

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІАЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ
ПЕДАГОГІКИ ТА СОЦІОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ З
ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-211 М групи
Спеціальності 231 Соціальна робота
Освітньо-професійної програми «Соціальна
робота»
Ганна ЗАДНІПРЯНА

Керівник: Світлана КОПИЛОВА, доцентка
Рецензент: Іван КРУПНИК, доцент

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Чинники кібербулінгу в сучасному світі	7
1.1. Кібербулінг як соціальне явище	7
1.2. Медіапростір як чинник деструктивного впливу на особистості у сучасному суспільстві	19
1.3. Теоретичні засади профілактики кібербулінгу серед підлітків	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження чинників поширення кібербулінгу в учнівському середовищі	34
2.1. Проблема поширення кібербулінгу в підлітковому середовищі: аналіз стану	34
2.2. Програма та результати емпіричного дослідження стану профілактики кібербулінгу в загальноосвітніх закладах	39
РОЗДІЛ 3. Система профілактики кібербулінгу серед учнівської молоді у загальноосвітній школі	50
3.1. Способи протидії небезпечному впливу медіапростору на свідомість і поведінку учнівської молоді	50
3.2. Програма профілактики булінгу в загальноосвітній школі	59
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емпатії підлітків	71
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	89
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету	
Додаток Б. Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна	
Додаток В. Вправи до соціально-психологічного тренінгу «Я–ТИ–МИ	

ВСТУП

Серед сучасних феноменів шкільного життя, що привернули увагу громадськості в останні роки, слід виділити булінг або цькування. І хоча саме шкільні ситуації міжособистісної взаємодії у багатьох випадках набувають ознак булінгу, цькування охоплює не лише сферу освіти, воно можливе у різних організаціях, де існують відношення підпорядкування. Булінг має різні форми. Одною з них є кібербулінг. Його існування викликане залученням особистості до взаємодій в медіапросторі. Кібербулінг – це знущання у віртуальному просторі.

З одного боку, нові виклики зумовлюють необхідність спрямування педагогічних зусиль на профілактику негативного впливу соціального й віртуального середовища на особистість. Цю функцію має взяти на себе загальноосвітній заклад. Ускладнення проблем зумовлює підвищення вимог до системи профілактичної роботи. Вона має будуватися на принципах системності, партнерства, відкритості. З іншого боку, реформування сучасної української школи можливе за умов створення соціально безпечного освітнього простору. Одним із шляхів вирішення даного завдання є формування у тих, хто навчається здатності адекватно поводитись у небезпечних і критичних ситуаціях, при виникненні загрози честі та гідності особистості.

Отже, існує суперечність між необхідністю адекватного реагування педагогічної спільноти на нові загрози підростаючій особистості з боку віртуального середовища, та відсутністю системних програм профілактики кібербулінгу, здатних обмежити поширення випадків кіберцькування сучасних підлітків. З урахуванням актуальності проблеми профілактики кібербулінгу в учнівському середовищі актуалізується науковий пошук способів вирішення.

Кібербулінг як соціальне явище й нова форма девіантної поведінки розглядається О.Коповою, О.Лапою, І.Лубенець, Т.Пономарьовою. Небезпечні наслідки кібербулінгу для особистості виявлені Н.Вітюк,

Є.Волковою, І.Волковою, А.Горбуновою. Проблемі профілактики кібербулінга присвітили дослідження Є.Волченкова, Ю.Гребенкіна, Т.Дегтьова, А.Зинцова. Незначна кількість досліджень присвячена проблемі компетентності педагогів, соціальних педагогів, психологів в галузі інформаційної безпеки дітей (О.Дроздов, Є.Шпагіна, Є.Чиркіна). Усі зазначені вище роботи акцентують увагу на окремих аспектах проблеми, недостатньо уваги приділяється системному підходу до побудови профілактичної роботи. Отже, виникає необхідність продовження наукового пошуку способів вирішення проблеми профілактики кібербулінгу серед неповнолітніх. Це зумовило вибір теми дослідження: Соціально-педагогічна діяльність з профілактики кібербулінгу серед підлітків у загальноосвітньому закладі

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Освітньо-кваліфікаційну роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему роботи обговорено та затверджено на засіданні кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології (протокол від 01.11.2019 р. № 4, від 20.10.2020 р. № 3) та наказом по Херсонському державному університету від 30.10.2020 № 1059-Д «Про затвердження тематики кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти терміном навчання 1 рік та 4 місяця другого року навчання заочної форми у 2020-2021 навчальному році»

Мета дослідження: розробити модель профілактики кібербулінгу серед підлітків у загальноосвітній школі.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати ознаки кібербулінгу й чинники поширення даного явища у підлітковому середовищі.

2. Оцінити стан поширення кібербулінгу в підлітковому середовищі й способи організації профілактичної роботи в загальноосвітніх закладах.
3. Обґрунтувати особливості реалізації соціально-профілактичного підходу до подолання негативних явищ у підлітковому середовищі, зумовлених соціально-психологічними чинниками.
4. На основі узагальнення досвіду й положень системного підходу розробити технологію профілактики кібербулінгу в загальноосвітньому закладі.
5. Розробити методичні рекомендації щодо розвитку емпатії учнів підліткового віку.

Об'єкт дослідження: кібербулінг як соціальне явище.

Предмет дослідження: технологія профілактики кібербулінгу в загальноосвітньому закладі.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні: аналіз наукових джерел з проблеми – для уточнення сутності кібербулінгу як соціального явища; порівняльний аналіз – для з'ясування сутності й ознак кібербулінгу; проблемний аналіз – для виявлення суперечностей і постановки проблеми дослідження стану профілактики кібербулінгу в загальноосвітніх закладах; моделювання – для створення моделі профілактики кібербулінгу серед підлітків в загальноосвітньому закладі.
- 2) емпіричні: метод аналізу документів – для оцінки стану поширення кібербулінгу в підлітковому середовищі; метод узагальнення досвіду – для виявлення напрямів профілактики кібербулінгу в загальноосвітніх закладах.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що: вперше розроблено інноваційну модель профілактики булінгу в загальноосвітній школі, головною ідеєю якої є безпека людини. У фокусі уваги повинно бути не кіберцькування як таке, а будь-яка поведінка, яка містить приховану загрозу для іншої людини, є соціально небезпечною.

Програма направлена на рішення прикладних завдань створення безпечного середовища й підвищення якості життя школярів. Дістало подальший розвиток питання виділення ознак кібербулінгу як соціального явища й форми девіантної поведінки підлітків. Систематизовано різні підходи до профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі.

Практична значущість: Нами розроблено програму профілактики булінгу в загальноосвітній школі, у якій функцію координації здатна виконати психологічна служба школи. З урахуванням ролі емпатії у профілактиці кібербулінгу, розроблено методичні рекомендації щодо розвитку даної якості підлітків. Матеріали дослідження будуть корисними соціальним педагогам і психологам загальноосвітніх закладів для організації профілактичної роботи серед підлітків.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології(протокол від 01.11.2019 р. № 4, від 20.10.2020 р. № 3), та також оприлюднено у наукових публікаціях. За результатами дослідження опубліковано статті:

Задніпряна Г. Програма та результати дослідження стану профілактики кібербулінгу в загальноосвітніх закладах // Магістерські студії». Випуск 20 (2). – Херсон. ХДУ, 2020. – С.46-47

Задніпряна Г. Медіація як спосіб протидії небезпечному впливу кібербулінгу на підлітків //Збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції «Миробудування в освітній та соціальній сфера», м.Черкаси, 25 листопада 2020

Структура: робота складається зі вступу, 3 розділів, 8 підрозділів, списку використаних джерел (64 найменування), трьох додатків. Обсяг роботи складає 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ЧИННИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

1.1 Кібербулінг як соціальне явище

Для з'ясування сутності кібербулінгу здійснено конструктивний аналіз понять. Виходячи з того, що у визначення поняття, як правило, включається родове поняття, ми проаналізували різні підходи до розуміння родової сутності кібербулінгу. Найчастіше кібербулінг розглядається як агресія, форма девіантної поведінки.

Уведення у науковий обіг поняття «кібербулінг» пов'язують із іменем канадського педагога Б.Белсея. На думку автора, кібербулінг – це навмисна, ворожа поведінка окремих осіб або груп, що повторюється, і має намір нанести шкоду іншим, застосовуючи інформаційні та комунікаційні технології [15, с.123]. Поруч із поняттям «кібербулінг» уживаються також поняття «кібернасильство», «електронне знущання», «електронний булінг», «соціальна онлайн-жорстокість», «цифрова агресія» тощо.

О.Коповая визначає кібербулінг через способи впливу: як переслідування, знущання, образи в соціальних мережах та Інтернет-форумах. Є.Волченко також підкреслює, що кібербулінг визначається як переслідування повідомленнями, що містять різного роду образи, залякування, а також публікація негативної інформації в Інтернет-просторі.

І.Лубенець характеризує кібербулінг (кібернасильство) як форму конфліктної, агресивної поведінки систематичного характеру, що здійснюється за допомогою сучасних інформаційно-телекомунікаційних засобів. А. Зинцова вказує, що кібербулінг це вид агресії, форма психологічного насильства, різновид булінгу, але більш складний, доступний, всеохоплюючий [15, с.123]. Кібербулінг як агресивні,

навмисні, тривалі у часі дії, що здійснюються групою осіб або одною особою з використанням електронних форм контакту та повторюється неодноразово у відношенні жертви, якій важко захистити себе [4]. Постулюються загальні ознаки насильства: навмисність нанесення шкоди та багаторазовість насильницьких дій.

Кібербулінг може бути розглянутий як різновид булінгу. Тому він має спільні риси з ним. Розрізняють два типи булінгу: безпосередній, фізичний і непрямий, соціальний. До соціального можна віднести: вербальний (знаряддям є образливе ім'я, розповсюдження пліток), образливі жести або дії; залякування (застосування агресивної мови тіла, інтонацій голосу); ізоляція (вигнання або ігнорування групою); вимагання; пошкодження та інші дії з майном. Кібербулінг – це приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету та інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних зображень та фото, обзивання, розповсюдження пліток тощо) [15].

Оскільки кібербулінг є різновидом булінгу, важливо проаналізувати його сутність та виявити спільні риси. Булінг – залякування, фізичний або психологічний терор, направлений на те, щоб викликати у іншого страх та тим самим підпорядкувати його собі [23].

В.Петросянц розглядає булінг як форму девіантної поведінки підлітків та молоді, яка виявляється у тривалому насильстві, фізичному чи психологічному, яке здійснюється одною людиною або групою та направлене проти людини, яка не в змозі захиститись у фактичній ситуації, з усвідомленим бажанням завдати біль, налякати або викликати тривале напруження [29]. Є.Ключко виділяє такі ознаки булінгу: агресивність і негативна направленість; навмисний характер; наявність взаємодії, учасники якої володіють нерівною владою; регулярність здійснення [].

Н.Вітюк на основі аналізу праць (I. Kon, D. Lane, D. Olweus, N. Marr, T. Field) приходять до висновку, що категорія «булінг» пов'язана з

агресивною поведінкою, яка є носить навмисний, повторюваний характер, ґрунтується на дисбалансі сили, здійснюється індивідом чи групою з метою приниження гідності іншого та встановлення контролю над ним. До спільних ознак булінгу й кібербулінгу Н.Вітюк включає: усвідомленість і спланованість насильницьких дій; ідентичність рольової структури (агресор, жертва, активні чи пасивні свідки) [3].

І.Волкова підлітковим булінгом називає неодноразове, навмисне нанесення шкоди одним підлітком або групою іншій особі, яка у даній ситуації виявляється не здатною себе захистити й позбавлена можливості її покинути. Навмисність передбачає усвідомлення кривдниками ненормативності своєї поведінки та одночасного її цілеспрямованого характеру з можливим розумінням причини та наслідків шкоди. У ситуації булінгу діти-жертви і часто свідки булінгу не мають можливості самостійно покинути загрозову ситуацію; переслідування носять характер дій, що повторюються і визначають контекст життя дитини. Характерною ознакою булінгу є бажання кривдником контролювати ситуацію та поведінку жертви. Від ситуативної агресії булінг відрізняється неодноразовістю, навмисністю принижень та бажанням кривдника домінувати, щоб укріпити своє становище у групі. Жертва, як і в інших ситуаціях насильства, виявляється безсилою здійснювати опір та майже не контролює ситуацію. Ці особливості властиві всім видам і формам булінгу (особа до особи, у віртуальному просторі) [2]. Ситуація насильства включає: неодноразову демонстрацію жорстокості з метою нанесення шкоди жертві при дотриманні нерівності сил між кривдником та жертвою. І кібербулінг і булінг супроводжуються негативними переживаннями жертв.

Таким чином, проведений аналіз переконує, що кібербулінг є одною з форм девіантної поведінки, що виявляється в агресивних діях,

які мають навмисний системний характер і мають на меті контроль поведінки жертви й підвищення власного авторитету.

Девіантна поведінка розглядається науковцями як вчинки чи їх сукупність, які не відповідають прийнятим у суспільстві правовим нормам чи цінностям, зразкам чи стандартам. Передумовами девіантної поведінки є схильність особистості до дисгармонійного розвитку, кризові явища, коли людина знаходиться у конфлікті із собою, її особистість «розщеплюється», а свідоме психічне життя знаходиться у постійній суперечності з емоціями та неусвідомлюваними афектами [35, с.146].

Девіантна поведінка також визначається як система дій і вчинків, що суперечать соціальним нормам (загальновизнаним шаблонам і стандартам поведінки). Її суть полягає в тому, що людина порушує вимоги соціальної норми, обирає той варіант поведінки, що веде до порушення взаємодії із суспільством чи групою. Передумовою відхилень поведінки є конфлікт інтересів, цінностей, незбіг потреб, деформація засобів їх задоволення, помилки виховання, життєві труднощі. Відхилення від поведінки, яка визначається нормальною, є показником її девіантного характеру. Воно може мати різний напрям, ступінь інтенсивності чи причини. Нормальна або гармонійна поведінка характеризується: збалансованістю психічних процесів, адаптивністю, самоактуалізацією, духовністю [37, с.225].

Дослідники дійшли згоди стосовно існування трьох форм девіантної поведінки: девіантна, делінквентна та аддиктивна [35]. А.Капська також зазначає, що залежно від способів взаємодії із реальністю й порушенням специфічних норм суспільства, девіантна поведінка поділяється на види: делінквентна, адитивна, наркоманія, алкоголізм, токсикоманія, проституція, суїцидальна поведінка. Девіантна поведінка має складну природу, обумовлена різними чинниками, які перебувають у складній взаємодії. Делінквентна

поведінка – різновид девіантої поведінки, «сукупність протиправних вчинків та злочинів, які не відповідають формально зафіксованим соціальним та юридичним нормам» [37, с.226-227].

Агресія – поведінкова реакція, направлена на задоволення потреб, активний спосіб адаптації. У різних психологічних теоріях агресія трактується по різному як: 1) механізм, за допомогою якого інстинктивні тенденції людини направляються на інші об'єкти (у першу чергу на людей) з метою їх покорення або завоювання (психодинамічна теорія); 2) реакція на фрустрацію: спроба подолати, усунути, зруйнувати перешкоду на шляху до задоволення потреб, досягнення задоволення, емоційної рівноваги (фрустраційна теорія); 3) засвоєна у процесі соціалізації поведінка, яка залежить від трьох умов: раннього досвіду виховання дитини у конкретному культурному середовищі, сімейних традицій та емоційного фону відношень батьків до дитини (теорія соціального навчання) [35, с.5].

Агресія – «специфічна форма дій людини, що характеризується демонстрацією переваги в силі або використанням сили у стосунках з іншою людиною або групою осіб, яким суб'єкт намагається заподіяти шкоду; агресивна поведінка розрізняється за інтенсивністю і формою вияву: від демонстрації неприязні до недобррозичливості і словесних образ (вербальна агресія) до використання грубої фізичної сили (фізична агресія)» [13].

Агресивність – властивість особистості, риса характеру, що виражається у прагненні до насильницьких дій, стійке вираження ворожості, заздрості, ревнощів, злості, жорстокості й інших негативних почуттів по відношенню до інших людей; сила, з якою людина прагне задовольнити свої інстинкти та виражає свою любов та ненависть до оточуючих або себе [35, с.5].

За направленістю на об'єкт агресія буває зовнішня (має прямий характер – відкритий прояв на адресу конкретних осіб або зміщений –

прояв на безособові обставини, предмети або соціальне оточення), та внутрішня, що характеризується вираженням звинувачень або вимог, адресованих самому собі. За способом вираження агресія буває довільною (виникає з бажання перешкодити комусь у чомусь, обійтися з кимось несправедливо, когось образити), та мимовільною (нецілеспрямований вибух гніву або ярості, що швидко припиняється, коли дія не підконтрольна суб'єкту та протікає за типом афекту). За кінцевою метою агресія може бути інструментальна (конструктивна), коли дії мають позитивну орієнтацію та направлені на досягнення мети нейтрального характеру, а сама вона застосовується при цьому лише як засіб (тут розглядають індивідуальну інструментально-корисливу та безкорисливу, а також соціально мотивовану, інструментально-асоціальну та просоціальну агресію), ворожу (деструктивну, з орієнтацією на нанесення шкоди іншому й проявами прагнення до насильства в діях). За формою вираження агресія буває фізичною, що передбачає використання фізичної сили проти іншої особи; вербальною – вираження негативних почуттів через форму або зміст словесних відповідей; непрямую, коли дії опосередковано направлені на іншого або предет; негативізм – опозиційна форма поведінки, направлена проти авторитету або керівного впливу, яка може варіюватись від опору пасивного типу до активної боротьби проти прийнятих правил чи традицій [35, с.5-6].

Засновуючись на дослідженнях психології підлітків Є.Волкова, І.Волкова припустили, що булінг (і кібербулінг) у підлітковому віці представляють собою спосіб соціального експериментування, опосередкований особливостями особистісного розвитку підлітка, але має переважно соціальну детермінацію. Характерні для підлітка прагнення до незалежності, самостійності, бажання самоствердитись знаходять у булінгу можливості і конкретні форми прояву, які найбільш адекватні та релевантні стану ближнього і дальнього соціуму. Поступове

визначення своєї ролі та позиції в булінгу, оволодіння способами нанесення шкоди та оволодіння навичками контролювати свої агресивні устремління або виражати їх у формах, придатних у рамках даної культури, можна назвати по аналогії з феноменом соціалізації агресії соціалізацією боулінгу [4].

Таким чином, дослідники розглядають кібербулінг: 1) як форму агресивної, насильницької поведінки; 2) суб'єктом кібербулінгу є індивід чи група осіб; 3) тиск здійснюється навмисно, цілеспрямовано (метою є встановлення контролю над жертвою, заподіяння шкоди через залякування, приниження, дискредитацію; мотивом є прагнення домінувати, самоствердитись, підвищити власний авторитет); 4) шкода завдається з використанням інформаційних та комунікаційних технологій; 5) ці дії мають тривалий, систематичний характер, спостерігається нерівність сил.

Дистанційний прояв агресії унеможливорює оцінку реакцій жертви, отже, і наслідків власного вчинку. Зрозуміло, що це негативно позначається на розвитку емпатії. Дії з ознаками кібербулінгу неадекватно сприймаються кібербулерами: як жарт, гра, розвага. Відсутність зворотного зв'язку зумовлює неправильне сприйняття кривдником ситуації та оцінки психологічної шкоди, завданої іншій людині. Хоча однією з ознак булінгу є його цілеспрямований характер, не виключається, що іноді ініціатор кібербулінгу діє ненавмисне. Наприклад, невдалий жарт учасника онлайн-спільноти, який не мав наміру завдання шкоди, може бути підхоплений та використаний іншими для навмисного переслідування жертви. З іншого боку, для кібербулінгу характерна більш висока можливість блокування агресії, ніж у випадку традиційного боулінгу [3].

