

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

**ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В  
УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231М

групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Юлія ГРИЩЕНКО

Керівник: к.психол.н., доцент

Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент: д.психол.н., професор

Ігор ПОПОВИЧ

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення проблеми булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі.....</b>	<b>8</b>
1.1. Психологічна характеристика булінгу та його структури.....	8
1.2. Вплив булінгу та кібербулінгу на особистість в підлітковому віці.....	11
1.3. Особливості психоемоційної сфери підлітків.....	17
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>20</b>
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психоемоційного стану школярів.....</b>	<b>23</b>
2.1.Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження.....	23
2.2.Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.....	25
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>39</b>
<b>РОЗДІЛ 3. Профілактична робота щодо попередження та подолання проявів булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі.....</b>	<b>42</b>
3.1.Опис профілактичної програми.....	42
3.2.Психопрофілактичне заняття № 1 «Конфлікти».....	44
3.3.Психопрофілактичне заняття № 2 «Стоп булінг».....	48
3.4.Психопрофілактичне заняття № 3 «Жорстокість у взаємовідносинах».....	53
3.5.Психопрофілактичне заняття № 4 «Розряд гніву – основа уникнення жорстоких вчинків у спілкуванні».....	55
3.6. Психопрофілактичне заняття № 5 «Урок толерантності».....	58
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>60</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>66</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>71</b>

Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	71
Додаток Б. Анкета.....	72

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На даний момент тема булінгу є надзвичайно актуальною, масовою та все більш значущою. Умови сучасного суспільства значно сприяють утворенню та розвитку жорсткості, прояву насилля у взаємовідносинах між людьми.

Прояв насильства, існування проблеми шкільного булінгу та кібербулінгу значно актуалізуються саме в підлітковому віці. Різні фактори (як соціальні, так і психологічні) значно посилюють проблему, породжуючи таким чином все більш винахідливі, нестандартні та цинічні способи жорстокості в учнівському підлітковому середовищі.

Шкільне середовище та система взаємовідносин між підлітками є дуже важливими аспектами для подальшого становлення їх особистості, тому системне насилля, що може виникати в учнівському середовищі, вимагає найбільш зосередженої уваги з наукової точки зору, оскільки саме шкільний етап життя здебільшого визначає подальший розвиток підлітків та формування основних властивостей особистості. Засвоївши певні патерни поведінки, наприклад, такі як: «агресор», «жертва», «пасивний спостерігач» школяр може наслідувати їх все своє життя.

Проблему шкільного цькування досліджували такі вчені як: Л. Андрєєнкова, В. Бутенко, А.Іванова, О. Калашник, О. Кормило, Д. Лейн, К. Лоренс, Л. Лушпай, В. Мельничук, Е. Мунте, Д. Олвеус, А. Пикас, Е. Роланд, О. Сидоренко, І Сидорук, В. Філатова, П. Хайнеманн та ін.

Слід наголосити, що проблема насильства та цькування актуальна вже давно, а саме визнання та обговорення такої проблеми, як булінгу й кібербулінгу з'явилося відносно недавно. У своїх працях Д. Олвеус досліджував формулювання цієї проблеми, О. Ожйова та В. Пономарьов вивчали особливості акцентуацій характеру учасників булінгу, Дж. Салісбері у своїх працях висвітлювала шляхи роботи з хлопчиками

та жертвами, К. Плутицька досліджувала підходи до розуміння булінгу як виду шкільного насильства.

Отже, ми можемо зазначити дана проблема є актуальною, з нею зустрічається значна частина школярів, батьків, працівники освітніх закладів. А недостатність послідовного та ефективного вирішення у площині наукової соціально-психологічної теорії та практики зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Профілактика булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі».

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

Кваліфікаційна робота магістра виконана в межах тематичного плану кафедри практичної психології соціально-психологічного факультету ХДУ «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета** кваліфікаційної роботи полягає в дослідженні особливостей психоемоційного стану в підлітковому віці й на основі отриманих результатів розроблено психопрофілактичну програму спрямовану на профілактику виникнення булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі, популяризацію ненасильницької моделі поведінки.

Для досягнення мети ми поставили перед собою виконання наступних **завдань**:

1. На основі сучасних літературних джерел проаналізувати основи психоемоційного розвитку в підлітковому віці.
2. Ознайомитися з поняттям та сутністю булінг та кібербулінг, розкрити їх значущість в розвитку особистості.
3. Емпірично дослідити особливості психоемоційного стану підлітків.
4. Розробити психопрофілактичну програму для профілактики та подолання булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі.

**Об'єкт** дослідження – булінг як психолого-педагогічний феномен.

**Предмет** дослідження – булінг та кібербулінгу в учнівському середовищі.

У дослідженні використані **методи дослідження** теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження, загальнонаукові методи (аналіз, синтез, узагальнення теоретичних підходів), емпіричний аналіз з використанням методики діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки, методики діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, а також методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у доповненні теоретичних відомостей про явище булінгу в учнівському середовищі; розширенні наукових уявлень з проблеми профілактики виникнення булінгу та кібербулінгу серед підлітків в учнівському середовищі.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в розробці та в перспективі впровадження в практику психопрофілактичної програми, що направлена на популяризацію ненасильницької моделі поведінки, формування вміння вирішувати конфліктні ситуації, формування навичок безпечного відреагування власних негативних емоцій, формування навичок відповідальної поведінки на просторах Інтернету, формування усвідомлення неприпустимості проявів булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі, розширення набору можливих способів протистояння булінгу. Також отримані результати сприятимуть розробці окремих рекомендацій для учнів щодо профілактики та подолання булінгу в учнівському середовищі. Крім цього отримані результати можуть бути використані шкільним психологам у професійній діяльності в роботі з учнями.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри практичної психології соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету (протокол № 7 від 24.11.2020). За матеріалами кваліфікаційної роботи

опубліковано статтю «Булінг як загроза психологічній безпеці особистості в учнівському середовищі», що була надрукована в альманаху «Магістерські студії» 2020 р.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, практичного та профорієнтаційного), висновків, списку використаних джерел, що нараховує 47 джерел, та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

#### 1.1. Психологічна характеристика булінгу та його структури

Булінг – соціальна, педагогічна, психологічна проблема сучасного суспільства. Булінг властивий переважно організованим колективам, у зв'язку з цим зазначене явище виокремлюють у школі, на робочому місці, в армії, в інформаційному просторі (кібербулінг) тощо [12].

Уперше термін булінг (у перекладі з англійської мови – «цькування», «залякування», «третирування») виник на початку 70-х рр. ХХ ст. під час дослідження явища насильства в школі між дітьми у Скандинавії. Родоначальником досліджень з вивчення та превенції булінгу є Д. Ольвеус. Положення, запропоновані вченим, покладені в основу програм профілактики булінгу серед молоді. Д. Ольвеус визначає три важливих компоненти: «булінг – агресивна поведінка, що охоплює небажані, негативні дії; булінг охоплює патерн поведінки, що постійно повторюється; булінг характеризується нерівністю влади або сили» [47, с. 127].

Для вітчизняної науки вивчення булінгу є досить новим напрямом досліджень. Окремі компоненти були вивчені в роботах Д. Гриненко, М. Нечаєвої, Г. Румянцевої, Л. Семенюк, В. Собкіна, І. Фурманової та ін.

Булінг (або цькування) – це специфічний тип агресивної поведінки, що характеризується певними особливостями. По-перше, агресія є усвідомленою і цілеспрямованою; по-друге, агресивні дії є постійними, вони систематично завдають шкоди жертві; по-третє, існує відчутний дисбаланс сил між агресором і жертвою, у зв'язку з чим жертві досить складно захиститися самотійно [6].



Слід зазначити, хоч булінг в деякій мірі схожий за своєю структурою з конфліктом, проте він відрізняється деякими специфічними характеристиками: булінг має часову протяжність, сили агресора та жертви є не тотожними, вони асиметричні по своєму потенціалу, види учасників булінгу є фіксованими, через це змінити роль дуже складно в такому типові поведінки. В конфлікті дві сторони можуть так чи інакше відстоювати власні інтереси, позицію, долучаючи навколишніх людей як певний ресурс, а в булінгу лише одна сторона це може робити, а інша взагалі не може мати будь-яку позицію та діяти в свій захист. Також слід зазначити, що булінг характеризується навмисністю заподіяння шкоди жертві, спрямований на позбавлення у жертви впевненості у собі, здатності чинити опір, спрямований на приниження та знищення людської гідності та нанесення шкоди духовному, фізичному здоров'ю, благополуччю жерти [15].

I. Сидорук визначає основні риси булінгу: «систематичність; нерівність фізичних, психологічних і соціальних можливостей, які лежать в основі стосунків між жертвою й агресором, тобто агресор займає вище становище, ніж його жертва; взаємостосунки переслідувача й жертви; емоційне приниження, образа почуттів людини, що призводить до виключення її з групи. Таким чином підґрунтям булінгу є статус, влада, конкуренція, лідерство. Це соціальна поведінка, що проявляється у відносно стійких групах і здатна залучати інших. Булінг охоплює нерівність сили та влади, що приводить жертву в стан, у якому вона не здатна ефективно захищатися від негативних дій. В конфлікті учасники рівні, а в булінгу жертва завжди виявляється слабшою, їй важче себе захистити, проти неї може виступати група. Ще одна характерна риса булінгу – він передбачає свідому поведінку, спрямовану на те, щоб завдати шкоди та страждання іншій людині» [42, с. 170].

Булінг зазвичай виникає в групі, залучаючи навколишніх людей, він ніколи не може зупинитися сам по собі – лише тільки після втручання

третьої сторони, або фізичного зникнення жертви чи агресора із зони їхньої взаємодії [5].

С. Поляруш зазначає, що «форми прояву булінгу досить різноманітні: фізична (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності), словесна (обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація), соціальна (виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток), письмова форма (написання записок або знаків, що є болючими чи образливими), електронна або кібербулінг (розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів, сайтів соціальних мереж) [32, с. 211].

Н. Прибіткова зазначає, що «значну роль у виникненні булінгу відіграє сім'я: батьки як агресорів, так і жертв відрізняються неконструктивними стилями вирішення конфліктів, проблемами в комунікації. Стиль батьківського виховання, якого дотримуються деякі батьки не є ідеальним, і не є авторитетно-демократичним. Діти-агресори досить часто спостерігають ситуації насильства в сім'ї, а також зазнають тілесних покарань. Виникає так зване коло насильства: дитина бачить насильство в сім'ї, відтворює його в навчальному закладі, а потім у власній родині, і цикл повторюється у наступному поколінні» [34, с. 59].

