дубровіна, Б.Г. Круглов, Л.П. Осьмак, Г.О. Цукерман, Д.Й. Фельдштейн та ін.). Докладніше даний аспект вивчався у старшому дошкільному (В.К. Котирло) та юнацькому віці (О.Г. Ксенофонтова, Ю.А.Мирославський). Проблемі саморегуляції поведінки у перехідному віці присвячені роботи М.Й. Боришевського, в яких доводиться, що раціональне управління психологічними механізмами саморегуляції поведінки підлітків визначає їх особистісний розвиток.

У той же час, незважаючи на численність досліджень з проблематики саморегуляції є однією з найважливіших й у сучасній психології. Адже, взаємодіючи з навколишнім світом, людина повсякчас опиняється в ситуації вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставленої мети, своїх індивідуальних особливостей, умов дійсності, а також особливостей людей, які взаємодіють з нею. У складних (стресових) ситуаціях зняти невизначеність можна лише за допомогою саморегуляції, коли людина самостійно досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює перебіг діяльності та коригує, якщо є потреба, отримані результати.

Особливо складною саморегуляція поведінки виявляється у період дорослішання. Саме підлітки вирізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними вчинками, нескоординованими формами поведінки, що визначає необхідність вивчення феномену саморегулювання в перехідному віці. Адже порушення саморегуляції є основною причиною проблеми так званого булінгу – підліткового насилля, але не в рамках класичного підходу до підліткових конфліктів, як цього можна було б очікувати, а як проблема довготривалого цькування «жертви». Явище булінгу

являється проблемою, яка фіксує в агресора (булера) відчуття безкарності. Знімає моральні кордони по відношенню до іншої людини, і має в цілому соціально-небезпечний характер, так як така поведінка регулюється не стільки нормами суспільства, нормами і цінностями підліткової групи, скільки блокуванням зворотного зв'язку від «жертви» і оточуючих про аморальний хід конфлікту. Інакше кажучи, феномен булінгу по своїй природі, дуже близький по своєму впливу на оточуючих людей і на саму жертву до феномену дегуманізації, випробуваному колись нацистами.

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.

Тому особистість у період підлітковості є сензитивною щодо розвитку в неї саморегуляції поведінки, у зв'язку з чим акцент у вихованні підлітків треба ставити на особливостях її формування, а в результаті позитивної динаміки – зменшиться явище булінгу в середовищі становлення та подальшого життя.

З урахуванням зазначеної актуальності проблеми, яка розглядається, і її теаретичної і практичної значущості, в роботі було визначено мету, об'єкт, предмет, гіпотезу і завдання дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні 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. **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 експерементальне 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.

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. Звєрькова і Е. В. Ейдмана). «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової), бесіда; спостереження; опитувальні методи: анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач В.Р. Барщевська), порівняльний аналіз якісних характеристик; *методи математичної статистики.*

Практичне значення одержаних результатів магістерського дослідження полягає у можливості використання отриманих даних та розробленого плану заходів, тренінгів, вправ соціальними педагогами, психологами, керівниками загальноосвітніх/позашкільних навчальних

закладів та педагогами з метою розвитку навичок саморегуляції у підлітків та сприянню попередження булінгу (цькувань) в дитячому середовищі.

Експериментальна база дослідження: 165 осіб (анкетування) віком 9-16 років; 78 осіб віком 12 – 17 років Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради.

Публікації: Барщевська В.Р. Дослідження проявів та чинників булінгу у позашкільному середовищі / В.Р. Барщевська. Тези доповіді на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 25–26 грудня 2020 року). – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. – С. 30-32

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, та списку використаних джерел, який налічує 81 джерело. Магістерська робота викладена на 173 сторінках, вміщує 1 таблицю, 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність і психологічні особливості розвитку саморегуляції у підлітків

Підлітковий вік охоплює досить тривалий період життя. Його початок припадає на 11-12 років. Закінчується він по-різному: в 15, 16, 17 або навіть в 18 років. Межі підліткового віку не встановлюються чітко, у кожного підлітка вони індивідуальні. Процеси збудження переважають над процесами гальмування. Підлітковий вік «починається» з зміни соціальної ситуації розвитку. У психології цей період називають перехідним, важким, критичним віком [47].

Підлітковий вік досліджували багато видатних психологів. Вперше описав психологічні особливості підліткового віку С. Голл, який вказав на суперечливість поведінки підлітка (наприклад, інтенсивне спілкування змінюється замкнутістю, впевненість в собі переходить в невпевненість і сумніви в собі і т.д.). Він ввів в психологію уявлення про підлітковий вік як кризовий період розвитку. Кризові, негативні явища підліткового віку С. Голл пов'язував з перехідністю, проміжністю даного періоду в онтогенезі. Він виходив з уявлення про біологічну обумовленість процесів розвитку в підлітковому віці [68].

Як вказує В. І. Слободчиков, підстави для такого пояснення очевидні. Підлітковий вік характеризується бурхливими змінами в анатомії і фізіології підлітка. Він інтенсивно росте, збільшується маса тіла, інтенсивно росте скелет (швидше, ніж м'язи), розвивається серцево-судинна система. Йде статеве дозрівання. В ході перебудови організму підлітка може виникнути відчуття тривоги, підвищена збудливість, депресія. Багато хто починає відчувати себе незграбними, невмілими, з'являються стурбованість зовнішнім

виглядом, низьким (хлопчики), високим (дівчатка) зростом і т.д. 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. Як ми вже відзначили, підлітковий вік є по суті кризовим. Для цього існують як зовнішні, так і внутрішні (біологічні та психологічні) причини [23].

Зовнішні передумови. Зміна характеру навчальної діяльності: багатопредметність, зміст навчального матеріалу являє собою теоретичні основи наук, пропоновані до засвоєння абстракції, викликають якісно нове пізнавальне ставлення до знань; немає єдності вимог: скільки вчителів, стільки різних оцінок навколишньої дійсності, поведінки підлітка, його діяльності, поглядів, відносин, якостей особистості. Звідси – необхідність власної позиції, емансипації від безпосереднього впливу дорослих; введення суспільно-корисної праці в шкільне навчання. У підлітка з'являється усвідомлення 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].

До внутрішніх передумов підліткового віку відноситься: бурхливий фізичний ріст і статеве дозрівання (з'являються нові гормони в крові, відбувається вплив на центральну нервову систему, відбувається бурхливе зростання тканин і систем організму). Виражена нерівномірність дозрівання різних органічних систем в цей період призводить до підвищеної стомлюваності, збудливості, дратівливості, негативізму.

З точки зору внутрішніх психологічних передумов ключовою є проблема інтересу і їх розвитку в перехідному віці (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:

1) розвитком здатності до абстрактного мислення;

2) розширенням тимчасової перспективи.

Переважаючий вплив сім'ї в підлітковому віці поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом референтних норм поведінки і отримання певного статусу. Ці зміни протікають в двох напрямках, відповідно з двома завданнями розвитку:

1) звільнення від батьківської опіки;

2) поступове входження в групу однолітків.

Становлення психосоціальної ідентичності [31], що лежить в основі феномену підліткової самосвідомості, включає три основні завдання розвитку:

1) усвідомлення тимчасової протяжності власного «Я», що включає дитяче минуле і визначальною проекцією себе в майбутнє;

2) усвідомлення себе як відмінного від інтеріорізованних батьківських образів;

3) здійснення системи виборів, які забезпечують цілісність особистості (професії, статевої ідентичності і ідеологічних установок).

Центральні новоутворення підліткового віку на тлі розвитку провідної діяльності відбувається розвиток центральних новоутворень віку, що охоплюють в цьому періоді всі сторони суб'єктивного розвитку: зміни відбуваються в моральній сфері, в плані статевого дозрівання, в розвитку вищих психічних функцій, 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.

Як умова, що підвищує моральну стійкість, виступає ідеал. Сприйнятий або створений підлітком ідеал означає наявність у нього постійно діючого

мотиву. Моральні ідеали по міру розвитку дитини стають все більш узагальненими і починають виступати в якості свідомо обраного зразка для поведінки (Л.І. Божович).

Центральні новоутворення: абстрактне мислення; самосвідомість; статева ідентифікація; почуття «дорослості», переоцінка цінностей, автономна мораль. Л. С. Виготський центральним і специфічним новоутворенням цього віку вважав почуття дорослості – виникає уявлення про себе як вже не дитину. Підліток починає відчувати себе дорослим, прагне бути і вважатися дорослим, що проявляється у поглядах, оцінках, в лінії поведінки, а також у відносинах з однолітками і дорослими.

Т. В. Драгунова відзначає наступні прояви в розвитку дорослості у підлітка:

1) наслідування зовнішнім проявам дорослих (прагнення бути схожим зовні, набути їх особливості, вміння і привілеї);

2) орієнтація на якості дорослого (прагнення набути якостей дорослого, наприклад у хлопчиків – «справжнього чоловіка» – силу, сміливість, волю [37];

3) дорослий як зразок діяльності (розвиток соціальної зрілості в умовах співпраці дорослих і дітей, що формує почуття відповідальності, турботи про інших людей та інше);

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 діяльність і інтимно-особистісне спілкування з однолітками.

Суспільно-корисна діяльність є для підлітка тієї сферою, де він може реалізувати свої збільшені можливості, прагнення до самостійності, задовольнивши потребу у визнанні з боку дорослих, «створює можливість

реалізації своєї індивідуальності в спільній справі, задовольняючи прагнення в процесі спілкування не брати, а давати» (Д. І. Фельдштейн).

Підлітку властива сильна потреба в спілкуванні з однолітками. Провідним мотивом поведінки підлітка є прагнення знайти своє місце серед однолітків. Причому відсутність такої можливості дуже часто призводить до соціальної неадаптоване і правопорушень (Л.І. Божович). Оцінки товаришів починають набувати більшого значення, ніж оцінки вчителів і дорослих. 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 [69].

Отже, формування самосвідомості підлітка полягає в тому, що він починає поступово виділяти якості з окремих видів діяльності і вчинків, узагальнювати і осмислювати їх як особливості своєї поведінки, а потім і якості своєї особистості. Предметом оцінки і самооцінки, самосвідомості і свідомості є якості особистості, пов'язані перш за все з навчальною діяльністю і взаємовідносинами з оточуючими. Це центральна точка всього перехідного віку. Самосвідомість є остання і сама верхня з усіх перебудов, яким піддається психологія підлітка (Л.С. Виготський).

В теорії науки поняття саморегуляції особистості є поняттям пояснювальним, тобто покликаним пояснити механізми породження особливих людський дій, заснованих не стільки на бажаннях, скільки на можливостях розумного індивідуального рішення про їх цілеспрямоване здійснення. Це пов'язано з тим, що стан рефлексії і внутрішніх ресурсів людини до кінця ще не вивчені. Навіть беручи до уваги багаторічну історію експериментальних досліджень, це питання залишається відкритим [35].

У вітчизняній психології уявлення про саморегуляцію особистості складалися поступово. Спочатку вони висловлювали ідею 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 піддавалася регулюванню виключно свідомістю.

Подібні погляди на проблему стали серйозно обговорюватися у другій половині XX століття під впливом фізіології і кібернетики в контексті структурно-функціонального підходу з одного боку і діяльнісного – з іншого. Перший передбачав позначення структурно-функціональних моделей регуляції, у другому основна увага приділялася аналізу саме діяльності. З опорою на зазначені особливості розглядалися загальні закономірності перебудови динамічного стереотипу особистості відповідно до вимог довкілля та соціальних реалій. В результаті були виділені два специфічних способи моделювання дійсності - активності і регуляції 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 виставлявся на цілеспрямованій активності маючій певний сенс, щодо якого людина виступала «як ініціатор і навіть творець».
Це означало, що людина будучи суб'єктом власної діяльності мала можливість здійснювати вибір умов, що відповідають певній задачі, аналізуючи при цьому способи її вирішення і оцінюючи результати з поправкою на можливість корекції виконавчих дій.

В рамках структурно-функціонального підходу В.І. Моросанова одна з перших чітко сформувала гіпотезу про те, що особистісні особливості впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних способів саморегуляції активності. У цьому ключі нею були вивчені типові для людини індивідуальні способи регуляції, що стійко проявляються в різних ситуаціях діяльності та інших видах психічної активності, цілісно характеризують стиль саморегуляції. За її думку, тільки в індивідуальних особливостях

саморегулювання відбивається те, як людина планує і програмує досягнення мети, враховує значимі умови навколишньої дійсності, оцінює і коригує власну активність, прагнучи отримати суб'єктивно прийнятні результати.

Цікаву модель регуляторного досвіду людини запропонував О.К. Осницький відштовхуючись від важливості осмислення знань про можливості саморегуляції, як самоуправління власними стратегіями життєдіяльності і вирішення поставлених завдань [9]. Вона являє собою структуровану систему знань, умінь і переживань, впливаючих на успішність регуляції діяльності і поведінки. Основними компонентами його моделі з'явилися досвід рефлексії, ціннісно-мотиваційний досвід, досвід звичної активізації, операційний досвід і досвід співпраці. Складові частини саморегуляції представлялися ним у вигляді цілей, освоєних умінь, образів керуючих впливів, звичних оцінок переживання успіху і помилковості дій. В якості механізму, що сприяє синтезу безпосередньо-чутливих оцінок і логічних інтерпретацій, виступала рефлексія, а сам процес розглядався в контексті проживання, відчування, подолання, переживання і перегляду ситуації. Тобто по Осницькому, саморегуляція особистості в її структурно-функціональному аспекті – це процес нейтралізації різноманітної вихідної інформаційної невизначеності до рівня, що дозволяє ефективно здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Структурно-функціональний підхід став підставою для наукових пошуків О.П. Корнілова, давшого 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, яка дозволила універсалізуватися функціональні блоки і інформаційні ланки, задіяні в регулятивних процесах. Висловлюючись словами О.О. Конопкіна, вони вдавалася до спроб опису інформаційних

аспектів саморегулятивних особистісних компонентів, абстрагуючись від специфіки конкретних психічних процесів і явищ, що відбивають і фіксують інформацію, презентованою свідомістю з її специфікою загальних закономірностей індивідуального регулювання дійсності.

Дослідження саморегуляції особистості в рамках діяльнісного підходу проводилися М.І. Бобневою, Г.В. Суходольським, Є.В. Шороховою, В.О. Ядовим та іншими на думку яких вона, в першу чергу – системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами діяльності індивіда, що стосується досягнення прийнятих ним цілей (основне визначення).