Приходимо до висновку, що досі серед дослідників віртуальної агресії відсутня згода щодо таких ознак кібербулінгу, як його систематичність і дисбаланс сили. Дійсно, ідея систематичного

характеру віртуального терору не така однозначна, як здається. Якщо у випадку традиційного булінгу йдеться про періодичність безпосередніх зіткнень між агресором і жертвою, тривалість цих впливів, то у випадку віртуального знушення набуває ефекту «снігової кулі», коли разовий вплив агресора (наприклад, через надсилання у мережу фото жертви з образливим підписом) провокує доручення інших людей, які пересалають один одному ці матеріали та коментують їх. Одного разу потрапивши в Інтернет чи на телефон, інформація виривається з-під контролю. У різній формі (чутки, звинувачення, фото чи відео) вона циркулює у Мережі невизначений час. Отже, випадковий вчинок однієї людини може бути повторений багато разів іншими особами, щоразу травмуючи жертву. До того ж, вияви онлайн-жорстокості можуть мати подовжений ефект і не обов'язково потребувати багаторазових ворожих дій для завдання психологічної шкоди тим, кому адресовані.

Другим дискусійним питанням у характеристиці явища кібербулінгу є дисбаланс сил. Як правило, булінг описується як протидія «сильного» булера й «слабкої» жертви. Однак для вчинення насилля у віртуальному просторі ні фізична сила (економічні переваги чи статус у групі ровесників) не є необхідними. Більш значущими є технічні знання й уміння булера, а також технічні можливості (модель комп'ютера, мобільного телефону тощо). Кіберагресори отримують перевагу, користуючись широтою аудиторії, анонімністю, недосяжністю для контролю дорослими. У віртуальному просторі завжди легше реалізувати те, що не наважується сказати при прямому контакті. Тому поширені ситуації, коли школяр, що є фізично слабким, здійснює тероризування фізично чи духовно більш сильної людини. Соціальні мережі, веб-сайти поступово перетворюються на поля битви, де учасники віртуальні взаємодії з'ясовують стосунки із застосуванням агресії, насилля. Наслідком є руйнування психологічної безпеки особистості.

Дії кібербулера важко припинити. Розголошення ще більше посилює тероризування, а публічність сприятиме збільшенню образ з боку інших школярів, насамперед, у реальних стосунках. Жертви кібербулінгу переважно вважають, що дії дорослих не будуть ефективними, повідомлення буде сприйняте несерйозно, існує загроза накладання обмежень на користування телефоном (Інтернетом). Існує також припущення про замовчування свідками таких ситуацій, уникають протидії знущанням, як правило, через побоювання спровокувати агресію проти себе.

Теоретичний аналіз визначень кібербулінгу також дозволив з'ясувати інші значущі ознаки (мотив, мета, засоби). Кібербулінг здійснюється за допомогою різноманітних каналів комунікації: електронна пошта, мобільний зв'язок, ігрові сайти сервіси миттєвих повідомлень, соціальні мережі (найчастіше FaceBook, Twitter, Ask.fm та ін.), чати і форуми, веб-камери, сервіси відеохостингу, Веб-журнали, веб-сайти тощо [3]. Особистість нападника залишається анонімною, що активізує підлітків, схильних до насильницької поведінки; дистанційні прояви агресії не викликають співпереживання [15].

Є.Волченко вважає, що метою кібербулінгу є нанесення психологічної шкоди особистості, а також руйнування її соціальних відношень. А.Баранов, С.Рожина акцентують увагу на використанні інформаційних та комунікаційних технологій для навмисного, неодноразової та ворожої поведінки особи або групи, направленої на ображення інших людей.

Аналіз наукових праць (N. Willard, S. Hinduja та J.W. Patchin, B. Belsey, P.K. Smith) дозволив Н.Вітюк виділити особливості кібербулінгу: це агресія, насилля з використанням електронних форм контакту (комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних пристроїв), передбачає надсилання або розміщення образливих і жорстоких повідомлень або зображень через мережу Інтернет та інші

електронні засоби зв'язку; має агресивний (ворожий), навмисний, повторний характер; суб'єктом є індивід або група; метою є завдання шкоди; жертва не може легко захистити себе.

Для подальшої конкретизації явища кібербулінгу нами використаний порівняльний аналіз, а саме, здійснено порівняння ознак булінгу й кібербулінгу, а також кібербулінгу і груп смерті.

Є.Волкова, І.Волкова на основі аналізу праць (Бочавер А.А., Хломов К.Д., Milakovic A.T., Heirman W., Strabic N., Walrave M.), приходять до висновку, що кібербулінг має відмінності. Специфікою кібербулінгу є збереження відносної автономності кривдника, збільшення розміру аудиторії, що є свідком насильства, завдяки доступу до розміщеної інформації; посилення тривоги жертви через неможливість визначити нападника; можливість виникнення у кривдника феномену розгальмування (вседозволеності, відсутності загрози покарання) через анонімність; відсутність обмежень насильства у часі і просторі; ймовірність викривлення зворотного зв'язку через відсутність безпосереднього контакту [4].

Н.Вітюк також акцентує увагу на рисах, які відрізняють кібербулінг від звичайного булінгу; вони є наслідком впливу інформаційних технологій на специфіку спілкування (відсутність часових та просторових обмежень, швидкість поширення інформації, висока проникність, розмір аудиторії, відсутність безпосереднього контакту, можливість анонімності кривдника. Кібербулінг передбачає розширення можливостей контакту з жертвою у просторі (у школі, дома, громадських місцях) й часі (цілодобово), що позначається на втраті почуття безпеки. Можливість швидкого поширення інформації про жертву багатьом особам розширює кількість осіб, залучених до ситуації знущання, а також впливає на форми впливу (образливі листи, відео та фотографії, прикрі коментарі тощо); величезна аудиторія користувачів Інтернету долучається до процесу. Характер спілкування дозволяє

кривднику зберігати анонімність, залишатись невідомим. Для кібербулінгу також характерна відсутність обмежень (безкарність, відсутність опору) у виявленні агресивних намірів кривдника, широкі можливості для фальсифікацій і вибору жертв.

Схожі з кібербулінгом ознаки мають групи смерті. Останнім часом в Україні й світі набувають поширення спроби дитячого самогубства, спровоковані через мережі. «Групи смерті» хоч і називаються по-різному («Синій кит», «Червона сова», «Тихий дім», «Момо», «Розбуди мене о 04:20» тощо), але мають спільну мету – доведення до самогубства дитини. Підвищена суспільна небезпека полягає в тому, що жертвами таких самогубств у 100 % випадків стають підлітки. Зокрема, виявлено 434 «групи смерті», з яких 102 було заблоковано. Віртуальні учасники використовують технічні засоби й методи маніпулювання свідомістю для формування думок про самогубство; дії злочинців мають частий, повторюваний і тривалий характер. Такі злочинці, як правило, є членами організованих, мобільних і технічно оснащених злочинних груп. Їх можна характеризувати як висококваліфікованих спеціалістів із вищою юридичною, економічною (фінансовою) і технічною освітою. Злочини носять багатоепізодний характер, супроводжуються діями, спрямованими на приховання злочинів [28, с.218].

Результати психологічних досліджень свідчать про те, що маніпулювання свідомістю дитини через соціальні мережі здійснюється через вплив із використанням нейролінгвістичного програмування. Маніпуляція здійснюється приховано, на шкоду людям, яким адресована. Під нейролінгвістичним програмуванням слід розуміти вид психологічного впливу, що змінює мотивацію людей шляхом зміни свідомості за допомогою спеціальних лінгвістичних програм. Об'єктом впливу є нейрофізіологічна активність мозку й емоційно-вольові стани, що виникають завдяки цій активності. Засобом впливу є спеціально підібрані вербальні (словесні) і невербальні лінгвістичні програми,

засвоєння змісту яких дає змогу змінити переконання, погляди і уявлення людини (індивіда, груп людей) у необхідному напрямі. У кожної людини – свій власний спосіб створення «карти» реальності: у картинках, звуках або відчуттях. Комплексне донесення сенсорної інформації через зорову, слухову й тактильну модальність дає змогу проникати в глибинні пласти людської психіки, змінювати елементи образу в потрібному напрямі та ефективно маніпулювати свідомістю віртуального користувача. Суб'єктом нейролінгвістичного впливу є спеціаліст. Таким інструктором у групах, які пропагують у соціальних мережах суїцид, є куратор. Це людина, яка он-лайн веде листування індивідуально з кожним потенційним учасником «групи смерті», дає їм завдання. Його дії в підсумку призводять до самогубств. Основною метою злочинної діяльності організаторів, які створюють у соціальних мережах «групи смерті», є отримання прибутку. Це можливе завдяки продажу відеозаписів, де неповнолітні вчиняють самогубство [28, с.219-220].

На основі аналізу наукових публікацій (А.Баранов, Є.Волченкова, А.Бочавер, С.Рожина, К.Хломов) можна виділити такі риси кібербулінгу: 1) дії, які направлені проти особистості, відбуваються у відкритому публічному просторі Інтернету; 2) анонімність переслідувача, який може виступати від вигаданих імен; 3) неперервність цькування й тиску; 4) неможливість повного контролю з боку кривдника (навіть за умови бажання припинити дії проти жертви, його співучасники можуть продовжити почату справу).

1.2 Медіапростір як чинник деструктивного впливу на особистість у сучасному суспільстві

Розповсюдження кібербулінгу більшість науковців пов'язують із розвитком Інтернет-технологій. З цим не можна не погодитись, адже

науково-технічний прогрес зумовив стрімкі зрушення у сфері інформаційно-комунікаційних технологій. Наслідком стало усунення бар'єрів спілкування, а також одержання ряду інших можливостей завдяки Інтернету.

Проте, як зазначає Н.Вітюк, «побічним ефектом» стали ризики, які становлять загрозу психологічній безпеці особистості, а також соціальній безпеці суспільства. До числа таких новітніх небезпек слід віднести кібербулінг – різновид агресивної поведінки, яку практикують здебільшого особи підліткового та юнацького віку, використовуючи для цього електронні засоби зв'язку. Агресія та насилля в учнівській спільноті є значною соціальною, психологічною, педагогічною проблемою у різних країнах світу. Можна спостерігати, що характер насильства ускладнюється, його наслідки поглиблюються. Це відбувається внаслідок зростання масштабів використання Інтернету й мобільних телефонів, які перетворились на невід'ємну частину повсякденного життя. Вони застосовуються у різних сферах і не тільки для отримання інформації. Вони дозволяють спілкуватись, брати участь у суспільному житті, набувати освіти, розважатись. Негативною стороною є створення можливості для реалізації деструктивних цілей.

О.Коповая виділяє дві складові інформаційного простору: конструктивну (має освітнє, релаксаційне значення) та деструктивну (популяризує зразки поведінки, що суперечать нормі). За останні роки з'явилися нові види поведінкових девіацій, зумовлених стрімким розвитком Інтернету й соціальних мереж, зростанням доступності сучасних комп'ютерних технологій. До їх числа віднесено кібербулінг та шопліфтинг. Це форми кібердевіації, які є латентними та важко виявляються [21].

Т.Пономарьова вказує на зростання кількості проявів девіантної поведінки, появу її нових форм, викликаних впливом ЗМІ, комп'ютерних ігор тощо; через це підлітки зазнають найбільші труднощі

в адаптації до вимог сучасного складного економічного, політичного, духовного життя. Згідно емпіричних досліджень, найбільш часто жертвами різного роду психологічного насильства стають підлітки, які: 1) виховувались в умовах жорстоких відношень у сім'ї; в умовах бездоглядності, емоційного відторгнення (через це вони нездатні оцінити ступінь небезпеки та здійснювати опір, легко навіюються); 3) виховувались в умовах беззаперечного підпорядкування, не вміють сказати «Ні»; з психічними чи фізичними аномаліями; з сімей низького соціального статусу; схильні до творчості [15].

Завдяки інформаційно-комунікаційним технологіям у XXI столітті виникли різні типи кібербулінгу. Узагальнення наукових праць дозволили виділити такі: флеймінг, харасмент (нападки, виснажливі атаки), наклеп, самозванство, ошуканство, виключення (кібер-остракізм), троллінг, хеппіслепінг, кіберсталкінг, відкрита загроза психічної розправи. Наведемо їх стислу характеристику, ґрунтуючись на джерелі [15].

Флеймінг (перепалки) – від англ. flaming жаркий, палаючий - обмін короткими емоційними репліками образливого характеру між двома й більше людьми, що розгортається на публічних сторінках, у Інтернет-форумах, онлайн-іграх, іноді перетворюючись на затяжний конфлікт (можлива ненормативна лексика).

Харасмент або онлайн-переслідування (від англ. Harassment – домагання, занепокоєння, роздратування) – це багаторазове надсилання жертві великої кількості неприємних, образливих повідомлень (наприклад, сотні листів на електронну пошту, текстових/мультимедійних повідомлень на мобільний телефон, часті телефонні дзвінки), які перевантажують персональні канали комунікації. Це нападки, постійні виснажливі атаки – образливі повідомлення, що повторюються. На відміну від флеймінгу ці атаки більш тривалі й односторонні, переважно здійснюються через особисті канали

комунікації. Одною з форм харасменту є грифінг (англ. *griefing*, від *grief* – горе, болісність, смуток) – це утиски щодо когось з учасників у кібергрі або віртуальному світі. Грифери – це група гравців, які ставлять за мету не перемогу в грі, а руйнацію ігрового досвіду інших людей.

Наклеп – (англ. *denigration* – обмови, очорнення) – розповсюдження принизливої та неправдивої інформації (текстові повідомлення, фото, пісні часто сексуального характеру); здійснюється через електронну пошту або сторінки у соцмережах. Для переслідування груп можуть створюватись «книги для критики» з образливими жартами й наклепами про однокласників; це один варіант – розсилка негативних списків з іменами однокласників (типу «хто є хто у нашій школі», «повії нашої школи», «хто закохався у...»), де інші учні пишуть агресивні й принизливі коментарі, розміщують анекдоти, плітки про учнів, які стають об'єктами для знущань.

Самозванство (імперсонація, перевтілення у певну особу; від англ. *Impersonation* – зображення, виконання ролі) – переслідувач позиціонує себе як іншу людину, використовуючи її пароль доступу до аканту у соціальних мережах, блозі тощо, або створює сторінку від імені жертви; потім від імені жертви й без її відома здійснюється негативна комунікація; у результаті справжній власник сторінки отримує у відповідь обурення й образи, не розуміючи причини гніву інших людей; так організовується провокація й розпалювання конфлікту третіми особами.

Ошуканство (англ. *Trickery* – хитрість, обмін, крутість) – одержання хитрістю конфіденційної інформації про особу та її розповсюдження у мережі Інтернет або передача тим, кому вона не призначалася; має на меті погіршення репутації жертви, зміну ставлення інших людей до неї (наприклад, розкриття в Мережі персональних даних жертви – адреса, номер телефону, школи, класу та особистих таємниць. Різновидом є секстинг (англ. *sexting*) – поширення особистих фото особи

відвертого, сексуального характеру без її згоди, а також повідомлень інтимного змісту (це може робити колишній друг, закоханий з метою помсти колишньому партнеру).

Виключення (кібер-остракізм, ізоляція; англ. Exclusion – вилучення, вигнання) – навмисне ігнорування жертви, видалення зі списку друзів у соцмережах, чатах, іграх; відсутність зворотного зв'язку тощо (застосовується у типах середовищ де використовується захист входу у групу паролями).

Тролінг (англ. trolling) – розміщення в Інтернет-мережі (сайт, форму, група новин) агресивних, образливих коментарів, повідомлень, фото- та відеоматеріалів, які шокують, провокують виникнення конфлікту між різними користувачами, ініціюють беззмістовні діалоги, тривалі, виснажливі, гострі суперечки; троль прагне пересварити учасників, сам залишаючись у стороні. Тролінг також може застосовуватись з метою епатажу, збільшення популярності, відвернення уваги людей від інших тем та переведення конструктивного обговорення соціальних проблем у флеймінг. Різновидом тролінгу є ельфінг – демонстративне захворювання жертви (зовнішності, цінностей, дій, успіхів тощо) у публічних місцях в Інтернеті; він переслідує ті ж цілі – відволікання уваги, притуплення пильності, провокація на експресивні дії, тобто маніпуляцію жертвою; за компліментами маскується іронія, знущання. Зовні тролінг і ельфінг не сприймаються як насильство; насправді вони порівнюються з «енергетичним вампіризмом».

Хеппіслепінг (від англ. happy slapping - щасливе ляскання)– це напад з метою фіксації реакції людини на відео, яке згодом викладається в Інтернеті або приватно пересилається іншим на мобільні телефони чи в соціальні мережі; ці відеоролики яких-небудь дій, направлених проти жертви, таких, що її дискредитують, стають доступними для одночасного перегляду великою аудиторією (зі сценами насильства,

побиття, стусанів, що принижують жертву); у результаті жертва стає об'єктом для загального цькування у межах школи.

Кіберпереслідування або кіберсталкінг (англ. cyberstalking) – прихований збір інформації, вистежування жертви та її переслідування, що створює загрози у кіберпросторі та реальному житті (шантаж, сексуальні домагання, згвалтування, фізичне насильство, пограбування); відстежується інформація про особу: імя, школа, клас, електронна адреса, номер мобільного телефону, особисті фото. Це робиться з метою організації нападу, завдання шкоди особистості.

Відкрита загроза фізичної розправи – прямі або непрямі погрози завдання тілесних пошкоджень або вбивства

Реалізація зазначених вище агресивних дій має небезпечні наслідки як для особистості, так і суспільства. Є.Волкова підкреслює руйнівні для розвитку особистості наслідки підліткового булінгу для жертв, а також кривдників та свідків. О.Пономарьова стверджує, що соціально-негативний характер девіацій деструктивний як для особистості, так і для суспільства.

Незалежно від віку дитини, переживання, пов'язані з віртуальним тероризуванням, містять небезпеку. Підлітки й юнаки стають дуже вразливими стосовно всього, що пов'язане з взаєминами з однолітками. В ситуації кібербулінгу гострота переживань резонансно зростає, адже загрози й приниження в Мережі набувають публічного характеру. Це призводить до зниження соціального статусу й втрати іміджу. У жертви виникає відчуття приниження, сорому, страху. Стан напруги, очікування глузувань з боку інших осіб провокує негативні емоції, які накопичуючись, приводять до порушень психічного розвитку. Тимчасові емоційні реакції фіксуються і набувають постійний характер, перетворюючись на властивості особистості. Наслідками кібербулінгу для жертви є зниження самооцінки, розвиток тривожності, почуття самотності тощо. В результаті дитина ізолюється, пропускає шкільні

занять, погіршення результатів академічної успішності, психосоматичні розлади, вживання психоактивних речовин, посттравматичний стресовий розлад [3]. Особливо ця ситуація стає важкою для жертви кібербулігу. Кібербулінг може також призвести до важкої депресії, аутоагресії і навіть суїциду. Особливо травматичним такий досвід є для дітей з високим рівнем емпатійності й схильності до ідентифікації. Оскільки й вони переживають сильне емоційне потрясіння, психологічні наслідки кібербулінгу для них є близькими до тих, що відчувають жертви насильства.

Небезпечні наслідки кібербулінгу позначаються і на агресорах. Під впливом безкарності, а також завдяки оволодіють досвідом управління оточуючими, вони знімають із себе відповідальність за дії, вчинені однією зі своїх онлайн-ідентичностей. Відсутність спротиву з боку інших осіб сприяє їх криміналізації. Складаються обставини, які перешкоджають їх особистісному розвитку, успішній соціалізації.

Кібербулінг здійснює негативний вплив на здоров'я та соціальні контакти підлітків. Постійне почуття тривоги й страху може привести до сильного головного болю, зниженню імунітету, порушенню пізнавальних процесів (пам'ять, увага), у цілому до погіршення загального фізичного здоров'я людини. Крім того через постійне цькування й тиск у підлітків знижується успішність, з'являється небажання спілкуватися з людьми. Ці наслідки впливу кібербулінгу на особистість врешті-решт можуть привести до суїциду, а саме, до «булліциду» – доведенню до самогубства шляхом психологічного насильства [5].

А.Зинцова підкреслює, що наслідком кібербулінгу є збільшення випадків суїциду підлітків. Загалом наслідки мають психологічний, педагогічний, фізіологічний, соціальний характер. На фізіологічному рівні внаслідок хронічної депресії й стресу знижується імунітет; в особливо важких випадках стрес може привести до затримки психічного

розвитку; людина стає вразливою до хвороб. Приводять до стійких особистісних змін, які перешкоджають здатності реалізувати себе в майбутньому.

Є.Волкова звертає увагу на особливості підліткового віку, коли надзвичайне значення має спілкування та взаємодія з іншими людьми. Спілкування розглядається і як спосіб отримання інформації і як спосіб ідентифікації себе у різних сферах. Визнаним є положення психології про те, що спілкування є ведучою діяльністю підлітка, у межах якої формуються основні особистісні новоутворення підліткового віку. Саме ця особливість робить підлітків більш вразливими до атак булерів.