Д. Ольвеус описав наступну рольову структуру булінгу: «учень, який є жертвою булінгу; учні, які здійснюють насилля, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу – булери, або переслідувачі, агресори; послідовники – учні, які позитивно ставляться до знущань над іншими й беруть активну участь у цьому, але зазвичай не є ініціаторами та не відіграють головної ролі; пасивні булери – учні, які відкрито підтримують булінг, наприклад через сміх чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї; потенційні булери – учні, яким подобаються знущання, але вони не виявляють цього ззовні;

спостерігачі (байдужі свідки) – учні, які не беруть участі в булінгу, і можуть вважати, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації; потенційні захисники – ці учні негативно ставляться до насилля і вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять; захисники – учні, які виявляють негативне ставлення до явища, вони захищають жертву або намагаються їй допомогти» (за В. Андрєєнковою ) [4, с. 88].

Отже, булінг – явище, що виникає в організованих колективах, стосується і впливає на всіх його учасників, викликає тривалі наслідки для особистості, вони можуть бути віддалені в часі, також призводить до порушення навчально-виховного процесу в навчальному закладі. Тому постає гостра потреба виявлення, попередження та подолання такого негативного явища, як булінг. Також слід підкреслити, що до профілактики та подолання боулінгу та кібербулінгу повинні бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу.

## **1.2. Вплив булінгу та кібербулінгу на особистість в підлітковому віці**

Булінг характеризується певними віковими, статевими та іншими психологічними закономірностями. Дане явище пов'язане не тільки і не стільки з нерівністю фізичних сил, скільки обумовлене саме дисбалансом влади, що допомагає одній дитині підпорядкувати іншу, причому така взаємодія неодноразово повторюється протягом тривалого часу. Акти агресії, що є спрямованими на постійну жертву, створюють між ними стабільні відносини. Ця специфічна форма агресії, особливо характерна для середнього дитинства та молодших підлітків. При переході особистості з молодшого шкільного віку в ранній підлітковий вік булінг в цьому оточенні кілька слабшає, проте у деяких дітей він

може виступати стійкою особистісною рисою, з віком змінюються лише форми її прояву [44].

При виникненні ситуації булінгу в класі виникає певна соціальна система, що містить в собі: агресорів, жертву, спостерігачів, і також слід зазначити, що ця «система» може залучати інших оточуючих людей. У навчальному закладі в булінгу зазвичай бере участь ціла група учнів. Якщо лідер в класі є булером, то інші учні наслідують його поведінку і беруть участь у цькуванні однокласників. Таким чином створюється ефект причетності, згуртованості. Також причиною цькування всім класом може бути послаблення почуття відповідальності за власні дії, що може гальмувати стримуючі механізми [1].

Д. Ольвеус визначив основні типові риси учнів, що схильні ставати булером. Автор зазначає, що «вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі, вони імпульсивні й легко шаленіють; вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); вони не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших» [47, с. 119].

Також Д. Ольвеус визначив характерні особистісні риси, що властиві для типових жертв булінгу. Для них властиво «полохливість, вразливість, замкнутість й сором'язливість; вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні й мають низьку самооцінку; вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство; якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабкішими за своїх ровесників. Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу» [47, с.121].

Хоча на думку окремих дослідників, не зважаючи на виокремленні типові риси булера та жертви визначені Д. Ольвеусом, відтворити типовий портрет агресора та жертви неможливо [14].

Взагалі виникнення булінгу пов'язують з різними факторами. Отже, на виникнення булінгової поведінки впливає декілька факторів:

1. Персональні фактори – виховання, занижена чи надмірно завищена поведінка особистості, імпульсивність та ін.
2. Поведінкові фактори – слабка успішність в школі, схильність до вандалізму, ранні сексуальні стосунки та ін.
3. Соціальні фактори – культ насилля в суспільстві, вплив засобів масової інформації, поведінка батьків, друзі з девіантною поведінкою та ін.
4. Внутрішньосімейні конфлікти – розлучення батьків, поява другої дитини в сім'ї, завищені вимоги до успішності в навчанні дитини, що не відповідають здібностям дитини та ін.
5. Особистісні проблеми – початок статевого дозрівання та пов'язані з цим особливості фізіологічного та психологічного характеру та ін. [23].

Крім зазначених факторів булінг може виникнути також через низьку успішність у навчанні, зовнішність, стиль одягу, фізичну силу підлітків, самооцінку, страх та тривогу, депресію, захворювання опорно-рухового апарату, популярність. Також зазначені причини можуть бути й наслідками даного явища.

З позиції особистісних причин мотивами виникнення та розвитку булінгу можуть бути заздрість, помста, почуття неприязні, боротьба за владу. Також дорослі в школі можуть ненавмисно чи іншими способами спровокувати чи сприяти виникненню булінгу в учнівському колективі [26].

Кібербулінг – це напад з метою нанесення психологічної шкоди, що здійснюється за допомогою електронних форм контакту. До кібербулінгу зазвичай відносять: перепалки (флеймінг) – обмін короткими емоційними репліками, може перетворитися на затяжний конфлікт, це прозорі натяки, двозначні жарти, грубі висловлювання і неаргументована критика, претензії особистого характеру, критика розумових здібностей співрозмовника; нападки – повторювані образливі

повідомлення, спрямовані на жертву; наклеп – поширення образливої і неправдивої інформації в соціальних мережах, на сайтах та інших просторах Інтернету; самозванство-перевтілення – переслідувач позиціонує себе як жертву і від імені жертви здійснює негативну комунікацію; відчуження – виключення з групи сприймається як соціальна смерть; хеппіслепінг – поширення відеороликів із записами сцен насильства; харассмент (утиск, знущання) – він нагадує флеймінг, але є односпрямованою формою булінгу, що характеризується наявністю систематичних образливих і загрозливих повідомлень, спрямованих проти людини, в результаті чого вона відчуває себе морально знищеною, що знаходяться під постійним «прицілом» кібербулерів. Подібні повідомлення роблять сильний психологічний і емоційний вплив на жертву, завдаючи серйозного удару підлітковій самооцінці [20].

Відмінність кібербулінгу від традиційного реального булінгу обумовлена особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю фальсифікації, наявністю величезної аудиторії, можливістю дістати жертву в будь-якому місці і в будь-який час [28].

Дитина в підлітковому віці є найбільш чутливою до сприйняття негативного, що спонукає її або до агресивного самозахисту, де вона проявляє підвищену запальність і образливість, або до пасивної меланхолії, смирення. І коли ми говоримо про такий феномен, як кібербулінг, то слід зазначити, що масштаб проблеми збільшується, оскільки з розвитком сучасних технологій і широкого використання мережі Інтернет агресивне переслідування переходить в режим «онлайн». Таким чином, змінюється модель цькування з залученням інформаційних технологій. І яким би то не був привід для цькування, для дітей-жертв це завжди стрес. Самооцінка стрімко падає [21].

Порушення, що виникають після кібербулінгу чи булінгу, зачіпають всі рівні функціонування підлітка. Вони призводять до стійких особистісних змін, які перешкоджають здатності школярів реалізувати

себе в майбутньому. На фізіологічному рівні у дітей підліткового віку з'являються депресії, стреси, як наслідок – зниження імунітету; часті скарги на головний біль, болі в області серця, нудоту, швидку стомлюваність, поганий сон, іноді безсоння. Можливе погіршення пам'яті та уваги, дефекти мови або нервові сипання, поганий апетит. Після пережитого у підлітка можуть виникнути серцеві або інфекційні захворювання, виразка шлунка, невроз. Можливе виникнення хронічних захворювань психосоматичного характеру [31].

На психологічному рівні для жертви булінгу та кібербулінгу характерно зниження самооцінки дитини, наявність психоемоційної нестабільності; постійне відчуття тривоги, страху, можливе виникнення нав'язливих думок і переживань, можуть з'явитися думки про суїцид. Також характерне зниження успішності школяра, небажання відвідувати навчальний заклад, пропуски занять, нестабільні оцінки, низька навчальна активність [39].

На соціальному рівні характерне виникнення соціальної пригніченості підлітка, скритність, небажання йти на контакт з батьками і друзями, уникнення шкільних та інших компаній, втрата комунікативних навичок, можлива дезадаптація, дезінтеграція, девіантна поведінка [6].

Жертви булінгу зазнають чимало страждань, окрім відчуття збентеження, образи на булера чи спостерігачів. Для них характерно відчуття психологічного та фізичного виснаження, їм майже не можливо концентруватися на шкільних заняттях. Мають низьку самоповагу, відсутнє відчуття безпеки, а їхня віктимізація часто призводить до самотності, виникнення депресії та суїцидальних думок [29].

Знижується академічна успішність, проте А. Король зазначає «цікаво, що в середньому оцінки тих, хто зазнає принижень, порівняно з іншими погіршуються, однак серед потерпілих все-таки є кількість тих,

хто отримує гарні оцінки, переважає над тими, хто вчиться погано» [17, с. 91].

Учні-жертви, що зазнавали різних видів булінгу, частіше демонструють моделі поведінки, що значно відмінні від тих, які характерні іншим дітям. А саме: прогул занять, побоювання нападів, уникання небезпечних місць (сходи, подвір'я, коридори, їдальня, санвузли), відмова від участі в додаткових секціях тощо [8].

Підлітки, що зазнають булінгу мають гірше здоров'я, страждають від соціальної дисфункції, тривожності та безсоння. Більше того, наслідками можуть бути паління, зловживання алкоголем, наркотиками або інша небажана поведінка [16].

Важливо зазначити, що булінг впливає не тільки на жертву, але й на всіх учасників цього явища. Булери зазвичай стають агресивними дорослими, є велика вірогідність в майбутньому бути схильними до злочинних дій.

Щодо спостерігачів, то процес цькування може викликати почуття тривоги чи страху. Також спостерігання за цим явищем призводить до формування нетолерантності, пригнічуються співчуття, емпатії, сором. Це впливає на те, що у учнів-спостерігачів порушується здібність до спілкування, вміння йти на компроміс, вирішення проблем мирним шляхом, пошук варіантів примирення. Також свідки бачать відсутність покарання булера, що впливає на схильність частіше використовувати агресію в майбутньому [4].

Таким чином, наслідки булінгу, мають не лише короткостроковий вплив, але й мають дуже серйозну довгострокову дію, що матиме відголоски і у жертв, і булерів навіть протягом дорослого життя. Слід зазначити, що негативного впливу зазнають і спостерігачі. Невід'ємним наслідком поширення булінгу та кібербулінгу серед підлітків у шкільному середовищі є перехід до агресивних дій, що мають



злочинний характер, це сприяє виникненню негативних тенденцій у функціонуванні молодіжного середовища та суспільства.

### **1.3. Особливості психоемоційної сфери підлітків**

Розвиток емоційної сфери особистості є досить складним процесом, що відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Факторами зовнішнього впливу виступають умови соціального середовища, що оточують дитину, факторами внутрішнього впливу можуть бути особливості фізичного розвитку, наявність спадковості [46].