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».

Згідно В.П. Бояринцеву, саморегуляцію можна визначити як механізм забезпечення внутрішньої активності людини різними психічними засобами, де активність і саморегуляція виступають як дві взаємодоповнюючі сторони – активність висловлює мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність безпосередньо 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. На його думку, виділяються дві групи взаємовпливаючих чинників саморегуляції – зовнішні і внутрішні і людина має можливість деяким чином впливати на зовнішні чинники, щоб

відстежувати власну поведінку і оцінювати її в світлі близьких і віддалених цілей [52].

В якості зовнішніх факторів саморегуляції він виділив деякі стандарти, за якими індивід оцінює свою поведінку. Ці стандарти формуються не тільки зовнішніми силами, а й явищами навколишнього середовища, серйозно детермінують певні особистісні властивості. Крім того, зовнішніми факторами саморегуляції є підкріплення (reinforcement) людської діяльності, так звані внутрішні винагороди, які не завжди є достатніми, так як майже кожен з нас має потребу в стимулах, що походять із зовнішнього середовища, сильніших, ніж самозадоволення. Їх Бандура розглядав як підкріплення з боку суспільства (матеріальна підтримка або схвалення і заохочення оточуючих) [37]. Ще людині необхідні маленькі винагороди, які вона робить собі сама в процесі досягнення проміжних цілей. 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 чинники є найважливішою характеристикою людської особистості – особистісною саморегуляцією, активно формує індивідуальну поведінку і розвиток певних якостей, орієнтованих на досягнення поставленої мети.

Нині у вітчизняній і зарубіжній літературі поняття «саморегуляція» зустрічається часто і рясніє багатозначністю і великою кількістю трактувань. Зазвичай під саморегуляцією розуміється процес, забезпечуючий стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу, а також цілеспрямована зміна індивідом механізмів різних психофізіологічних функцій, що стосуються формування особливих засобів контролю за діяльністю.

Актуальність і значимість даного дослідження визначаються тим, що в психології цьому питання приділяли увагу Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, які розкрили сутність, природу, роль свідомої активності суб'єкта в саморегульованій діяльності. Питання про рушійні сили активності особистості як необхідну умову саморегуляції вирішувалося С.Л. Рубінштейном, О.М. Леонтьєвим, А.В. Петровським. Теорії, представлені К.С. Лебединською, В.В. Лебединським, М.Г. Яновською, розкривають складноорганізовану систему емоційної регуляції, яка лежить в основі діяльності підлітка. 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. Сєріков, І. С. Якиманська.

Хочеться відзначити, що поняття «особистісна саморегуляція» пов'язана зі здатністю особистості регулювати свою активність [42]. Емоції, почуття, поведінку, спілкування. Особистісна саморегуляція проявляється в активно-дієвому ставленні особистості до себе та інших, в моральних і соціальних установках. Структурними компонентами особистісної саморегуляції є особистісні освіти, які беруть участь в регуляції, в першу чергу ціннісні орієнтири, активність і рефлексія [45]. Кожен структурний компонент в цілісному процесі виконує вою роль. Ціннісні орієнтири вказують на значущі для особистості соціальні цінності. Активність виконує функцію реалізації значимого як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі і включає в себе всі види і форми реалізації активності: праця, спілкування, поведінка і навчання.

Внутрішня активність знаходить своє вираження 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-смислових утворень. Завдяки зворотного зв'язку йде придбання внутрішнього регуляторного досвіду.

Процес формування особистості підлітка проявляється «в збільшення ролі внутрішніх факторів і вдосконаленні механізмів особистісної саморегуляції». Розглянемо загальнозворотні особливості в розвитку особистісної саморегуляції.

Протягом підліткового віку відбуваються динамічні прогресивні зміни всіх структурних компонентів особистісної саморегуляції: внутрішньої активності, базових цінностей і рефлексії [51], що свідчить про якісні зрушення в її розвитку і підвищуються можливості підлітків в плані регуляції. Це забезпечує до старшого підліткового віку зміщення регуляції всередину і дозволяє вважати підлітковий вік сенситивним до її розвитку. Завдяки особистісному регулювання в підлітковий період закладаються основи соціально-моральної поведінки, формується загальна спрямованість моральних уявлень і установок, забезпечується становлення моральної активності і в цілому соціального розвитку підлітка, що сприяє його розвитку 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 точкою 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 характеризується провідними показниками активності: відкритістю молодших підлітків у взаємовідносини з самим собою,

мотивацією соціального схвалення в регуляції поведінки, при цьому у частини підлітків домінує орієнтація на себе. 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. Незважаючи на досить добре розвинені базові цінності і рефлексію, у молодших підлітків переважають зовнішні регулятори поведінки. В моральних уявленнях молодших підлітків є залежність від дорослих, а відповідальність в цьому віці ще не є сенсотворною цінністю, хоча вже включена в структуру регуляції.

Аналіз своєрідності особистісної саморегуляції підлітків в кризовий період характеризується наступними характеристиками. Прогресивний розвиток тимчасово призупиняється, домінують протиріччя: небажання розкривати себе поєднується з підвищенням впевненості в собі, здатність до самоконтролю поєднується зі схильністю підкорятися впливам середовища, у відносинах з самим собою, в самокеруванні, у відображеному самовідношенні виражена вибірковість. Цінність відповідальності не призводить до відповідальної поведінки, а ускладнюючісь 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 соціальної зрілості старших підлітків, вдосконалюється особистісна рефлексія. Провідними механізмами регуляції стає рефлексія і ціннісні орієнтації [73].

Можна говорити про те, що закінченням особистісної саморегуляції підлітків є вік 15-16 років, в цьому віці відбувається якісне зрушення в її розвитку, пов'язаного з формуванням вікових новоутворень. Саморегуляція зміщується ззовні всередину. Особистість підлітка на основі внутрішньої активності стає здатною регулювати свою зовнішню активність.

Особистісне регулювання в підлітковому віці носить виборчий характер: в несподіваних і незнайомих обставинах підлітку необхідна зовнішня регуляторна допомога [55].

1.2. Булінг та соціально-психологічні фактори його виникнення у підлітковому середовищі

Ідеальне навчальний заклад кожен уявляє по-своєму. Проте, усі сходяться на тому, що головною його складовою є здорове й безпечне освітнє середовище, з відкритим та дружнім до дитини простором. Таким, де приємно бути, де немає агресії, жорстокості та конфліктів, де дитина почуває 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 довготривало є об’єктом негативних дій та нападів з боку іншого учня або кількох [21].

Девід Лейн і Ендрю Міллер розуміють булінг як тривалий процес свідомого фізичного або психологічного жорстокого ставлення, з боку одної особи або окремої групи до інших [12].

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

Роланд вказував на те, що булінг є затяжним процесом свідомого жорстокого фізичного або психічного поводження з боку індивіда або певної групи, стосовно іншого індивіда, який не здатен 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].

Л. Кішлі вважає, що булінг – це «агресивна поведінка, яка спрямована на приниження почуттів, висловлювання негативних емоцій та суджень, що завдають неприємних відчуттів іншій людині» [39].

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

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

В Україні на державному рівні визнали існування серед дітей такої проблеми як булінг (цькування). Дане явище з 2018 року на законодавчому рівні. 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 насильстві, 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 наводить наступне визначення феномену булінгу, та визначає його як здійснення тривалого

фізичного або психологічного насилля, яке не має характеру самозахисту, з боку одного індивіда або цілої групи щодо іншого індивіда [67].

Булінг – це знущання, що проявляється у цілеспрямованих, демонстративних, тривалих, постійно повторюваних діях фізичного та/або психічного характеру з боку особи або групи осіб, які володіють певними перевагами над іншими та вчиняють свої дії з певною визначеною метою.

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

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

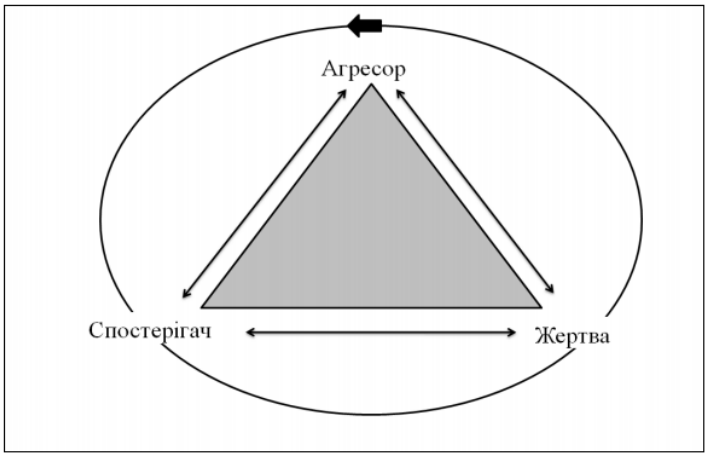


Рис. 1. Драматичний трикутник Карпмана

Д.Олвеус стверджує, що «Агресори (кривдники)» можуть бути охарактеризовані як індивіди, які володіють високим потенціалом загальної агресивності. Вони «нападають» так чи інакше не тільки на своїх жертв, але і на вчителів, рідних, позитивне ставлення до агресії, ніж «свідки (спостерігачі)» і «жертви». У них відмічається нехватка в проявах емпатії до жертв і висока потреба в домінуванні над іншими. «Агресори» відчувають сильну потребу керувати і отримувати задоволення від їх підпорядкування.

Олвеус також встановив, що кривдники відчуває себе успішними і самовпевненими. [76]

На відміну від інших агресивних дій, які включають в єдині і короткострокові напади , булінг, як правило, відбувається безперервно в продовж довгого періоду часу, надовго залишаючи «жертву» в стані тривожності і страху. «Жертви» часто переживають психологічне насилля, ізоляцію і самотність, відчуття небезпеки та тривоги. Всі ці прояви являються результатом впливу атмосфери, яка оточує «жертву» булінгу. Вони відрізняються соціальною відчуженістю, схильністю ухилятись від конфліктів і характеризуються як чутливі, замкнуті і сором'язливі люди з проявами різних психосоматичних симптомів, соматичною ослабленістю. Підвищеною тривожністю і депресивністю, низькою самооцінкою і невпевненістю в собі з переважанням не конструктивних стратегій оволодіння зі складними ситуаціями, зниженою навчальною мотивацією і багаточисленними проблемами в спілкуванні [7].

Виділення характерологічних рис «свідків (спостерігачів)» виявилось найбільш важким завданням. Це зумовлено тим , що в ситуації булінгу в ролі «свідків» знаходяться більшість дітей у всьому своєму різноманітті і різнорідності. [77]

Розрізняють активних (кому подобається знущання), пасивних (не відчувають задоволення від булінгу, але змушені мовчати від страху, що самі опиняться в ролі жертви), «рятівників» (може заступитися за жертву, хоча таких випадків зазвичай дуже мало і трапляється це рідко) та байдужих (взагалі все одно, що відбувається) спостерігачів.

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

Крім того, спостерігачами можуть бути не тільки самі учні, але й дорослі, наприклад: педагоги та працівники закладу.

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

Звертаючись до деяких досліджень, можна знайти 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, здійснюється він за допомогою різних засобів телекомунікацій (розміщення різних записів у вигляді фото та відео в соціальних мережах, що псують репутацію жертви, принизливі коментарі, імітування чужих профілів на різних сайтах, образи та погрози на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої.

Кібербулінг містить свої підвиди:

1. Суперечки (флеймінг) – обмін короткими емоційними репліками у мережі.

2. Напади – виснажливі атаки, що постійно повторюються у вигляді образливих повідомлень спрямованих на жертву.

3. Наклеп – розміщення образливої помилкової інформації.

4. Самозванство – перевтілення в іншу особу та розміщення від її імені інформації різного змісту, переважно неприпустимого.

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]

Зважаючи на такий стрімкий розвиток кібербулінгу, виникає потреба неабиякої уваги до інтернет безпеки дітей, особливо під час використання 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 обумовлюють загострення акцентуацій характеру, а також зростаюча фізична активність, що може виявлятися 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. В 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, не приймаються ті цінності, які сформовані в даному колективі, тим паче намагаються їх заперечувати та демонструвати свої власні.

Що стосується більш загальних факторів, що впливають на вчинення цькувань, Д.Н. Соловйов виділяє наступні:

1. Індивідуальні, що виявляються в агресії, віктимності та конформності.

2. Групові – несформовані ціннісні орієнтації групи, відсутність єдності, низька взаємодія, низький соціально-психологічний клімат [65].

Можна виділити й інші фактори, серед яких:

– Індивідуальні (завищена самооцінка, імпульсивність, фізіологічні та психологічні характеристики);

– Соціальні (культ насилля у суспільстві, вплив ЗМІ, протиправна поведінка друзів, знайомих, яка є прикладом для дитини);

– Сімейні (конфлікти в родині, насилля, занадто високі вимоги батьків до дитини, надмірна опіка чи відсутність контролю);

– Педагогічні (мікроклімат навчального середовища (школи, класу)).

Цькування можуть здійснюватися й для того, щоб зайняти бажану соціальну позицію, заявити про себе, показати свою індивідуальність. Для цього діти використовують 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 допустимою. Здійснюючи насильницькі дії вони заробляють 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 фактори та певні індивідуальнопсихологічні 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 спроба 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 знущаються над слабшими.

Однією з причин можна виділити й те, що самі жертви не проти такого відношення до себе. Деякі вчені говорять про наявність ситуацій, у яких жертві вигідно займати таке положення. І при зміні середовища спілкування, навчання і т.д. дитина й на далі опиняється в ролі жертви.

Д.Ольвеус виділяє риси підлітків, які схильні до булінгу. Так, він пише про те, що кривдники мають високий ступінь агресії, через що й шукають спосіб як проявити її на однолітках. Вони прагнуть до переваги над іншими, хочуть управляти людьми та отримують задоволення від того, що їм підкорюються. В такий спосіб вони відчувають себе успішними та самовпевненими [60].

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. Частіш за все, слабші за своїх ровесників [60].

Формує насилля і відсутність уваги до позашкільного життя. На сьогодні, лише третина учнів залучена до позашкільних форм освіти. 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 фактори. 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 насильства, 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.

Зважаючи на це, варто зазначити, що процес цькування відбувається при збігу таких факторів:

– Беззахисність. Якщо жертва має сторонню підтримку, то знущання з неї швидко припиняються.