Таким чином, кібербулінг має ряд негативних наслідків для жертви, агресора, а також суспільства.

1.3 Теоретичні засади профілактики кібербулінгу серед підлітків

Для здійснення профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі вимагається перш за все розуміння його причин, усвідомлення наслідків, а також ролей всіх учасників взаємодії. З урахуванням різноманітності причини, профілактика може здійснюватися різними способами. Отже, для розробки технологій профілактичної роботи необхідно порівняти різні підходи до пояснення причин кібербулінгу.

П.Роггендорф серед причин кібербулінгу виділяє такі: комплекс неповноцінності, суперництво, прагнення до переваги, заздрість, помста, розвага, конформізм, нерозвинена емпатія, проблеми у взаємовідносинах з найближчим оточенням (батьками, однолітками), відсутність уміння конструктивно вирішувати конфлікти, індивідуально-особистісні особливості (акцентуації характеру, агресивність, замкненість, недовіра до оточуючих, підвищена тривожність тощо) [5].

Н.Вітюк виділяє умови, що сприяють кібербулінгу, у тому числі: поширення і доступність сучасних комунікативних технологій, збільшення часу активного спілкування в Інтернет-мережі, анонімність кіберагресора, замовчування жертвами та свідками фактів тероризування у віртуальному просторі, невіддільність мобільного телефону/планшета від власника.

Мотивами школяра-кібербулера, на думку Н.Вітюк, можуть бути: прагнення домінувати, завоювати популярність серед однолітків, намагання розширити можливості впливу і влади у віртуальному (реальному) просторі, помста, компенсація власної неповноцінності, розвага, гра й, навіть, просто цікавість.

Знайти пояснення кібербулінгу можна в різних теоріях, які присвячені аналізу відхилень у поведінці.

Е.Саттерленд висунув теорію диференціальної асоціації, де відхилення у поведінці розглядаються як результат соціалізації, засновуючись на положенні про те, що девіація це продукт особливих девіантних норм і цінностей. І.Гілінський вважає, що основним джерелом девіації у сучасних умовах є наявність у суспільстві соціальної нерівності, високого ступеню різниць у можливостях задоволення потреб для різних соціальних груп [30]. Т.Пономарьова вказує, що девіації підлітків представляють собою результат нездатності привести негативні за своїм змістом спонукання у відповідність із виробленими культурою нормами та правилами самореалізації та самоствердження особистості в соціумі.

Основні напрями, форми й методи боротьби з відхиленнями від соціальних норм залежать не тільки від видів та інтенсивності відхилень, але й від соціальної природи суспільства, пануючих у ньому політичних, моральних, правових поглядів, рівня культури, економічних та технічних можливостей. Соціальний контроль, що діє у різних формах, покликаний підтримувати, охороняти та укріплювати нормативну

систему, попереджати соціальні відхилення та карати за них. Стадії, форми і методи цього контролю можна класифікувати за різними ознаками.

Можна виділити різні напрями, за якими розвиваються сучасні погляди на проблему боротьби з соціальними відхиленнями та відбувається практична реалізація цієї діяльності. Одним із таких напрямів є інформаційний підхід. Він засновується на уявленні про те, що порушення соціальних норм відбувається через їх незнання, правову та соціально-нормативну непоінформованість громадян [39, с.203]. Таке бачення відповідає положенням когнітивної психології, відповідно до яких «поведінка людини детермінована її знанням».

Моральні принципи несуть не менше ніж норми права інформаційне, емоційне та ціннісне «навантаження». Розуміння загальних принципів часто більш ефективно орієнтує суб'єкта, ніж знання ряду конкретних норм. Може мати місце незнання основних цінностей суспільства – життя, здоров'я та гідності людини, колективної безпеки тощо. Основні моральні, естетичні та інші вимоги, правила та традиції засвоюються людиною задовго до її знайомства із законодавством. Кримінологічними дослідженнями встановлено, що для злісних антисоціальних дій, особливо корисливого та агресивного характеру, знання або незнання конкретних норм права суттєвої ролі не грає. Тут важливіше загальне відношення до суспільства та його принципів, перш за все моральних [39, с.205]. Також важливе значення має переконаність суб'єкта у «справедливості» своїх дій, практична оцінка ним можливих вигод або втрат у результаті здійсненого діяння.

Знайти пояснення причин кібербулінгу можна також у теоріях агресії: теорії потягів, фрустраційній теорії агресії, теорії соціального научіння, теорії Л.Берковітца..

Теорія потягів запропонована З.Фрейдом. Основою його теорії є поняття агресивного потягу – «потягу до смерті», який виражається у

непоборному інстинктивному прагненні людини до руйнування. На думку С.Занюка, потягу до смерті, завдяки суспільному прогресу, можна надати іншу форму розрядки, - більш адекватну і менш шкідливу. Такої ж точки зору дотримувався К.Лоренц. Він був переконаний, що в організмі живих істот постійно накопичується енергія агресивного потягу. Таке накопичення буде відбуватися до тих пір, поки, завдяки впливу відповідного пускового подразника, накопичена енергія не розрядиться.

Фрустраційна теорія агресії базується на понятті фрустрації. Це психічний стан, що виникає внаслідок постання реальної (уявної) перешкоди на шляху досягнення мети. Виявляється фрустрація у відчутті напруження, тривоги, відчаю, гніву. Агресія – результат фрустрацій, розчарування внаслідок неможливості подолання перешкод, які виникають на шляху цілеспрямованих дій суб'єкта. Д.Доллард і Н.Міллер у 1939 висунули положення, згідно з яким індивід, якому заважають діяти, відчуває тим більше розчарування і фрустрацію, чим сильніше він прагне до мети. Його реакція на перешкоди набирає форми агресивних дій щодо об'єкта (суб'єкта), котрий чинить йому перепони. Отже, Д.Доллард стверджував, що, по-перше, агресія є наслідком фрустрації і, по-друге, фрустрація завжди спричиняє агресію [13].

А.Бандура пропонує інше бачення джерел агресії у теорії соціального научіння. Головною ідеєю є припущення, що агресивність – продукт научіння. Її джерелом є спостереження за зразком. Більшість особливостей поведінки розвивається шляхом наслідування моделей. Коли вихователі дитини виявляють агресивність, то й дитина, наслідуючи їх, стане агресивною. Якщо ж модель (інша людина, яка є зразком) буде покарана за свою агресивність, це зменшить вияви агресивності в дитини. Вона може змінюватись: розвиватись, підтримуватись, зменшуватись завдяки спостереженню за сценами агресії, а також через врахування її наслідків для агресивної людини.

А.Бандура довів, що батьками дуже агресивних дітей з благополучних сімей є люди, які не схвалюють виявів агресії вдома, але схильні до спонукання, схвалення агресивних виявів своїх дітей поза домом, Це виконує функцію підкріплення. До того ж самі батьки можуть бути зразком агресивності [13, с.124].

На перше місце в теорії Л.Берковітца висуваються гнів і пускові подразники як детермінанти агресії (а не фрустрація). Л.Берковітц вводить два подразники: гнів, що виконує функцію спонукання, й пускові подразники, які спричиняють і запускають агресію. Гнів виникає у тому випадку, якщо досягнення мети, на яку спрямована дія людини, блокується ззовні. Але сам по собі гнів не викликає агресії; для цього потрібні адекватні пускові подразники: зброя, камінь, які потрапити в поле зору людини. Сила агресивної реакції на перешкоду залежить від двох чинників: інтенсивності гніву і зв'язку між збудником і пусковою ознакою. У подальшому Л.Берковітц модифікував теорію: пусковий подразник не є обов'язковою умовою переходу від гніву до агресії; поява такого подразника може лише збільшити інтенсивність агресивної дії. Ключові подразники не спричиняють агресивних дій за відсутності агресивної мотивації чи гніву.

Третя група теорій, які пояснюють причини агресивної поведінки, пов'язані з категорією влади. Мотивація влади визначається як сукупність прагнень людини здобути вплив на інших людей (групи) за допомогою засобів влади. Такими засобами можуть бути примус, привілеї, підкріплення у формі схвалення чи покарання. Мотивація влади уважається однією із найбільш важливих рушійних сил дій людини. Але прагнення до влади не знає меж: жоден її ступінь не є достатнім для людини. Тому владу не віддають, а втрачають, Це переважно відбувається у драматичних ситуаціях [13, с.138].

У певної категорії людей прагнення до влади переважає в мотиваційній системі. Влада є найважливішим регулятивним чинником

їхньої діяльності. Цих людей можна поділити на тих, хто має владу і намагається її посилити, і тих, хто лише її домагається. Влада може бути джерелом приємних переживань унаслідок підпорядкування людей своїй волі (і спричинення беспорядності й слабкості іншого), що приводить до підвищення самооцінки. Але влада може служити і груповим інтересам, цілям групи чи організації. Д.Мак-Клеланд розрізняє два види мотивації влади – особистісно орієнтовану й соціоорієнтовану. У першому варіанті люди прагнуть до влади через можливість одержання завдяки їй задоволення, а не заради того, щоб досягнути суспільно важливих цілей. Вони використовують різноманітні засоби примусу для здобуття й збільшення контролю над іншими. Міжособистісне домінування перетворюється на сенс їхнього життя, стає самоціллю. У структурі їхньої мотивації інші прагнення (пізнавальна чи комунікативна потреба) не відіграють особливої ролі. Люди, у яких переважає соціоцентрична мотивація влади прагнуть до неї, оскільки влада дає змогу досягати певних суспільних цілей. У такому разі людина не лише прагне до панування над іншими, а й переймається інтересами справи. Такі люди не прагнуть до постійного посилення свого впливу [13, с.140].

С.Занюк стверджує, що особистість прагне до влади, оскільки влада тішить амбіції, стає джерелом насолоди, дає змогу досягати цілей. Реалізація влади підпорядковується тим же законам, що й наркоманія. Збільшення влади ніколи не дає цілковитого задоволення, навпроти, зумовлює зростання прагнення впливати на інших і контролювати їх. Прагнення до розширення влади має тенденцію до зростання зі збільшенням влади. Це пояснюється тим, що задоволення від влади стає стимулятором, що спонукає вдаватися до дій, спрямованих на подальшу реалізацію мотиву влади.

Перед тим як діяти, суб'єкт має передбачити певні моменти:

- усвідомити, які джерела (засоби) влади він має у своєму розпорядженні, а потім прийняти рішення щодо їх використання;

- правильно оцінити мотивацію людини, на яку прагне впливати;
- виходячи з точки зору цієї людини, визначити силу своїх джерел влади (як ця людина оцінює можливості її впливу, силу засобів влади, якими вона може скористатися)
- співвіднести витрати і можливі результати, оскільки Б може чинити опір впливові А і спробувати теж застосувати владу. Проблема співвідношення витрат і результатів виникає у зв'язку з особливостями різних джерел влади [13].

Суб'єкт А не обов'язково має вдаватися до рішучих кроків або показати суб'єктові Б ті джерела влади, якими він володіє. Суб'єкт Б може передбачити це на основі доступної інформації або власного досвіду. Внутрішні бар'єри також впливають на реалізацію влади. Це може бути:: побоювання дій у відповідь, цінності, витрати, недостатня впевненість у собі, культурні й суспільні норми. Існують різноманітні засоби впливу: переконання, погрози, обіцянки, винагороди, насильство і примус, зміна оточення [13, с.146].

Теорії мотивації влади, розроблені послідовниками З.Фрейда: А.Адлером, Е.Фроммом, К.Хорні. Занюк

Прагнення до влади (домінування над іншими), згідно з А.Адлером – основна рушійна сила поведінки і діяльності людини. Замість сексуального потягу, який Фрейдом розглядається як важливий чинник поведінки, А.Адлер розглядає прагнення до влади над іншими, завдяки якому суб'єкт намагається компенсувати власне почуття неповноцінності, комплекс меншовартості, нестачу здібностей, тілесні вади. Залежність дитини від дорослих переживається як комплекс меншовартості. Почуття меншовартості спонукає людину відчувати власну силу. Прагненням до влади людина намагається компенсувати цей комплекс. Іноді прагнення подолати свій дефект набуває форму гіперкомпенсації, інтенсивного розвитку певних здібностей, які дають змогу позбавитися почуття меншовартості. На думку А.Адлера, зі

слабкості народжується сила, вади і дефекти (скоріше прагнення їх компенсувати) спонукають особистість вдосконалювати себе.

Невротичним прагненням до влади пояснює К.Хорні агресивну поведінку. Відчуття влади може виникнути в нормальної людини внаслідок реалізації своїх здібностей і сили. Її прагнення до влади може спричинюватись також політичними, сімейними обставинами, ідеєю тощо. Однак невротичне прагнення до влади, виникає з тривожності, ненависті та почуття власної меншовартості. Отже, нормальне прагнення до влади пов'язане з відчуттям сили, а невротичне – слабкості. Культура, соціальне оточення впливають на розвиток прагнення до влади. Невротичне прагнення служить захистом від безпорадності, котра є елементом тривожності. Невротик не може змиритися зі своєю безпорадністю і слабкістю.

Теорії влади Е.Фромма й К.Хорні основну причину невротичного прагнення людини до влади вважала у тривозі та бажанні її позбутися шляхом домінування над іншими. Е.Фромм мотивацію до влади виводив із прагнення індивідуума уникнути ізоляції, самотності. Суб'єкт влади стає повністю залежним від слабкої людини, над якою відчуває влади. Такому садисту просто необхідна людина, яка йому належить, адже його власне відчуття сили базується на тому, що він набуває можливість кимось володіти, керувати. Ця залежність є неусвідомлюваною. Садист «любить» тих, над ким відчуває владу, оскільки без них не зміг би задовольнити цю свою потребу. Садистичне прагнення до влади допомагає уникнути почуття самотності й безсилля, яке переповнює суб'єкта. Такі люди переповнені замаскованим компенсаторним прагненням до влади і почуттям власної переваги над іншими. Влада і садизм, надаючи впевненості, еднаючи з іншими людьми, допомагають позбутися самотності та соціальної ізоляції. Прагнення до влади скоріше зумовлюється не силою, а слабкістю, недостатністю власної сили для ефективної життєдіяльності. Прагнення до влади – це спроба набути

відчуття сили тоді, коли справжньої сили не вистачає. Влада і сила – різні поняття. Можна бути сильним і не прагнути до влади. Але можна відчувати власне безсилля і компенсаторно прагнути до влади. Почуття власної слабкості викликає садистське прагнення до панування [13, с.151].

Таким чином, агресивну поведінку кібербулера можна пояснити на основі теорій фрустрації, соціального научіння, теорій мотивації влади.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОШИРЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Проблема поширення кібербулінгу в підлітковому середовищі: аналіз стану

Проблемі дослідження стану кібербулінгу в молодіжному середовищі присвячена значна частина досліджень. У них акцентуються увага на різних аспектах явища: чинниках, умовах, формах вияву тощо. Для уникнення дублювання і з метою продовження наукового пошуку у зазначеному напрямі виникає необхідність здійснення критичного аналізу наявних досліджень стану поширення кібербулінгу в молодіжному середовищі та виявлення перспектив подальших досліджень.

Дослідницька робота з проблеми кібербулінгу насамперед здійснюється в аспекті визначення числа підлітків, що постраждали від кібербулінгу, вивчення їх стану, а також причин та умов, що сприяли вчиненню агресивних дій у віртуальному просторі. Результати таких досліджень дозволяють оцінити стан поширення кібербулінгу в молодіжному середовищі.

Працівниками Фонду Розвитку Інтернет факультету психології МГУ ім.М.В.Ломоносова та Федерального інститут розвитку освіти в Росії проведено дослідження «Діти Росії онлайн». За його результатами встановлено, що 23% дітей, які користуються Інтернетом, стають жертвами кібербулінгу. При цьому далеко не всі діти повідомляють про подібні дії у відношенні себе. Зростання масштабів пов'язують з тим, що більше 80% підлітків мають профіль у соціальній мережі, у кожного

шостого – більше 100 друзів, а 4% підлітків мають більше 300 друзів у соціальній мережі [15].

Компанія Intel Security (McAfee), яка працює у сфері кібербезпеки, провела дослідження «Підлітки за комп'ютером-2014: питання захисту особистої інформації, спілкування в соціальних мережах та кібербулінгу». За його результатами можна зробити деякі висновки. Серед жертв кібербулінгу, які визнали цей факт, 72% вважають причиною свою зовнішність, 26% – національність або віросповідання, 12% - статеву приналежність.

Жертви по-різному реагують на цькування. Свідки віртуального цькування стверджують, що жертви були ображені або розсердилися (53%), були змушені ліквідувати свої сторінки в соціальних мережах (47%). В останньому випадку недооцінюється значення емоційного ефекту того, що відбулося. 24% підлітків-свідків не знають, що їм робити у випадку, якщо вони стануть об'єктом образи або цькування в мережі Інтернет.

Негативним фактором кібербулінгу є схильність багатьох підлітків до активного афішування своїх персональних даних та особистої інформації у соціальних мережах. Тільки 61% Інтернет-користувачів активували налаштування конфіденційності особистої інформації на своїх сторінках у соціальних мережах для захисту свого контенту; 52% не відключають функцію визначення (тобто дані про їх поточне місце розташування знаходиться у відкритому доступі для сторонніх); 14% публікують свою домашню адресу у мережі. Порівняно з даними попереднього року це на 27% більше. 25% підлітків турбує проблема порушення конфіденційності і 24% – злому особистого простору в Інтернеті більше, ніж власної непопулярності (16%) та кібербулінгу (12%) [21].

У 2015 році Міжнародна асоціація дитячих телефонних ліній (Child Helpline International) зафіксувала більше 16000 звернень дітей за

допомогою (з приводу кібербулінгу). У доповіді цієї асоціації Європарламенту у 2013 році, кібербулінг названий причиною звернень у 7% випадків. У дослідженні, виконаному російськими вченими у рамках проекту EU Kids Online II Фонду Розвитку Інтернет, показано, що біля 10% дітей підліткового віку стали жертвами кібербулінгу [4].

А.Зинцова стверджує, що у США за рік 41% школярів зазнали впливу в середньому трьох атак (тобто кампаній із залякування й приниження), 13% – 4-6 атак, 19% – 7 і більше. У Європі жертвами кібербулінгу стали: у Польщі (52%), Естонії (31%), Бельгії (10%). І.Лубенець наводить інформацію про те, що за результатами дослідження американської компанії Harris Interactive 43% американських підлітків у віці 13-18 років постійно є свідками кібербулінгу, який відбувається в Інтернеті або з використанням електронних пристроїв.

Науковцями були проведені авторські дослідження, орієнтовані на різні аспекти проблеми поширення кібербулінгу в молодіжному середовищі. Проаналізуємо результати, одержані різними суб'єктами.

А.Зинцовою встановлено, що кожен третій підліток зазнав цькування через віртуальний простір. Підлітки, що виявили себе як кібербулери на питання «Навіщо ви це робите?» найчастіше відповідали: «Заради жарту, це забавно» (6 з 11), Це підвищує мій авторитет (2), з особистої неприязні (3).

За даними, наведеними О.Лапа, було проведене анкетування 228 учнів загальноосвітніх шкіл Чернігівської області віком від 10 до 15 років (54% хлопців і 46% дівчат). За результатами встановлено, що респонденти отримували образливі повідомлення на свою адресу. Вони надходили Через Інтернет-мережу 37% дітей (10-12 років – 31%, 13-15 років – 29%); через мобільні телефони – 29% (19-12 років – 31%, 13-15 років – 28%), через Інтернет і мобільні телефони одночасно – 15% (10-12 років – 11%, 13-15 років – 16%) [22, с.294].

З метою визначення масштабів поширення кібербулінгу Н.Вітюк проведено пілотажне анкетування, у якому взяли участь 132 школярі 13–14 років. Результати даного емпіричного дослідження продемонстрували, що «100% опитаних активно користуються мобільним телефоном, 94,7% – Інтернетом. Повідомлення агресивного характеру, які містили погрози, різного роду домагання, образи й приниження, отримували хоча б один раз 42,4% підлітків. Через соціальні мережі було надіслано найбільшу їх кількість (про цей факт повідомило 32,6% респондентів), через мобільний телефон ця подія відбувалась більш рідко (10,6%), а через чат – ще рідше (6,8%). Дослідження періодичності надходження повідомлень свідчить, що 19,7% опитаних отримували принизливі (агресивні) повідомлення 2- 5 разів, 11,4% – 5-10 разів; у 8,3% випадків періодичність надходження таких повідомлень перевищувала 10. 21,2% респондентів визнали факт, що вони й самі ображали інших учнів, використовуючи для цього інформаційно-комунікаційні засоби (мобільний телефон, Інтернет)» [3, с.134-135].