В. Мухіна зазначає, що «підлітковий вік являє собою період, коли вплив емоцій на духовне життя є найбільш очевидним. Переживання стають глибше, з'являються більш стійкі почуття, емоційне відношення до ряду явищ життя робиться стійкіше, значно більш широке коло явищ соціальної дійсності небайдуже підліткові й породжує в нього різні емоції» [27, с. 309].

В підлітковому віці велике місце в житті починають займати моральні почуття. Особи в цьому віці більш чуйно і свідомо відносяться до думки колективу, в порівнянні з молодшими школярами. Вони цінують думку однолітків, поважають її, керуються нею. Досить чутливо реагують на несхвалення товаришів, значно болючіше, ніж несхвалення вчителя. Для підлітків властиво не прощати образ, що були заподіяні у присутності інших осіб [2].

У ранньому підлітковому віці взаємовідносини з однолітками, з однокласниками є дружніми, насиченими, емоційними, проте часто можливі виникнення конфліктних ситуацій, у випадку коли підлітки у взаєминах не отримують задоволення своїх потреб. На прояви навіть найменшої несправедливості по відношенню до себе особи в підлітковому віці здатні реагувати досить емоційно, нестримано, хоча

потім можуть шкодувати про власну реакцію. Зазвичай така реакція характерна у стані стомлення. Афекти підлітків більш сильні і бурхливі, на відміну від афектів молодших школярів. Також досить яскраво проявляється емоційна збудливість підлітка в суперечках, що зазвичай є досить пристрасними. Висока емоційність в підлітковому віці обумовлена підвищеною збудливістю нервової системи і недостатнім рівнем саморегуляції [40].

Ф. Райс зазначає, що «підлітки винятково егоїстичні, вважають себе центром всесвіту і єдиним предметом, гідним інтересу, і в той же час ні в один з наступних періодів життя люди не здатні на таку відданість і самопожертву. Тільки підлітки можуть жагуче любити й обірвати ці відносини так само раптово, як і почали. З однієї сторони вони з ентузіазмом включаються в життя суспільства, а з іншого боку – охоплені пристрастю до самотності. Іноді їхнє поведіння по відношенню до оточуючих грубе й безцеремонне, хоча самі вони неймовірно ранимі. Їхній настрій коливається між сяючим оптимізмом і самим похмурим песимізмом» [38, с. 412].

Агресивність в цьому віці проявляється в різних формах. Проте слід зазначити, що усі форми агресивності у підлітків мають одну загальну рису: вони обумовлені спробами контролювати ситуацію, впливати на неї для досягнення власної мети, для вдосконалення або себе, або свого оточення [9].

А. Реан зазначає, що «рівень вираженості агресивних реакцій залежить, від самооцінки підлітка. Більш агресивні підлітки частіше мають крайню, екстремальну самооцінку – або надзвичайно високу, або вкрай низьку. Для неагресивних підлітків більш характерною є тенденція поширеності середньої за рівнем самооцінки» [36, с. 219].

Таким чином, характерними рисами в емоційній сфері підлітків є сором'язливість й агресивність, емоційна нестійкість і чутливість,

емоційна напруженість і конфліктні взаємини з оточуючими, схильність до крайніх оцінок та суджень [18].

В. Мухіна зазначає, що «ріст самосвідомості підлітків приводить до того, що вони іноді досить причепливо оцінюють свою зовнішність і щиросердечні властивості. Підліток багато думає про розвиток своїх вольових якостей. Він дуже чуйно ставиться до того, як дорослі оцінюють його розум, його здатності» [27, с. 289].

Крім цього слід зазначити, що статеве дозрівання, яке характерне для підліткового віку, також істотно посилює рухливість нервових процесів, загальне збудження, а гальмування – слабшає. Все це призводить до змін у психоемоційній сфері підлітків. Тобто, одні й ті ж життєві події у підлітків викликають яскравіший емоційний відгук і регулювати власний емоційний стан їм набагато складніше [35].

М. Заброцький зазначає, що «ще одна важлива особливість емоційної сфери підлітків – можливість співіснування емоцій і почуттів протилежної спрямованості. Також властиво застрягати на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних» [13, с. 57].

Емоційний розвиток у підлітковому віці відрізняється за статевою приналежністю. Дівчатка-підлітки є більш емоційні, для них характерно інтенсивніше переживати з різних приводів, більш схильні говорити про власні почуття та переживання, ніж хлопці [23].

Отже, для емоційної сфери в підлітковому віці властива емоційна збудливість, що обумовлює запальність, бурхливість реагування, пристрасність у підлітків. Також характерно велика стійкість емоційних переживань, суперечливість почуттів. Вони схильні гостріше і хворобливіше переживати несхвалення товаришів, ніж дорослих, що обумовлено сильно розвиненим почуттям приналежності до групи.

## Висновки до першого розділу

Встановлено, що булінг – це вид деструктивної поведінки, яких характеризується проявом насильницьких дій відносно жертви, яка не може сама себе захистити, ці дії відбуваються протягом довгого проміжку часу з метою отримання психологічного і фізичного задоволення булером.

Для булінгу властиві наступні ознаками: агресія є усвідомленою і цілеспрямованою; агресивні дії є систематичними; існує дисбаланс сил між булером і жертвою, через що жертві складно самостійно захиститися.

Існують різноманітні прояви булінгу. Виокремлюють, наприклад, фізичний (завдання ударів, штовхання), вербальний (обзивання, глузування), соціальний (розповсюдження пліток або виключення із групи), письмова форма прояву булінгу (написання записок, що є образливими), кібербулінг (з використанням електронної пошти, сайтів, мобільних телефонів, мережі Інтернет, соціальних мереж).

З'ясовано рольову структуру булінгу. Учасниками боулінгу є: жертва; булери, або переслідувачі, агресори; послідовники (вони позитивно ставляться до знущань й беруть активну участь, але не є ініціаторами); пасивні булери (відкрито підтримують булінг, проте не втручаються); потенційні булери; спостерігачі; потенційні захисники; захисники.

На виникнення булінгу впливають ряд різних факторів. В узагальненому вигляді їх можна віднести до персональних, поведінкових, соціальних факторів, внутрішньо-сімейні конфлікти та особистісні проблеми. Також булінг може виникнути через фізичну сили підлітків, захворювання опорно-рухового апарату, самооцінку, зовнішність, стиль одягу, страх та тривогу, депресію.

Кібербулінг – це цькування, що здійснюється за допомогою електронних форм контакту. До прояву кібербулінгу відносять: перепалки (флеймінг); нападки; наклеп; самозванство-перевтілення (від імені жертви здійснює негативну комунікацію); відчуження; хеппіслепінг; харассмент (утиск, знущання).

Відмінність від традиційного булінгу, кібербулінгу обумовлена специфікою Інтернет-середовища, а саме можливістю дістати жертву в будь-який час і місці, наявністю величезної аудиторії, анонімністю, можливістю фальсифікації.

Встановлено, що кібербулінг чи булінг впливають на всі рівні функціонування підлітка. Дані види насильства призводять до стійких особистісних змін особистості, що впливають на здатність людини реалізувати себе в майбутньому. На фізіологічному рівні у підлітків з'являються депресії, стреси, знижується імунітету; характерні скарги на головний біль, біль в серці, поганий сон, безсоння, підвищена стомлюваність, можлива поява нервових сипань, погіршення апетиту, зниження уваги та пам'яті. Також можуть виникати захворювання психосоматичного характеру. На психологічному рівні характерно зниження самооцінки, психоемоційна нестабільність, тривога, страх, можуть з'явитися думки про суїцид. На соціальному рівні – соціальна пригніченість, скритність, втрата комунікативних навичок, небажання йти на контакт, можлива дезадаптація, дезінтеграція, девіантна поведінка.

З'ясовано, булінг впливає на всіх учасників процесу. Булери стають агресивними дорослими, вірогідність схильності до злочинних дій. У спостерігачів формується відсутність толерантності, емпатії, співчуття, порушуються здібності до спілкування, вміння йти на компроміс.

Також слід зазначити, що особистість в підлітковому віці є надчутливою до сприйняття негативного, що відповідно спонукає її до

агресивного самозахисту з проявами підвищеної запальності та образливості, або до пасивного смирення.

Підлітковий вік є складним етапом розвитку особистості. Встановлено, що психологічний зміст підліткової кризи пов'язаний з виникненням почуття дорослості, розвитком самосвідомості, ставлення до себе як до дорослої особистості, до своїх нових можливостей і здібностей. В даний період розвитку розгортається власна соціальна активність, спілкування з однолітками набуває надзвичайно великої цінності для особистості. Формуються ціннісні орієнтації, в основному закріплюються риси характеру і форми міжособистісної взаємодії, розвивається рефлексія, яка змінює перебіг і характер відносин з іншими людьми та ставлення до самого себе.

Характерними рисами в психоемоційній сфері підлітків є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість й агресивність, емоційна напруженість і конфліктні відносини з навколишніми, схильність до крайніх суджень й оцінок. Підліток може бути і уважним, і грубим, володіти високим почуттям власної гідності і в той же час плакати від незаслуженої образи, забувши про свою гідність.

Система взаємовідносин між підлітками є невимовно важливим аспектам для подальшого становлення їх особистості, саме тому булінг та кібербулінг як вид системного насилля, потребує особливої уваги та вивчення, тому що засвоївши патерни поведінки «жертва», «агресор», «пасивний спостерігач» учні можуть все подальше своє життя наслідувати їх.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ

#### **2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження**

В емпіричному дослідженні ми поставили за мету вивчити особливості психоемоційного стану в підлітковому віці й на основі отриманих результатів розробити психопрофілактичну програму спрямовану на профілактику виникнення булінгу та кібербулінгу. Тому в другому розділі нами було зосереджено увагу на дослідженні особливостей психоемоційного стану підлітків та вивчення особливостей їх ставлення до проблеми насильства в учнівському середовищі.

Наше дослідження проводилось на базі Херсонської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 46. Емпіричну вибірку склали учні 8-х класів, віком від 13 до 14 років. Загальна кількість досліджуваних складала 38 осіб, з яких 16 хлопців та 22 дівчат.

Для досягнення поставленої мети було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком [37] з метою вивчення психологічних станів підлітків, а саме: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

2. Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки [37] для вивчення агресивних ворожих реакцій досліджуваних підлітків.

3. Авторська анкета з метою дослідження ставлення школярів підліткового віку до проблеми насильства в учнівському середовищі (Додаток Б).

4. Методи математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Спірмена) [41].

Для діагностики ми розробили спеціальні бланки для відповідей і надавали кожному досліджуваному.

За допомогою *авторської анкети* було проведено анкетування учнів підліткового віку з метою вивчення їхнього ставлення до проблеми насильства в учнівському середовищі та виявити чи зазнавали досліджуванні насилля, чи були жертвам булінгу. Досліджування проводилося анонімно, що підвищує достовірність його результатів. Анкета містить в собі 10 питань, має звернення до респондентів (див. Додаток Б).

*Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком* [37] використовувалася нами з метою вивчення психологічного стану особистості підлітків за допомогою діагностики таких психічних станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Респондентам було запропоновано опис різних психічних станів. Їм потрібно було оцінити частоту прояву. Якщо зазначений стан спостерігається часто – оцінюється в 2 бали, якщо буває зрідка – 1, якщо взагалі не властиво – 0 балів. Отримані результати досліджуваних інтерпретуються за ключем.

Далі ми використовували у своїй роботі *методику діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки* [37] з метою діагностики агресивних ворожих реакцій у підлітків.

В опитувальнику окремо підраховуються індекс ворожості та індекс агресивності. Індекс ворожості містить в собі показники за реакціями прояву образи та підозрливості. А індекс агресивності – за рівнем прояву роздратування, фізичної та вербальної агресії.



Також за допомогою зазначеної методики можна дослідити такі типи реакцій у підлітків, як: фізична, вербальна та непрямая агресії, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, почуття провини.

### *Методи математико-статистичної обробки даних.*

**Кореляційний аналіз за Спірменом.** Кореляція – це статистична залежність між випадковими величинами, при якій зміна однієї приводить до зміни математичного очікування іншої [41].

Кореляційний зв'язок є імовірнісним – кожному значенню однієї ознаки, може відповідати за певний розподіл значень іншої ознаки. Тобто, кореляційна залежність не є причинною, вона відображає тільки ступінь впливу значення однієї змінної на ймовірності появу іншої.

Кореляційний аналіз застосовують для дослідження статистичних зв'язків між психологічними змінними, основним завданням аналізу виступає кількісний опис форм, тісноти й спрямованості зв'язку між досліджуваними ознаками, що є вираженим в коефіцієнті кореляції [41].

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження**

За результатами проведеного анкетування виявлено, що 89 % респондентів вважають, що проблема булінгу є актуальною у сучасному суспільстві; 8 % досліджуваних школярів підліткового віку заперечують цьому; 3 % затрудняються з відповіддю.

Також слід зазначити, що 21 % досліджуваних підлітків вважають, що найпоширенішим у нашому суспільстві проявом насильства виступає насильство старших дітей над молодшими, 18 % зазначають, що найактуальнішим видом насильства являється насильство між однолітками у школі, 16 % респондентів вважають, що найпоширенішим є насильство між представниками різної статі, ще 16% зазначають про насильство між однолітками у позашкільний час, 13% досліджуваних підлітків вважають, що найпоширенішим є саме насильство дорослих

над дітьми та ще 13% досліджуваних учнів восьмого класу – насильство у дорослому середовищі, ще 3 % досліджуваних затрудняються з відповіддю на дане питання.

Слід звернути увагу, на такий аспект, що 8 % досліджуваних школярів зазначили у відповіді на перше питання, що не існує проблеми насильства у нашому суспільстві, проте зазначили найпоширеніші види насильства у суспільстві. Отримані результати можуть свідчити про небажання у досліджуваних учнів 8-го класу визнавати існування зазначеної проблеми, що може бути обумовлено різними причинами.

На думку досліджуваних учнів особливу небезпеку для розвитку особистості становлять такі види насильства як: психологічне (емоційне) насильство над особистістю (зазначає 32 % досліджуваних школярів). На другому місці за рівнем шкоди для особистості жертви учні розташували фізичне насильство (зазначають 26 % досліджуваних). Також досліджувані учні зазначають про небезпеку для розвитку особистості такого виду насильства – як психологічного насильства з боку вчителів (зазначає 21% досліджуваних). Ще 21 % досліджуваних зазначають, що булінг як вид насильства несе особливу небезпеку для розвитку особистості.

Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що відповіді учнів віддзеркалюють актуальні проблеми, що існують у суспільстві. Також нами було досліджено найбільш вагомі причини виникнення насильства, на думку школярів. Встановлено, що на їх думку причинами насильства є вживання алкоголю та наркотичних речовин (так вважають 53 % досліджуваних), недостатнє виховання в сім'ї (зазначає 42% досліджуваних). Далі за рейтинговою шкалою: вплив засобів масової інформації – зазначає 24% досліджуваних підлітків; наслідування дітьми дій дорослих – так вважає ще 24 % досліджуваних школярів; неефективна дія правоохоронних органів (зазначає 18 % досліджуваних

учнів 8-го класу); недостатній рівень виховної роботи у школі є вагомою причиною виникнення насильства вважає 3% досліджуваних.

Щодо свого реального життя, то свідками жорстокого поводження з друзями, однолітками, школярами було 50 % досліджуваних школярів. Не стикалися з такими випадками 47 % досліджуваних підлітків. Та не хочуть про це говорити 3% досліджуваних респондентів.

Також варто зазначити, що 29% досліджуваних учнів 8-го класу вважають, що підлітки дізнаються про «технологію» насильства з випусків новин і кримінальної хроніки, 32% досліджуваних вважають, що саме з кінофільмів, 26 % досліджуваних зазначають, що саме з комп'ютерних ігор, 29% досліджуваних учнів вважають, що про «технологію» насильства підлітки дізнаються від друзів, і лише 3 % досліджуваних вважають, що з книжок.

За допомогою анкети, нами було виявлено, що 87 % підлітків зазнавали морального приниження, обзивання, що свідчить про емоційне насилля, а саме про випадки булінгу. Наслідками булінгу для підлітків може бути виникнення та розвиток фобій, депресій, афективно-тривожного сприйняття самотності, академічної неуспішності, дисгармонійності в відносинах, формування комунікативної некомпетентності, може також призвести до порушення самосвідомості та ідентичності, прояви неконтрольованої афективної поведінки.

32 % досліджуваних респондентів зазначають, що піддавалися фізичному насиллю, зазнавали побиття, ляпасів. Наслідками фізичного насилля для підлітків може бути переживання депресії, посттравматичного стресового розладу, академічна неуспішність, порушення міжособистісних відносин, низька самооцінка, аутоагресивна та девіантна поведінка.

24 % досліджуваних підлітків хоч раз в своєму житті переживали пограбування, у них відбирали гроші, речі, мобільні телефони. Також 13% досліджуваних зазначають, що вони піддавалися кібербулінгу зі

сторони однолітків. Та ще 5 % досліджуваних підліткового віку зазнавали напад групи.

Аналізуючи результати відповідей респондентів на питання «До кого б Ви звернулися у випадку прояву насильства», було виявлено, що в першу чергу підлітки звернулися за допомогою до батьків – 76 % досліджуваних учнів надали даний варіант відповіді, на другому місці розташоване прагнення звернутися до друзів – 61 % досліджуваних респондентів звернулися до друзів, на третьому місці – звернення до поліції (зазначають 42 % досліджуваних). Далі було надано такі варіанти відповіді, як звернення до психолога (39 % досліджуваних учнів) та до вчителів (16 % досліджуваних підлітків). Та лише 5 % досліджуваних підлітків зазначають, що не зверталися б за допомогою до дорослих, а діяли б самостійно на власний розсуд.

Аналізуючи отримані результати за даним питанням, на нашу думку, важливо посилити роботу із вчителями з формування психологічної компетентності та розвитку навичок ефективної взаємодії з підлітками, оскільки нами діагностовано низький показник звернення до педагогів у гострих конфліктних ситуаціях.

Отже, аналізуючи отримані результати, було виявлено, що серед досліджуваних підліткового віку найбільш поширеним є насильство саме старших над молодшими та між однолітками. Також варто зазначити, що найбільш поширеним видом насильства, яке зазнають досліджувані підлітки, є моральне приниження, обзивання (зазнавало 86% досліджуваних респондентів). Даний вид насильства відноситься до булінгу. 24% досліджуваних підлітків зазнавали відбирання у них особистих речей, що також є одним із проявів булінгу. Ще 13% досліджуваних зазнавали кібербулінгу. Виходячи з отриманих результатів актуальним буде розробка та проведення психопрофілактичної роботи з підлітками щодо профілактики булінгу та кібербулінгу, розглянути способи протидії даного типу насильства.

Булінг – це насильство, пов’язане з дією одного індивіда на психіку іншого шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдатися або завдається шкода психічному здоров’ю [11].

Основними видами булінгу є погрози, залякування, крики, образи, лайка, приниження людської гідності, знехтування дитини, негативне оцінювання з акцентуванням на недоліках, зневага інтересам і потребам дитини [19].

Далі в нашій роботі ми аналізували та інтерпретували отримані результати за допомогою *методики діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком*, з метою вивчити такі психічні стани у підлітків, як тривожність, ригідність, фрустрацію та агресивність.

Спочатку ми розглядали отримані результати за шкалою «Тривожність» (див. рис. 2.1). Нами було виявлено, що для більшості підлітків (56 % досліджуваних) властивий низький рівень тривожності. Тобто, ми можемо стверджувати, що для них не властиво проявляти схильність до надмірного хвилювання, стану тривоги в повсякденних ситуаціях.

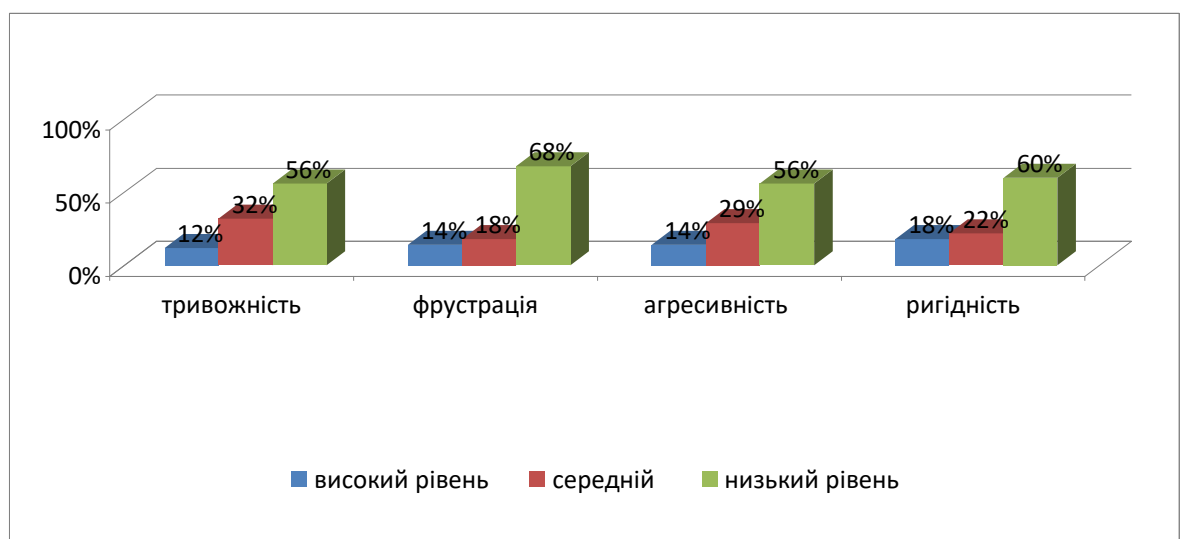


Рисунок 2.1 – Графічне зображення показників досліджуваних підлітків за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

У 32% досліджуваних підлітків було виявлено середній рівень тривожності. Середній рівень особистісної тривожності являється нормою, необхідною умовою для існування та життя особистості (тобто, природно необхідний рівень тривожності, так звана «доцільна тривога»).