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

– Низька самооцінка. Неприйняття та невдоволення собою, провокує й інших до такого відношення.

– 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, носять в собі небезпечний характер для подальшого становлення особистості.

Жертви цькувань відчувши на собі приниження:

– знаходиться 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, пошкодження 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 спроможність.

Агресорам вчинені дії теж не минають безслідно:

– вони не мають справжніх друзів. Всі шкільні товариші спілкуються з ним переважно лише через страх;

– вони практично завжди незадоволені тим місцем, яке займають в реальному житті;

– знаходяться учні, що мають більший вплив ніж шкільні агресори. Ті хто може припинити їх дії. 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. Частіш за все насильницькі методи поведінки стають нормою.

– всі конфлікти у подальшому житті вирішуються лише жорстокими методами.

– прогресивні дії в майбутньому проявляються у ставленні до власної сім'ї;

– чимало й тих, хто пов'язує своє життя із криміналом.

Спостерігачі теж зазнають чимало психічних травм:

– відчувають 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.

У більшості випадків діти усвідомлюють, що найкращий шлях у системі самозбереження – це підтримка сильного булера, особливо під загрозою стати наступною жертвою.

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

1.3. Вплив булінгу на розвиток саморегуляції підлітків

Підлітковий вік настільки важливий етап в розвитку, що визначається часто як «друге народження» – народження соціальної особистості, готової вступити в життя. Це вік фізичних і особистісних, а також психологічних і соціальних змін [58].

У підлітка відбувається значне збільшення фізичних можливостей, починається статеве дозрівання, і як результат зміни гормонального статусу – змінюється поведінка, зовнішність і т.п. На основі нових фізичних можливостей виникають також і нові потреби, які виступають такожджерелом

зміни провідної діяльності, і відповідно, тягнуть за собою зміну соціальних відносин з однолітками і оточуючими людьми. По зовнішнім ознакам підліток стає схожим на дорослого, але при цьому все ще не являється ним [59].

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

До найважливіших конфліктів у підлітковому віці відносять слідуючі [43]:

–Дифузія ідентичності: короткочасна або довготривала нездатність 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.

–Заперечувальна ідентичність проявляється, перш за все, в запереченні всіх своїх ролей, які в нормі сприяють формуванню ідентичності (сімейні ролі і звички, півролеві стереотипи і т.д.)

–Конфліктні відносини підлітків грунтуються на бототьбі за лідерство.

Через нездатність до саморегуляції в певні моменти, підлітки більш прихильні вирішувати конфліктні ситуації в формі звинувачень, агресії і вимог. В основі застосовуючих підлітками копінг-стратегій 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, які 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 підліткова компонента дослідження з’ясувала, що навички ефективної саморегуляції є джерелом стійкості для віктимізованих (ті, що пережили досвід булінгу) підлітків супроти розвитку проблем поведінки та вдавання до булінгу. З іншого боку, віктимізовані підлітки зі слабкими навичками ефективної саморегуляції являються більш схильними реагувати на віктимізацію антисоціальною поведінкою — булінгом та поведінковими проблемами. Такий висновок можна пояснити тим, що віктимізовані підлітки, у яких ці навички розвинені добре, здатні продумати свою реакцію на булінг у вигляді зваженого плану, а потім, втілюючи цю свою стратегію, відмовитися від некорисних поривів — наприклад, бажання помститися. І навпаки: віктимізовані підлітки зі слабкими навичками ефективної саморегуляції більш схильні в пориві гніву втрачати контроль, вдаватися до вкрай негативних емоцій та загалом ставати одержимими тими, хто заподіяв їм зло, стаючи врешті на стежку поведінкових проблем та помсти. Саме тому інтервенції, спрямовані на розвиток навичок ефективної саморегуляції, можуть допомогти зменшити прояви проблем поведінки серед віктимізованих підлітків, а також захистити їх від переходу до агресивних дій. [29]

Тобто, як брак або ж відсутність навичок саморегуляції може провокувати винекнення явище булінгу, так і сам процес цькування може посприяти порушенням саморегуляції в особистості. Ситуація при якій виникають агресія, збудливість, роздратування, в якій ці відчуття набуваю зростаючий, довготривалий характер, є рушійною силою до набутих та навіть сталих (здавалося б) навичок саморегуляції. Спокійна, і навіть здавалося б інертна, від природи, людина, за порушення її особистісних кордонів може повести себе не належнив чином, та проявити не властиві для себе дії (побиття, словесне висловлювання, крадіжки, і тому подібне), що в подальшому вичличе шоковий стан в усвідомленні самої людини так і в оточуючих.

Агресор під час булінгу все більш руйнує в собі навички саморегуляції, адже продовжуючи цькування, буллер все більш «розпалюється» емоційно і не здатний керувати своїми діями, не відчуває кордонів. Жертва, що не здатна до регуляції і керування своїми емоціями, під впливом фактору стресу, не знаходячи в собі сил для боротьби, може вчинити самогубство. Спостерігачі, які до моменту булінгу були стабільними, також в подальшому зазнають проблем з саморегуляцією, стають підозрілими, менш рішучими, можуть також наповнитися негативними почуттями які виплеснуть на інших або ж триматимуть в собі. Булінг є також причиною порушень сну, гормонального фону учасників, що також позначається на саморегуляції особистості.

Група, яка опинилася в процесі булінгу, може зазнати також і позитивної динаміки розвитку саморегуляції.

Вичленування в ситемі саморегуляції психологічних механізмів дає можливість розглядати особистість, яка активно змінює власну поведінку, ставлення до себе і до довкілля. У змістовому наповненні психологічних механізмів вміщено різні форми існування особистості в часі. Відповідно до цього вони є визначальними в динаміці психічного життя людини, в результаті чого з'являються різні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистісної системи, змінюється режим її функціонування [5].

Механізми саморегуляції виступають функціональними способами динаміки життя людини. Вони починають функціонувати в процесі вирішення завдань і є спрямованими на співорганізацію всіх необхідних складових поведінки й діяльності особистості [54].

Тобто, ситуація булінгу може стати поштовхом до змін, і спрямує рух психічної діяльності до певного результату. Саморегуляція поведінки виступає інтегративною властивістю особистості й об’єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілісності [32]. Конфліктна ситуація, при самоаналізі та рефлексії спрямовує рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і

самим собою. Як вияв внутрішньої активності, саморегуляція виникає в людини, перш за все, в тих діях, вчинках, які пов'язані з актуальними потребами.

Мотивація у системі саморегуляції поведінки є видовим поняттям. Вона презентує сукупність психологічних механізмів та їх особливостей, що забезпечують виникнення спонукань, життєво-значущих цілей і усвідомлених установок, які спрямовують поведінку на задоволення сутнісних потреб. Засадою саморегуляції поведінки особистості виступає довільна форма мотивації, завдяки якій досягається трансформація безпосередніх спонукань у вольові дії та вчинки.

У процесі саморегуляції поведінки виявляються внутрішні резерви підростаючої особистості, які дають їй відносну свободу від обставин, забезпечують у найважчих ситуаціях можливість активізувати самоконтроль, самодисципліну і координацію своєї поведінки. Вважаємо, що механізми саморегуляції поведінки підлітків функціонують як складна цілісна система, в яку включається ряд психічних утворень, що знаходяться в певних взаємозв'язках, взаємозалежностях із сферою їх самосвідомості. В цей період розвиваються такі якості, як тверда воля, сміливість, незалежність, відповідальність, що дозволяють підлітку пізнавати себе, оцінювати власні сили і можливості, свідомо регулювати свою діяльність і поведінку.

Отже, при ефективному розвитку навичок саморегуляції у підлітків знизиться вірогідність ризиків до спричинення булінгу.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз досліджень у галузі вивчення саморегуляції підлітка виявив різноманіття теоретичних обґрунтувань у підходах до пояснення феномену булінгу як психологічного чиннику порушення саморегуляції.

Беручи до уваги аналізовані підходи, встановлено, що саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілісності.

Саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підростаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі.

Психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка є структурним утворенням самосвідомості, що інтегрує у собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до успіху (самореалізації), потребу просоціального самоствердження та визнання.

Одним з серйозних чинників порушення саморегуляції виступає булінг. Булінг, в свою чергу, являє собою серйозну проблему сучасних шкіл та має високий ступінь суспільної небезпеки. Зважаючи на це, останнім часом проводиться все більше досліджень даного явища, визначаються його особливості, причини та наслідки. Відбувається пошук дієвих механізмів його вчасного попередження, а у випадках коли проблема вже існує – подолання.

Важливим кроком до розв’язання даної проблеми стало прийняття Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», визначенням з якого ми й керувались при написанні магістерської роботи. Відповідно до даного закону, булінг визначається як діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, 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].

І хоча, регулювання таких проблем як шкільний булінг на законодавчому рівні є важливою складовою політики будь-якої держави, проте повинні впроваджуватись й інші дієві механізми попередження цього явища, тим паче враховуючи його негативні наслідки для школярів, які є майбутнім нашої

держави. Це і постійний стан пригнічення, страх, низька самооцінка, ізоляція, погіршення успішності, втрата апетиту, виникнення соматичних хвороб, емоційне напруження, стрес, депресія, безсоння, зважаючи на що, виникає ненависть до людей. Крім того, одержані психічні травми супроводжують дитину протягом усього життя.

Враховуючи це, варто якнайшвидше знайти дієві шляхи попередження та подолання даного явища, яке завдає неабиякої шкоди тому хто опинився в ролі жертви.

Розвиваючи навички ефективної саморегуляції, за допомогою певного плану заходів, тренінгів, вправ, ігор, на нашу думку, допоможуть підліткам управляти своєю поведінкою або гнівом та утриматися від поганих вчинків, таких, наприклад, як булінг.

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

2.1. Методика та загальна процедура організації емпіричного дослідження

Комплексна діанностика, з метою виявлення навичок саморегуляції та проявів булінгу в підлітковому віці, проводилася нами у період з жовтня 2019р. по травень 2020 року та з жовтня 2020 року по грудень 2020 року на базі Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради. В анонімному анкетуванні взяло участь 165 осіб віком від 9 до 16 років; до основної експериментальної групи ввійши 78 вихованців віком від 12 до 17 років, серед яких 22 хлопці, 56 дівчат.

Об'єкт дослідження: саморегуляція у підлітковому віці

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

Дослідження складалося з шести послідовних етапів:

1. Визначити обізнаність щодо явища булінгу, стан конфліктності і рівень агресивності та виявити прояви булінгу в учнівському колективі закладу за допомогою анонімного анкетування.

2. Діагностика рівня саморегуляції та агресивності у підлітків;

3. На основі результатів діагностики формування групи учнів, які будуть приймати участь у корекційній роботі (експериментальна група);

4. Розробка корекційно-розвиваючої програми заходів, спрямованих покращення навичок саморегуляції та зменшення проявів булінгу у підлітків;

5. Проведення корекційно-розвиваючої програми заходів з вихованцями експериментальної групи;

6. Повторна діагностика рівня саморегуляції та агресивності у підлітків в експериментальній групі (контрольний зріз), порівняння результатів першого і другого зрізів, формулювання висновків.

На *першому етапі* було здійснено анонімне анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання». Дану авторську анкету ми склали з метою виявлення того, що учні розуміють під словом «булінг», визначити стан конфліктності і рівень агресивності, виявити прояви булінгу в учнівському колективі закладу. Анкета складається із 14 запитань, до кожного з яких пропонуються варіанти відповідей із можливістю записати свій варіант відповіді (Додаток А).

За допомогою запитань можна зробити відповідний аналіз та дослідити рівень поширення булінгу в учнівському середовищі вихованців ЦЕНТ БМР, які є учнями шкіл міста Білої Церкви та Білоцерківського району, форми його прояву з яким стикалися учні, місце винекнення, причини, хто найчастіше є агресором, чи проводиться робота з його попередження та ін.

На другому етапі було здійснено діагностику рівня рівня саморегуляції та агресивності у підлітків. Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методики:

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

Дана стандартизована методика використовується для діагностики агресивної поведінки у старшокласників. «Тест агресивності» має 40 стверджень, з якими учню пропонують погодитися чи заперечити. Опитувальник має 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 взірватися» та ін. На кожне ствердження потрібно дати відповідь «Так» або «Ні».

Методика створювалася для ідентифікації типів та ступеня агресії. Агресивна поведінка в даній методиці розглядається як протилежне адаптивному.

Дана методика поділяє виявлену агресію на 5 шкал:

Вербальна агресія (ВА) – словесні образи та агресивний тон.

Фізична агресія (ФА) – застосування фізичної сили в сторону людини.

Предметна агресія (ПА) – зрив агресії на предмети, які оточують людину.

Емоційна агресія (ЕА) – підозра, ворожість по відношенню до людини, що проявляєтьсявно.

Самоагресія (СА) – власний розлад.

Спочатку підраховуються суми балів по кожній шкалі, де 5 і більше означають високу ступінь даного виду агресії, відсутність адаптивних механізмів.

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

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

Потім підраховується сума усіх балів.

Якщо сума більше 25 балів, то можно 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. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) [38] (Додаток В).

Методика використовується з цілюю визначити рівень розвитку вольольової саморегуляції.

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

Підліткам пропонується потрібно відповідси на 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо самого себе. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставити знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) і індексів по субшкалам «Наполегливість» (Н) і «самовладання» (С). Кожен індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей опитуваного з ключем загальної шкали або субшкали. В опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою «В» повинен знаходитися в діапазоні від 0 до 24, по субшкалі «наполегливість» - від 0 до 16 і по субшкалі «самовладання» - від 0 до 13:

Рівні вольової саморегуляції визначаються в зіставленні з середніми значеннями кожної з шкал. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н»-8, для шкали «С» - 6.

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

Стандартизована методика спрямована на на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Опитувальник ССПМ складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала "Загальний рівень саморегуляції" (ЗР), яка характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень в кожній), виділених відповідно до основних регуляторними процесами планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також і регуляторно-особистісними якостями : гнучкості (Г) і самостійності (С). Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал. Це відноситься до тих тверджень опитувальника, які характеризують як регуляторний процес, так і регуляторно-особистісну якість.

Підліткам пропонується послідовно прочити кожне висловлювання, і обрати один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Обробка результатів проходить по регуляторній шкалі.