Підлітки, які стали жертвами кібербулінгу, зазначили, що агресивні дії, здійснені проти них іншими людьми, викликали почуття страху, тривоги, пригніченості, розгубленості. Ці почуття не дозволяли зосередитися на виконанні навчальних завдань, викликали небажання йти у школу, сприяли погіршенню навчальної успішності, а також стосунків із однокласниками. 25% постраждалих зауважили, що така ситуація негативно позначилась на психоемоційному стані. Це дозволяє припустити, що ними отримана психологічна травма. Тільки 7,1% учнів, що зазнали цькування, переконані, що агресивні дії не здійснили суттєвого впливу на їхній емоційний стан і поведінку. 37,5% жертв віртуального цькування визнали, що у спілкування вони стали більш різкими, а 14,3% підлітків почали поводитись більш агресивно, що, на їх думку, пов'язано з образою та прагненням помсти. 23,2% респондентів

вказали, що внаслідок цькування, вони звели до мінімуму контакти з ровесниками.

Школярі, як правило, не афішують події, пов'язаної з агресією стосовно них через Інтернет. Опитування показано, що тільки один з десяти постраждалих повідомляв про свої проблеми батьків. Через це більшість батьків дізнаються про подібні факти з життя дітей значно пізніше, або взагалі не дізнаються. 61% постраждалих учнів звернулись за порадою й підтримкою до друзів, лише 5% звернулись до шкільного психолога. Це свідчить про його низький авторитет серед дітей. 18% постраждалих продемонстрували небажання ні з ким ділитися своїми проблемами. Насторожує факт, що 27% жертв вказали, що люди, до яких вони звернулись і повідомили про цькування, необхідної підтримки й допомоги не надали. Цей факт не може не насторожувати.

Є.Волковою, І.Волковою проведено дослідження з метою вивчення кібербулінга. У ньому взяло участь 717 учнів загальноосвітніх шкіл Нижнього Новгорода у віці від 11 до 19 років. Дослідження проводилось у рамках проєкта «Дослідження особистих та середовищних детермінант підліткового булінгу». Розповсюдженість булінгу вивчалась за допомогою опитувальника, розробленого Д.Олвеусом. Дослідження виявило, що у тій або іншій формі 68,6% дітей є учасниками булінгу в школі, 31,2% є свідками, 22,2% – жертвами, 6,3% – кривдниками, 8,9% – кривдниками-жертвами.

На питання «Як часто за останні 2 місяці тобі присилали образливі повідомлення, картинки, дзвонили або використовували інші способи через твій телефон/Інтернет (комп'ютер)?» 615 осіб (85,8%) відповіли, що такого не відбувалося, 63 особи (8,8%) повідомили, що таке було тільки 1-2 рази, 28 осіб (3,9%) вказали, що це відбувалося не рідше, ніж 2-3 рази на місяць. З іншого боку, 24 особи (3,3%) визнали, що самі надсилали іншим образливі повідомлення 1-2 рази, і ще 25 осіб (3,5%) вказали, що це відбувалось не рідше, ніж 2-3 рази на місяць.

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження із застосуванням методу аналізу документів з'ясовано, що головна увага дослідників зосереджена на виявленні характеру та наслідків агресивних дій у кіберпросторі в середовищі підлітків. Звідси, актуальним напрямом подальших досліджень є з'ясування стану профілактичної роботи в освітньому середовищі.

2.2 Програма та результати емпіричного дослідження стану профілактики кібербулінгу в загальноосвітніх закладах

Для розробки моделі профілактики кібербулінгу в загальноосвітньому закладі виникає необхідність оцінити стан профілактичної роботи з даного напрямку у школах України. Для виконання цього завдання використано метод аналізу документів. У ході дослідження передбачений аналіз 10 текстових документів, розміщених в Інтернеті. Вибірка матеріалів для аналізу проводилась за ключовими словами «профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі», «протидія кібербулінгу».

Вибірка документів для дослідження охоплює різні види документів, у тому числі: програми (3), результати авторських досліджень, викладені у наукових публікаціях (5), методичні розробки (1). Зокрема, серед документів відібрано такі:

1) Публікації:

- Є.Волченкова «Профилактика кибербуллинга в подростково-молодежной среде»
- Дроздов О.Ю. «Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді»
- Лубенець І. «Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів»

- Найдьонова Л.А. «Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини»
- Зинцова А.С. «Социальная профилактика кибербуллинга»
- Методичний посібник: «Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід»

2) програми:

- профілактична програма «Профілактика булінгу в учнівському середовищі: антибулінгова майстерня для підлітків» (Житомирський міський ліцей при ЖДТУ)
- авторська програма з профілактики булінгу «Створи школу миру та злагоди» практичного психолога закладу загальної середньої освіти 1-III ступенів № 5 В.А.Борисенко
- програма «Профілактика булінгу в учнівському середовищі» (Смородинська філія 1-I ступенів ЗЗСО 1-III ступенів № 5, автор Я.О.Кравчило)

3) політики

Антибулінгова політика. Схвалена педагогічною радою гімназії № 6 м.Херсона (протокол № 4 від 25.11.2019). Кодекс безпечного освітнього середовища» (КБОС)

Предметом аналізу обрано: напрями розв'язання проблеми булінгу/кібербулінгу; основні форми роботи; переваги і недоліки розроблених програм з профілактики булінгу/кібербулінгу; організаційна специфіка.

Спочатку стисло охарактеризуємо зміст виділених для аналізу документів.

Н.Вітюк наголошує, що батьки, психологи, педагоги, а також самі школярі мають бути підготовлені до переривання деструктивного циклу кібернасилства. Це можна забезпечити шляхом здійснення превентивно-корекційних заходів, одним із важливих напрямів яких є розвиток медіаграмотності дітей (підлітків).

Є.Волченкова виділяє два основні профілактичні напрями, які можуть бути позначені як технічний і особистісний. Перший пов'язаний із розвитком технічних пристосувань, які дозволяють увести обмеження небажаного контексту (фільтри, цензура). Передбачається використання у соціальних мережах (на веб-сайтах) кнопок тривоги («поскаржитись»), а також налаштування конфіденційності персональних аккаунтів. Це дозволяє створити систему швидкого реагування провайдерів, операторів зв'язку, правоохоронних органів на протиправну діяльність в мережі Інтернеті.

Другий напрям профілактичної роботи передбачає навчання всіх користувачів Інтернету правилам безпеки й коректної поведінки стосовно інших користувачів. Наприклад, у зарубіжній практиці існують спеціальні веб-сайти для підвищення Інтернет-грамотності та навчання такій поведінці в Інтернеті, яка має коректній, неагресивній, невіктимний характер. Таке навчання передбачає розгляд ціннісних аспектів різних вчинків у мережах, обговорення проблеми вибору, який людина здійснює, обираючи агресивні способи поводження по відношенню до інших користувачів, або розповсюджуючи хибну інформацію [5, с.707].

О.Дроздовим (2003) здійснене дисертаційне дослідження «Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді». У його межах пропонується програма освітньо-профілактичного спецкурсу «Психологія агресивної поведінки», який впроваджено у навчальний процес підготовки спеціалістів за фахом «Психологія» [10, с.7-8].

І.Лубенець констатує необхідність навчання учнів безпечного користування Інтернетом. При цьому важливо акцентувати увагу на тому, чого не варто робити, спілкуючись через Інтернет, зокрема, розголошувати особисту інформацію; також необхідно навчити нівелювати конфлікт і давати відсіч кіберпереслідувачу.

Л.Найдьоновою розроблено методичні рекомендації, орієнтовані на ознайомлення зі способами розпізнавання кібербулінгу та захисту дитини. За основу автором взятий досвід психологів і освітян Європи і Америки. Встановлено, що найбільш ефективними є багаторівневі загальношкільні програми покращення екології шкільного середовища. Вони мають системний характер – передбачають співпрацю учнів, батьків, сім'ї, вчителів, а також найближчого територіального оточення школи. Важливою складовою такої програми є просвіта батьків, адже віртуальні знущання переважно відбуваються у позаурочний час.

На основі аналізу міжнародного досвіду, Л.Найдьоновою виділено п'ять стратегічних напрямів: 1) забезпечення розуміння явища булінгу і кібербулінгу усіма суб'єктами освітнього процесу: працівниками школи, учнями, батьками; 2) розвиток проактивної шкільної політики, включаючи своєчасне планування і організацію повсякденних практик; 3) створення і підтримка ресурсного соціального оточення; 4) захист середовища, що передбачає використання технологій з навчальною та соціальною метою, забезпечення спостереження за дітьми у віртуальному просторі, моделювання спільних Інтернет-ресурсів; 5) організація співпраці школи з територіальним середовищем, мешканцями міста/села [26, с.33-34].

А.Зинцовою розроблена модель допомоги підліткам, що стали жертвою кібербулінгу. Для цього узагальнено емпіричний досвід інших дослідників, а саме: положення Л.А.Найдьонової про допомогу дітям-жертвам кібербулінгу; положення А.В.Гордєєвої про педагогічну підтримку дитини у рішенні життєвих проблем; положення Д.І.Фельдштейна про особливості розвитку особливості у підлітковому віці. Автор зосереджує увагу на формах соціального, психологічного, педагогічного впливу на особистість, що сприяють її відновленню. Модель базується на використанні індивідуальних і групових методів психотерапії, які забезпечують створення нової когнітивної моделі

життєдіяльності, афективну переоцінку травми; відношення відчуття самоцінності. Пропонується застосовувати комплекс засобів терапевтичного впливу на підлітків: розмовну терапію, ігрову терапію, арт-терапію, музикотерапію, вокалотерапію, кінезітерацію, бібліотерапію, казкотерапію тощо. Обрані методи направлені, з одного боку, на зменшення напруги та скорочення емоційної дистанції учасників групи, з іншого – на вироблення уміння виражати почуття та бажання. Підлітків вчать аналізувати та моделювати свої дії у різних життєвих ситуаціях.

Ще один спосіб надання допомоги жертвам кібербулінгу – застосування соціальних мереж. Передбачається, що соціальним педагогом буде створено свій аккаунт, який надасть можливість надання своєчасної допомоги. Також корисним є створення у школі «соціального кінотеатру» для перегляду популярних художніх кінофільмів з наступним обговоренням у групі («Опудало», «Мовчання до гробу» Дж.Стимпсона). Така форма дозволяє на чужому досвіді навчитись, як правильно реагувати на ту або іншу ситуацію.

Розглянутий підхід переважно має психологічний характер. Його не можна визнати системним, але його особливістю є цікаві методичні здобутки, які доцільно включити у більш широку програму.

На офіційному сайті міністерства освіти і науки України, у закладці «Протидія булінгу» розміщено такі посилання:

- Протидія боулінгу в закладі освіти: системний підхід;
- Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби;
- Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти;
- Кодекс безпечного освітнього середовища;

- Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації»;
- Освітня програма гуртка «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації»
- Освітня програма факультативу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе»

Серед цих документів представляє інтерес методичний посібник: Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Він розроблений колективом авторів у 2019 році. У ньому запропоновано різні види занять, орієнтовані на дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, учнів та учениць 5-11 класів («протидія боулінгу в учнівському середовищі», батьків («Протидія булінгу»), педагогічних працівників («Протидія боулінгу в закладах освіти»).

Наступна група документів, що стали предметом аналізу, мають програмний характер. Першою є профілактична програма «Профілактика булінгу в учнівському середовищі: антибулінгова майстерня для підлітків» (Житомирський міський ліцей при ЖДТУ). У ній кібербулінг розглядається як одна з трьох форм булінгу (поруч з фізичним і психологічним булінгом). Програма призначена для учнів середніх та старших класів. Вона пройшла апробацію через проведення заходів з учнями 8-х класів Житомирського міського ліцею при ЖДТУ.

Особливістю програми є те, що, крім традиційних заходів навчання способам протидії боулінгу, вона передбачає згуртування тих учнів, які прибули до школи. Для формування довірчих стосунків застосовується тренінг «навчання на рівних», який передбачає особливу форму взаємодії. Також передбачено розширення меж особистісної значимості в процесах групової динаміки. Воно передбачає формування свідомого й відповідального ставлення до проблем інших членів групи. Мова йде про небайдуже ставлення до жертв булінгу, знання способів надання допомоги, руйнування позиції пасивного спостерігача. Можемо

зробити висновок: хоча автор й не позначає даний напрям роботи як розвиток емпатії, фактично він його передбачає.

Програма, що аналізується, передбачає інноваційні форми соціальної роботи: «навчання на рівних», соціально-просвітницький тренінг як форму профілактичного впливу на учасників.

У структурі програми можна виділити такі складові:

- аналіз актуальності булінгу для цільової аудиторії;
- застосування групових інтерактивних лекцій;
- навчання в антибулінгової майстерні майбутніх тренерів;
- упровадження тренерами профілактичних тренінгів;
- дослідження ефективності профілактичної програми.

Друга програма, що стала предметом аналізу, – авторська програма з профілактики булінгу «Створи школу миру та злагоди» практичного психолога закладу загальної середньої освіти 1-III ступенів № 5 В.А.Борисенко. Програму впроваджує психолог. Ключовим елементом для реалізації програми є освітня програма «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». Програма розрахована на учнів 14-15 років. Її обсяг – 7 годин; рекомендована періодичність проведення занять – 1 раз на тиждень, 1-1,5 години (16-18 учасників).

Основною формою реалізації програми є тематичне заняття з використанням елементів тренінгу. Зміст програми охоплює такі проблеми: конструктивні дії в ситуації конфлікту; як протистояти тиску однолітків; розвиток навичок подолання негативних емоційних станів; розвиток емпатії; здорове спілкування.

Практичним психологом Смородинської філії 1-II ступенів ЗЗСО 1-III ступенів № 5 Кравчило Я.О. розроблено й впроваджено авторську програму «Профілактика булінгу в учнівському середовищі. Вона призначена для учнів 8-11 класів. Кожне заняття триває 45 хвилин; у групі не більше 10 учнів. Окремо проводяться заняття з учнями та батьками. Термін реалізації програми: 5 місяців.

Програма складається з 3 розділів інформаційного та практичного характеру. Головна увага зосереджується на поданні теоретичного матеріалу, опрацюванні методів виявлення постраждалих та булерів, підвищенні професійної компетентності педагогічних працівників і батьків.

Теоретичний матеріал подається через інтерактивні лекції. Практична частина передбачає тренінг асертивної поведінки. Загальний обсяг часу – 15 годин. Серед методів - психологічна гра для 9 класу «Методи арт-терапії: вивчення літературних творів, ілюстрація, інсценування. Моделювання альтернативного варіанту розвитку подій»; виставка малюнків на тему шкільного булінгу. Щоквартально проводяться заняття для учнів, вчителів і батьків. Для батьків та вчителів проводиться групова консультація «Психологічна, педагогічна, спеціальна допомога дітям-жертвам булінгу». Для вчителів передбачено семінар «Технології, правила, процедури і прийоми роботи з зупинення булінгу у навчальному закладі».

Певну специфіку має один із документів, що став предметом аналізу, а саме – антибулінгова політика, схвалена педагогічною радою гімназії № 6 м.Херсона (протокол № 4 від 25.11.2019). Вона має на меті створити безпечний освітній простір. Для цього пропонується «Кодекс безпечного освітнього середовища» (КБОС). Головною метою КБОС у закладі є навчання дітей і дорослих безпечній взаємодії в освітньому процесі, а також захист дітей від насильства та зловживань з боку однолітків і дорослих (батьків, опікунів, працівників навчальних закладів).

У Кодексі міститься ряд документів, важливих для регулювання міжособистісних відношень в освітньому закладі, а саме: Порядок подання та розгляду заяв про випадки булінгу (цькування) в гімназії; Наказ про створення безпечного освітнього середовища, формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок у 2019-2020 н.р.;

Угода шкільної спільноти Херсонської гімназії № 6 м.Херсона; загальношкільні правила.

Завдяки прийняттю Кодексу врегульовуються питання встановлення відповідальних осіб, створення комісії з розгляду випадків булінгу, а також відповідальності осіб, причетних до булінгу. Важливе значення мають зобов'язання, які бере на себе гімназія, а саме: проведення навчання працівників з питань захисту від насильства учнів та надання допомоги у відповідних ситуаціях: навчання батьків з питань виховання без насильства; навчання дітей щодо власних прав та способів захисту від насильства. У гімназії розроблено та впроваджується комплексний План-заходів щодо створення у 2019/2020 навчальному році безпечного освітнього середовища, формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок. Він передбачає такі напрями роботи: 1) інформаційно-профілактичні заходи; 2) формування навичок дружніх стосунків здобувачів освіти; 3) психологічний супровід; 4) робота з батьками.

Узагальнюючи результати проведеного аналізу документів можна зробити деякі висновки. Цільова спрямованість програм передбачає насамперед вирішення основних проблем профілактики булінгу в молодіжному середовищі. Тобто вони мають більш широкий зміст, ніж профілактика кібербулінгу. У деяких випадках вирішення проблеми розглядається ще у більш широкому контексті – як створення безпечного середовища.

Аналіз показав, що основна діяльність громад по вирішенню проблеми кібербулінгу зосереджена у таких напрямках:

1. Надання допомоги жертвам кібербулінгу:
 - застосування методів терапевтичного впливу;
 - вироблення уміння виражати почуття;
 - розвиток навичок подолання негативних емоційних станів;

- навчання через моделювання власних дій у різних життєвих ситуаціях.
2. Навчання користувачів правилам безпеки й коректної поведінки:
- розвиток медіа грамотності;
 - створення педагогічно орієнтованих соціальних мереж;
 - навчання дітей щодо власних прав та способів захисту від насильства.
3. Підготовка фахівців освітніх структур до профілактичної роботи:
- навчання працівників з питань захисту від насильства учнів;
 - навчання наданню допомоги у відповідних ситуаціях.
4. Просвіта батьків:
- навчання батьків з питань виховання без насильства.
5. Розвиток шкільної політики:
- планування і організація повсякденних практик;
 - регулювання міжособистісних відношень в освітньому закладі через прийняття нормативних документів;
 - упровадженням багаторівневого підходу (навчання тренерів);
 - дослідження ефективності профілактичної програми.
6. Інше
- виявлення постраждалих та булерів;
 - формування навичок дружніх стосунків здобувачів освіти;
 - формування довірчих стосунків, розвиток емпатії, конструктивні дії в ситуації конфлікту.

Основними формами роботи є: упровадження проактивної шкільної політики, освітньо-профілактичний спецкурс (освітня програма), багаторівневі шкільні програми, створення веб-сайтів, упровадження медіації через служби порозуміння, факультативи, гуртки, виставка малюнків, групові консультації, семінари.

Застосовуються такі методи: інтерактивна лекція, соціально-психологічний тренінг, індивідуальні і групові методи терапії (у тому

числі метод арт-терапії), дискусія після перегляду кінофільму, «навчання на рівних».

Аналіз документів показав, що до роботи з профілактики кібербулінгу у загальноосвітньому закладі мають бути залучені: адміністрація школи, усі працівники школи, батьки, органи шкільного самоврядування, самі учні, а також представники територіального середовища (у тому числі мешканці міста/села)

В якості переваг розглянутих програм слід відмітити, що вони передбачають узагальнення напрацьованого досвіду та його поширення в різних регіонах України; налагодження співпраці працівників школи, батьків, представників громади; підготовку фахівців психологічної служби загальноосвітнього закладу до профілактики кібербулінгу. Важливо, що у даній роботі мають бути об'єднані ресурси школи, органів шкільного самоврядування, самих учнів та їхніх батьків

Разом з тим можна виділити і певні недоліки. Так, програми, що підлягали аналізу, не можна уважати такими, що ґрунтуються на системному підході; у них недостатня увага приділяється діагностичним технологіям, майже не представлений напрям з реалізації медіації, не приділяється належна увага розвитку емпатії учнів. На нашу думку, суттєвим обмеженням є недостатнє методичне забезпечення (відсутність спеціально підготовлених друкованих та відеоматеріалів з проблеми), а також недостатнє врахування особливостей віку: необхідні програми для молодшого шкільного, підліткового, юнацького віку. Одним зі слабких місць розглянутих програм є нечітко окреслені очікувані результати. Як такі розглядаються: збагачення знань і навичок про булінг, конфлікти та способи їх конструктивного вирішення; здобуття навичок подолання негативних емоцій, розвиток емпатії; розвиток уміння відстоювати свої переконання без конфліктів; мирна комунікація [програма 2].