Також нами було виявлено, що ще 12 % досліджуваних мають високий рівень тривожності. Що свідчить про те, що у цих учнів дуже сильно проявляється схильність до надмірного хвилювання, переживання стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на їх думку, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Високий рівень свідчить про схильність цих підлітків до прояву стану тривоги в ситуаціях відповідальних дій, оцінки їх компетентності. Тобто, вони схильні сприймати доволі широке коло ситуацій як загрозливі, мають низький поріг виникнення реакції тривоги.

Далі ми аналізуватимемо отримані результати за шкалою «Фрустрація». Отримані результати зображені на рис. 2.1. Нами було виявлено, що для більшості підлітків властиво низький рівень фрустрації (68% досліджуваних мають низький рівень). Тобто, отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків, не схильні до розчарування і вони не бояться труднощів, що виникають на шляху до їх мети.

У 18 % досліджуваних підлітків діагностовано середній рівень фрустрації. А отже, вони схильні хвилюватися через виникнення труднощів, але вміють справлятися з даними почуттями й іти далі, не зупинятися, а боротися з труднощами, не впадати у відчай та безвихідність.

Крім цього, нами було виявлено, що 14 % досліджуваних мають високий рівень фрустрації. Тобто, дані підлітки схильні до високого ступеня розчарування, яке проявляється через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети. І являє собою своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. Для них властиво сприймати труднощі (суб'єктивно сприймати), що трапилися на шляху до досягнення мети як непереборні, крім цього для них властиво розбіжності реальності з їх очікуваннями.

Нами також було розглянуто отримані результати за шкалою «Агресивність» (див. рис. 2.1). Було виявлено, що для більшості підлітків (56 % досліджуваних) притаманна наявність низького рівня агресивності. Отже, це значить що більшість підлітків не схильні до ворожого ставлення до оточуючих, вони спокійні, стримані в переживанні власної агресивності.

Також нами було виявлено, що середній рівень агресивності діагностовано у 29% досліджуваних. А отже, для них більш властиво рівень агресії, що є життєво необхідним для їхнього життя, для взаємовідносин з іншими людьми, для побудови власних кордонів.

Крім цього варто зазначити, що високий рівень агресивності властивий лише 14% досліджуваних. Тобто, лише незначній частині досліджуваних підлітків властиво вороже ставитися до інших людей, до тварин, до навколишнього світу, схильні проявляти негативізм, роздратованість, підозрілість, виражати негативні почуття у формі сварок, погроз, проклять, криків.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «Ригідність» нами було виявлено, що 60% досліджуваних підлітків мають низький рівень ригідності. Отримані результати зображені на рис. 2.1. Отже, отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків можуть швидко перейти від однієї ситуації до іншої, це в них не викликає жодних

труднощів, вони є легко адаптивними, можуть пристосовуватися до зміни умов, та виникнення нових вимог у навколишньому оточенні.

Також нами було виявлено, що 22 % досліджуваних діагностовано середній рівень ригідності. Тобто, для них властиво ситуаційні прояви неготовності до змін програми дії відповідно до нових ситуаційних вимог.

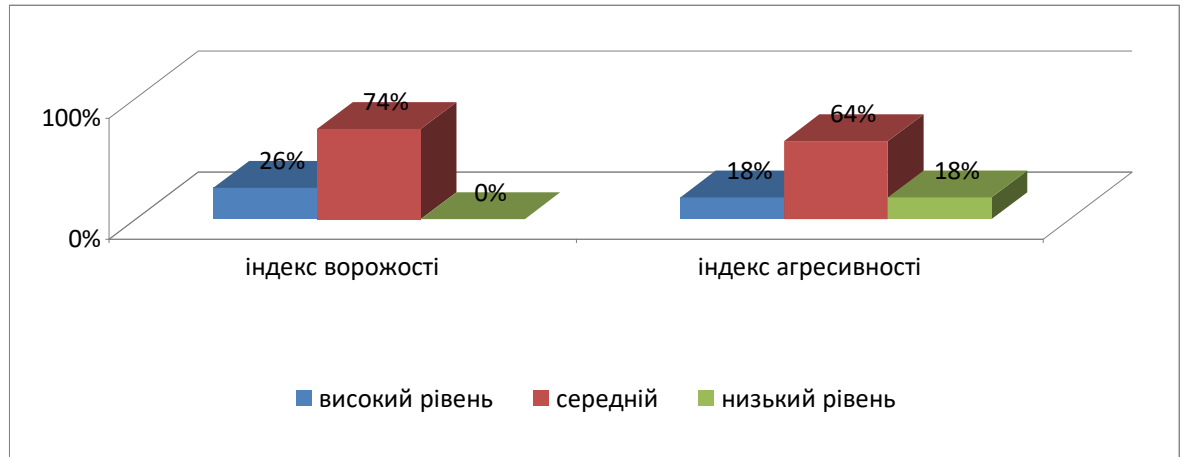
Високий рівень ригідності мають 18 % досліджуваних. Тобто, для цих підлітків більш характерно зазнавати труднощів, у них виникають ускладнення у зміні визначеної ними діяльності за умови, що така перебудова справді потрібна. Властиво повільна зміна уявлень при зміні умов життя, діяльності. Частіше можуть проявлятися в емоційному житті прояви залякості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці – негнучкість, інертність мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, ми можемо стверджувати, що для більшості підлітків властиво низький рівень за всіма показниками: тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності. Однак, нами також було виявлена значна частина досліджуваних, що мають середній рівень тривоги, агресивності та середнього й високого рівнів ригідності.

За допомогою *методики діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки* ми вивчали агресивні та ворожі реакції у підлітків. Проаналізувавши отримані дані, було виявлено, що високий індекс ворожості мають 26 % досліджуваних підлітків. Результати зображені на рис. 2.2. Це свідчить про наявність у цих дітей заздрості та ненависті до оточуючих, які зумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ за справжні або надумані страждання. А також про недовіру і обережність по відношенню до оточуючих, засновані на переконанні, що оточуючі прагнуть спричинити їм шкоду.



У 74 % досліджуваних діагностовано індекс ворожості в нормі. Тобто, для них властиво будувати адекватні відносини з оточуючим світом, проявляти почуття довіри до оточення. Вони значно рідше переживають почуття гніву, огиди та відрази.



*Рисунок 2.2 – Графічне зображення результатів досліджуваних за шкалою індекс ворожості та індекс агресивності за методикою діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки*

Слід відмітити, що нами не було виявлено підлітків, які б мали низький рівень ворожості. На наш погляд, це може бути пов'язано з віковими особливостями досліджуваних.

Далі ми розглянули отримані результати за індексом агресивності (див. рис. 2.2.). Було встановлено, що у більшості підлітків (64%) індекс агресивності є в межах вікової норми.

У 18% досліджуваних виявлено високий рівень індексу агресивності, що свідчить про те, що вони схильні до використання фізичної сили по відношенню до інших, можливість прояву роздратування, різкості, грубості через дрібниці, а також вираження негативних почуттів через сварки, крик, погрози.

Ще 18% – мають рівень агресивності нижче норми, що може свідчити про складність досліджуваним відстоювати свої кордони, інтереси, проявляти наполегливість, життєво необхідний рівень агресивності у відносинах з оточуючими людьми.

За шкалою «Фізична агресія» було виявлено, що високі показники мають 26 % досліджуваних підлітків. Результати зображені на рис. 2.3. Тобто, вони схильні використовувати фізичну силу по відношенню до оточуючих, зазвичай, це відбувається в стані агресивного збудження і злості на іншу людину.

Ситуативний прояв фізичної агресії властивий для 66 % досліджуваних підлітків (мають середній рівень за даним показником).

Однак низький рівень фізичної агресії було виявлено лише у 8 % досліджуваних. Тобто, для них не властиво використовувати фізичну силу проти іншої особи.

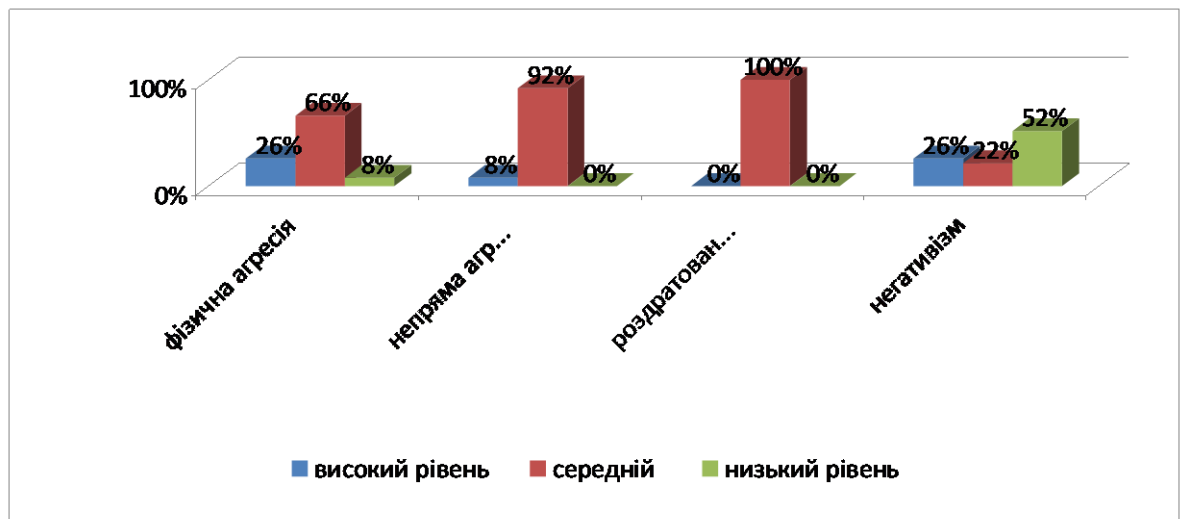


Рисунок 2.3 – Розподіл отриманих результатів за показниками «фізична агресія», «непряма агресія», «роздратованість», «негативізм» за методикою Басса-Дарки

Далі нами було розглянуто результати за шкалою «Непряма агресія». Отримані результати зображені на рис. 2.3. Виявлено, що проявляти непряму агресію майже не властиво для підлітків, лише 8 % досліджуваних учнів восьмого класу мають високий рівень непрямой агресії. Ми можемо стверджувати, що вони схильні до прояву агресії, яка непрямыми шляхами направлена на інших, або може бути ні на кого особисто не направлена. Це зазвичай може проявляється в раптових сплесках злості в формі крику, тупотіння ногами, биттям кулаками по столу та інші форми вираження.