Відповіді учнів, які брали участь у констатувальному зрізі, узагальнювались та оброблялись статистично з подальшим якісним аналізом отриманих показників (наведено у параграфі 2.2). Для математичної обробки дослідження ми використовували програму Microsoft Excel.

Отже, методику констатувального етапу експерименту було розроблено з дотриманням вимог комплексності методів дослідження, що дозволило нам з’ясувати загальну обізнаність у вихованців які навчаються в ЦЕНТ БМР, та виявити навички саморегуляції та проявів булінгу в підлітковому віці, проаналізувати отримані результати та розробити відповідні психокорекційні заходи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Використовуючи описані у параграфі 2.1 діагностичні методики, на *першому етапі*, нами було визначено обізнаність про явище булінгу і його актуальність в обраному освітньому середовищі.

За анонімним *анкетуванням анкета «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач Барщевська В.Р.)*, в якому було опитано 165 осіб віком від 9 до 16 років,отримані такі результати.

Із загальної кількості опитаних вихованців дівчата складають 53,8%, хлопці – 46,2%;

з них за віком:

– 9-11 років – 26,2%;

– 12-14 років – 35,3%;

– 15-16 років – 38,5%;

На питання «Чи стикався ти з проблемою булінгу?» відповідь «так» відмітило 55,4% опитуваних, «ні» - 44,6%. Варто зазначити, що діти, які позначили, що не стикалися з проблемою булінгу, нижче вказали, що були спостерігачами цькування інших учнів. Це свідчить про необізнаність учнів щодо ролей, які виконують учасники ситуації з проявами насильства (кривдник, жертва, спостерігач) і збільшує відсоток учасників булінгу до 84,6%.

На запитання «Якщо ти стикався з проблемою булінгу, то в якій ролі?», найбільший відсоток отримала роль спостерігача (той, в присутності кого насміхаються, ображають, принижують інших) - 57,2%. Жертвами (ті, над кими насміхаються, ображають, принижують) цькувань є 21,2% опитаних, кривдниками (ті, хто насміхається, ображає, принижує інших) - 6,2%. Утрималися від відповіді 15,4% (вихованці, які взагалі не зустрічався з булінгом).

Відповіді на питання «Де ви стикались з проявами булінгу?» розподілилися таким чином: в школі – 35,4%; на вулиці – 32,3%; ніде не стикався – 15,4 %; онлайн – 9,6%; на заняттях гуртка – 7,7%, що свідчить про

те, що найбільш небезпечним середовищем для учнів є школа та вулиця. Це привертає увагу до необхідності змінити середовище у школі на більш безпечне для дітей, посилити під час навчання виховну складову, спрямовану на згуртування учнів, організувати патрулювання на вулицях та місцях, які є найбільшими зонами ризику, приділяти увагу укріпленню психологічного здоров'я не тільки учнів, а й педагогів, батьків через різноманітні просвітницько-профілактичні заходи.

За відповідями на питання «Чи зазнавав ти насильства в закладі освіти?», визначено, що зазнавало 55,4 % опитуваних. Найбільше діти зазнавали вербального насильства (словесні образи, використання прізвиськ, глузування, залякування, погрози, тощо) – 27,6% та кібербулінгу (за допомогою мобільних телефонів, соціальних мереж відбувається: обмовлення, зведення наклепів; самозванство, «перевтілення» в певну особу; ошуканство, видурювання конфіденційної інформації, її розповсюдження; вистеження тощо) – 23,1%. Від психологічного насильства, соціальних дій (відмова від спілкування, ігнорування, бойкот, виключення з гри, поширення пліток та неправдивої інформації, тиск) постраждали – 12,3%; економічного (вимагання грошей/їжі, навмисне пошкодження або знищення речей, крадіжки особистий речей, шантаж, погрози) – 6,2%; сексуального – 6,2% (найчастіше відмічаючи в якості насильства неприємні постійні обіймання та залицяння). Утрималося від відповіді 15,4% (це ті учні, які зазначили, що не зазнавали насильства). Такі данні вказують на велику різноманітність цькувань, від яких страждають діти, при цьому відзначимо, що вербальне насильство і кібербулінг є найменш контрольованими сферами, що актуалізує необхідність підвищення комунікативної культури учнів та навчання безпечної поведінки в мережі Інтернет.

Аналізуючи питання «Як часто ви стикаєтесь з проявами булінгу?», було визначено, що постійно стикаються з булінгом – 10,8%, інколи – 27,6%, дуже рідко – 46,2%, ніколи – 15,4%. Тобто в сумі 84,6% респондентів так чи інакше були або є учасниками булінгу. Усе це породжує відчуття тиску, позначається

негативним чином на психіці учнів, та потребує відповідвідної корекції – самостійної роботи над собою або за участю психолога, педагогів, батьків тощо.

На запитання «Де, на ваш погляд, учні найчастіше стикаються з проявами булінгу?» перше місце зайняла відповідь «класна кімната» (39,9%), друге – «шкільний коридор» (27,7%), третє – «шкільний туалет» (13,8%), далі – «територія за школою» (10,8%), «вулиця біля школи» (4,7%), «по дорозі до закладу освіти» (4,6%), «на вулиці між гаражами» (1,5% власна відповідь). На жаль, місця, які мають бути беззаперечно безпечними та комфортними (класна кімната, шкільний коридор, шкільний туалет), на думку дітей, виступають найбільшими локаціями для цькувань. Джерелом такої поведінки є байдужість, ігнорування, або відчуття впевненості у безкарності, і також не підтримки від оточуючих (однокласники, друзі) у неправомірних вчинках, бажання заробити авторитет, що також потребує відповідної корекції.

Найчастіше агресорами, на думку вихованців, за віковою категорією є однолітки (35,4%) та група однолітків (32,3%). Оцінюючи агресорів за статтю, 49,2% опитуваних відповіли, що ними виступають як хлопці, так і дівчата; 41,5% відмітило, що агресорами найчастіше є хлопці, а 9,3% - дівчата. Дана статистика говорить про те, що ведення штрафів не може суттєво знизити рівень агресивності серед школярів. Справа у середовищі, де виникає насильство, а контекст закону, на жаль, не передбачає поліпшення психологічного здоров’я та мікроклімату в освітньому середовищі. А саме, через різні розлади, нерозв’язані конфлікти, незадоволені потреби конфлікти між дітьми набувають форми пожежі, які потім необхідно регулювати в правовому полі.

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 хорошим 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%; самопровокування агресіїї – 10,2%. Основною причиною цього є відсутність толерантності, життєвих цінностей (повага, прощення, терпіння тощо) і розуміння окремості і 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 за допомогою 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. Перш за все необхідно позитивно, з повагою ставитись один до одного (47,5%), далі – організовувати позанавчальні 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 вищеотриманих 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 хорошою 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 покращення взаємин між учнями та зменшення проявів булінгу, ми розробили певні рекомендації (Додаток Д). І надало 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 і проаналізувати чи являється 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 вихованців-підлітків не оцінюють свою мову, як агресивну. Це заважає їм аналізувати власну поведінку та змінювати її. Учні словесно ображають, принижують, висміюють один одного з багатьох причин. Основною з причин є підвищення власної самооцінки («Ти гірший за мене»), претензія на лідерство («Мені це можна»). На даному етапі розвитку підвищується цікавість до ненормативної лексики, учні намагаються відвоювати своє місце у соціумі. Прояви вербальної агресії спостерігаються не тільки у хлопців, а й у дівчат. Головним мотивом такої поведінки виступає сексуальна конкуренція: подруг чи просто однокласниць починають сприймати як конкуренток.

За критерієм «фізична агресія» було з'ясовано, що 23 особи (30%) мають високий рівень агресивності. Учні з високим рівнем агресії з'ясовують стосунки за допомогою сили. 26 осіб (33%) мають середній рівень. Такі учні іноді можуть виражати свою агресію до інших через використання фізичної сили. 29 осіб (37%) мають низький рівень фізичної агресії. Основна позиція учнів із низьким рівнем агресіїї полягає у тому, що усі питання можна вирішити за допомогою діалогу.

Фізична агресія спостерігається в учнів активних, які намагаються продемонструвати свою силу. Даний вид агресіїї найбільше проявляють хлопці.Зазвичай, підлітки, які здатні до проявів фізичної агресії, мають низький самоконтроль.

За критерієм «предметна агресія» з'ясовано, що з 26 осіб (33%) мають високий рівень. Такі учні здатні зривати свою агресію на предмети, які їхоточують. Найчастіше така поведінка обумовлена тим, що учні не хочуть вступати у конфліктну ситуацію і використання сили по відношенню до предметів є механізмом заміни. 22 особи (28%) мають середній рівень; 31 особа (39%) мають низький рівень предметної агресії. В учнів із низьким рівнем предметної агресії не виникає бажання направити свої агресивні емоції на предмети, які їх оточують.

За критерієм «емоційна агресія» виявлено 24 особи (31%) з високим рівнем. У таких учнів виникає емоційне відчуження. 32 особи (41%) мають середній рівень. В оточенні даних респондентів є учні, спілкування з якими супроводжується підозрілістю, ворожістю і неприязню. 22 особи (28%) мають низький рівень. Учні з низьким рівнем емоційної агресіїї відносяться спокійно до оточуючих, не виражають сильних емоційних переживань.

За критерієм «самоагресія» 19 осіб (24%) мають високий рівень; 20 осіб (26%) має середній рівень. У таких учнів відсутній або слабо виражений механізм психологічного захисту, що призводить до беззахистної поведінки в агресивному оточенні. 39 осіб (50%) мають низький рівень самоагресії. Це свідчить про те, що такі учні знаходяться у мирі та злагоді із собою у різних життєвих ситуаціях.

За критерієм «загальний рівень агресії» 10 осіб (13%) мають високий рівень; 48 осіб (61%) мають середній рівень; 20 особа (26%) має низький рівень.

У цілому завдяки даній методиці ми бачимо, що найбільше учні проявляють вербальну та предметну агресію. Свої негативні почуття підлітки виражають через сварку, вереск, крик, погрози, прокляття, грубощі. Свою агресію зривають на предметах. Це свідчить про те, що учні із проявами зазначеної агресії не знають і не уміють виражати особисті почуття, для них це є складним процесом, тобто мають порушення саморегуляції. Дані, які ми проаналізували під час аналітичному підрахунку результатів дослідження, свідчать про те, що такі учні потребують розробленої спеціально для них психокорекційнох програми заходів.

За методикою *«Дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана* отримали наступні результати.

Високий рівеньсаморегуляції продемонструвало 12 осіб (15%). З них 3 хлопців, 9 дівчат. Вони емоційно зрілі, активні, незалежні, самостійні. Вони відрізняються спокоєм, впевненістю в собі, стійкістю намірів, реалістичним поглядом, розвиненим почуттям власного боргу (що підтвердилося при

післядіагностичної бесіди з опонентами). Як правило вони добре рефлнксують особисті мотиви, планомірно реалізують виникнені наміри, вміють розподіляти зусилля і здібності, контролювати свої вчинки, мають соціально-позитивну позицію. В граничних випадках у них можливо наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої її спонтанності.

38 осіб (49%) продемонструвало середній рівень саморегуляції. З них 7 хлопців та 31 дівчина. Розпочату справу можуть кинути на півдорозі, часто змінюється поведінка.

Останню долю займають підлітки з низьким рівнем саморегуляції – 28 осіб (36%). З них: 12 хлопців і 16 дівчат. Для них характерна знижена працездатність, чутливість до мінливих умов, рефлексивність своїх дій невелика, імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю (у вибірці цього дослідження більшість осіб з визначеним низьким рівнем – діти молодшого підліткового віку) , так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

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

Досліджуючи компоненітів саморегуляції, *високий рівень* розвитку мають:

–«Планування» – 12 осіб (15%). Із них: 3 хлопці і 9 дівчат. Ці респонденти вирізняються сформованістю потреби в усвідомленому плануванні діяльності, реалістичністю, деталізованістю, ієрархічністю і стійкістю планів, самостійністю висунення цілей діяльності.

–«Моделювання» - 4 особи (5%). З яких 3 хлопці і 1 дівчина. Опитані цієї частини вибірки здатні виокремлювати значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, отримуваних результатів поставленим цілям.

–«Програмування» - 9 осіб (11%) – 3 хлопці та 6 дівчат. Показники за вказаною шкалою свідчать про сформовану в опитаних потребу продумувати способи своїх дій і поведінки задля досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість розроблюваних програм. Респонденти самостійно розробляють програми, гнучко змінюють їх за нових обставин і залишають стійкими в ситуації перешкод. За невідповідності отриманих результатів до поставлених цілей коректують програми дій щодо отримання прийнятного результату.

–«Оцінювання результатів» - 10 осіб (13%). Із них: 2 хлопці і 8 дівчат. Що свідчить про розвиненість і адекватність самооцінки цих підлітків, 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.

–«Гнучкість» - 19 осіб (24%). З них: 4 хлопців та 15 дівчат. Досліджувані цієї вибірки демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. За непередбачених обставин вони легко перебудовують плани та програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні розузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою вчасно оцінюють власне факт розузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно розв’язувати завдання в ситуації ризику.

–«Самостійність» - 12 осіб (15%). Із них: 3 хлопці і 9 дівчат. Це свідчить про автономність в організації активності цих підлітків, їх 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.

Варто зазначити, що в даній вибірці високий рівень розвитку компонентів саморегуляції мають ті самі особи, в яких визначено високий рівень в

методиці «Дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана.

Показники *середнього рівня* вираження елементів саморегуляції:

–«Планування» – 19 осіб (24%). Із них: 8 хлопців і 11 дівчат.

–«Моделювання» - 14 особи (18%). З яких 11 хлопців і 3 дівчина.

–«Програмування» - 19 осіб (24%) – 8 хлопці та 11 дівчат.

–«Оцінювання результатів» - 12 осіб (15%). Із них: 5 хлопців і 7 дівчат.

–«Гнучкість» - 43 осіб (55%). З них: 9 хлопців та 34 дівчини. Такий високий показник нагадує, що сучасне покоління є гнучким до зовнішніх умов і готове до змін. Дівчата гнучкіші за хлопців. Але те, що ці особи знаходяться ще на середньомц рівні цього компонента, свідчить про процес розвитку.

–«Самостійність» - 31 осіб (40%). Із них: 22 хлопці і 9 дівчат.