РОЗДІЛ 3

СИСТЕМА ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

3.1 Способи протидії небезпечному впливу медіапростору на свідомість і поведінку учнівської молоді

На кожному історичному етапі розвитку суспільства виникають специфічні види соціальних відхилень, які зумовлюють необхідність постановки тих чи інших завдань боротьби з ними. Тому у наукових дослідженнях необхідно акцентувати увагу на тих видах соціальних відхилень, які, по-перше, найбільш характерні для тої або іншої сукупності антисуспільних вчинків, а, по-друге, вимагають у даних суспільно-історичних умовах найбільшої уваги та найбільш активних заходів із їх викорінення. В.Кудрявцев (1989) виділяє такі види поведінки, що акумулюють у собі риси ряду найбільш характерних порушень соціальних норм: злочинність, паразитизм, алкоголізм, наркотизм, самовбивства, аморальна поведінка, бюрократизм [39, с.242].

О.Коповая у своїй статті розглядає нові форми девіантної поведінки, що виникли в останні роки під впливом сучасного інформаційного простору. При цьому розповсюдження і популяризація нових деструктивних моделей поведінки у підлітковому середовищі при сучасному рівні розвитку технічних засобів комунікації відбувається значно швидше, ніж педагогічна спільнота на них реагує. За останні роки виникли нові види поведінкових девіацій, виникнення яких зумовлене стрімким розвитком Інтернету та соціальних мереж, а також зростанням рівня доступності сучасних комп'ютерних технологій, наприклад, кібербулінг, шопліфтинг тощо [19].

Передумовою формування девіантної поведінки є ситуативні поведінкові реакції, які виникають у відповідь на дію сполучення різних факторів. Фіксуючись вони приводять до стійких форм відхилень у поведінці, – складається дезадаптивна поведінка, яка ускладнює соціалізацію підлітків у суспільстві. Тому робота соціального педагога з девіантними проявами у поведінці має ґрунтуватись не лише на симптоматичному підході (у відповідь на спостережувані симптоми), а, насамперед, на профілактичному підході, на усуненні причин і умов, що сприяють дії негативних факторів. «Соціальну профілактику слід розглядати як гуманний напрям соціального регулювання» [39, с.213].

Профілактика – це «науково обґрунтовані й своєчасно здійснювані дії, направлені на попередження можливих фізичних, психологічних або соціокультурних колізій у окремих індивідів груп ризику, збереження, підтримку та захист нормального рівня життя та здоров'я людей, сприяння їм у досягненні поставлених цілей та розкриття їх внутрішніх потенціалів» [27, с.275-276].

Л.Овчарова визначає соціальну профілактику як сукупність державних, громадських, соціально-медичних і організаційно-виховних заходів, направлених на попередження, усунення або нейтралізацію основних причини і умов, що викликають різного роду соціальні відхилення негативного характеру, а також інші соціально небезпечні відхилення у поведінці. Її метою є створення передумов для формування законслухняних, високоморальної поведінки. Також автором соціальна профілактика трактується як профілактична діяльність, що здійснюється на рівні держави через систему заходів підвищення якості життя, мінімізацію факторів соціального ризику, створення умов для реалізації принципу соціальної справедливості. Соціальна профілактика створює той фон, завдяки якому більш успішно здійснюються інші види профілактичної роботи: психологічної, педагогічної, медичної та соціально-педагогічної [27, с.261-262].

Соціально-профілактичний підхід заснований на уявленні про існування об'єктивних причин відхилень від соціальної норми. Звідси, соціально-профілактична діяльність у широкому смислі слова, переслідує мету виявлення, усунення та нейтралізації причин та умов, що викликають різного роду негативні явища. Вона представляє систему соціально-економічних, суспільно-політичних, організаційних, правових, виховних заходів, які проводяться державою та суспільством для того, щоб усунути вказані причини [39, с.210].

Як зазначає Л.Овчарова, надаючи вчинкам, поведінці підлітка ту або іншу направленість, зміст, значущість, ми здійснюємо мимовільний, цілеспрямований вплив на розвиток процесів або механізмів, які лежать в основі моральних та інших властивостей та якостей дитини. Або навпаки, перешкоджаючи тим або іншим вчинкам, поведінці, ми створюємо перешкоду, затримуємо розвиток відповідних властивостей та якостей особистості [27, с.289]. Попередження відхилень у розвитку особистості й поведінці дітей та підлітків вимагає їх психологічної імунізації, тобто навчання психогігієнічним навичкам поведінки, умінню зробити здоровий вибір, щоб стати соціально-компетентними людьми

На основі термінології ВООЗ з урахуванням специфіки дій та особливостей об'єкту профілактичного впливу виділяються такі види профілактики: первинна, вторинна, третинна [37, с.238].

Профілактика передбачає рішення проблем, що ще не виникли. Тому ряд заходів здійснюється задовго до їх виникнення. Первинна профілактика вимагає комплексного підходу, який приводить у дію системи та структури, здатні попередити можливі проблеми або вирішити поставлені задачі. Вторинна профілактика здійснюється безпосередньо перед виникненням проблем. Третинна профілактика здійснюється у відношенні проблеми, що виникла, але попереджає виникнення нових. Перші два підходи можна віднести до загальної профілактики, а третій – до спеціальної. Спеціальною профілактикою

називають систему заходів, орієнтованих на рішення певної задачі: профілактики девіантної поведінки, профілактики неуспішності, профілактики шкільних страхів тощо [27].

На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що профілактична роботи з протидії поширенню кібербулінгу в школах України має недостатньо системний характер. До такого ж висновку приходять і інші науковці, які констатують, що до сьогоденного дня у нашій країні відсутні широко відомі комплексні програми протидії цькуванню, які реалізуються на різних рівнях шкільного життя. З метою удосконалення існуючих підходів виникає необхідність звернення до міжнародного досвіду.

На відміну від вітчизняної практики, у міжнародному досвіді представлені програми боротьби з булінгом, компоненти яких застосовуються на різних рівнях взаємодії: індивідуальному, класному, шкільному, рівні місцевого співтовариства. Відповідно до системного підходу розвиток людини слід розглядати через сукупність взаємодії мікросистеми (сім'я), мезосистеми (локальне середовище), екосистеми (місцеві співтовариства) та макросистеми (нації, етносу, суспільства в цілому). Дія більшості профілактичних програм має проактивний характер, закладаючи основи соціально придатної поведінки в міжособистісних відношеннях.

Порівняльний аналіз найбільш відомих зарубіжних програм протидії булінгу представлений Д.Молчановим, М.Новіковим у журналі «Современная аналитика образования» (2020). Наведемо реферативний огляд даного джерела.

Насамперед, слід відмітити деякі особливості, характерні для більшості проаналізованих програм: 1) більшість програм були розроблені на основі емпіричних досліджень шкільного цькування та узагальнення кращих практик; 2) високий рівень методичного забезпечення всіх програм; їх впровадження у шкільну практику

забезпечується різними матеріалами: навчальні відеоролики та буклети;
3) програми враховують особливості дітей різного віку; більшість із них призначені для початкової та середньої школи

Наведемо стислий огляд восьми програм, які були апробовані та упроваджені у різних країнах за підтримки держави.

Програма SAVE (Іспанія) призначена для початкової та середньої школи. Перший вектор направлений на підвищення емоційної компетентності учнів, навчання навичок просоціальної поведінки. Вона направлена на розвиток почуття благополуччя, навичок комунікації, виділення загальних цінностей та смислів у підлітка; на особистісному рівні розвиваються емпатія, здатність до рефлексії, навички критичного мислення (емоційне та ціннісне навчання). Другий вектор пов'язаний з демократизацією процесу управління співіснування школярів у колективі; він забезпечується через введення чітких і зрозумілих правил для встановлення позитивних міжособистісних зв'язків. Програма передбачає роботу з педагогічним складом (просвіта з проблеми, налагодження співпраці учителів).

Програма Bulli & Pure (Італія) призначена для середньої та старшої школи (10-16 років). Вона направлена на зміну поведінки окремих осіб та на формування згуртованості групи однолітків, зниження рівня віктимізації та кількості випадків цькування. Акцент робиться на негативних наслідках булінгу. Навчальна програма передбачає тричасову сесію: один раз на тиждень на протязі трьох тижнів. Діти вчать розпізнавати негативні наслідки, шукати альтернативи для виходу агресії, набувають навички співчуття та емпатії. Для кожної теми знятий навчальний та просвітницький ролик. Цими відео починаються інтерактивні уроки, на яких відбувається обговорення ролику. У фокус-групах педагоги збирають різні думки підлітків з теми шкільного цькування. Навчання також передбачає групові обговорення та рольові ігри. Акцент зроблено на прояві

емоційної підтримки жертв з боку однолітків і педагогічного складу, активних дій у вирішенні конфліктів.

Програма Donegal й програма ABC (Ірландія) має кілька компонентів: навчання персоналу, шкільна політика, навчіння про соціальній поведінці. Навчання персоналу відбувається за каскадним принципом. Спочатку відбувається навчання педагогічних працівників, які стають координаторами шкільних мереж, у кожен з яких входять 3-4 школи. Вони надають підтримку всім членам шкільних співтовариств (раді директорів, самих працівників, батьків і учнів). Спеціальні матеріали містять пакети посібників для вчителів та батьків, матеріали з профілактики булінгу для дітей, перелік порад як реагувати на випадки булінгу. Школа приймає єдину політику боротьби з цькуванням (процедури з надання звітності, реєстрації та розслідування інцидентів).

Для навчіння просоціальної поведінці, соціальним та емоційним навичкам та ненасильницькому вирішенню конфліктів відкоректовано зміст учбових програм. Навчання передбачає такі форми як зібрання та групові заняття, рольові ігри, антибулінгові плакати, музичну та театральну діяльність, створення сценаріїв до фільмів.

У програмі ABC передбачено навчання у літній школі (програма Donegal передбачає навчання у вихідні дні). Практикуються мережеві групи (розповсюджені по країні), які передбачають спілкування кураторів через електронну пошту. Програма Donegal ґрунтується на практиці особистих зустрічей.

Програма Viennese Social Competence (Австрія) призначена для учнів 5-8 класів (11-15 років). Її метою є зниження агресивної поведінки та випадків цькування, розвиток соціальних і міжкультурних компетенцій. Спочатку цільовою групою є учителя, а у подальшому – клас. Особливістю програми є наявність зв'язку між дослідниками і практиками, а також каскадна модель підготовки учасників. Спочатку дослідники навчають тренерів (мультиплікаторів), які потім навчають

учителів, а самі педагоги навчають учнів. Таким чином забезпечується неперервна передача знань між дослідниками і спеціалістами-практиками (співробітниками навчальних закладів та шкільних психологічних служб). Програма упроваджується на індивідуальному й загальношкільному рівні. Основний зміст передбачає стимулювання соціальних і емоційних навичок: управління емоціями, тренінг самооцінки, навчання копінг-стратегіями (стратегіям совладання зі складними ситуаціями). Застосовуються такі методи: тренінги, рольові ігри, дискусії, драматичні постановки. Вони дозволяють не тільки аналізувати соціальні ситуації, але й усвідомити, що ситуація може бути інтерпретована по-різному. У проєктній діяльності учні у складні творчих труд створюють пісні, відео, стінні газети тощо.

Програма School-Wide Positive Behavioral Interventions and Supports (SWPBIS): Expect Respect (США) має на меті підвищення обізнаності, навчання ефективним заходам реагування на сексуальні домагання, забезпечення просоціальної поведінки. Передбачає багаторівневу систему підтримки, що відповідає потребам кожного учня. Перевагою програми є системність. Програма складається з п'яти компонентів: навчальної програми у класі, навчання персоналу, розробки загальношкільної політики, тренінгу для батьків та комплексу заходів для підтримки жертв. Програма реалізується на трьох рівнях, починаючи з шкільної політики та встановлення правил, які приймаються шкільним співтовариством (для формування прихильності правилам уведено різні нагороди, призи, привілеї). Шкільний персонал проходить навчання, а у подальшому реалізує програму під наглядом тренера (один на три школи); у подальшому працівники школи проходять щорічну літню підготовку. Для учасників проєкту, консультантів та викладачів 4-5 класів проводиться одноденний тренінг. Програма також включає спеціальне навчання батьків – через освітні семінари (двічі на рік) та розсилку бюлетенів.

Навчальна програма Bullyproof адаптована таким чином, що дозволяє сполучати антибулінгові буклети з літературою, яку читають учні 4-5 класів. Важливим аспектом є підвищення здатності та готовності дітей-свідків втручатись в ситуації цькування, тобто орієнтована на зниження соціальної прийнятності знущань і сексуальних домагань. Уроки включають письмові завдання, обговорення у класі, рольові ігри, у яких програються ситуації втручання. Крім роботи з булінгом, передбачене оздоровлення відношень всіх учасників освітнього процесу (просоціальних навичок учителів, адміністрації, батьків). На шкільному рівні організуються: 1) навчальна сесія для всіх працівників по цілям та змісту програми; 2) дві поглиблені навчальні сесії для всіх працівників школи, – для ефективного контролю учнів і грамотного втручання в ситуації цькування. На рівні класу реалізується через навчальний план, що складається з 11 уроків, які проводяться 3-4 місяці. Існують три ступені програми: для учнів 3-4 класів, 4-5 класів, 5-6 класів. Уроки зосереджені на розпізнаванні видів булінгу, реакцій на цькування, навчанні емпатії та вмінню регулювати власні емоції, навичках підтримання дружніх відношень з однолітками та вирішення конфліктів.

Програма S.S. GRIN (США) була розроблена у форматі тренінгу з навчання навичок соціальної адаптації для жертв булінгу та для дітей у складній життєвій ситуації. Тому вона може бути застосована до проблем агресивності, заниженої самооцінки, депресії, соціальної тривоги, соціального сирітства. Специфікою програми є вихід за межі традиційних соціальних навичок, включенні у поле зору когнітивних аспектів побудови взаємовідношень та роботи з емоціями. Діти не тільки дізнаються про соціальні (комунікаційні) навички, але й вчаться застосовувати їх свідомо, регулювати власні емоції, удосконалювати навички копінг-стратегій. Програма передбачає сполучення методів соціального навчання з методами когнітивно-поведінкової терапії. Її

зміст включений у викладання відразу кількох шкільних дисциплін. Кожний урок передбачає активну практику: рольову гру, моделювання або обговорення. Групові заняття відбуваються на протязі 8 тижнів. Групи очолюються консультантом школи та стажером, які навчались у інструктора програми.

Програма The Friendly Schools Project (Австралія) націлена на три основні групи: спільнота школярів, сім'я, окрема група учнів 4-5 класів та їх учителів. Вона містить три основні компоненти: політика школи, сімейний вплив і навчальна програма у класі. Програма має організаційну специфіку: створюються комітети з координації програми у кожній школі, які забезпечуються навчальними посібниками. Навчальна програма включає дев'ять різних видів діяльності: рольові ігри, проектну діяльність, дискусійний клуб. Програма не тільки передбачає інформаційно-просвітницьку роботу, а й забезпечення підтримки учнів, що постраждали від булінгу. Особливістю програми є її науково обґрунтований характер. Її методи засновані на уявленнях, одержаних з соціальної когнітивної теорії та деяких інших. В її основі лежить ідея про те, що розвиток таких якостей як стійкість, позитивна самооцінка, емпатія, соціальні навички, навички саморегуляції, прийняття рішень та вирішення конфліктів допоможуть захистити учнів від шкідливого впливу булінгу.

Стислий опис програм профілактики булінгу у школі, які реалізуються у міжнародній практиці, дозволяє виділити важливі аспекти, які доцільно врахувати при побудові власної моделі, а саме:

- 1) Системний характер програм, про що свідчить їх багаторівнева, багатокомпонентна структура;
- 2) Чітка організація упровадження, яка передбачає: каскадний характер навчання учасників програми, створення органу, який забезпечує координацію (Комітет з координації та попередження булінгу); залучення районних або міських молодіжних клубів;

- 3) Широкий спектр методичних матеріалів, починаючи від інструкцій, правил, буклетів і завершуючи відеороликами з проблематики булінгу.

3.2 Програма профілактики булінгу в загальноосвітній школі.

Автори аналітичного дослідження зазначають, що «вивчення найбільш відомих антибулінгових програм, які працюють у різних країнах світу, може стати відправною точкою для роздумів про можливу антибулінгову програму у нашій країні». Підтримуючи висловлену думку, пропонуємо власну модель профілактики булінгу в загальноосвітній школі, у якій функцію координації здатна виконати психологічна служба школи. Головною ідеєю даної програми є те, що у фокусі уваги повинно бути не шкільне цькування як таке, а будь-яка поведінка, яка містить приховану загрозу для іншої людини, є соціально небезпечною.

При розробці моделі ми виходили з того, що основними компонентами технологічного процесу є цілепокладання, збирання, аналіз і систематизація інформації, уточнення цілі і задач, вибір варіантів дій та інструментарію, організаційно-процедурні заходи з реалізації прийнятого рішення. Також ми прийняли до уваги, що для реалізації соціально-профілактичної діяльності необхідні певні умови. Насамперед мають бути сформовані чіткі уявлення про природу булінгу й кібербулінгу, їх причини. Проведене теоретичне дослідження дозволило зрозуміти сутність явищ, на профілактику яких спрямовано модель, що розробляється.

При розробці моделі профілактики булінгу ми виходили з того, що вона має бути направлена на рішення прикладних завдань створення безпечного середовища й підвищення якості життя школярів. Вона має включати діяльність державних і громадських органів не тільки в

поточний момент а й у найближчому майбутньому; враховувати реальні суперечності і процеси, що відбуваються в суспільстві, які породжують і підтримують різні види соціальних відхилень. При плануванні заходів враховано як специфіку соціальних відхилень в цілому, так і особливості конкретних видів: булінгу й кібербулінгу.

Причини соціальних відхилень пов'язані з соціальним життям суспільства, з культурою та свідомістю людей. У зв'язку з цим необхідний продуманий та збалансований вплив на різні сфери життя особистості: свідомість, діяльність, почуття.

Як зазначає В.Кудрявцев, не можна залишатись у полоні ідеї «замкненого кола» факторів що взаємовпливають. Важливо у цьому ланцюгу виділити головну ланку, вплив на яку суттєво покращив би становище у всій системі, укріпив би стрижень даної системи. Такою ланкою є людина. У зв'язку з цим В.Кудрявцевим прийнято до уваги такі положення: укріплення моральних принципів, пов'язаних з повагою до особистості з боку всіх громадян, чуйне та уважне ставлення до потреб і запитів людей; строге та вимогливе відношення до виконання кожним своїх обов'язків, дотримання прийнятих правил, послідовна реалізація принципу соціальної справедливості; розширення форм проведення дозвілля молоді та збагачення його змісту; покращення правового виховання та освіти, введення спецкурсу з питань моралі, традицій і цінностей, підвищення рівня трудового виховання; дотримання процесуальних норм органами юстиції, підвищення загальної культури та дисципліни працівників поліції, прокуратури, суду; регулярні опитування громадської думки з конкретних питань повсякденного життя та опір на нього у рішення проблем [39, с.228-229]. Деякі із зазначених положень нами прийняті до уваги.

Також необхідна відповідна організаційна база. Важливо не тільки сформулювати цілі, засоби, методи профілактичної роботи, а й передбачати організаційні та інші заходи перебудови та інтенсифікації

всієї діяльності, направленої на боротьбу з соціальними відхиленнями; постійно удосконалюватись, бути динамічною, актуалізувати нові можливості. Слід попередньо вивчити особистість, соціальну групу, ситуацію; необхідна інформаційна служба; треба мати засоби впливу на негативні фактори на виробництві, у сім'ї, у побуті. Бажано, щоб соціальне попередження було раннім, коли ще не сформувались передумови порушення соціальних норм; разом з тим, на ранніх стадіях формування антисуспільного вчинку не завжди складаються підстави для профілактичного втручання і впливу. Конституційне право недоторканності особистості покликане гарантувати від незаконного втручання в життя кожного громадянина, який не здійснив ніяких дій, шкідливих для суспільства [39, с.221-227]. Зазначені положення не втратили актуальності.