Також нами було виявлено, що всі інші досліджувані (92 %) мають середній рівень непрямой агресії. Отже, більшість підлітків схильні до ситуаційного прояву не направленості своєї агресії. Також варто відмітити, що нами не було виявлено жодного досліджуваного, який мав би низький рівень непрямой агресії.

За шкалою «Роздратованості» нами було діагностовано, що всі досліджувані мають середній рівень роздратованості. Тобто, підлітки не схильні до постійного роздратування, прояву негативних почуттів при найменшій збуджуваності. Вони можуть ситуаційно проявляти запальність, брутальність, роздратування.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «Негативізм» (див. рис. 2.3.), було виявлено, що високий рівень вираженості негативізму мають 26 % досліджуваних підлітків. Тобто, їх негативізм зазвичай проявляється в опозиційній манері поведінки, зазвичай направлений на авторитета або керівництва (наприклад вчителя). Така поведінка може наростати від пасивного супротиву до активної боротьби зі встановленими правилами, законами і звичаями.

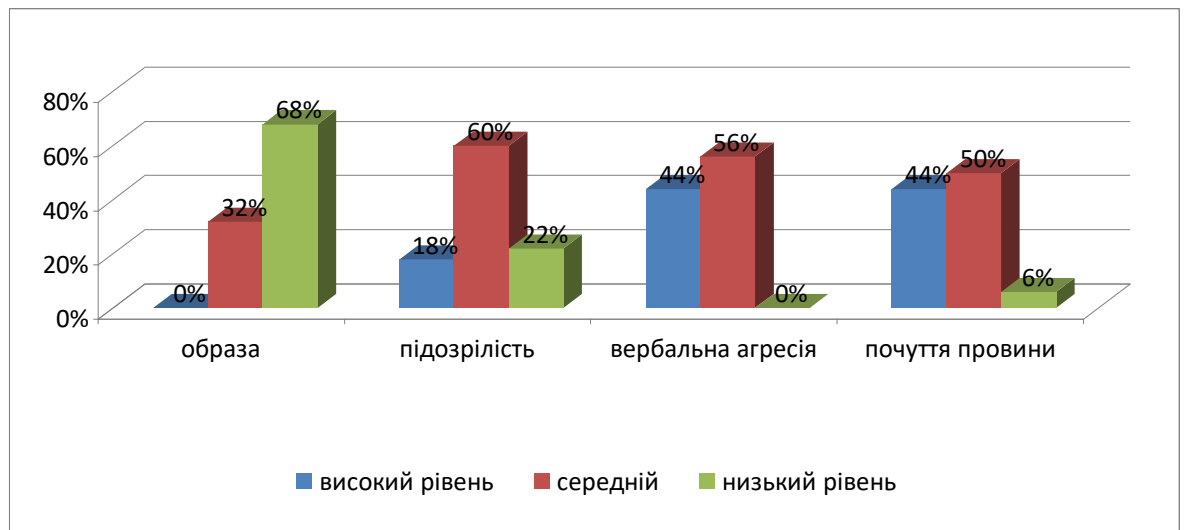
52 % досліджуваних мають низький рівень прояву негативізму в поведінці. Тобто, для більшості підлітків більш властиво стриманість, покірність дорослим, прислухатися до їх думки, бути більш поступливішими не проявляти ворожості.

Крім цього було виявлено, що 22 % досліджуваних підлітків мають середній рівень негативізму. Тобто, вони більш схильні ситуаційно проявляти риси як опору, так і поступливості.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «Образа» (див. рис. 2.4.). Нами не було виявлено жодного досліджуваного школяра, що має високий рівень схильності переживати почуття образи. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для підлітків не властиво проявляти заздрість і ненависть до оточуючих, які

зумовлюються почуттям гніву, гіркоти, злості на увесь світ за дійсні або уявні, надумані страждання.

68 % досліджуваних учнів восьмого класу мають середній рівень схильності до образ. Тобто, підлітки більш схильні проявляти ситуаційні прояви образи на оточуючих, можуть проявляти переживання гніву до кривдника, оточуючих людей і жалості до себе через реальні або уявні переживання, страждання.



*Рисунок 2.4 – Розподіл отриманих результатів за показниками «образа», «підозрілість», «вербальна агресія», «почуття провини» за методикою Басса-Дарки*

Також було виявлено, що за шкалою «образа» низький рівень мають 32% досліджуваних. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для значної частини досліджуваних підлітків властиво узгодженість очікувань про належну поведінку кривдника з тим, як він себе вів у реальності, не демонструвати власну образу до нього, вміти контролювати емоції та почуття.

Розглянувши отримані результати за шкалою «Підозрілість», результати якої зображені на рис. 2.4., ми виявили, що 18 % досліджуваних мають високий рівень підозрілості. Тобто, лише незначній частині підлітків властиво недовіряти і проявляти обережність по відношенню до людей, бути переконаними, що оточуючі намагаються спричинити їм щось погане.

Середній рівень підозрілості мають 60 % досліджуваних підлітків. Тобто, для більшості досліджуваних властиво ситуаційно проявляти недовіру, вважати, що оточуючі їх намагаються обманювати, проявляти надмірну критичність до всього, що відбувається в їхньому житті.

Низький рівень підозрілості мають 22 % досліджуваних. А отже для них характерно проявляти довіру до оточуючих, не переживати сумніти в контакті з людьми, бути відкритими для спілкування.

Далі ми розглянули результати досліджуваних за шкалою «Вербальна агресія» (див. рис. 2.4.). Проаналізувавши отримані результати, було виявлено, що більшість досліджуваних підлітків (56 %) мають середні показники за даною шкалою. Тобто, вони схильні ситуаційно проявляти агресивну поведінку з використанням відреагування власних негативних емоцій за допомогою інтонацій та інших невербальних компонентів мови, так і за допомогою змісту висловлювання.

Високий рівень прояву вербальної агресії діагностовано у 44 % досліджуваних. Отже, для значної частини підлітків властиво проявляти вираження негативних почуттів у формі сварок, крику, через зміст словесних відповідей – погрози, лайку.

Крім цього, варто зазначити, що нами не було виявлено жодного досліджуваного з низьким рівнем вербальної агресії. Таким чином ми можемо стверджувати, що для дітей цього віку не властиво не проявляти вербальну агресію.

За шкалою «Почуття провини» було отримано наступні результати (див. рис. 2.4): 44 % досліджуваних школярів мають високий рівень почуття провини. Отже, для них властиво переживання почуття провини за недотримання правил, порушення заборон. Вони більш схильні вважати себе поганими людьми, які роблять неправильні вчинки.

50 % досліджуваних дітей підліткового віку мають середній рівень прояву почуття провини. Отже, ми можемо стверджувати, що для

більшості підлітків властиво переживати ситуаційні прояви почуття провини, ситуаційні переконання в тому, що вони є поганими, недобре себе поведуть, причиняють біль іншим, є причинами негативних для інших наслідків.

Низький рівень почуття провини було лише у 6 % досліджуваних. Тобто, лише незначній частині підлітків властиво не переживати почуття провини.

Таким чином, аналізуючи отримані результати за методикою діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки, нами було виявлено, що для досліджуваних підлітків більш властиво ситуаційний прояв ворожості, фізичної агресії, непрямой агресії, вербальної агресії, взагалі агресивності, роздратованості, підозрливості та почуття провини й відсутність негативізму й переживання почуття образи.

Також варто зазначити, що нами не було діагностовано осіб, що не схильні до прояву ворожості, роздратованості, непрямой агресії, вербальної агресії та переживання образи.

Крім цього варто зазначити, що нами також було проведено аналіз отриманих результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена.

Було виявлено взаємозв'язок психічного емоційного стану «ригідність» з фізичною агресією ( $r_{\text{емп}} = - 0,382$  при  $p \leq 0,05$ ) й індексом ворожості ( $r_{\text{емп}} = - 0,413$  при  $p \leq 0,05$ ). Даний кореляційний зв'язок є оберненим. Отже, отримані результати, свідчать про те, що чим більше підлітки зазнають труднощів, чим більше у них виникають ускладнення у зміні визначеної ними діяльності за умови, що така перебудова справді потрібна, чим більше властиві риси негнучкості, інертності, млявості, тим менше для них властиво прояв фізичної агресії та ворожості до оточуючих.

Також нами було встановлено кореляційний зв'язок між рівнем тривожності підлітків та почуттям провини ( $r_{\text{емп}} = 0,397$  при  $p \leq 0,05$ ) й підозрливостю ( $r_{\text{емп}} = 0,562$  при  $p \leq 0,01$ ). Тобто, чим більше властиво

підліткам проявляти емоційність, чутливість, тривожність, тим більше вони схильні недовіряти й проявляти обережність по відношенню до людей та переживати почуття провини за недотримання правил, порушення заборон.

### **Висновки до другого розділу**

В ході проведення емпіричного дослідження нами було виявлено, що за результатами анкетування більшість досліджуваних школярів підліткового віку вважають проблему булінгу актуальною для нашого суспільства. Зазначають у своїх відповідях, що найпоширенішими проявами насильства є саме насильство старших дітей над молодшими, а потім – насильство між однолітками. Також було встановлено, що досліджувані школярі підліткового віку вважають, що найнебезпечнішими видами насильства є саме психологічне та фізичне насильство, дещо менша частина зазначає, що булінг являється найнебезпечнішим. Однак слід зазначити, що булінг та психологічне насильство є досить близькими за змістом, проте психологічне насильство може бути не постійним ситуативним, випадковим, а ось булінг – є систематичним явищем.

Встановлено, що досліджувані підлітки вважають, що причинами вчинення насильства є вживання алкоголю та наркотичних речовин, вплив засобів масової інформації, недостатнє виховання в сім'ї, наслідування дій дорослих, неефективна робота поліції, низький рівень виховної роботи у навчальному закладі. Також встановлено, що половина досліджуваних підлітків зазначають, що вони були свідками жорстокого поводження з товаришами. З'ясовано, що дізнаються про «технологію» насильства особи підліткового віку з випусків новин і кримінальної хроніки, фільмів, комп'ютерних ігор, від друзів. Крім цього встановлено, що більшість досліджуваних школярів підліткового

віку зазнавали в своєму житті морального приниження, обзивання, що свідчить про випадки емоційного насилля, можливо навіть випадки булінгу; значна частина досліджуваних підлітків піддавалися фізичному насиллю, зазнавали побиття, ляпасів; частина досліджуваних школярів переживали пограбування (відбирали речі, мобільні телефони, гроші) Також слід зазначити, що нами встановлено, що незначна частина досліджуваних піддавалися кібербулінгу зі сторони однолітків, але все ж таки випадки були, та декілька досліджуваних осіб взагалі зазнавали нападу групи.

Також нами досліджувалося питання можливості отримати допомогу в ситуації насилля, цькування. Встановлено, що досліджувані підлітки в першу чергу готові звернутися за допомогою до своїх батьків, на другому місці – готові звернутися за допомогою до своїх друзів, на третьому – до поліції, далі – до психолога, до вчителя, і на останньому місці (5 % досліджуваних підлітків) є взагалі не готовими звертати по допомогу до будь-кого, а діяли б самостійно, на власний розсуд.