Низький рівень вираження в зазначених вибірках мають такі складові саморегуляції:

–«Планування» – 47 осіб (61%). Із них: 11 хлопців і 36 дівчат. Загалом у таких респондентів потреба в плануванні розвинута слабкоабо взагалі не розвинута, цілі часто змінюються, поставлена мета рідко буває досягнутою, планування мало реалістичне. Такі досліджувані не задумуються про своє майбутнє, цілі ставлять ситуативно і зазвичай несамостійно.

–«Моделювання» - 60 особи (77%). З яких 8 хлопців і 52 дівчина. Для цих респондентів характерна слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто тягне за собою невдачі.

–«Програмування» - 50 осіб (65%) – 11 хлопці та 39 дівчат. Отримані дані свідчать про невміння і небажання опитаних продумувати послідовність своїх дій. Такі особи діють імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати

програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів із цілями діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом спроб і помилок;

–«Оцінювання результатів» - 56 осіб (72%). Із них: 15 хлопців і 41 дівчат. Отже, досліджувані не помічають своїх помилок, некритичні до власних дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до різкого погіршення якості результатів при збільшенні об'єму роботи, погіршенні стану чи виникненні зовнішніх труднощів

–«Гнучкість» - 16 осіб (21%). З них: 9 хлопців та 7 дівчини. Такі досліджувані в динамічних, швидко змінюваних обставинах почуваються невпевнено, з труднощами звикають до змін у житті й образу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко та вчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виокремити значуще, оцінити розузгодженість отриманих результатів з метою діяльності і внести корективи. У результаті в таких досліджуваних неминуче виникає регуляторний збій і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

–«Самостійність» - 35 осіб (45%). Із них: 8 хлопці і 28 дівчат. Респонденти залежні від думок та оцінок оточуючих, плани і програми розробляють несамостійно. Такі підлітки часто і некритично слідують за чужими порадами. За відсутності сторонньої допомоги в них неминуче виникає регуляторний збій.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала *«загальний рівень саморегуляції»,* що оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Особливості розвитку загального рівня саморегуляції респондентів мають такі результати.

14% випробовуваних з *високими показниками загального рівня саморегуляції*, це підлітки самостійні, які 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. Потрібно зазначити, чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

29% респондентів *середній показник загального рівня саморегуляції,* вони мають недокінця сформовані компоненти саморегуляції, але перебувають в стадії розвитку, мають потребу в корекції, адже зазнають як зростанню навичок так і їх регресії за певних умов.

У 57% піддослідних що мають *низькі показники* за даною шкалою. Потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, такі підлітки більш залежать 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 стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Висновки до другого розділу

У ході експериментального дослідження було здійснено анонімне *анкетування «Булінг: причини, прояви, подолання» (укладач Барщевська В.Р.)*, що дозволило визначити обізнаність про явище булінгу і його актуальність в обраному освітньому середовищі. Результати дозволили зробити висновок, що більшість вихованців досліджуваного навчального середовища, все ж таки не зовсім обізнані в тому, що ж таке насправді булінг, хоча й вказують на те, що розуміють значення даного поняття. А також 84,6% респондентів стикалося з проблемою булінгу, хоча спочатку не підтверджували це,

вважаючи тільки фізичне насилля булінгом. Отже, одні були в ролі жертви, агресора, інші спостерігачами, але всі ці ролі вказують на участь. Переважаючий відсоток опитують що вони стикалися з булінгом в освітніх закладах та на вулиці, зокрема це навчальні кімнати, шкільні коридори, шкільні туалети – ті зони які мають бути безпечними. Учасники найчастіше відчували такі види цькувань, як вербальне, кібербулінг, психологічне. Такі цькування є джерелами до порушення саморегуляції у всіх учасників булінгую.

Тому нами було вирішено дослідити учасників анкетування підліткової вікової групи, які як займали роль певну роль в процесі булінгу (буллери, жертви, спостерігачі) так і взагалі не зустрічалися з ним (таких 6 осіб з 78), щоб визначити загальний показник агресивності й саморегуляції із використанням наступних методик:

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

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

–«Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової) - дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Як свідчать результати дослідження за методикою *«Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)»*, переважно серед типів агресії у старшокласників є наступні типи: вербальна (47%) та предметна агресія (33%), Найменший результат відзначився у таких форм агресії, як фізична агресія (37% учнів мали низький показник).

Аналізуючи результати за методикою *«Дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана*, 15% осіб які продемонстрували

високий рівеньсаморегуляції, переважно це дівчата. За післядіагностичною бесідою 10-ть з них зізналися,що були учасниками булінгу, і неприємні ситуації змушували переоцінювати свою поведінку, та за допомогою дорослих (психолога, батьків, родичів, вчителів), вони змінювали своє ставлення до середовища, ситуацій та оточуючих. Двоє які були в ролі буллерів та жертв в певні моменти свого життя, змінили школу та влаштувалися на підробіток, що кардинально змінило їхній ритм та спосіб мислення.

38 осіб (49%) продемонструвало середній рівень саморегуляції. За післядіагностичною бесідою було вияснено, що всі респонденти були в ролі спостерігачів, та в ситуації булінгу не знали чію позицію зайняти. Їм властива часто змінна поведінка та недоведення справ до кінця. Ці підлітки мають бажання до покращення власної саморегуляці, особливо це визнають дівчата.

З низьким рівнем саморегуляції виявилося 36% респондентів. Серед яких 4 взагалі не були учасниками булінгу. А ті що зазнавали, приймали різні ролі від спостерігача до буллера. Це чутливі, імпульсивні підлітки, яким дуже складно контролювати свої емоції та вчинки. Нами було визначено важливий факт (за післядіагностичною бесідою), майже половина опитуваних в яких визначений цей рівень саморегуляції, не усвідомлюють проблеми та не бажають змін, але може бути пов'язано як з незрілістю, адже у вибірці цього дослідження більшість осіб з визначеним низьким рівнем – діти молодшого підліткового віку.

Результати за методикою *«Стильові саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової* виявилися цікавими та змістовними для нашого досліження. Адже в ній досліджувався не тільки загальний рівень саморегуляції а й її компоненти, такі як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність.

Високий рівень розвитку компонентів саморегуляції мають ті самі особи, в яких визначено високий рівень в методиці «Дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана.

Варто зазначити, що більшість опитуваних мають низький рівень розвитку компонентів, особливо в моделюванні (неадекватно оцінюють значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій, не можуть визначитися з метою), програмуванні (невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій, вважають за краще діяти імпульсивно, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій) та оцінюванні результатів (не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій), за післядіагностичною бесідою всі хто були жертвами і/або агресорами мають низький рівень компоненту «оцінювання результату».

Попри це, у 79% опитуваних хороші показники гнучкості як компоненту саморегуляції. Це дозволяє робити висновки, що сучасне покоління володіє пластичним мисленням в епоху змін. В сучасному світі дуже важливо швидко адаптуватися до навколишнього середовища і мислити нестандартно. Гнучкість – це психологічний феномен, який, виявляючись в умовах проблемних ситуацій, спонукає суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх [15]. Дівчата, за даними дослідження володіють компонентом гнучкості в більшій мірі ніж хлопці, яким це менш властиво.

Хороші показники й розвитку регуляторної автономності (компонент «самостійність») мають 55% опитаних підлітків, де незначно переважають хлопці, адже дівчата та хлопці гендерно виховуються по різному. Якщо бути детальнішими, то це 64% зі 100% усіх хлопців, а у дівчат ці показники щодо самостійності 50% зі 100%.

Також, за діагностикою *«Стильові саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової,* 14% мають *високими показниками загального рівня саморегуляції,* це ті підлітки які входять у вибірку попереднього дослідження і мають високий рівень розвитку вольової саморегуляції. Такі підлітки легше

опановують нові види активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях, тим самим мають стабільніші успіхи в звичних видах діяльності.

29% респондентів *мають середній показник загального рівня саморегуляції,* та перебувають в процесі формування компонентів саморегуляції.

У 57% піддослідних мають *низькі показники* за даною шкалою. Що є стимулом для подальшої роботи з експерементальною групою, та бажання продуктивних результатів.

Результати діагностик свідчать що взаємозвязок між явищем булінгу та розвитком саморегуляції значний. Діти які перебували в ситуації насилля зазнали порушень в набутих навичках саморегуляції, їх регресу, і тільки на двох осіб ситуація булінгу повпливала як поштовх до змін в собі (поведінці, емоціях, вчинках і тд.) з допомогою дорослих.

Отримані дані обумовили необхідність розроблення програми корекційних заходів для дітей підліткового віку , направленої на :

1) ознайомлення підлітків з явищем булінгу з точки зору науки, моральної складової та законодавства України;
2) навчання підлітків соціально прийнятним способам вираження гніву та прояву реакцій на негативну ситуацію;
3) формування у вихованців конструктивних форм поведінки та основ комунікації у проблемній ситуації;
4) навчання дітей підліткового віку ефективним навичкам саморегуляції;
5) формування в учнів позитивної самооцінки та активної життєвої позиції.

Дана психокорекційна програма заходів направлена на застосування її з учасниками експериментальної групи, яку ми відібрали у ході експериментального дослідження.

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

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

Спираючись на результати констатувального етапу експерименту, було розроблено план заходів, щодо обізнаності про явище булінгу, та спрямований на корекції агресивності та навичок саморегуляції підлітків.

Для реалізації завдань формувального етапу експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групу досліджуваних, у які увійшли особи, що мають найменший рівень відхилень у показниках від середнього результату проявів агресивності у освітньому середовищі та високий і середній рівень за розвитком навичок саморегуляції. При формуванні груп окрім результаів діагностики враховувалося бажання учнів брати участь у проведенні дослідження. Таким чином, було виокремлено експериментальну групу учнів у кількості 12 осіб віком 12-17 років, з якими проводилась

психокорекційна робота щодо зниження рівня агресивності. Контрольну групу склали 12 осіб, які не брали участь у корекційній роботі.

Головними завданнями психокорекційної роботи, спрямованої на зниження агресії учнів експериментальної групи, нами було визначено:

1) ознайомлення підлітків з явищем булінгу з точки зору науки, моральної складової та законодавства України;

2) навчання підлітків соціально прийнятним способам вираження гніву та прояву реакцій на негативну ситуацію;

3) формування у вихованців конструктивних форм поведінки та основ комунікації у проблемній ситуації;

4) навчання дітей підліткового віку ефективним навичкам саморегуляції;

5) усунення надмірного емоційного напруження й особистісної тривожності пілітків за допомогою використання техніки релаксації

6) формування в учнів позитивної самооцінки та активної життєвої позиції;

7) формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії.

Для розв’язання зазначених завдань нами було розроблено психокорекційну програму заходів, яка включає в себе 10 занять, що проводяться у формах тренінгу та заняття зелементами тренінгу. Кожне заняття розраховано на півторагодинну роботу з учнями з використаннями таких форм і методів, як бесіда, інформаційне повідомлення, рольового програвання ситуацій, обговорення проблемних ситуацій, виконання вправ на самопізнання та самовиховання, образотворча діяльність, ігри на активізацію, ауторелаксація. Рекомендована періодичність зустрічей – 1 раз на тиждень, між якими учням даються завдання для самостійного виконання, спрямовані на розвиток самоспостереження, самоаналізу, емоційної саморегуляції.

Структурно психокорекційна програма складається з трьох послідовних, логічно повязаних 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 необхідність 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 застосуванням навичок саморегуляції;

- розвиток уміння усвідомлювати свої почуття та переживання.

3.Завершальний етап (1 заняття).

Завдання етапу:

- підведення підсумків результатів роботи, узагальнення сформованих знань із попереднього етапу;

- перенесення нового позитивного досвіду у реальне життя.

Кожне з десяти занять складається з трьох частин: вступна частина (знайомство, ігри-розминки), основна частина (вправи і прийоми, направлені на вирішення задач психологічної корекції), заключна частина (зворотній зв’язок, підведення підсумків).

Тематичний план психокорекційної програми подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план занять психокорекційної програми

№ з\п	**Тема заняття**	**К-ть год.**	**Основні питання, що розглядаються**
1	«Повага та Мир Vs Булінг»	1,5	Загальні поняття булінгу. Різновиди та вплив на стосунки.

Продовження таблиці 3.1

2	«Бідося в розумінні себе та інших»	1,5	Визнання і виявлення почуттів інших; розуміння того, що почуття можуть змінюватися у різних ситуаціях і є комплексними.
3	«Ефективна саморегуляція»	1,5	Розвиток навичок саморегуляція (контроль імпульсів, фокусування, та переключення уваги при тригерах).
4	«Мій пульт управління емоціями»	1,5	Визнання та виявлення власних почуттів; навчання стратегії для заспокоєння сильних емоцій; навчання управління стресом та тривоги.

5.	«Контроль у конфліктних ситуаціях»	1,5	Конструктивні форми поведінки, вирішення конфліктних ситуацій.
5.	«Я і мої приятелі»	1,5	Які бувають емоційні стани. Використання позитивних емоцій у спілкуванні.
7.	«Беремо агресію під контроль»	1,5	Самооцінка. Агресивність, агресивна поведінка.
8.	«Чому потрібно поважати права людини»	1,5	Саморегуляція своїх емоцій.
9.	«Зваженість у своїх вчинках»	1,5	Техніки та методи управління гнівом.
10.	«Вчимося керувати емоціями»	1,5	«Я- висловлювання»
	Разом	**15**	

Заняття 1 «Повага та Мир Vs Булінг» є ввідним, адже спрямоване на створення уявлення «Що таке булінг» його види та прояви, розуміння «які види булінгу бувають та вплив на стосунки», формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги. Під час заняття формулюються правила роботи групи і формується переконання, що ці правила потрібно виконувати.

Заняття 2 «Бідося в розумінні себе та інших» під час якого вихованці отримують уявлення, щодо когнітивного принципу у різних ситуаціях та як думки вливають на емоції, тілесні відчуття та поведінку, отримують розуміння як певна поведінка особи може впливати на інших людей , навчаються кращого розуміння власних емоцій . Заняття сприяє зміцненню стосунків в колективі.

Заняття 3 «Ефективна саморегуляція» спрямоване на розвиток саморегуляці у тригеруючих ситуаціях, краще розуміти на що можна відволіктись та розробляти допоміжні методи для нагадування.

Заняття 4 «Мій пульт управління емоціями» є доцільним для розвитку навичок розуміння та керування власними емоціями, та дозволяє розробити стратегії подолання внутрішньої напруги і використовувати позитивні емоції, емпатичне ставлення у спілкуванні з іншими людьми.