Цільовою групою є: 1) персонал школи; 2) школярі 1-4 і 5-7 класів. Учасники: педагогічний склад, адміністратори школи, батьки, учні, представники молодіжних організацій.

При визначенні змісту програми ми враховували теоретичні положення, запропоновані А.Капською, Л.Овчаровою, В.Кудрявцевим, а також результати узагальнення міжнародного досвіду з вирішення даної проблеми. Більшість науковців у складі профілактичних програм виділяють такі аспекти: психолого-педагогічний (діагностико-корекційний), соціально-психологічний, соціально-педагогічний. Як зазначає А.Капська основним змістом у системі соціально-профілактичної роботи є: соціально-педагогічна профілактика, соціально-психологічна допомога, соціальна адаптація і реабілітація.

На думку Л.Овчарової, психолого-педагогічна профілактика – це система попереджувальних заходів, пов'язаних з усунення зовнішніх причин, факторів та умов, що викликають ті або інші недоліки в розвитку дітей; вона забезпечується через загальну гуманізацію

педагогічного процесу; передбачає включення у профілактичну роботу системи заходів із соціального захисту дитинства [27, с.276].

На нашу думку, найбільш важливою складовою програми є соціально-психологічна. Соціально-психологічна технологія – це діагностичні й корекційні процедури, об'єктом яких виступають соціально-психологічні явища, що впливають на поведінку людей, включених у різні соціальні групи. Вона передбачає діагностику відношень особистості з соціумом, виявлення особливостей соціальної ситуації розвитку підлітка, розвиток та корекцію інтеріндивідуальних властивостей особистості через групову підтримку, відбиття, емпатію, ідентифікацію, ефект присутності та інші психологічні механізми. 263

Ов Це система процедур, в основі яких лежить вплив на деякі сторони психічної реальності людини за допомогою особливих методів (тобто тих, які використовуються в малій соціальній групі та через групу). Групи можуть бути природними (сім'я, клас, неформальна група однолітків) та лабораторного, що спеціально організуються для корекційно-розвивальних цілей (тренінгові, корекційна група). За допомогою соціально-психологічних методів найчастіше вирішуються проблеми, пов'язані з труднощами спілкування, соціальної адаптації, самосвідомості (самооцінка, рівень притягань, статево-рольова ідентифікація, орієнтація в соціальному просторі) [27, с.263, 306].

А.Капська визначає можливості застосування соціально-психологічної допомоги (для зниження схильності до конфлікту, агресивності, формування здорових навичок та норм поведінки), а також робить наголос на формах організації надання соціально-психологічної допомоги: через функціонування таборів, молодіжних і підліткових клубів, систему спеціалізованих служб центрів ССМ, консультпункти (стаціонарні та виїзні) громадські приймальні, школи здорового способу життя, лекторії, «Телефони Довіри», пункти медико-психологічного консультування [37, с.151].

Л.Овчарова визначає соціально-педагогічну профілактику як систему заходів соціального виховання, направлених на створення оптимальної соціальної ситуації розвитку підлітків що сприяють прояву різних видів активності. Ураховуючи об'єктивні і суб'єктивні аспекти соціальної ситуації розвитку, профілактика направлена на зміну зовнішніх і внутрішніх факторів і умов соціального виховання. Соціальний педагог направляє свою діяльність на виховний мікросоціум (педагоги, батьки, група однолітків), змінюючи характер їх відношення, впливу на дитину. Він також впливає на її уявлення про оточуючих та взаємовідношення з ними, переживання, що супроводжують їх; сприяє зміні позиції дитини по відношенню до соціуму (сприяння, протидія, бездія) Соціально-педагогічна технологія – сукупність педагогічних прийомів і методів, що цілеспрямовано впливають на свідомість, поведінку і діяльність людини як члена соціуму у процесі її соціалізації, адаптації у нових соціальних умовах та в соціально-орієнтованих видах діяльності [27, с.270].

Ми врахували думку Л.Овчарової про те, що робота з профілактики відхилень у розвитку особистості та поведінці дітей та підлітків ефективна у випадку якщо здійснюється на основі успішності учбової діяльності (учіння); емоційно позитивної системи взаємовідношень учня; психологічної захищеності, а також соціальної захищеності, яка пов'язана зі знанням та дотриманням прав дитини, забезпеченням рівності та права вибору.

Таким чином, на основі здійснених узагальнень до програми профілактики булінгу в школі ми включили чотири компоненти: організаційно-методичне забезпечення, шкільна політика, навчальний курс для школярів (навчання соціально-психологічним навичкам, формування критичного ставлення до повідомлень, допомога у створенні життєвої стратегії); покращення якості освітнього середовища (стосунки суб'єктів освітнього процесу). На нашу думку, робота з сім'єю

не є пріоритетом, так же як і орієнтація на місцеве співтовариство. Даний варіант програми не передбачає роботу з сімейним компонентом та місцевими співтовариствами.

Для впровадження програми, насамперед, необхідно створити організаційну модель й забезпечити учасників методичним інструментарієм. Функції координації має виконувати психологічна служба школи (соціальний педагог, психолог, які мають пройти спеціальне навчання з отриманням сертифікату). Навчання співробітників школи має відбуватись у два етапи: перша сесія має ознайомчий характер; вона покликана мотивувати учасників до включення в антибулінговий процес; друга сесія передбачає навчання грамотному втручанню в ситуацію шкільного цькування (кіберцькування). У школі має бути створений координаційний комітет, до складу якого бажано включити соціального педагога.

Наступний крок передбачає розробку програми навчання, яка матиме специфіку у початковій та середній школі. Можна орієнтуватись на одну з програм, розроблених вітчизняними авторами. Для даної програми мають бути розроблені навчально-методичні матеріали: буклети, правила, опис ситуацій, а також відповідне матеріально-технічне забезпечення. Для запуску програми слід передбачити стартовий захід.

Важливою складовою профілактичного процесу є діагностика стану учасників, соціального й педагогічного середовища. Як зазначає А.Капська, важливою психолого-педагогічною умовою функціонування запропонованої системи педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків є «діагностико-корекційне забезпечення навчально-виховного процесу на основі спільної діяльності педагогічного колективу, психологічної та медичної служби, які забезпечують здійснення профілактичного моніторингу, психосоціального розвитку особистості,

формування психологічної грамотності учасників навчально-виховного процесу, соціального і педагогічного середовища» [37, с.241].

У практиці шкільної роботи діагностика девіантних проявів, як правило, здійснюється симптоматично. «Більш рідко досліджуються причини та умови формування девіацій, застосовуючи етимологічний підхід. Розширення області діагностики тягне за собою певні труднощі при створенні універсальних методик, які одночасно відповідають на всі питання: чи має місце девіація, який тип девіантної поведінки, які причини викликають, у яких ситуаціях проявляється, чи носить ситуативний характер чи уже є особистісною характеристикою» [27, с.290].

Для здійснення діагностичного процесу необхідний відповідний інструментарій. Набір психодіагностичного інструментарію різноманітний. Л.Овчарова пропонує у діагностичній роботі з підлітками використовувати опитувальник Р.Кеттела, патохарактерологічний опитувальник А.Є.Личко, проєктивний тест М.Люшера.

Універсальною методикою виявлення схильності до тих чи інших девіацій у поведінці підлітків представляє методика діагностики схильності до девіантної поведінки (розроблена Вологодським центром гуманітарних досліджень та консультування «розвиток» у 1992. Вона містить 7 шкал, які виявляють: установки на соціальну бажаність, схильність на соціальну бажаність, схильність до аддиктивної поведінки, схильність до саморуйнівної поведінки, схильність до агресії та насильства, вольовий контроль емоційних реакцій, схильність до делінквентної поведінки.

З урахуванням специфіки булінгу перелік діагностичного інструментарію слід доповнити. Це можуть бути: опитувальник Д.Ольвеуса «Ініціатор/жертва», опитувальник для визначення ролі

учасників шкільного цькування, Шкала інтересів жертв булінгу, Шкала поведінки, Дослідження шкільного середовища.

А.Зинцова пропонує у процесі діагностики виділяти фактори ризику у підлітків, що стали жертвами. Для діагностики застосовуються методи тестування (самооцінки, рівня тривожності) та анкетування (виявлення тих, хто постраждав від кібербулінгу). Також визначається рівень активності жертв та їх психологічний стан. Для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності автор вважає на необхідне застосовувати Методику діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка.

Другий компонент програми – шкільна політика і процедури – передбачає специфічні способи регулювання відношень учасників освітнього процесу. Політика школи пов'язана з удосконаленням відношень учасників освітнього процесу, забезпеченням соціальної справедливості. Її частиною є політика в галузі боротьби з булінгом і кібербулінгом. Вироблення шкільної політики допомагає послабити дію суспільних суперечностей. Мова йде про розробку чітких правил, уведення загальношкільних правил проти булінгу. Це дозволить покращити систему шкільного нагляду; забезпечити втручання будь-кого з працівників школи в ситуацію цькування відразу, як вона була помічена. Кожен випадок булінгу має розглядатись спеціальною комісією, але основний акцент має бути зроблений не на покаранні. Важливе значення у даному аспекті має проведення зустрічей з учасниками, – медіація. Саме підхід на основі медіації визначає специфіку дій втручання в ситуації шкільного цькування.

Уважаємо за доцільне включити до шкільної політики наступні напрями, виділені Л.Овчаровою:

- 1) Виявлення розповсюдженості різних типів та форм девіантної поведінки, факторів, що їх провокують, а також вивчення потреби учнів та їх батьків в освіті та вихованні;

- 2) Аналіз результатів вивчення думок учнів, батьків та розробка на їх основі програми з профілактики та корекції відхилень у розвитку особистості та поведінці учнів з урахуванням виявленої специфіки
- 3) Підготовка педагогічних кадрів, що володіють методами попередження та корекції відхилень у розвитку особистості та поведінці учнів, психотехнічним прийомам, направленими на формування у дітей здатності ефективно спілкуватись, приймати відповідальні рішення, вирішувати конфлікти, долати стреси та розвивати позитивну, адекватну «Я-концепція», вести здоровий спосіб життя
- 4) Створення у школі психолого-педагогічних умов, вільних від зовнішніх факторів ризику, через управлінські рішення, розвиток взаємодії з сім'єю, закладами додаткової освіти.

Третій компонент – навчальний курс, орієнтований на підвищення обізнаності і знань з проблеми боулінгу і кібербулінгу. Він передбачає роботу з школярами, покращення здатності дітей розпізнавати ситуації цькування та уміти протидіяти їй, використовуючи можливості колективу. Уроки повинні мати інтерактивний характер, включати обговорення, групову роботу, рольові вправи.

Наприклад, для учнів 1-4 класів можна провести заняття «Безпечний Інтернет». Його метою є ознайомлення учнів початкової школи, які очікують їх в мережі Інтернет; систематизація та узагальнення відомостей про безпечну роботу в мережі. На занятті дітей інформують про види інформації, яка здатна завдати шкоду здоров'ю та розвитку людини, а також інші негативні наслідки розповсюдження такої інформації; навчають правилам відповідального та безпечного користування послугами Інтернет, у тому числі способам захисту від небезпечних посягань у мережах.

З учнями 6-7 класу можна провести групове заняття з елементами тренінгу «Я і мій друг». Воно дозволяє активізувати знання з теми

булінгу, розвинути повагу до відмінностей інших, сформувати доброзичливе ставлення один до одного, а також удосконалити навички міжособистісної взаємодії.

Інструментальне забезпечення програми передбачає вибір відповідних методів. Метод – це шлях, спосіб досягнення мети; специфічний вид втручання, підтримки особистості, що здійснюється різними способами і на різних рівнях соціальної роботи. Як зазначає Л.Овчарова, «у педагогічній практиці метод – це спосіб діяльності з досягнення навчально-виховних цілей. У навчанні під методом розуміють спосіб спільної діяльності учителя і учнів, направленої на рішення дидактичних задач. У вихованні під методом розуміють конкретний шлях впливу на свідомість, почуття, поведінку школярів при рішенні виховних задач у спільність діяльності і спілкуванні. У психологічній практиці метод – це спосіб організації і побудови теоретичної і практичної діяльності, а також сукупність прийомів, процедур і операцій пізнання психологічної реальності або зміни її дискретних характеристик психологічними засобами. У соціально-педагогічній практиці метод – це спосіб взаємозв'язаної діяльності соціального педагога і дитини, які сприяють накопиченню позитивного соціального досвіду, сприяють соціалізації і соціально-педагогічній реабілітації дитини» [27, с.273].

Важливе значення у профілактичній діяльності має соціально-психологічний тренінг, який ґрунтується на активних методах групової роботи. Це – форма спеціально організованого спілкування, у ході якої вирішуються питання розвитку особистості, формування комунікативних навичок, надання психологічної допомоги та підтримки. Результатом є розширення знань, зміна стереотипів та вирішення особистісних проблем учасників, їх внутрішніх установок, отримання досвіду позитивного відношення до себе та оточуючих; набуття компетентності у сфері спілкування. Учасник тренінгу може

розраховувати на допомогу інших, тому здатний активно пробувати різні стилі спілкування, засвоювати нові комунікативні уміння і навички, вчитись довіряти людям. Ці заняття готують до активного й повноцінного життя у соціумі, дозволяють навчитись сприймати та розуміти себе, а у подальшому – виразити індивідуальними засобами.

Можна виділити такі цілі соціально-психологічного тренінгу, що сприяють розвитку особистості: а) підвищення соціально-психологічної компетентності учасників, розвиток їх здатності активно взаємодіяти з оточуючими; б) формування активної соціальної позиції підлітків та розвиток їх здатності здійснювати зміни у своєму житті; в) підвищення загального рівня психологічної й соціальної культури.

Четвертий компонент програми направлений на покращення соціально-психологічного клімату у межах всієї школи. Його складовою є надання підтримки та захисту жертв. Заходи, що плануються, мають бути орієнтовані на посилення почуття емпатії по відношенню до жертв та просування стратегій підтримки жертви. Це можуть бути дискусійні клуби, організація соціального кінотеатру тощо. Як варіант може розглядатись програма соціально-емоційного навчання.

А.Зинцова пропонує при здійсненні допомоги застосовувати індивідуальні та групові методи психотерапії: створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, афективна переоцінка травматичного досвіду; відновлення відчуття цінності власної особистості та здатності подальшого існування у світі; розмовна психотерапія (йоготерапія); ігрова терапія, арт-терапія, музикотерапія, вокалотерапія, кінезітерапія, бібліотерапія, казкотерапія, імаго терапія, ізотера пі; психогімнастика. Ці методи доцільно взяти до уваги. Вони мають бути направлені на досягнення двох цілей: зменшення напруження та скорочення емоційної дистанції, а також вироблення уміння виражати почуття та бажання. Ще одним способом допомоги може стати використання соціальних мереж, а також створення у школі

соціального кінотеатру для перегляду популярних художніх кінофільмів з наступним обговоренням у групі.

Зменшенню випадків цькування в цілому може бути забезпечене шляхом навчання емпатії, способам вирішення конфліктів, про соціальній поведінці, а також цілеспрямованому створенню соціальних ситуацій, у яких набутий досвід стане затребуваним. Цій меті може служити: створення шкільного проектного бюро, соціального кінотеатру, волонтерського загону тощо.

Для забезпечення технологічному процесу важливо сформулювати передбачуваний результат реалізації програми: зниження частки «ініціаторів» та «жертв» у колективі; збільшення випадків втручання свідків в ситуацію булінгу; збільшення частки дітей, що повідомляють про покращення відношень з однолітками; зменшення показників тривожності у учнів даної школи.

Він досягається завдяки досягнення проміжних цілей, а саме: формуванню психологічної й соціальної компетентності учасників навчально-виховного процесу; розвитку позитивного образу «Я», почуття самоповаги; розвитку здатності критично мислити, уміння ставити соціально значущі цілі та приймати відповідальні рішення, уміння володіти емоціями, справлятися зі стресами, тривожністю, конфліктами; оволодіння індивідуалізованими прийомами міжособистісної взаємодії, неагресивними способами реагування на критику, опору тиску з боку інших людей, уміння протистояти шкідливим звичкам, розвиток здатності адекватного й найбільш повного пізнання себе та інших; діагностика та корекція особистісних якостей, зняття комунікативних бар'єрів.

3.3 Методичні рекомендації щодо розвитку емпатії підлітків.

Грунтуючись на оглядах стратегій попередження кібербулінгу, представлених зарубіжними авторами (Notar, Padgett and Roden и Ang), один із них приводить до висновку, що навчання емпатії та зміна переконань, що підтримують агресію в Інтернеті, найбільш ефективні для зменшення кількості випадків кібербулінгу. Важливість розвитку емпатії як якості особистості підтверджують і інші дослідники. У більшості зарубіжних програм профілактики шкільного булінгу ця думка врахована. На нашу думку, розвиток емпатії підлітків є важливою складовою створення просоціального середовища у школі.

Термін «емпатія» увійшов у науковий обіг у ХХ столітті. Він запозичений із філософії та базується на етичному понятті «симпатія». У філософії «симпатія» трактується як розуміння, чуйність та емоційна співучасть. У деяких випадках мова йде про емоційну форму міжособистісного пізнання, моральну інтуїцію. Не викликає сумніву розуміння емпатії як базису морального розвитку. Мова йде про когнітивно-емоційну складову психіки.

У сучасній психології Ж.Рзаєва виділяє чотири основні підходи до розгляду поняття «емпатія»:

- 1) Емпатія як емоційний процес. Переживання афективного стану іншої людини у відповідь на її емоційну поведінку;
- 2) Емпатія як когнітивний процес, розуміння, осмислення внутрішнього життя іншого, здатності прийняти роль, перспективу, позицію іншого;
- 3) Емпатія як складний афективно-когнітивний процес;
- 4) Емпатія як системне утворення, яке включає в себе взаємодію емоційних, когнітивних та конативних компонентів.

Близьким до поняття «емпатія» є поняття «емоційний інтелект». На думку Д.Гоулмана, поняття «емоційний інтелект» включає 5 компонентів:

1) самосвідомість – здатність людини адекватно розуміти власні емоції й мотивацію, свої слабкі/сильні сторони, визначати життєві цілі/ цінності; 2) саморегуляція – здатність контролювати свої емоції і стримувати імпульси; 3) мотивація – здатність прагнути до мети заради її досягнення; 4) емпатія – здатність співпереживати іншим людям, враховувати їхні почуття при прийнятті рішень, а також розуміти ті емоції, які відчувають оточуючі; 5) соціальні навички – здатність будувати відношення з іншими людьми, а також скеровувати їхню поведінку в бажаному напрямку. Отже, емпатія може бути розглянута як складова емоційного інтелекту.

Ж.Рзаєва розглядає особливості прояву емпатії у студентському віці, а також розвиток емпатії у процесі навчання у виші. Запропоновані автором положення враховані й адаптовані з урахуванням особливостей підліткового віку.

Для розвитку емпатії учнів застосовуються методи активного навчання та включення у реальну практичну діяльність. До методів активного навчання В.Ляудіс відносить такі, які побудовані на цілеспрямованій, спеціально організованій груповій діяльності, зворотному зв'язку між учасниками освітнього процесу. Дослідники виділяють такі методи: дискусії, ділові ігри, рольові вправи та тренінги, аналіз ситуацій та проєктування у процесі колективного рішення проблеми, конкурси робіт з подальшим обговоренням.

В.Кашубою запропоновано спецкурс «Розвиток емпатійного потенціалу студентів університету», І.Юсуповою – «Тренінг емпатійних тенденцій особистості», в основі якого – рольові ігри на професійно значущі теми, групова дискусія, програвання проблем. Є.Коваленко розроблений спецкурс «Емоційні аспекти педагогічного спілкування».

Розроблена нами методика передбачає послідовну реалізацію ситуацій, кожна із яких має специфіку: 1) розпізнавання власних емоційних станів; 2) пізнання свого внутрішнього світу; 3) встановлення

емпатійних відношень з іншою людиною; 4) розпізнавання внутрішнього світу іншого, інтерпретація його думок та переживань.