Отже, аналізуючи отримані результати, ми вважаємо, що актуальним буде розробка психопрофілактичної програми щодо профілактики булінгу та кібербулінгу для школярів-підлітків, оскільки значна частина досліджуваних школярів зазначила, що переживали прояви насилля, цькування у власний бік.

Також було діагностовано, що для більшості досліджуваних підлітків властиво низький рівень фрустрації, тривожності, ригідності та агресивності. Однак, при цьому значна частина досліджуваних школярів мають середній рівень агресивності, тривоги та середній й високий рівні ригідності. Таким чином, ми можемо припустити, що для підлітків характерно наявність природно необхідного рівня тривоги, що виступає просто необхідною умовою для існування особистості, школярі підліткового віку можуть ситуаційно проявляти хвилювання через появу труднощів, властиво проявляти рівень агресії, що є життєво необхідним



для взаємин з іншими навколишніми людьми з метою побудови особистих кордонів. Також значна частина досліджуваних осіб підліткового віку можуть проявляти в емоційному житті млявість, залякність, нерухливість почуттів, а у власній поведінці проявляти негнучкість.

Крім цього встановлено, що для досліджуваних осіб підліткового віку більш характерно ситуаційний прояв ворожості, фізичної, вербальної, непрямой агресії, взагалі прояв роздратованості, агресивності, підозрливості та переживання почуття провини. Також властиво відсутність негативізму й почуття образи. Проте значна частина досліджуваних школярів підліткового віку мають високий рівень вербальної агресії та почуття провини, що обумовлено, на наш погляд, віковими особливостями.

Встановлено за допомогою рангового коефіцієнта кореляції Спірмена, що чим більше для школярів підліткового віку властиво ригідність, тим менше для них характерний прояв ворожості до оточуючих та фізичної агресії. Також статистично встановлено, що чим більш властиво у підлітковому віці проявляти тривожність, тим більше особи цього віку схильні до виникнення підозрливості та переживання почуття провини.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

#### **3.1. Опис профілактичної програми**

В другому розділі кваліфікаційної роботи, що присвячений вивченню особливостей психоемоційного стану підлітків та специфіки їх ставлення до проблеми насильства в учнівському середовищі встановлено, що половина досліджуваних школярів були свідками жорстокого поводження друзями, більшість досліджуваних зазнавали морального приниження, обзивання, що свідчить про можливі випадки булінгу, значна частина досліджуваних піддавалися фізичному насиллю, зазнавали побиття, ляпасів; частина переживали пограбування (відбирали гроші, речі, мобільні телефони), дехто з досліджуваних піддавалися кібербулінгу зі сторони однолітків та декілька осіб зазнавали нападу групи. Також нами було встановлено, що для досліджуваних школярів підліткового віку властиво ситуаційний прояв ворожості, фізичної, непрямой та вербальної агресії, взагалі агресивності, роздратованості, підозрілості та почуття провини, для них не характерно прояв негативізму й переживання почуття образи. Проте характерно високий рівень прояву вербальної агресії та переживання почуття провини.

Таким чином, враховуючи отримані результати емпіричного дослідження, на нашу думку, є актуальним питанням розробка психопрофілактичної програми щодо профілактики булінгу та кібербулінгу для підлітків та впровадження її в освітній процес, в роботу практичного психолога навчального закладу, оскільки емпірично

встановлено, що значна частина досліджуваних підлітків зазнавали прояви насилля у власний бік.

У зв'язку з цим нами було розроблено психопрофілактичну програму для підлітків, що спрямована на популяризацію ненасильницької моделі поведінки, формування у школярів розуміння та усвідомлення неприпустимості проявів цькування в освітньому середовищі.

В ході реалізації програми вирішуються наступні завдання:

1. інформування учнів щодо проблеми боулінгу як прояву насильства в учнівському середовищі, ознайомлення з його причинами, наслідками;
2. інформування щодо можливих способів протистояння цьому явищу в учнівському середовищі;
3. розвиток вміння пошуку шляхів вирішення конфліктних ситуацій;
4. формування навичок надання та отримання допомоги;
5. формування навичок відповідальної та безпечної поведінки учнів на просторах Інтернет;
6. формування навичок безпечного від реагування негативних емоцій (агресії, злості);
7. формування толерантного ставлення до оточення.

Програма містить в собі п'ять занять. Перше заняття спрямоване на усвідомлення підлітками особистісного досвіду та можливих стереотипів поведінки в конфліктах, формування толерантного та мирного способів їх вирішення. Друге заняття орієнтоване на інформування підлітків щодо проблеми булінгу (цькування) та кібербулінгу в учнівському середовищі, їх наслідків, ознайомлення учнів з правилами безпечного користування Інтернетом (профілактика виникнення кібербулінгу). Третє тренінгове заняття спрямоване на ознайомлення школярів підліткового віку з існуючими видами

насильства, його причинами виникнення та можливими наслідками для жертви та агресора, вироблення зі школярами можливого плану дій в ситуації булінгу, пошук можливих шляхів подолання агресивних дій. Четверте заняття присвячене емоційному розвантаженню учнів, спрямоване на ознайомлення школярів з можливими варіантами безпечного відреагування власної агресії та гніву з метою уникнення можливих конфліктів у взаєминах з навколишніми, з метою уникнення та недопущення проявів булінгу в учнівському середовищі. П'яте заняття орієнтоване на формування у підлітків толерантного ставлення до навколишнього середовища, відпрацювання навичок безконфліктного спілкування.

**Форма роботи:** соціально-психологічний тренінг.

**Обладнання:** відеозабезпечення, роздатковий матеріал, фліп-чарт, маркери, фломастери, наліпки, олівці, аркуші паперу, скотч, ножиці, бейджі, пластикові склянки для кожного учасника психопрофілактичного заняття.

**Оптимальна кількість учасників** – 14-16 осіб.

В цілому, розроблена психопрофілактична програма сприятиме формуванню ненасильницької моделі поведінки у взаємовідносинах з оточуючими людьми, формуванню у підлітків практичних навичок самовладання, збагаченню їхньої психологічної компетентності щодо проблеми булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі, можливих наслідків та існуючих шляхів вирішення цієї проблеми.

### **3.2. Психопрофілактичне заняття №1 «Конфлікти»**

**Мета:** сприяти усвідомленню учнями власного досвіду та індивідуальних стереотипів поведінки в конфлікті, формуванню в школярів системи демократичних цінностей, заснованих на принципах толерантності і мирного вирішення конфліктів.

## ПЛАН-СХЕМА ЗАНЯТТЯ

### 1. *Вправа на знайомство* (15 хвилин).

*Завдання:* кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати своє ім'я, а під ним намалювати метафоричний образ себе (тварина, рослина, природне явище, казковий персонаж, з якими ви себе асоціюєте). Після цього учасники по черзі називають ще раз своє ім'я і представляють власний образ, називаючи 2 якості, які повністю характеризують їх та пояснюючи чому саме вони обрали цей образ. На дошці вивішую малюнки учасників, створюючи таким чином «галерея» метафоричних портретів групи.

### 2. *Прийняття групових правил роботи* (5 хвилин).

Декларуються правила роботи групи з коротким поясненням.

Перелічення правил:

- активна участь у роботі групи кожного члена групи;
- відкритість до взаємодії;
- щирість;
- конфіденційність;
- повага до інших;
- право кожного на існування власної думки;
- принцип «тут і зараз»;
- Я-висловлювання;
- правило заборони на оцінку інших.

### 3. *Вправа «Годинник»* (20 хвилин)

Учні об'єднані в трійки. Надається наступна інструкція: «Усі ми різні, і наші інтереси часто не відповідають інтересам інших, тому нам часто доводиться вступати в конфлікти. Нерозуміння, образа, страх, незадоволення – все це сигнал про те, що у вас з кимсь загострилися стосунки. Будь-які зіткнення інтересів називають конфліктом».

Далі психолог пропонує дітям взяти на столах годинники і за 1 хвилину призначити зустрічі своїм однокласникам на 11.00, 12.00, 13.00,

14.00. Необхідно на картці-годиннику записати прізвища 4 друзів, з якими зустрінуться.

З метою створення комфортних і розкутих умов для спілкування, активного включення в роботу починає вправу «Годинник»:

У учнів є бейджі, роздаємо їм листочки. Оголошується зустріч о 11.00 год. Учні формують пари і відповідають один одному на питання:

Як ти хочеш, щоб тебе сьогодні називали? Відповідь записують на листочку і вставляють у «бейдж».

Оголошується зустріч о 12.00 год. Створюються нові пари. Психолог ставить завдання: Повторити правила тренінгу, розказавши їх один одному.

Оголошується зустріч о 13.00 год. Для новоутворених пар пропонується дати відповідь на питання: Що ви очікуєте від заняття? Учні на спільному листочку записують свої побажання, наклеюють на дошці.

#### **4. Вправа «Барготи та рутери» (30 хвилин)**

*Мета:* вплив стереотипу на спілкування.

Психолог читає казку «Барготи та рутери».

Барготи живуть в країні, яка називається Баргонія. Мешканці Баргонії – прекрасні люди! Діти там майже ніколи не б'ються, а дорослі спокійно працюють. Їдять вони здебільшого рис, але тарілки барготів ніколи не бувають пустими. Погода в Баргонії не змінюється весь рік – там тепло і сонячно.

Рутери живуть в країні, яка називається Рутрією. Її мешканці – дуже погані люди. Діти завжди сваряться, дорослі не працюють, ніколи не миряться і завжди б'ються. Погода в Рутрії завжди холодна, дощова.

*Завдання:* намалуйте баргота і рутера.

*Обговорення:* Якщо уявити, що у вас виник конфлікт із одним із цих казкових героїв, то хто це буде – баргот чи рутер? Наведіть приклад з

життя, коли через «навішування ярликів» виникають конфлікти між людьми і нерозуміння в спілкуванні.

### **5. Обговорення (25 хвилин)**

*Мета:* вправа стимулює пошук рішення, акцентуючи на реальних потребах і інтересах сторін

Учням пропонується висловити пропозиції «Як нам обом отримати те, що хочемо?»

1. Ваш однокласник повернув вам підручник зіпсований, з плямою.

---

---

2. Ви приходите на урок після хвороби. Виявляється, що було не тільки усне домашнє завдання. На жаль, учора ваш однокласник не сказав про письмову роботу.

---

---

3. На перерві учень зачепив випадково ваш портфель і порвав його.

---

---

4. Ви розбили улюблену чашку сестри. Вона починає на вас кричати.

---

---

5. Мама попросила вас прибрати в коридорі. Коли повернулась з роботи, то побачила, що ви не виконали доручення.