Заняття 5 «Контроль у конфліктних ситуаціях» спрямоване на формування в учнів конструктивних форм поведінки, основ комунікації. Під час заняття учні розвивають навички культурного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій.

Заняття 6 «Я і мої приятелі» є путівником для розвитку навичок використання позитивних емоцій під час спілкування та вміння бачити в людях позитивні риси характеру, стимулювання розвитку уважності до оточення, зробити головний акцент на позитивні емоційні стани в спілкуванні.

Заняття 7 «Беремо агресію під контроль» спрямоване на розвиток навичок рефлексії та оволодіння навичками агресивної поведінки, розвиток навичок активного слухання.

Заняття 8 «Чому потрібно поважати права людини» ціль якого розвиток навичок саморегуляції своїх емоцій та толерантного ставлення до оточення, розвиток уміння контролювати свої емоції та знаходити прийнятні шляхи виходу негативних емоцій.

Заняття 9 «Зваженість у своїх вчинках» спрямоване на підведення учасників психокорекційної програми до усвідомлення необхідності конструктивної зміни поведінки в ситуаціях гніву; ознайомлення з технікою і методиками управління гнівом, навчання учнів способам управління гнівом.

Заняття 10 «Вчимося керувати емоціями» джерело формування в учнів усвідомленого ставлення до сутності та природи власних емоцій і емоцій інших людей; навчанню підлітків безпечним способам прояву своїх емоцій, висловленню своїх почуттів без агресії та навичкам ефективного спілкування.

У зв’язку з тим, що найпоширенішою формою агресивної поведінки є вербальна агресія та кібербулінг, ми включили до програми вправи з удосконалювання культури віртуального спілкування та вербального

мислення, оскільки, мова є не тільки інструментом передачі думок і почуттів, але й організує процес мислення.

Для формування навичок раціонально вибіркового реагування у різних життєвих ситуаціях дуже важливим постає вміння наповнювати власну мову усіма відтінками почуттів та глибоким змістом, але не на шкоду змістової повноти і закінченості думки. За допомогою завдань із розвитку вербального мислення ми хочемо довести, що вербальне вираження власних агресивних проявів цілком можна замінити оригінальними та дотепними відповідями у різних ситуаціях.

Також, на основі дослідження, можемо стверджувати, що досить актуальним питанням є також профілактика кібербулінгу серед підлітків. Особливості профілактики кібербулінгу у освітньому середовищі полягають у підтримці дитини сім'єю, створенні дружньої, довірливої атмосфери, що сприятиме налагодженню контакту та вирішенню проблеми кібербулінгу, якщо така подія трапляється, злагодженій роботі у закладі, просвітницьких діях спеціалістів з кібер-безпеки.

На сьогоднішній день профілактична робота здійснюється за двома напрямами. Перший напрям пов'язаний з розвитком технічних засобів, що обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), що передбачає у соціальних мережах та на вебсайтах кнопок «поскаржитися», а також налаштування крнфіденційності персональних аккаунтів. Другий напрям профілактики кібербулінгу передбачає навчання користувачів мережі Інтернет основним правилам безпеки і коректної поведінки по відношенню до інших користувачів спільноти. За кордоном існують спеціальні вебресурси, що присвячені підвищенню рівня медіаграмотності і навчанню коректній, неагресивній і невіктимній поведінці в мережі Інтернет. Зокрема, розглядаються аспекти тих чи інших вчинків у мережі, проблема внутрішнього вибору, який здійснює людина, поводячи себе жорстоко і без поваги стосовно інших користувачів мережі Інтернет або розповсюджуючи

хибну інформацію, плітки, будь-які інші матеріали, що можуть нанести морально-психологічну, або навіть матеріальну шкоду потерпілим [11].

Розроблений нами тренінг «Повага та Мир Vs Булінг» є пізнавальним, та включає в себе вправи для як для попередження булінгу так і удосконаленню мережевого та вербального спілкування, містить рекомендації для дорослих та підлітків (Додаток Е, заняття 1). Так як підлітки є зазвичай медіа-активними, для дозвілля запропонували перелік фільмів як для них так і для молодших братів та систер, за допомогою яких можливо задуматися і переосмислити тему цькувань, та вибудувати власну систему реагувань (Додаток Ж).

Оскільки реагування на дратуючі, неприємні, неочікування ситуації вимагає ефективних навичок саморегуляції, практичне заняття по її розвитку є одним з найважливіши (Додаток Е, заняття 2). Адже для успішних фіналів підлітками необхідно вміти контролювати імпульси, фокусувати, та переключати увагу при тригерах.

З метою розвиток навичок рефлексії та оволодіння навичками агресивної поведінки, підлітками ефективно запропонувати вправу «Альтернативна поведінка» на розбір проблемних ситуацій, яка допоможе проаналізувати і виявити найоптимальніший спосіб, спрямований на задоволення потреб (Додаток Е, заняття 3).

Для того, щоб навчити учасників формулювати «Я - висловлювання», дати можливість усвідомити їх важливість у ефективному спілкуванні. До програми включено відповідне інформаційне повідомлення, ряд практичних завдань, зокрема вправа «Сформулюй «Я - висловлювання», в якій учні навчаються формулювати «Я - висловлювання», дати можливість усвідомити важливість «Я - висловлювань» у ефективному спілкуванні (Додаток Е, заняття 4).

Для підкреслення значення емоцій під час спілкування та з метою формування комунікативних навичок ми запропонували учням вправу «Інтонація», яка спрямована на підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок (Додаток З).

Учні з проявами агресії через яку слідує порушення саморегуляції, зазвичай, мають низький рівень емпатії. Їх частіше за все не хвилюють страждання оточуючих, вони, навіть уявити собі не можуть, що іншим людям може бути неприємно і погано. Вважається, що якщо агресор зможе поспівчувати «жертві», його агресія наступного разу буде слабшою. Тому саме робота з розвитку емпатії є дуже важливою і тому до програми включено відповідні елементи.

Однією з форм такої роботи визначено рольову гру, в процесі якої учні отримують можливість поставити себе на місце інших, оцінити свою поведінку з іншого боку. Наприклад, якщо відбулася суперечка чи бійка, можна в колі розібрати цю ситуацію, «запросивши» в гості будь-яких відомих дітям літературних героїв, героїв фільмів і мультфільмів. На очах у підлітків розігрується суперечка, подібна до тієї, яка відбулася у когось з групи, а потім просять оточуючих помирити їх. Під час програвання рольової гри, старшокласники пропонують різні способи виходу з конфлікту. Також, можна запропонувати учасникам психокорекційної програми, утворити дві групи, які будуть висловлюватись від імені різних героїв. Варто зазначити, що в кінцевому результаті учні набудуть вміння ставати на позицію іншої людини, розрізняти її почуття та переживання, навчаться тому, як поводитись у складних життєвих ситуаціях. Загальне обговорення проблеми буде сприяти згуртованості колективу та встановленню сприятливого психологічного клімату.

Важливим елементом колективної роботи з агресивними дітьми є комплекс вправ, спрямованих на формування позитивної самооцінки, оскільки в учнів, яким притаманний високий рівень агресивності, спостерігається неадекватна самооцінка. Це пов’язано з певними порушеннями «Я-образу». Частіше серед агресивних дітей зустрічається занижена самооцінка «Я-поганий», яка є відображенням оцінки (сприйняття) значущих для них дорослих. Агресивні діти з порушенням саморегуляції потребують реконструкції позитивного «Я-образу», у позитивному

самосприйнятті та самосвідомості, що, в свою чергу, дозволить знизити рівень їх агресивності. З цією метою до програми включено вправи, на розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття. Наприклад, вправа «Мій портрет у променях сонця» (Додаток З)

Таким чином, розроблена нами психокорекційна програма, дозволляє вирішити проблеми із саморегуляцією які виникли в зв'язку з булінговими ситуаціями і порушенним самоконтролем агресивної поведінки у підлітків, неуміння висловлювати свої емоції у «Я-висловлювання», проблеми вербальної та непрямої агресії.

3.2. Аналіз результативності психокорекційної роботи

На формувальному етапі експерименту було проведено відповідну психокорекційну роботу з підлітками з метою зниження агресивної поведінки, попередження явища булінгу в освітньому середовищі та покращенням навичок саморегуляції (опис психокорекційної програми заходів наведено у параграфі 3.1).

Після завершення реалізації програми корекції агресивної поведінки у старшокласників з метою експериментальної перевірки її ефективності, члени експериментальної групи взяли участь у контрольному діагностуванні. При повторному діагностуванні учні давали відповіді на питання таких психодіагностичних методик: «Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)», «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) та «Стильові саморегуляції поведінки» (методика В.І. Моросанової). Нижче наведено кількісний та якісний порівняльний аналіз отриманих результатів тестування учнів на констатуючому (1 зріз) і контрольному (2 зріз) етапах експерименту. За першою методикою «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебут) порівняємо дані до проведення психокорекційної роботи.

Результати рівнів агресивності (за критеріями) проаналізовано за такими шкалами (шкала ВА - вербальна агресія, шкала ФА - фізична агресія,

шкала ПА - предметна агресія, шкала ЕА - емоційна агресія, шкала СА - самоагресія, шкала Заг. Рі-нь - загальний рівень агресії):

1. За критерієм «вербальна агресія» після психокорекційної програми знизився високий рівень - з (47%) до (0%); середній рівень змінився з (30%) до (90%); низький рівень з (23%) до (10%).

2. За критерієм «фізична агресія» після психокорекційної програми відбулися наступні зміни: високий рівень - з (33%) до 0%, середній рівень з (28%) до (92%),низький рівень з (39%) до (8%).

3. За критерієм «предмента агресія» після психокорекційної програми відбулись наступні зміни: високий рівень з (33%) до 0%, середній рівень з (28%) до (92%), низький рівень з (39%) до (8%).

4. За критерієм «емоційна агресія» після психокорекційної програми знизився високий рівень з (47%) до (0%); середній рівень змінився з (30%) до (90%); низький рівень з (23%) до (10%).

5. За критерієм «самоагресія» після психокорекційної програми знизився високий рівень з (47%) до (0%); середній рівень змінився з (30%) до (90%); низький рівень з (23%) до (10%).

6. За критерієм «загальний рівень» після психокорекційної програми високий рівень знизився з 38 (47%) до (0%); середній рівень змінився з (30%) до (90%); низький рівень з (23%) до (10%).

За підсумками контрольного зрізу по даній методиці в експериментальній групі добревідстежується позитивна динаміка в бік зниження агресивної поведінки у старших підлітків. Покращився загальний емоційний стан старшокласників, про це свідчить зниження рівня предметної, емоційної, фізичної, вербальної агресії і самоагресії. До проведення психокорекційної роботи 10(13%) учнів мали високий рівень загальної агресії, а після проведення психокорекційної роботи, ці учні знизили свій загальний рівень агресії до середнього. У контрольній групі показники вербальної агресії залишились без змін (47%), критерій предметної агресії також залишився без змін, що складало 33%.

За порівнянням результатів дослідження за методикою діагностики «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) отримано наступні дані.

Після психокорекційнлї роботи високий рівень саморегуляції зріс від 15% до 26%, середній рівень саморегуляції з 49% до 58% , низьким рівнем саморегуляції – знизився від 36% до 16%.

Результати контрольного зрізу за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) вражають, адже помітно значні зміни у зменшені числа осіб з низьким рівнем вьольової саморегуляції, перехід їх до середнього рівня, та певного числа досліджуваних до високого рівня. Такі зміни вказують на дієвість та доцільність розробленої нами психокорекційної програми заходів.

Після психокорекційних занять дослідження за методикою «Стильові саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової надало нам такі результати.

Результати щодо компоненітів саморегуляції проаналізовано за такими шкалами (шкала Пл - планування, шкала М - моделювання, шкала Пр - програмування, шкала Ор – оцінювання результатів, шкала Г - гнучкість, шкала С – самостійність, шкала Заг. Рі-нь - загальний рівень саморегуляції):

Високий рівень розвитку має такі зростаючі показники: «Планування» – з 15% до 21% ; «Моделювання» - з 5% до 8% ;«Програмування» - з 11% до 19%, «Оцінювання результатів» - з 13% до 15%, «Гнучкість» - з 24% до 29%, «Самостійність» - з 15% до 21%.

Показники середнього рівня вираження елементів саморегуляції зросли: «Планування» – від 24% до 37%, «Моделювання» - від18% до 24%, «Програмування» - від 24% до 37% , «Оцінювання результатів» - від 15% до 24%, «Гнучкість» - від 55% до 59% , «Самостійність» - від 40% до 48%.

Низький рівень складових саморегуляції знизився: «Планування» –з 61% до 42%, «Моделювання» - з 77% до 68%, «Програмування» - з 65% до 44%, «Оцінювання результатів» - з 72% до 61%, «Гнучкість» - з 21% до 12%, «Самостійність» - від 45% до 31%.

За єдиною шкалою «загальний рівень саморегуляції», що оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Особливості розвитку загального рівня саморегуляції респондентів мають такі поточні результати. З високими показниками загального рівня випробуваних показники від 14% зросли до 26%. Середній рівень до корекційних занять мали 29%, на разі 48% . У піддослідних що мають *низькі показники* за даною шкалою показники знизилися від 57% до 26%.

Підбиваючи підсумки результатів, отриманих за методикою Варвари Іллівни Моросанової, зазначимо, що кожен з критеріїв має позитивні зміни. Значно змінився у кращу сторону критерій оцінки результатів, адже це один з найкладніших компонентів, так як потребує глибокого самоаналізу та саморозвитку.

Отже, результати формувального етапу дослідження виявили зміни рівня агресивності та саморегуляції у поведінці підлітків, що входили до складу експериментальної групи, до проведення психокрекційної роботи та після її завершення. Можна зробити припущення про те, що психокорекційна робота сприяла зниженню рівня проявів агресивної поведінки майже за всіма критеріями агресивності та покращенню навичок саморегуляції, які в подальшому зможуть допомогти в попереджені агресивної поведінки індивіда.