Вправи підбрані для тренінгу направлені на досягнення таких цілей: навчитись ідентифікувати емоції (усвідомлення емоцій, точне вираження емоцій, розпізнавання емоцій інших людей, розпізнавання невербальних емоційних кодів); проаналізувати емоційне сприяння мисленню; навчитись розуміти емоції та управляти ними.

Вправи тренінгу направлені на усвідомлення основних кроків емоційно-інтелектуальної поведінки та розвиток здатностей, необхідних для проходження кожного з них. Основою для вправ є випадки з життя учасників, типові ситуації, які дозволяють кожному учаснику тренінгу аналізувати свої помилки та самостійно вибудовувати індивідуальні алгоритми дій.

Для розвитку емпатії підлітків з метою профілактики булінгу в освітньому середовищі нами розроблено соціально-психологічний тренінг «Я-ТІ-МІ». Вправи, включені до тренінгу, запозичені з різних джерел (Ж.Рзаєва, І.Агєєва, Л.Мірзаянова, Т.Рашевський, Л.Станіславчик). До тренінгу включено вправи для розвитку емпатії дітей та дорослих, запропоновані психологом Деніелом Кіраном (додаток В).

Після теоретичної частини тренінгу учасникам пропонується виконати вправи з опором на власний досвід. Вправа «Емоційне сприяння мисленню» спирається на список фізичних відчуттів, характерних для різних емоцій. Вправа «Розуміння емоцій» основний акцент робить на розпізнаванні кожної з шести основних емоцій – гніву, відрази, страху, подиву, радості, печалі. Вправа «Управління емоціями» дозволяє відпрацювати вміння викликати необхідні емоції у себе та у опонента. Учні пропонується список з чотирьох емоцій з описовими прикметниками, відповідно до яких необхідно викликати у себе ту чи іншу емоцію (наприклад, захоплення).

Після виконання вправ доцільно залучити учасників до обговорення: «Що є причиною того, що Ви відчуваєте ті чи інші емоції?», «Як Ви себе ведете, коли відчуваєте ці емоції?», «Як емоції впливають на ваше мислення?». Це дозволяє розвивати рефлексивні навички.

Важливо також приділити увагу створенню соціальних ситуацій розвитку після завершення тренінгової роботи. Іншими словами, важливо допомогти школярам застосувати одержані навички у реальному житті. Для цього доцільно залучити учасників до спільної проектної діяльності, провести рольову гру, організувати спільну дію (наприклад, благодійний ярмарок).

З урахуванням значущості методів інтерактивного навчання для розвитку емпатії підлітків також доцільно використати гру «Від суми та від в'язниці...», яка наведена у роботі Ж.Рзаєвої.

Експериментальна перевірка розробленої методики здійснювалась на базі на базі Олександрівської ЗОШ I-III ступенів Каланчацької селищної ради. У дослідженні взяли участь 41 учень 7-8-х класів (20 – в експериментальному і 21– в контрольному класах). Дослідження має пілотний характер. Для оцінки ефективності розробленої методики розвитку емпатії підлітків ми провели перший діагностичний зріз на початку експериментальної роботи, а другий – після її завершення. У дослідженні було використано опитувальник А. Мехрабієна, Н. Епштейна для діагностики здатності до емпатії.

За результатами повторної діагностики після завершення експерименту, ми констатували, що в експериментальному класі відбулися позитивні зміни у розвитку емпатії (див. рис. 2.1). За результатами проведеного пілотного дослідження отримано дані, які свідчать про те, що в експериментальному класі зменшилася кількість підлітків з початковим (пропедевтичним) (з 30 % до 15 %) і середнім (ідентифікаційним) (з 60 % до 50 %) рівнем розвитку емпатії. Одночасно

збільшилася частка підлітків з високим (рефлексивним) рівнем емпатії (з 10 % до 35 %). Використання непараметричного критерію Вілкоксона засвідчило, що зміни рівнів емпатії підлітків експериментального класу мають статистично достовірний характер ($\alpha=0,05$).

Порівняно з експериментальним, у контрольному класі хоча й відбулися певні позитивні зрушення у розвитку емпатії підлітків, вони менш виражені і не досягають рівня статистичної значущості. Це дає підстави зробити висновок, що розроблені нами методичні рекомендації й, організована відповідно до них, соціально-педагогічна діяльність стимулює розвиток емпатії підлітків, їх здатності до співчуття і співпереживання.

ВИСНОВКИ

Кібербулінг є одною з форм девіантної (агресивної) поведінки, що виявляється в агресивних діях (переслідування, знущання, образи), які мають навмисний системний характер і мають на меті контроль поведінки жертви й підвищення власного авторитету. Вона здійснюється переважно у соціальних мережах та через мобільні телефони, тобто через інформаційно-комунікаційні засоби. Ознаками є: багаторазовість дій, навмисність (прагнення викликати страх, завдати біль, налякати, підпорядкувати собі), нанесення шкоди. На відміну від звичайної агресії, кібербулінг передбачає прагнення домінувати з метою підвищення власного авторитету, створити умови, коли жертва не контролює ситуацію. Ці дії мають тривалий систематичний характер, спостерігається нерівність позицій сторін. Метою є встановлення контролю над жертвою, заподіяння шкоди через залякування, приниження, дискредитацію; мотивом є прагнення домінувати, самоствердитись, підвищити власний авторитет.

Кіберагресори отримують перевагу, користуючись широтою аудиторії, анонімністю й значною недосяжністю для контролю з боку дорослих. У випадку віртуального знущання може мати місце ефект «снігової кулі», коли до одноразової дії агресора (наприклад, у формі надсилання в соціальну мережу відео чи фотографії із зображенням жертви та підписом образливого змісту) можуть долучитися інші люди, пересилаючи один одному ці матеріали та коментуючи їх. Поширенню явища сприяють різні умови. Жертви кібербулінгу вважають, що дії дорослих не будуть ефективними. Свідки замовчують такі ситуації і не протистоять знущанням над іншими через те, що остерігаються викликати агресію кібербулера проти себе й стати об'єктами цькування.

Для конкретизації явища кібербулінгу нами використаний порівняльний аналіз, а саме, здійснено порівняння ознак булінгу й кібербулінгу, а також кібербулінгу і груп смерті. На відміну від кібербулінгу, основною метою злочинної діяльності організаторів «груп смерті» є отримання прибутку за рахунок продажу відеозаписів, здійснюється із використанням наукових знань, завдяки яким забезпечується маніпулювання людиною. Ці особи володіють спеціальними знаннями для забезпечення маніпулювання свідомістю й поведінкою жертви. На відміну від булінгу, кібербулінг передбачає збереження відносної автономності кривдника, збільшення розміру аудиторії, посилення тривоги жертви, включення феномену «розгальмування» агресора.

На основі аналізу наукових публікацій встановлено риси кібербулінгу: 1) дії, які направлені проти особистості, відбуваються у відкритому публічному просторі Інтернету; 2) анонімність переслідувача, який може виступати від вигаданих імен; 3) неперервність цькування й тиску; 4) неможливість повного контролю з боку кривдника (навіть за умови бажання припинити дії проти жертви, його співучасники можуть продовжити почату справу).

Наслідком кібербулінгу є деструктивний вплив на жертву, кривдника, систему соціальних відношень. Оскільки приниження в Мережі мають публічний і тривалий характер, у жертви посилюється гострота переживань, вона відчуває приниження, сором, страх. Це веде до зниження самооцінки, розвитку тривожності, виникнення почуття самотності, а також може привести до депресії, ауто агресії і навіть суїциду. Крім негативного впливу на здоров'я жертви, кібербулінг позначається на соціальних контактах підлітка, приводить до зниження соціального статусу. Через відсутність спротиву жертви відбувається криміналізація дій агресора, діють фактори, що перешкоджають його особистісному розвитку й успішній соціалізації.

Існують пізні підходи до пояснення причин кібербулінгу. П.Роггендорф виділяє такі: нерозвинена емпатія, відсутність уміння конструктивно вирішувати конфлікти, недовіра до оточуючих. Відповідно до інформаційного підходу, порушення соціальних норм відбувається через їх незнання. Знайти пояснення причин кібербулінгу можна також у теоріях агресії: теорії потягів, фрустраційній теорії агресії, теорії соціального научіння, теорії Л.Берковітца. Так причинами агресивної поведінки вважається психічний стан, що виникає внаслідок постання реальної або уявної перешкоди на шляху досягнення мети (оцінка досяжності). У теорії соціального научіння агресивність розглядається як продукт научіння, а саме, результат спостереження за зразком. На перше місце в теорії Л.Берковітца висуваються гнів і пускові подразники як детермінанти агресії. Ще одна група теорій пояснюють причини агресивної поведінки, пов'язані з категорією влади.

Для оцінки стану поширення кібербулінгу проводяться дослідження, орієнтовані на різні аспекти проблеми. Серед них можна виділити дві групи: організовані відомими компаніями (наприклад, Міжнародною асоціацією дитячих телефонних ліній) і такі, які є авторськими (ініційовані окремими дослідниками). Проведений аналіз переконує у неоднозначності одержаних результатів. Так, кількість жертв кібербулінгу коливається від 10% до 41% опитаних. Більшість із них вважають причиною свою зовнішність, національність, статеву приналежність. Біля 70% опитаних виявились залученими до булінгу.

Деякі підлітки відмічають негативний вплив кібербулінгу на власний емоційний стан (почуття страху, тривоги, пригніченості, розгубленості), а також на поведінку (погіршення успішності, зведення контактів з однолітками до мінімуму, порушення спілкування).. Четверта частина підлітків відмітили відсутність готовності до адекватної реакції в ситуації кібербулінгу, вони нехтують елементарними заходами безпеки в медіапросторі (захист персональних

даних та особистої інформації у соціальних мережах). Більшість підлітків не повідомляють дорослих про те, що зазнають негативного впливу (за допомогою звернувся один з десяти), причому переважно звертаються за підтримкою до друзів, а не дорослих. Це свідчить про низький авторитет педагогів і батьків у дітей, а також про наявність досвіду відсутності реакцій дорослих на звернення дітей.

Узагальнення досвіду профілактики кібербулінгу серед підлітків дозволило встановити, що основними напрямками є: розвиток медіа грамотності дітей (навчання користувачів Інтернету правилам безпеки й коректної поведінки), упровадження освітньо-профілактичного спецкурсу для вчителів, реалізація засобів терапевтичного впливу на підлітків. Цільова спрямованість програм передбачає, насамперед, вирішення основних проблем профілактики булінгу в молодіжному середовищі, тобто вони мають більш широкий зміст, ніж профілактика кібербулінгу. У деяких випадках вирішення проблеми розглядається ще у більш широкому контексті – як створення безпечного середовища.

Основна діяльність із вирішення проблеми кібербулінгу зосереджена у таких напрямках: надання допомоги жертвам; навчання користувачів правилам безпеки й коректної поведінки; підготовка фахівців освітніх структур до профілактичної роботи; просвіта батьків; розвиток шкільної політики. Основними формами роботи є: упровадження проактивної шкільної політики, освітньо-профілактичний спецкурс (освітня програма), багаторівневі шкільні програми, створення веб-сайтів, упровадження медіації, факультативи, гуртки, виставка малюнків, групові консультації, семінари. Застосовуються такі методи: інтерактивна лекція, соціально-психологічний тренінг, індивідуальні і групові методи терапії (у тому числі метод арт-терапії), дискусія після перегляду кінофільму, «навчання на рівних».

Доведено, що у подоланні негативних явищ у освітньому середовищі необхідним є застосування соціально-профілактичного

підходу. З метою удосконалення існуючих практик проаналізовано міжнародній досвід. На відміну від вітчизняної практики, у ньому представлені програми боротьби з булінгом, компоненти яких застосовуються на різних рівнях взаємодії: індивідуальному, класному, шкільному, рівні місцевого співтовариства. Дія більшості профілактичних програм має проактивний характер, закладаючи основи соціально придатної поведінки в міжособистісних відношеннях.

Для програм, що стали предметом аналізу, характерні особливості, а саме: 1) більшість програм розроблені на основі емпіричних досліджень шкільного цькування й узагальнення кращих практик; 2) високий рівень методичного забезпечення програм; їх упровадження у шкільну практику забезпечується різними матеріалами (відеоролики та буклети); 3) програми враховують особливості дітей різного віку; більшість із них призначені для початкової та середньої школи

Аналіз програм профілактики булінгу у школі, які реалізуються у міжнародній практиці, дозволяє виділити важливі аспекти, які доцільно врахувати при побудові власної моделі, а саме: системний характер програм, про що свідчить їх багаторівнева, багатокомпонентна структура; чітка організація упровадження, яка передбачає: каскадний характер навчання учасників програми, створення органу, який забезпечує координацію (Комітет з координації та попередження булінгу); залучення районних або міських молодіжних клубів; широкий спектр методичних матеріалів, починаючи від інструкцій, правил, буклетів і завершуючи відеороликами з проблематики боулінгу.

Нами розроблено власну модель профілактики булінгу в загальноосвітній школі, у якій функцію координації здатна виконати психологічна служба школи. Головною ідеєю даної програми є те, що у фокусі уваги повинно бути не шкільне цькування як таке, а будь-яка поведінка, яка містить приховану загрозу для іншої людини, є соціально небезпечною. Програма направлена на рішення прикладних завдань

створення безпечного середовища й підвищення якості життя школярів. Вона передбачає продуманий та збалансований вплив на різні сфери особистості: свідомість, діяльність, почуття. Основний акцент має бути зроблений не на покаранні, а на проведенні зустрічей з учасниками, – медіації. Підхід на основі медіації визначає специфіку дій втручання в ситуації шкільного цькування.

До програми профілактики булінгу в школі ми включили чотири компоненти: організаційно-методичне забезпечення, шкільна політика, навчальний курс для школярів (навчання соціально-психологічним навичкам, формування критичного ставлення до повідомлень, допомога у створенні життєвої стратегії); покращення якості освітнього середовища (стосунки суб'єктів освітнього процесу).

З урахуванням ролі емпатії у профілактиці кібербулінгу, нами розроблено методичні рекомендації щодо розвитку даної якості підлітків. Емпатія розглядається як системне утворення, яке включає в себе взаємодію емоційних, когнітивних та конативних компонентів. Розроблена нами методика передбачає послідовну реалізацію ситуацій, кожна із яких має специфіку: 1) розпізнавання власних емоційних станів; 2) пізнання свого внутрішнього світу; 3) встановлення емпатійних відношень з іншою людиною; 4) розпізнавання внутрішнього світу іншого, інтерпретація його думок та переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адміністративний Кодекс України
2. Браус Д.А. Инвайронментальное образование в школах: Руководство: как разработать эффективную программу / Д.А.Браус, Д. Вуд. - СПб.: МААББ, 1994. – 324 с.
3. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра //Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2015. – Вип.19. – С.129-138
4. Волкова Е.Н. Кибербуллинг как способ социального реагирования подростков на ситуацию буллинга /Е.Н.Волкова, И.В.Волкова // Вестник Минского университета. 2017. № 3 (20). – С.17-23
5. Волченкова Е.В. Профилактика кибербуллинга в подростково-молодежной среде// Вестник Вятского университета. – 2017. – № 2. – С.702-708
6. Гіда О.Ф. Соціальні мережі як засіб деструктивних впливів через інформаційний простір //Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). – 2013. –№ 3. – С.268-278
7. Горбунова, А. Кибербуллинг: чем он опасен и как защищаться от интернет-травли? /А. Горбунова. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://informburo.kz/stati/kiberbulling-chem-on-opasen-i-kak-zashchishchatsya-ot-internet-travli.html> (дата обращения: 01.02.2018).
8. Гребенкина Ю.В. Профилактика девиантогенного воздействия медиапродукции на школьников //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. № 2. – С.22-32
9. Дегтева Т.А. Профилактика кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних: методическое пособие [Текст] / Т.А. Дегтева,

- Е.Г. Моногарова; под ред. Т.А. Дегтевой. – Ставрополь: Параграф. – 2017. – 224 с.
10. Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді. Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук зі спеціальності 19.00.05 Соціальна психологія. – Чернігів, 2003. – 225 с.
 11. Ениколопов С.Н. В ситуации кибербуллинга возрастных ограниченный нет /С.Н.Ениколопов //Дети в информационном обществе. – 2014. – № 16. – С.36-41
 12. Загашев И.О., Заир-Бек С.И. Критическое мышление: технология развития. СПб: Альянс «Дельта», 2003. – 284 с.
 13. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч.посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
 14. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – СПб: Речь, 2008. – 176 с.
 15. Зинцова А.С. Социальная профилактика кибербуллинга//Вестник Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского. Серия: Социальные науки, 2014, № 3(35). – С.122-128
 16. Казанская В. Подросток: социальная адаптация: книга для психологов, педагогов и родителей. – СПб: Питер, 2011. – 288 с.
 17. Когутяк Н. Особливості само презентації підлітка в середовищі віртуального пілкування: причини кібербулінгу /Н.Когутяк //Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. – Вип.19, - Ч.1. – 252 с.
 18. Козонина, А. Кибербуллинг: как устроена травля в интернете и почему с ней надо бороться [Электронный ресурс] / А. Козонина. - Режим доступа: <http://www/furfur.me/furfur/changes/changes/218033-bul> (дата обращения: 10.02.2018).

19. Коповая О.В. Психолого-педагогические особенности девиантного поведения в подростковом возрасте: учебное пособие / О.В. Коповая, М.А. Ерофеева, А.С. Коповой. - М. : «Спутник+», 2004. – 57с.
20. Крысько В.Г. Социальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб: Питер, 2006. – 432 с.
21. Коповая О.В. Новые формы девиантного поведения подростков в современном информационном обществе / О.В. Коповая // Электронный научный журнал «Пензенский психологический вестник» №1. – 2016. – С.161-169
22. Лапа О.В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді/ О.В.Лапа// Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». – 2013. – Вип. 192(1). – С.291-298
23. Лэйн Д. Школьная травля (буллинг) // Семейное консультирование и психотерапия. - Режим доступа: <http://www.supporter.ru>
24. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів//Національний юридичний журнал: теорія і практика. – 2016. – № 5. – С.178-182
25. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу: Навч.пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
26. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернаті: способи розпізнання і захист дитини/Л.А.Найдьонова //Методичні рекомендації. – К., 2014. – 80 с.
27. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 480 с.
28. Павленко С. Тактика запобігання доведенню неповнолітніх до самогубств через соціальні мережі (інтернет-спільноти): сучасні вітчизняні реалії та зарубіжний досвід. – 2018. – № 11. – С.217-225

29. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. №6. С. 151–154
30. Пономарева Т.А. Особенности девиантного поведения подростков: социокультурный аспект// Инновационная наука. – 2017. – № 3. – С.254-261
31. Практическое пособие для проведения мероприятий по тематикам антидискриминационного сознания и ненасильственных коммуникаций в постконфликтных регионах /авторы-составители А.Евдокимова, И.Ключко /под ред.М.Чернивски. – Х.: ОО «Ассоциация многодетны семей – АММА, 2017. – 20 с.
32. Профилактика экстремизма в молодежной среде. Проблемы и решения: научно-методический сборник//Под редакцией М.В. Паромоновой. - Иркутск: ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012 – 72 с.
33. Психологія соціальної роботи: підручник /за ред.Ю.М.Швалба. – К.: Основа, 2014. – 448 с.
34. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ /Общ.ред. и вступ.ст. Л.А.Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
35. Словарь-справочник социального педагога и социального работника /под ред.И.И.Калачевой, Я.Л.Коломинского, А.И.Левко. – Минск: «Беларуская Энцыклапедыя», 2003. – 253 с.
36. Смирнова И.В. Понятие критического мышления в современной педагогической науке // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5
37. Соціальна педагогіка:підручник. – Київ: центр навчальної літератури, 2003. – 256 с.
38. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений /Под общ.ред. М.А.Галагузовой. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 416 с.