Висновки до третього розділу

1. Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми корекції порушень саморегуляції в наслідок агресивної поведінки показало, що корекційна робота з попередження бцлінгу, агресивної поведінки та порушень саморегуляції повинна будуватися: 1) на формуванні свідомого контролю над власними думками, почуттями, емоціями; 2) формуванні уміння використовувати механізм зворотнього зв’язку (свідомий контроль за

поведінкою інших, об’єктивна оцінка їх реакцій); 3) на основі виявлення та закріплення реакцій, несумісних з агресією (почуття провини, емпатія, сміх, мисленнєве заглиблення у розв’язання завдань).

2. Розглянуто методи корекції агресивної поведінки підлітків та порушень саморегуляції, метою яких є активізація розумової діяльності. Відзначено, що інтелектуальне тренування за допомогою вправ із удосконалення процесів мислення, сприяє формуванню уміння раціонально вибіркового реагування у різних життєвих ситуаціях.

3. Розроблено тренінгову програму корекції порушень саморегуляції в наслідок агресивної поведінки підлітків.

Висвітлено етапи корекційної тренінгової роботи з підлітками які мають певні порушення або недостатність навичок саморегуляції та швидко набувають агресивного стану: 1) орієнтаційний етап; 2) конструктивно-формуючий етап; 3) завершальний етап.

Визначено структуру занять та основні процедури: 1) спостереження, груповий диспут, бесіда експериментатора з досліджуваними особами; 2) рольові ігри.

Мета тренінгу: формування та розвиток в учасників тренінгу навичок саморегуляції психоемоційних станів, попередження проявів агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

Підсумовуючи, можемо зробити висновки, що складена нами психокорекційна програма є ефективною щодо корекції порушень саморегуляції в зв’язку з наслідоками агресивної поведінки підлітків. Прикладом її ефективності слугують зміни у результатах повторно проведених методик: «Тест агресивності» (опитувальник Л.М.Почебут), «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) і «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі аналізу літературних наукових джерел, нам вдалось розкрити психологічний зміст саморегуляції підлітків та її порушенн в наслідок булінгу. У ході теоретичного аналізу було відзначено, що у саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підростаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі. Визначено рівень саморегуляції у підлітків які були учасниками булінгу та взагалі не зустрічалися з ним.

Для визначення рівня обізнаності щодо явища булінгу, стану конфліктності і рівеня агресивності, виявлення проявів булінгу в учнівському колективі закладу та кількості осіб які були учасниками, використано авторську анонімну анкету «Булінг: причини, прояви, подолання» учасниками якої стало 165 вихованців ЦЕНТ БМР віком 9-16 років, результати якої дозволили продовжити досліджувальну роботу з підлітками та в подальшому створити експерементальну групу.

Задля визначення рівня агресивності та саморегуляції у підлітків було протестовано 78 вихованців Центру еколого-натуралістичної творчості Білоцерківської міської ради, які є також учнями шкіл міста Білої Церкви, Білоцерківського району та студентами коледжів і училищ. Для вирішення даного завдання ми застосовували такі методики: «Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)», «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) і «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової) та розглянули кожен параметр в окремо. Узагальнюючи результати за методиками, ми побачили, що більшість підлітків мають високий або середній рівні агресивності за критеріями, що складають агресивну поведінку та переважно середні і низькі рівні в саморегуляції.

Визначивши рівень агресивності та рівень саморегуляції у підлітків за допомогою використаних методик, за результатами яких було відібрано 24 особи з високим рівнем агресивної поведінки і недостатнім рівнем навичок саморегуляції та поділено їх на дві групи: контрольна та експериментальна.

Після проведеного нами емпіричного досліджння, ми розробили і апробували програму корекції нависок саморегуляції та агресивності підлітків. Було проведено тренінгову програму направлену на зниження рівня агресивності та покращення навичок саморегуляції підлітків. Відповідно до тематики програми були поставлені мета і завдання. Вона мала наступні етапи: орієнтовний, конструктивно формуючий, завершальний. Під час роботи застосовувалися такі методи: методи арт-терапії, програвання ситуацій, методи ігротерапіі, сюжетно рольовіігри, бесіда. Програма складалася з 10 занять. Ми перевірили ефективність корекційно-розвиваючої програми, направленої на зниження рівня агресивності через покращення навичок саморегуляції у підлітків.

За допомогою методики «Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)» після завершення реалізації програми корекції агресивної поведінки та навичок саморегуляції ми виокремили рівень

агресивноїповедінки у дітей підліткового віку. За результатами контрольного зрізу по даній методиці в експериментальній групі видно позитивну динаміку в сторону зниження агресивної поведінки у досліджуваних осіб, покращився загальний емоційний стан підлітків.

За допомогою методики «Дослідження вольової саморегуляції» (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана) ми побачили ефективність корекційно-розвиваючої програми, направленої на покращення навичок вольової саморегуляції. За результатами контрольного зрізу по другій методиці в експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка в сторону підвищення вольової саморегуляції у підлітків.

За допомогою методики «Стильові саморегуляції поведінки» (опитувальник В.І. Моросанової) після апробації нашої корекційної програми, та результатами контрольного зрізу в експерементальній групі також можемо спостерігати що показники розвитку окремих компонентів не значно зросли, але розуміючи що окремий елемент вимагає глибокого особистісного самоаналізу і саморозвитку, можемо стверджува що результати мають позитивну динаміку.

В результаті математичної обробки отриманих даних ми побачили явні відмінності між двома групами: контрольною та експериментальною. Це доводить, що після проведення психокорекційної програми, в експериментальній групі критерій «загальний рівень агресії» виявився значно нижчим, ніж в контрольній групі, яка не брала участі в психокорекційній роботі, а критерій «загальний рівень саморегуляції» зріс в експерементальній групі, а в контрольні лишився сталим. Таким чином, завдяки проведенню психокорекційної роботи відбулося покращення навичок саморегуляції та зниження рівня агресивної поведінки у підлітків і це підтверджує нашу гіпотезу. Аналіз отриманих результатів показав, що психокорекційна робота сприяла вдосконаленню навичок саморегуляції та зниженню рівня агресивної поведінки у дітей підліткового віку. Дану програму можна порекомендувати використовувати в роботі психолога та педагога із підлітками на

вдосконалення навичок саморегуляції, зниження агресивної поведінки та попередження булінгу в освітньому середовищі. Так само дані висновки і матеріали можуть бути використані психологом даної установи для консультаційної та просвітницької роботи з вчителями та батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В.А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А.,1998. – 379 с.

2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологи : учебное пособие / А. Адлер. – М. : Класс, 1995. – 331 с.

3. Алексеев В. А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов : учебное пособие / В.А. Алексеев. – М., 1988. – 445 с.

4. Амінєва Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій / Я. Р. Амінєва // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – № 18 (20) . – С. 10–15.

5. Анциферова Л. И. Системный подход в психологии // Принцип системности в психологических исследованиях. Москва: Наука, 1990. С. 61–77.

6. 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/Bekinova.pdf

7. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сект. - 2005. - 15 марта (№ 18).-С. 3.

8. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. / Л.І. Березовська. – К. : Видавничій Дім «Слово», 2011. – 168 с.

9. Божович Л.И. Развитие воли в онтогенезе // Проблемы формирования личности. - М.; Воронеж, 2001.-С. 325-332.

10. Боришевський М. Й. Моральні переконання та їх формування у дітей : навч. посіб. / М.Й. Боришевський. – К. : Либідь, 1999. – 148 с.

11. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал высшей школы экономики. – Т. 11, № 3. – 2014. – С. 177-191.

12. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Львів. 2014. - Вип. 6. С. 48-52.

13. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 528 с.

14. Бурмистрова В. В. Факторы возникновения буллинга и способы его психологической коррекции в подростковой среде: дис. … д-ра псих. наук: 37.04.01 / Тольятинский гос. универ. Тольяти, 2018. 105 с.

15. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник, 3-ге видан., випр. і доп. / М.Й. Варій. – К.: «Центр учбової літератури», 2009. –С. 374.

16. 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. : Кондор, 2008. – 206 с.

18. Годфруа Ж. Что такое психология : учебник / Ж. Годфруа. – М. : Сфера, 2001. – 496 с.

19. Григорьева М. М. Использование социально-психологического тренинга в учебно-воспитательной работе со старшеклассниками : учебник/ М.М. Григорьева. – М. :Весник, 2003. – 107 с

20. 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.

21. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46-50

22. Деркач А.А., Сайко Э.В. Самореализация – основание акмеологического развития: монографія. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. 224 с.

23. Додова Л.М. Саморегуляции поведения подростков как актуальное направление исследований в педагогической психологии // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. IV междунар. науч.-практ. конф. № 4. – Новосибирск: СибАК, 2010. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванникова – М., 2006. – 208с.

24. Донченко Є. О. Особистість: конфлікт, гармонія : навч. посіб. / Є.О. Донченко. – К. : Либідь, 2004. – 158 с.

25. Дубинин Н. П. Генетика, поведение, ответственность. О природе антисоциальных поступков и способах их преодоления : науч. пособие / Н.П. Дубинин. – М. : Наука, 1999. – 211 с.

26. Дубинко Н. А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте : учебник / Н.А. Дубинко. – В., 2000. – 360 с.

27. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности : учебное пособие / О.П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с

28. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2010. №6. С. 33-37.

29. 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

30. Ивутина Е. П., Коробейникова А. О. Саморегуляция как способ управления агрессией у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 210–215. – URL: http://e-koncept.ru/2017/770843.htm

31. Казиева З.Ш. Волевая саморегуляция – внутренняя детерминанта успешной деятельности школьника-подростка // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2014. - № 4. – С. 252-255.

32. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Т.1, № 3. С. 82–88.

33. Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади / А. А. Колупаєва — К. : Педагогічна думка, 2007. — 458 с.

34. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности:[Монография]. – М.:Просвещение, 1980. – 185 с

35. Круглова Н. Ф. Психологические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности // Причины неуспеваемости в школе и пути их устранения // Методическое пособие. — М.: Вербум-М, 2004. – С. 66 – 74.

36. Крюкова Т.Л. Возрасные и кросскультурные различия в стратегиях совладаючего поведения // Психолог. Журнал. 2005. Т.26, №2., – С.5-15.

37. Кузнецова Е.В. Проблема саморегуляции индивидуального стиля поведения [Текст] / Е.В. Кузнецова // Журнал Социальная политика и социология – 2011 - №7(73). – С. 341-351.

38. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. – 2011 – Режим доступу: https://bibl.com.ua/informatika/19740/index.html

39. Лушпай Л. І. Шкільний буллінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85-89.

40. Маширина Л.А. Жить в мире и согласии с собой и другими [Текст] / Л.А.Машурина. – Линка-Пресс,2012.

41. Младенцева О.Д. «Булинг» в школе. Что можем сделать? / О.Д. Младенцева // Социальная педагогика. – 2007.- №4. – С. – 90-92.

42. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. [Текст] М.: «ИП РАН», 2007.

43. Можгинский, Ю. Б. Агрессия детей и подростков / Ю. Б. Можгинский - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - С.96 - ISBN 978-5-9704-5139-7. - Текст : электронный // URL : https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970451397.html

44. Найдьонова Л.А. Кібербуллінґ або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.

45. Нижегородцева Н.В., Тарасова С.С Совладеющее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции [Электронный ресурс] // Журнал Ярославский педагогический Вестник – 2017. №2 – С.211-115. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29289521_85225808.pdf

46. Опитувальник Моросанової В.І. «Стильові саморегуляції поведінки». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://surl.li/jtvv

47. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности / А.К. Осницкий // Психологические механизмы самостоятельности – М.; Обнинск: ИГ–СОЦИН, 2010. – С.68-71.

48. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений: [Монография]. – Казань: КГУ,1984. – 321 с.

49. 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.

50. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. Т. 1. Вип. 2. С. 114-119.

51. Петрова Д.Б. Роль рефлексии в саморегуляции произвольной активности подростков с трудностями общения со сверстниками: автореф. дис. на получение науч. степени кан. псих. наук: 19.00.13./ Д.Б. Петрова; Белгород, Белгородский государственный национально исследовательский ун-т. Белгород, 2012(13). – 23с. 51

52. Плахотникова И.В. Особенности развития личностной саморегуляции в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Журнал Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций – 2015. №1 – С.21-39.

53. Плуницька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Юриспрунденція. 2017. №29. С. 78 – 80.

54. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.

55. Покровская Т.П. Проблема саморегуляции поведения человека // Журнал Гуманитарные и социальные науки – 2017. -. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=28868392

56. 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

57. Райгородский Д. Я. Психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособ. / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРА,1998. – С.54

58. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возрвста / Ф. Райс. – СПб. : 2000. – С.420

59. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшминд – М.: Мир, 1994. — 320 с.

60. Савельєв Ю.Б. Виключення та насильство: чи існує булінг в українській школі?. Наукові записки Національного університетету «КиєвоМогилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ: Аграр Медіа Груп, 2009. Т. 97. С. 71 – 79.

61. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. Вопросы психологии. 2010. №3. С. 83–93.

62. 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”).

63. Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ, 2015. – 91 с.

64. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / І. Сидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 36. – С. 169–173.

65. Соловьев Д. Н. Способы командообразования в предупреждении буллинга в подростковом воздасте. Вестн. Омск. гос. пед. ун-та. Гуманитарные исследования. 2014. № 1 (2). С. 94–97

66. Спіріна І.Д., Вітенко І.С., Напреєнко О.К. та ін. Медична психологія: державний національний підручник - Дніпропетровськ: ЧП «Ліра» ЛТД, 2012. – 444с.

67. 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

68. Тимашева Л.В. Младший подросток: Проблемы взросления: монография, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Волжский ин-т экономики, педагогики и права» – 2012. – 180 с.

69. Тращенко Н. С. Особенности развития познавательной сферы у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4001–4005. – URL: http://ekoncept.ru/2015/85801.htm

70. Фурман А. В. Психологія Я-концепції : навч.посіб. / А.В. Фурман. – Львів: Новий світ, 2006. – 360 с.

71. Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. 2015. № 8(1). С. 161-164.

72. 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

73. Чижма Д.М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці : дис. … доктора псих. наук : 19.00.07 / Діана Миколаївна Чижма. – К., 2011 – 276с.

74. 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

75. 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

76. Dodge K A The structure and function of reactive and proactwe 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

77. Global strategy to reduce the harmful use of alcohol [Electronic resource]. – Geneva : WHO, 2010. – Access mode : http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/ . – Title from screen. Halstead David. The bully around the corner: changing brains — changing behaviours. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — P. 151.

78. 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.