39. Социальные отклонения. – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: Юрид.лит., 1989. – 368 с.
40. Таранова, Т. Н. Психолого-педагогическая характеристика буллинга в общеобразовательной школе [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11 (25). Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/11\(26\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf)
41. Фамутдинов Р.З. Интерактивное занятие на тему «Будь сильным. Будь самим собой» в сфере первичной профилактики употребления табачных изделий и ЭСДН [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46699/1/klo_2017_174.pdf
42. Федулова А.В. Социокультурные составляющие девиантного поведения несовершеннолетних / А.В. Федулова.– М., 2010. – 288 с.
43. Федунина, Н. Ю. Представления о триаде «Преследователь - жертва - наблюдатель» в кибербуллинге в англоязычной литературе [Электронный ресурс] / Н. Ю. Федунина. - Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n41/1143-fedunina41.html> (дата обращения: 28.01.18).
44. Фирсов М.В. Теория социальной работы: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений /М.Фирсов, Е.Студенова. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 432 с.
45. Черкасенко О.С. Кибербуллинг: проблема изучения феномена //Новая наука: современное состояние и пути решения. – 2016. - № 8. – С.92-96
46. Шакирова Д. М. Теоретические основания концепции формирования критического мышления //Педагогика. 2006, № 9. – С.283-290
47. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования). АСТ Харвест, 2006. – 357 с.
48. Шишковец Т.А. Справочник социального педагога. – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.

49. Шпагина Е.М., Чиркина Е.В. Компетентность педагогов и психологов в области информационной безопасности детей /Е.М.Шпагина, Е.В.Чиркина //Психология и право – 2019. Том. 9, № 3. – С.261-277
50. Холостова Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007. – 280 с.
51. Чухно, И. Скажи «нет» кибербуллингу. Как бороться с интернет-травлей [Электронный ресурс] / И. Чухно. - Режим доступа: http://www.aif.ru/society/web/skazhi_net_kiberbullingu_kak_borotsya_s_internet-travley (дата обращения: 25.01.2018).
52. Щипанова Д.Е.Кибербуллинг как фактор риска в образовательной среде /Д.Е.Щипанова //Гуманитарные науки. Педагогика и психология. – 2014. – № 3. – С.619-623
53. 10 форм кибербуллинга от kids.kaspersky.ru [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://stop-ugroza.ru/life/10-form-kiberbullinga-ot-kids-kaspersky-ru/> (дата обращения: 24.01.2018).
54. 10 шагов к критическому мышлению: реабилитация при социальной зависимости на примере экстремистских и террористических групп /под ред.Ю.Денисенко [Электронный ресурс]. Режим доступа:
55. Энциклопедия социальных практик /Под ред..Е.И.Холостовой, Г.И.Климантовой. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2011. – 660 с.
56. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч.посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
57. <https://tmn-id.ru/projects/sotsialnyy-proekt-shans/>
58. <http://pravo.by/novosti/obshchestvenno-politicheskie-i-v-oblasti-prava/2018/march/28043/>
59. http://elibrary.sgu.ru/VKR/2016/37-03-01_041.pdf
60. https://issuu.com/irisha3/docs/si4-lut3_layout_1

61. vipsoft.blob.core.windows.net › contest
62. <https://naurok.com.ua/programa-profilaktiki-bulingu-stvori-shkolu-miruta-zlagodi-107903.html> програма 2
63. <https://vseosvita.ua/library/programa-profilaktika-bulingu-v-ucnivskomu-seredovisi-186779>
64. <https://g6.ks.ua/page/plan-zahodiv-spryamovanyh-na-zapobigannya-ta-protydiyu-bulingu>

Додаток А

Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Задириєна Ганна Михайлівна
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не піддроблювати документи;
 - не поширювати неправду та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягти власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

28.05.2020
(дата)

Ганна
(підпис)

Ганна ЗАДНІПРЯНА
(ім'я, прізвище)

Додаток Б
Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»
А. Меграбяна і Н. Епштейна

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Стать _____

Вік _____ Дата _____

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом				

	відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраиваючихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Номер упідтвердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4

22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стіни

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	≤ 45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	≥ 84
Жінки	≤ 57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	≥ 91

Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів - дуже високий рівень;
- 63-81 бал - високий рівень;
- 37-62 балів - нормальний рівень;
- 36-12 балів - низький рівень;
- 11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима. Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з покладистістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу. Люди з високими

показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють аффіліативне поведінка (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Додаток В

Вправи до соціально-психологічного тренінгу «Я – ТИ – МИ»

Вправа. Емоційне сприяння мисленню.

Вправа спирається на список фізичних відчуттів / проявів, характерних для різних емоцій (наприклад, стисла щелепа, людина відчуває своє тіло гарячим; присутнє тепле і врівноважене почуття; відкритий ріт і широкі очі, серце б'ється швидше, відчуття прохолоди в тілі і негативні думки і т.д.). Від учасників тренінгу вимагається оцінити, наскільки часто вони відчувають дані фізичні відчуття, і співвіднести їх з назвою емоцій. Наприклад, фізичні відчуття стислої щелепи і відчуття тіла гарячим відповідають гніву, «тепле і врівноважене почуття» – задоволення і т.д.

Вправа. Розуміння емоцій

Вправа починається з опису шести основних емоцій - гніву, відрази, страху, подиву, радості, печалі. Характеристика кожної емоції включає в себе схематичне зображення лицьової експресії, позначення трьох рівнів інтенсивності і того, як емоція впливає на процес мислення. Наприклад, емоція «здивування» має такі три рівні інтенсивності, як «подив», «здивування», «відволікання», і призводить до зосередженості розумових процесів. На додаток до цього в зведеній таблиці вказуються причина, фізичні прояви і думки, пов'язані з кожною з емоцій. Наведемо для прикладу одну з рядків таблиці, про гнів: причина - щось несправедливе, фізичні прояви - зціплені зуби і гострі брови, думки - негативні і неприємні.

Після теоретичної частини учасникам тренінгу пропонується заповнити таку саму таблицю з опорою на свій власний досвід: «З яких причин Ви відчуваєте ці емоції?», «Як Ви себе ведете, коли відчуваєте ці емоції?», «Як ці емоції впливають на Ваше мислення ? ». Щоб наочно

показати різний вплив емоцій на процес мислення, вводиться поняття емоційного фільтра, або лінзи. Емоційні лінзи - це лінзи в нашому мозку, які змушують оцінювати навколишні нас події певним чином. Вони подібні до лінз різних кольорів, що змінює наше сприйняття при піднесенні до очей. Прикладний характер цього поняття розбирається на прикладі кейсові конфліктної ситуації, розвиток якої може змінюватися в залежності від емоційних лінз її учасників.

У свою чергу, відпрацювання поняття «Емоційна лінза» проходить на матеріалі власної конфліктної ситуації (з другом, однокласником, начальником, продавцем і т.д.), що закінчилася незадовільно. Від учасників групи потрібно описати свої ситуації за схемою - емоційні лінзи, думки і дії опонентів, безпосередній і довгостроковий результат. Повторне заповнення схеми починається з формулювання ідеального для себе результату ситуації і визначення того, як повинні змінитися емоційні лінзи її учасників для досягнення цієї мети.

Вправа. Управління емоціями.

Вправа передбачає відпрацювання вміння викликати необхідні емоції у себе і у опонента. У завданні на управління своїм емоційним станом дається список з чотирьох емоцій, з описовими прикметниками «захоплений», «зацікавлений», «побоюється», «довіряє». Щоб викликати у себе ту чи іншу емоцію (наприклад, захоплення), людина повинна занурити себе в ситуацію, коли вона реально відчувала подібний стан. Як техніки використовуються наступні напрямні питання: «Подумайте, що привело Вас до цього емоційного стану», «Опишіть зорові образи, звуки і відчуття, пов'язані з цією ситуацією», «Опишіть ситуацію в докладних деталях, як ніби Ви готуєтеся розповісти цю історію іншій людині». Завдання на управління емоційним станом іншої людини спирається на опис реальної конфліктної ситуації з попереднього блоку. Учасникам тренінгу

пропонується продумати, що вони повинні сказати опоненту, щоб вплинути на його емоційний стан і запустити сприятливий перебіг конфліктної ситуації.

Вправа. Створення власного емоційного словника

Опис. Ведучий представляє вправу, повідомляючи, що створення словника для різних емоцій та відчуттів допоможе створювати ефективні речення для вираження почуттів. Великий список емоцій можна знайти в Інтернеті – психологи нараховують від 200 до 500 емоційних станів.

Емоції можна поділити по категоріям на позитивні, хворобливі (негативні) та нейтральні. Позитивною може уважатись щастя, збудження, спокій, надія. Негативною – страх, злість, вина, смуток, порожнеча, занижена самооцінка, відчай. Нейтральною – подив, допитливість, інтерес. У свою чергу хворобливі емоції можна поділити на важкі та легкі. Важкими можуть бути гнів, фрустрація, роздратування, у той час як легкі – це смуток, вина, порожнеча, занижена самооцінка.

Якщо ви виконуєте вправу самі, візьміть аркуш паперу та запишіть всі емоції та відчуття, які переживаєте на протязі дня. Для цього спочатку точно визначте, якою діяльністю ви займаєтесь. Наприклад, прокинувся, привів себе у порядок, зробив зарядку, одягся, відчув запах чаю, їхав до школи, почув суперечку людей, почув сміх людей, увійшов у кімнату, сів за стіл, слухав учителя, виконав завдання, пообідав, побачив батьків, пограв з друзями, повечеряв, пішов спати. Як бачимо, навіть дрібна діяльність має значення. Справа в тому, що будь-яка зміна діяльності так або інакше змінює ваші почуття, настрій та емоції. Відмічайте все, що відчуваєте на протязі дня та спробуйте дати точне визначення своїм відчуттям.

Обговорення:

Що ви дізналися нового про свої емоції та відчуття?

Чи зрозуміли ви, у чому смисл буде обізнаним про емоції, які ви відчуваєте у даний момент?

Як усвідомленість про ваші емоції вплинула на ваше розуміння почуттів та відчуттів інших людей

Які висновки можна зробити відносно взаємозв'язку конкретних емоцій з конкретною діяльністю? Чому ви відчуваєте позитивні емоції в одній ситуації та негативні в іншій?

Вправа. Розпізнавання емоцій та думок

Опис: у цій вправі вам необхідно завершити речення, що починається зі слів: «я відчуваю...», за якими слідує емоція. Памятайте, що список емоцій ви можете знайти в Інтернеті. Краще за все буде записати емоції в щоденнику та періодично поповнювати, коли ви зіштовхнетеся із новою. Наприклад:

Я відчуваю себе щасливим, коли бачу свого друга

Я захоплений, коли рисую

Я відчуваю себе засмученим, коли розумію, що наступає осінь.

Памятайте, що думка, на відміну від емоції, виражається словосполученням «я відчуваю» у контексті «я думаю», «я уважаю». Наприклад, коли ви говорите «я думаю грати на гітері цікаво», то це ваша думка, але не емоція.

Обговорення: Яка різниця між думкою та відчуттям. Думка – це ідея та судження, відчуття – це емоція.

Вправа. Створення речень

Опис: ваша задача створити речення, у яких людина виражає емпатію, маючи шаблон та підставляючи свій готовий список емоцій. Шаблон для вприви в команді та наодинці:

«Ти відчуваєшь ____, тому що _____. Чи я правий?»

«Я відчуваю ____, тому що _____».

Пам'ятайте, що ви можете підставляти будь-яку емоцію: злість, роздратування, щастя, пригніченість, порожнечу, сумаття. Наприклад: «Джил насупила своє обличчя та сказала, що її друг просто взяв та поїхав»; емпатична відповідь: «Джил, ти відчуваєш себе засмученою, тому що твій друг поїхав? Чи я правий?»

«Батько прийшов додому дуже стомленим та сказав, що тільки що втратив свою роботу». Емпатична відповідь: «Тато, ти відчуваєш себе занепокоєним через те, що втратив роботу? Чи я правий?»

Дані приклади є настільки простими, що можуть видатись занадто очевидними. Однак, якщо ви ретельно проаналізуєте своє життя, то можете помітити, що часто ігнорували емоції та почуття інших людей, будучи заваленими своїми проблемами.

Практичні приклади: для кожної наступної ситуації придумайте емпатичну відповідь:

1. Ваш брат прийшов додому у сльозах та сказав, що йому дали образливе прізвисько у школі
2. Ваш однокласник, якому сьогодні дале образливе прізвисько, сидить тихо, понуривши голову
3. Ваш друг сказав, що не хоче йти додому, тому що провалив екзамен
4. Ваш друг сказав, що не може запросити вас до себе, тому що його мама захворіла
5. Ваш працівник сидить у самотності за обіднім столом, не їсть свій обід та не вимовляє жодного слова

Обговорення:

Які питання та труднощі у вас виникли при створенні речень, які демонструють емпатію?

Чому так важливо перевіряти, чи вірно ви трактували емоцію людини?

Вправа. Перестановка ролей

Опис: емпатія проявляється в тому випадку, коли ви уявляєте себе в ролі іншої людини. Ви можете пройти цю вправу як в групі, так і окремо, але тоді вам доведеться напружити свою уяву. Згадайте всіх своїх знайомих і близьких, складіть список цих людей. Потім по черзі спробуйте вжитися в ці ролі.

Дайте відповіді на питання:

1. Як вас звать?
2. Який ваш вік?
3. Які ваші улюблені книги?
4. Куди ви їздили на канікулах?
5. Що ви найбільше любите?
6. Що вас найбільше засмучує?
7. Що вас приводить у захват?
8. У яких ситуаціях на вас накочує ностальгія?
9. Чого ви боїтеся?
10. На що чи на кого ви найчастіше сподіваєтеся?

Суть вправи в тому, щоб перестати думати про свої проблеми і задуматися про те, що відчуває інша людина і чому. Ви можете скласти власний список або зовсім пуститися в уявну подорож.

Підсумки вправи:

Запитайте у людини, чи правильні ваші здогади про неї. У чому ви маєте рацію і в чому помилилися?

Які почуття ви відчуваєте, виконуючи роль різних людей?

Вправа. Дублювання

Опис: дана вправа виконується в парі. Перша людина (спікер) говорить про щасливі спогади або про захоплення від майбутньої події. Друга людина (дублер) є, як би його справжньою емоцією, яку спікер

відчуває. Суть вправи в тому, що дублер, знаючи, яку емоцію відчуває спікер, починає свідомо розпізнавати відчуття інших людей. Наприклад:

Спікер: «Я хочу відвідати своїх батьків на наступному тижні».

Дублер: «І я відчуваю себе від цього щасливим».

Спікер: «Моя мама готує найкращі пироги на світі».

Дублер: «Я в захваті, коли їх їм».

Завдання можна ускладнити, коли спікер заздалегідь не повідомляє, чи подобається йому те, про що він скаже. Тому дублеру доводиться вгадувати.

Підсумки вправи: Після того, як двоє людей поміняються місцями і пройдуть вправу ще раз, задайте собі наступні питання:

1. Як бути спікером і чути від дублере про його здогадки?
2. Як бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера?
3. Що було найскладнішим?
4. Які емоції було найскладніше розпізнати? Які легше?
5. Як ця вправа допомогла мені дізнатися про людину?

Вправа. Емпатичне слухання

Опис: ще одна вправа, для якої вам знадобиться партнер. Її суть в тому, щоб вислухати людину про те, що є важливим для неї і створити пропозицію, яка максимально точно передає те, що вона відчуває при цьому. Пам'ятайте, що емпатія означає відкинути в сторону свої думки і відчуття, а потім звернути увагу на те, що відчуває і про що думає ваш співрозмовник.

Подумайте про щось сокровенне і має велике значення для вас. Розкажіть про це, намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не даючи підказок. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про що ви думали і що відчували в минулий і теперішній моменти. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам'ятайте про те, що краще помилитися зі своїм припущенням, ніж зовсім не висловлювати

його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшили емоцію, яку відчуває людина - наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і тільки методом проб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

Підсумки вправи:

1. Як ви відчували себе в ролі слухача? Що було найскладнішим?
2. Як ви відчували себе в ролі оповідача?
3. Як ви себе почували, коли людина висловлювала припущення про те, що ви відчували?

Вправа. Перетворення на іншу людину

Опис: щоб виконати цю вправу, зверніться за допомогою до двох близьких друзів. Зробіть наступне:

1. Напишіть діалог між трьома дійовими особами. Наприклад: жертва, задирака, спостерігач або прискіпливий покупець, ранимий продавець і спостерігач. Можете придумати свої варіанти.

2. Кожен сценарій грається тричі і при кожному виконанні люди міняються ролями. Таким чином ви граєте ролі жертви, задираки і спостерігача.

3. Після завершення вправи, всі учасники діляться враженнями про свої думки, емоції і відчуття.

Підсумки вправи:

1. Які емоції ви відчували, будучи жертвою?
2. Які емоції ви відчували, будучи задиракою?
3. Які емоції ви відчували, будучи спостерігачем?
4. Які рішення ви прийняли після закінчення вправи?

Вправа. Розуміння історії

Опис: ця вправа навчить вас розуміти історію іншої людини.

1. Попросіть свого близького друга подумати (або записати) про когось, кого він боїться або з ким не хоче спілкуватися з будь-якої причини.

2. Попросіть цю людину подумати про те, чому неприємна йому людина поводить себе подібним чином і записати причини.

3. Попросіть його поділитися про те, які відчуття викликає неприємна йому людина тепер.

Наприклад:

1. Я не хочу дружити з Джоном, тому що він рідко зі мною говорить.

2. Я зрозумів, що Джон - нещасний і самотній чоловік. А ще, що його мати не в змозі платити за оренду квартири.

3. Тепер, коли я зрозумів, що це може бути правдою, я хочу з ним дружити, бо його мовчазність і похмурість говорить не про відношення до мене, а про його відчуття, які викликані домашніми проблемами

Підсумки вправи:

1. Чи змінила ця вправа вашу думку про людину, якої ви боялися або з якою не хотіли мати справу?

2. Задумайтеся про те, як розуміння історії життя людини впливає на ваше сприйняття.

Вправа. Представлення емоцій історичних персонажів

Опис: складіть список п'яти історичних персонажів. Потім перерахуйте емоції, які людина відчувала протягом усього (або частини) свого життя.

Приклад: Авраам Лінкольн бачив, як людей продавали на ринковій площі і в цей момент він відчув печаль від того, що не мав власної сім'ї, злість через те, що людьми торгували як тваринами і безпорадність від того, що він нічого не міг з цим вдіяти.

Підсумки вправи:

1. Чи стали ви краще розуміти дії і мотиви історичних персонажів?
2. Які почуття у вас тепер викликають ці люди?

Вправа. Емпатія і злість

Опис: ця вправа допоможе вам впоратися зі злістю на іншу людину за допомогою емпатії. Придумайте (або пригадайте з життя) ситуацію, при якій ви були надзвичайно злі на іншу людину, а потім створіть емпатичне твердження. Наприклад:

Роздратований чоловік: «Ти ніколи не робиш того, про що я прошу!»

Емпатичний слухач: «Ти відчуваєш роздратування через те, що я не зробив свою роботу і тобі довелося працювати за мене. Я правий?».

Підсумки вправи:

1. Що ви відчували, коли придумували роздратовану фразу?
2. Що ви відчували, коли придумували емпатична відповідь?
3. Як ви думаєте, що відчує роздратована людина, коли почує емпатичну відповідь?
4. Чи згодні ви з тим, що ворожість (хоч і не відразу) зникне при емпатичних відповідях?

Вправа. Люблячий погляд.

Мета: розвиток емпатії.

Один з учасників виходить за двері. Його завдання - визначити, хто з групи буде дивитися на нього «люблячим» поглядом. Ведучий, в його відсутність, вибирає для цієї мети двох-трьох чоловік. Потім вибирається інший – відгадує. Кількість тих, хто дивиться «люблячим» поглядом збільшується

Вправа. Атоми і молекули (руханка)

Хід гри:

Ведучий пояснює: атом - це найменша частинка. У грі атомом буде кожен гравець. Молекула складається з атомів, тому об'єднання в ланцюжок декількох гравців в грі називається молекулою. Ведучий вимовляє: «Атоми». Всі гравці починають хаотично пересуватися. Після слова «молекула по троє» гравці повинні з'єднатися в групи по три людини. Той, хто не зможе встати в трійки вибуває з гри. А ведучий продовжує змінювати кількість атомів в молекулах. Гру можна ускладнити: атоми повинні рухатися з закритими очима.

Вправа. Карусель

Мета вправи: формування навичок швидкого реагування при встановленні контакту; -розвиток емпатії і рефлексії в процесі навчання. У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом "каруселі", т. Е. Обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе

Приклади ситуацій:

1. Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі ...
2. Перед вами незнайомий чоловік. Зустрітися з ним ...
3. Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Підійдіть до неї і заспокойте її.
4. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі ...

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника

Вправа. Оплески по колу (завершення)

Мета: переживання почуття радості, згуртування групи, створення атмосфери прийняття.

Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше. Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.