79. Kowalski,RobinM., Limber,SusanP., Agatston, Patricia W. Cyberbulling: bullying in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. 218 p.

80. 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.

81. 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 освітніх закладах нашого міста. 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 особистий 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;
- □ шкільний туалет;
- □ класна кімната.

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

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

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, непряма 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 погоджуєтеся із твердженням (тобто це підходить до опису вашої поведінки або стану), поставте «+» в клітинку поряд із номером твердження. Якщо не погоджуєтеся, 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 напряму 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 можно 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 зявляється 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. Підсумовуютьсябали 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 рвіню 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. В. 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 холоднокровне 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 переношу 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 заздрять 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-, 3

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 рефлек-сують 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 і нестійкість 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, відгорожують 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 «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.

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**
Плануваня	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
Самостійсніть	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**

Плануваня	<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
Самостійсніть	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	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 висуваються самостійно.

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

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умовах, 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 прийнятного 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 сформувати 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 неминуче 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 слідують 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 почуває 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 стильових 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»**
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 «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, грунт, 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 «Сформулюй «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: відеопроектор, динаміки, ноутбук.

Тривалість тренінгу: 7 год.

Кількість зустрічей: 4

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

2 зустріч – 2 год. 10 хв

3 зустріч – 1год 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 вміння 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, грунт, 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.

І 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, грунт, насіння вівсу, вода, рукавички.

Інструкція:

Учасники сідають в коло, тренер кожному дає по пару зернят вівсу, в середині кола стоїть горщик не повністю наповнений грунтом. 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 грунту. *(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 посаили 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 прямолінійність.)
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 сьогоднішнього 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 вправи:

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? (*Ображени ми, 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 дражнять 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 флапчарті 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, зачіпачання, 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 робити на протидію булінгу; збільшити усвідомлення некорисності поведінки залякування (булінгу)

Обладнання: лис 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 хвилі 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 слідуючого 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 цькувань.

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 аргесивний 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'єдкуються, за запропонованим методом тренера (розрахунок, гра,скоромовка…))*. Кожна група отримує картку з ситуативним зображенням.

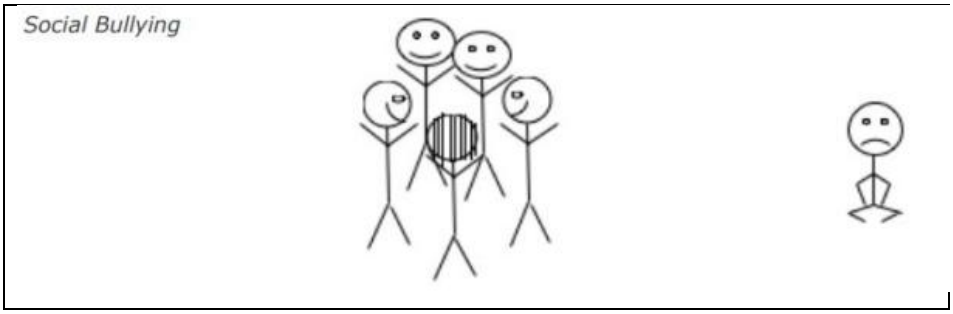
Ваше завдання *(завдання на екрані)*: Визначити:

1. Яка поведінка кожного з учасників?

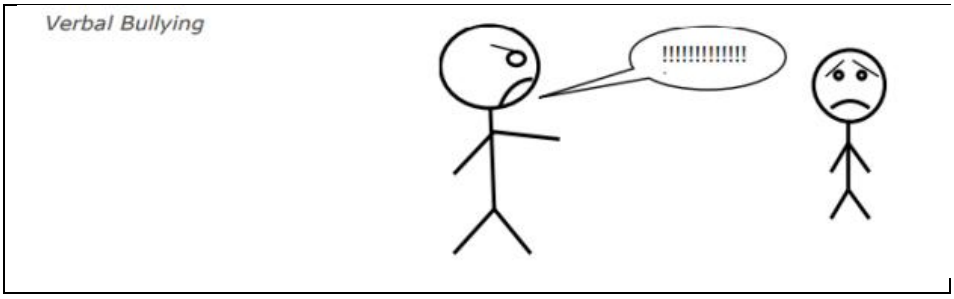
2. Які почуття кожного із учасників?

3. Що можна було б зробити по-іншому? Та хто може вам допомогти у цих ситуаціях?

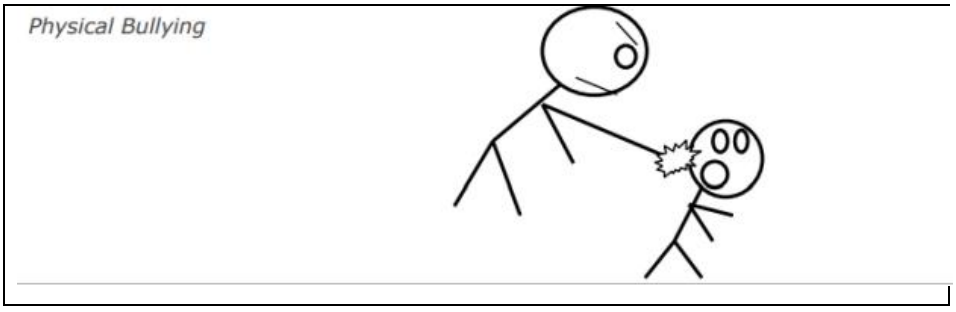
Група 1



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 відчути, 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 подолою булінг». Що потрібно робити? Написати на кожному пальці, які способи боротьби з булінгом ви можите 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.

ІІІ 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 елефону 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 піддражнюваня 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.

Після рефлексії тренер роздає буклети

STOP BULLYING **БУЛІНГ – ЦЕ НАСИЛЬСТВО:** *ФІЗИЧНЕ * ВЕРБАЛЬНЕ	**Якщо ти поводишся як той, хто булить...** 1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. 2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.

*ПСИХОЛОГІЧНЕ
*ЕКОНОМІЧНЕ *СЕКСУАЛЬНЕ
*КІБЕРБУЛІНГ

Типові ознаки булінгу (цькування):

- Систематичність (повторюваність)
- Наявність сторін – кривдник, потерпілий, спостерігач(за наявності)
- Дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Причин — безліч, а жертвою може стати кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

Якщо ви стали <u>жертвою</u>:

+Ігноруй кривдника
+Стримуйте гнів і злість
+ Використовуй гумор та компліменти
+Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших

Куди звертатися?

- у **поліцію** із заявою про вчинення правопорушення
- до **керівника** закладу освіти або **вчителя**
- до **батьків** або дорослих, яким довіряєш
- до **психолога**
- телефони довіри

Якщо ти <u>бачиш як булять</u> іншого:

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.
2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.
4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте.

3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

Викресли булінг зі свого життя!

Телефони довіри

- Дитяча лінія **116-111** або **0 800 500-225** (з 12.00 до 16.00)
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу **116-000**;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству **116-123** або **0 800 500-335**;
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини **0 800 50-17-20**;
- Уповноважений Президена України з прав дитини **044 255-76-75**;
- Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213-103**

– Поліція **102**
– Психолог ЦЕНТ БМР **(04563) 5-36-50**

АДМІНІСТРАТИВНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Булінг*

– штраф від 850 до 1700 грн
– громадські роботи від 20 до 40 годин

Булінг, вчинений повторно протягом рокуабо групою осіб*

– штраф від 1700 до 3400 грн
– громадські роботи від 40 до 60 годин

Неповідомлення керівником закладу освіти органам Національної поліції про випадки булінгу

– штраф від 850 до 1700 грн
– виправні роботи до одного місяці з відрахуванням до 20% заробітку

**застосовується до дітей від 16 років та батьків, чиї діти вчинили булінг у віці до 16 років*

18 грудня 2018 року Верховна Рада України прийняла Закон №2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», яким закріплено поняття булінгу (цькування) та відповідальність за його вчинення.

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

І Вступна частина (20 хв)

Добрий день усім учасникам тренінгу.

1.1. Вправа «Ми схожі»

Тривалість: (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на роботу; зняти емоційну напруги; підвищети 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 слідуючу зупинку. Ящо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переклкюють свої автомобілі на пслідуючу 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»

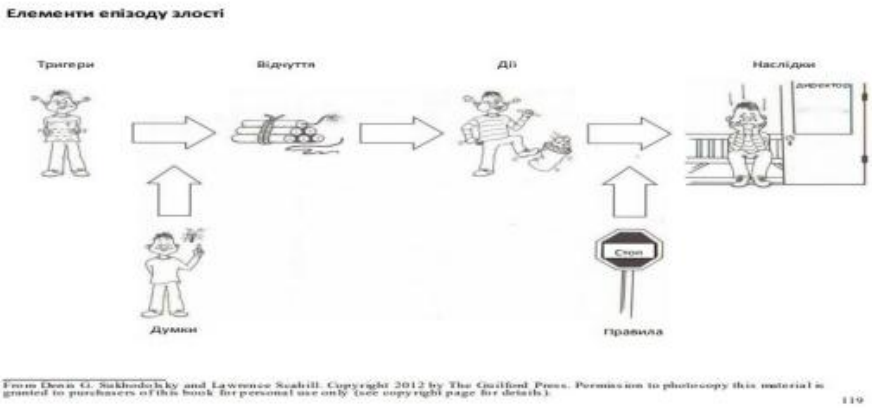
Тривалість: (10хв.)

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.



From Dean G. Sukhodolsky and Lawrence Scahill. Copyright 2012 by The Guilford Press. Permission to photocopy this material is granted to purchasers of this book for personal use only (see copyright page for details).

- 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 уявленя 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 бабця 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 бабею 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 Антондістав 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 правохоронців 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 обговоренння:

- *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 цькувань? Які ролі ви почули? Хто в цих ролях?*
- *Як почува себе Антон?*
- *Як реагували однокласники?*
- *Як завершилася ситуація?*
- *Які наслідки це мало для Олега/Антона/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 найтиповіший список для кожного із вас тригерів.

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

Тренер: Бажаючі, 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 ситуації 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 своївaріанти)*

Тренер: Пропоную поділитися своїми напрацюваннями, можливо хтось візьме собі на замітку або дізнається нове заняття яке такожможе 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, одину 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 трояндi, як вона прекрасна і досконала ...

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

Подякуйте своїй трояндi за те, що вона вас чекала, і попрощайтеся з нею. Ви знаєте, що завжди зможете знайти її і цей сад, коли захочете на мить відчути 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, нижиці, 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, постарайтеся 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.

ІІІ 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 кпізоду 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: 1год. 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:

І 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 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 слідуючу зупинку. Ящо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переклкюють свої автомобілі на слідуючу 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

ІІ 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.

Булінг (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: відеопроектор, динаміки, флешка із записом ролика «Ляпяс».

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

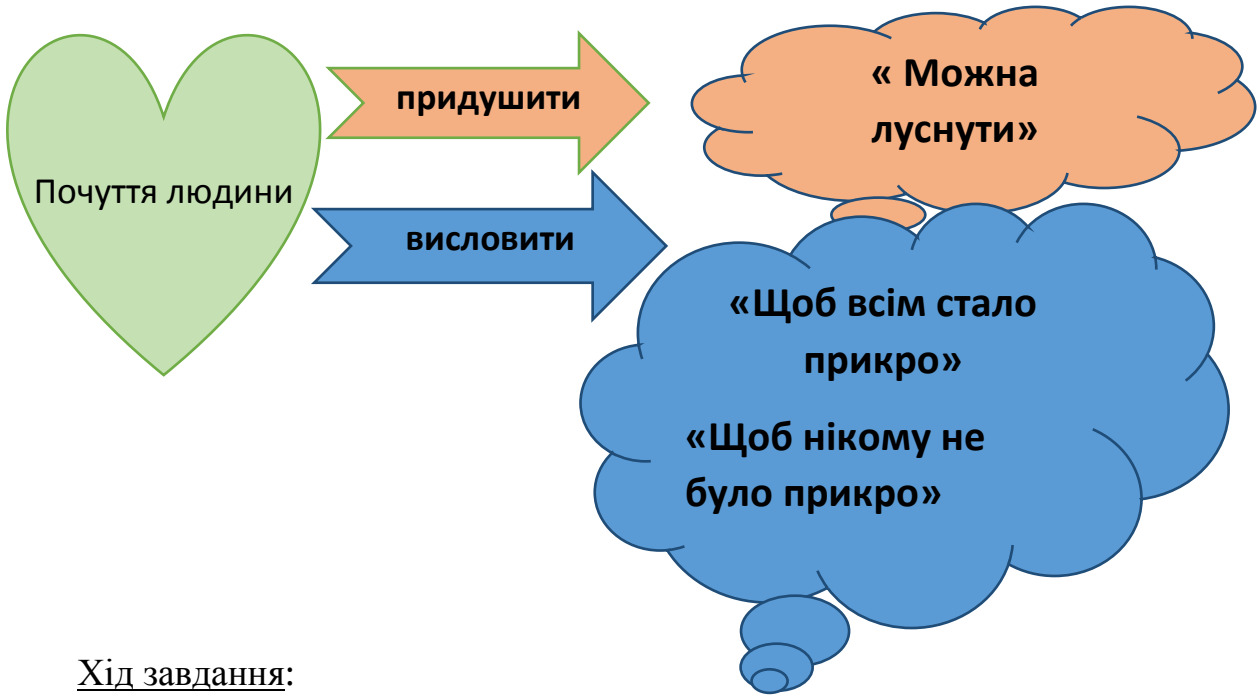
жорстоку поведінку дуже швидко. Як і з дорожніми знаками, життя наражається на небезпеку, якщо їх ігнорувати. Попереджувальний знак для одної людини може цілком відрізнятися від подібного знака для іншої. Кожна людина повинна знати про свої власні знаки та нести відповідальність за вибір реакції таким 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 поводиться 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 відчувають після такої розмови?

Що робити з почуттями?

Дії	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.

ІІІ 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 поводитесь 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: 1год. 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.

І 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 почувається. 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. Ящо є потреба, можете дописати свої очікування.

Інструкція: учасники переклкюють 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 бронею. «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 опануванню 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 занизив 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.

ІІІ 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 поводили 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 приємеу справу. Погодувати 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 шкільної 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 дружків. Коли по дорозі додому з навчання після чергової сутички йому випадає шанс познайомитися з колишнім професійним боксером "Крутим" Джексоном 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 З

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.

- Винеси сміття.

- 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 завершились, 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, виклично, 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.