---

---

### **6. Рефлексія (10 хвилин)**

Що нового ви дізналися/навчилися на занятті? Чи зміниться ваш спосіб спілкування під час суперечок? Зніміть з дошки свій листочок з

очікуваннями, якщо ви задоволені результатом заняття, ваші очікування здійснились.

### **3.3. Психопрофілактичне заняття №2 «Стоп булінг»**

*Мета:* ознайомити учнів з поняттям «булінг», його видами, структурою, наслідками булінгу для всіх учасників; розвинути у учнів вміння пошуку шляхів виходу із складної ситуації; ознайомитися з правилами безпечної поведінки в Інтернеті; профілактика виникнення булінгу та кібербулінгу.

#### *ПЛАН-СХЕМА*

##### **1. Привітання (5 хвилин)**

*Інструкція:* Сьогодні привітання один одному ми будемо говорити «Доброго дня» с якоюсь певною інтонацією, що виражає ту чи іншу емоцію. Один з вас буде вітатися, а задача другого – визначити приховану в зверненні до нього емоцію. Потім слід помінятися місцями.

##### **2. Правила (5 хвилин)**

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом. Прояснює чи достатньо даних правил для подальшої роботи.

##### **3. Очікування (10 хвилин)**

Збір очікувань та побоювань в усній формі.

##### **5. Вправа для розминки «Пересядьте ті, хто...» (5 хвилин).**

**6. Обговорення: Що ви розумієте під словом «цькування»?(5 хвилин)**

Слід пояснити учням розуміння поняття булінг. Булінг (від англ. «Bully» - хуліган, забіяка, насильник) – психологічний терор, побиття, цькування однієї людини іншою, агресивне переслідування. Далі слід обговорити з дітьми наскільки часто булінг зустрічається в нашому



житті, яке займає місце в нашому соціумі. Також слід обговорити які саме дії слід розглядати як цькування [16].

### **7. Міні-лекція (5 хвилин)**

*Хто найчастіше стає жертвою цькування?* Ним може стати будь-який школяр, навіть той, хто є сильним, здатним протистояти тиску групи однокласників. Але деякі діти мимоволі провокують однолітків і частіше за інших стають жертвами цькування. Серед них – ті, хто незвично одягнений або «дивно» поводить; хто неохайний. Або хлопчики і дівчатка, які не можуть дати відсіч, або дуже чутливі діти – їх неважко вивести з себе, змусити плакати. Школярі, які легше ладнають з дорослими, ніж з однокласниками, з будь-якого приводу скаржаться вчителю і ходять за ним «хвостиком», теж викличуть скоріше роздратування, ніж симпатію класу. Часто жертвою булінгу стає новий учень, що відрізняється від однокласників, - наприклад, більш відкритий, ініціативний. І діти відкидають «чужака». Нарешті, буває і так, що вчитель сам виділяє в колективі неугодного учня і, принижуючи його публічно, задає норми допустимої поведінки для школярів [5].

*А тепер давайте з вами розглянемо головні компоненти булінгу:*

1. Це агресивна і негативна поведінка.
2. Здійснюється регулярно.
3. Відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу.
4. Ця поведінка є умисною.

### **8. Мозковий штурм (15 хвилин)**

Учнів об'єднуємо в 7 груп, кожна група отримує аркуш паперу, на якому зазначено визначення одного з видів булінг. Учням необхідно написати прояв даного виду насильства протягом п'яти хвилин. Потім кожна група презентує результати своєї роботи. Учасники інших груп вносять свої доповнення.

Надається такий список видів булінгу: фізичний булінг, вербальний булінг, залякування, ізоляція, вимагання, пошкодження і інші дії з майном, шкільний кібербулінг.

### **9. Обговорення (10 хвилин)**

Обговорення з дітьми про конкретні випадки боулінгу, що їм відомі, з якими вони зустрічалися? Про які випадки дізналися зі ЗМІ? Як ви думаєте, в чому причина виникнення даних типів насильства, які обговорювалися?

### **10. Міні-лекція «Фактори жорстокості» (10 хвилин)**

Основними факторами, що провокують жорстокість в учнівській спільноті, є:

- *внутрішньоособистісна агресивність учнів, що залежить від індивідуальних особливостей;*
- *попередній досвід школярів, що містить в собі прояви власної агресивності і спостереження аналогічних проявів у найближчому оточенні (в сім'ї, значущій групі однолітків, в установах освіти, відвідуваних раніше);*
- *низький рівень розвитку комунікативних навичок та комунікативної культури;*
- *занижена оцінка учня, невіра в свої сили, відсутність позитивного уявлення про себе як про особистість [23].*

***Які наслідки даних видів булінгу на жертву, спостерігачів і агресорів?***

Погані стосунки з однокласниками можуть стати *причиною низької успішності*. У дитини *пропадає бажання ходити в школу*, у неї можуть розвинутися різні невротичні і навіть психічні розлади. *Підозрілість, невіра в добрі наміри інших людей*. Можуть виникнути проблеми у взаємодії з оточуючими [4].

Спостерігачі – ризикують так і залишитися відомими, постійний страх опинитися на місці жертви обумовлюють зниження самооцінки, втрати поваги до себе.

### **11. Мозковий штурм** (10 хвилин)

Психолог записую на ватмані, під час ведення обговорення «Як ви думаєте, які є способи протистояння булінгу, що може допомогти йому запобігти?»

### **12. Перегляд відео ролика** (5 хвилин)

А тепер давайте подивимося коротеньке відео. Скажіть, подивившись його, які висновки можна зробити?

1. Не приймати близько до себе, бути більш товстошкірим.
2. Вміти спілкуватися, встановлювати контакти, комунікувати.
3. Вірити в себе.
4. Знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів.
5. Контролювати особисті емоції.
6. Не відповідати агресією, на агресію.
7. Знати як знімати напруження та негативні емоції.
8. Звернутися за допомогою, порадою.
9. Відчувати особисту цінність та значущість, знати від кого можна отримати підтримку.
10. Формування навички впевненої відмови.
11. Використання гумору у відповідь на агресію.
12. Розвивати стресостійкі якості.

### **13. Вправа «Кібербулінг»** (5 хвилин)

Давайте ще з вами розглянемо правила безпечної поведінки в Інтернеті, що робити, щоб уникнути кібербулінгу!

Г. Нікітенко у методичних рекомендаціях щодо подолання та протидії виникнення булінгу в освітньому середовищі зазначені наступні правила безпечної поведінки в Інтернеті:

1. «Подумай, перш ніж вислати віртуальному другові інформацію про себе і свої особисті фотографії. Ти не можеш знати, як буде використана ця інформація і фотографії.

2. Фотографії, потрапивши в віртуальний світ, залишаються там назавжди. Їх не можна прибрати або знищити. Навіть якщо ти прибереш їх зі свого сайту, то вони все одно залишаться в віртуальному просторі. Розміщуючи свої надто відверті фотографії, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.

3. Ти не знаєш, ким твій віртуальний друг може виявитися в звичайному житті. Якщо ти вирішив зустрітися з ним, повідом про це батькам або людині з реального світу, яку ти добре знаєш і якій довіряєш. Запроси з собою на зустріч друга або подругу з реального світу.

4. Вибирай для зустрічей з віртуальними друзями людні місця і світлий час доби.

5. Якщо в кіберпросторі ти отримуєш листа або повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.

6. Якщо тебе щось бентежить або лякає в віртуальному світі, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.

7. Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в Інтернеті, не завжди є правдою.

8. Будь культурним користувачем Інтернету. Яким буде віртуальний світ - багато в чому залежить від тебе» [25, с. 18].

#### ***14. Завершення (10 хвилин)***

Що було цікавим? Що було корисним? З чим я йду? Що було для мене важливим?

### **3.4. Психопрофілактичне заняття № 3 «Жорстокість у взаємовідносинах»**

*Мета:* усвідомлення учнями розуміння, що жорстокість в класі впливає на всіх її членів без винятку.

#### *ПЛАН-СХЕМА*

#### **1. Вправа-привітання «Мене цінують друзі за...» (5 хвилин).**

*Завдання:* кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, починаючи її зі слів: «мене цінують друзі за...»

#### **2. Повторення прийнятих групових правил роботи (5 хвилин).**

#### **3. Збір очікувань та побоювань від заняття (5 хвилин).**

#### **4. Вправа «Що таке жорстокість» (15 хвилин)**

Необхідно на дошці написати термін «жорстокість». Учні пропонується написати кілька пропозицій, щоб пояснювали, що означає, на їхню думку, жорстокість (це може бути в сім'ї, в школі, у взаємовідносинах). Потім учні презентують свої описами, необхідно виробити консенсус стосовно терміну та порівняти їх визначення з визначенням підготовленим психологом заздалегідь [8].

В кінці необхідно підкреслити, що насильство може бути спрямоване проти дітей, дорослих, людей похилого віку.

#### **5. Міні-лекція «Основні види насильства» (5 хвилин)**

#### **6. Обговорення «Причини та наслідки насильства» (10 хвилин)**

Необхідно обговорити з дітьми, як вони думають, які причини виникнення насильства, цькування в школі. Діти повинні запропонувати свої власні варіанти. Можна розглянути причини насильства в сім'ї, серед однолітків, з боку старших.

Потім пропонуємо школярам обговорити як вони думають які наслідки насильства, цькування на жертв, спостерігачів і агресорів? Запропонуйте розібрати наслідки конкретно для кожної категорії.

#### **7. Рольова гра (25 хвилин)**

Учням пропонується розіграти сценку, коли жертва насильства просить допомоги у близького друга.

Поки одні учні розігрують сценку, інші уважно аналізують, про що просить ображений і які поради йому дає друг. Після закінчення гри необхідно проаналізувати з класом, наскільки реалістичними були поради товариша. Обговоріть всі за і проти тієї чи іншої поради. Запропонуйте до кого учні можуть звернутися за допомогою: шкільна медсестра, психолог, заступник директора, директор, класний керівник та ін.

#### **8. Аналіз запропонованої ситуації цькування (15 хвилин)**

Учням зачитується наступний текст: «Твоя найкраща подруга поводить дивно. Вона нікуди не хоче йти і нічого не хоче робити, як раніше. Вона сказала тобі, що хоче піти з школи, тому що їй там погано і вона більше не може цього переносити». Учням необхідно намітити план дій для дівчини, яка страждає від цькування в класі. Обговорення отриманих результатів.

#### **9. Мозковий штурм (20 хвилин)**

Попросіть учнів перерахувати внутрішні захисні механізми, які вони використовують для того, щоб уникнути агресії з боку інших людей. Дайте їм можливість обговорити кожен.

Потім обговоріть з дітьми, як вони думають як свідок насильства повинен себе вести, щоб допомогти жертві і кривдникові. Записуємо абсолютно всі варіанти і конкретно все розбираємо, яким саме чином запропонований варіант може допомогти. Потрібно прийти до найголовнішого, що свідок не в якому разі не повинен залишатися осторонь і бути холодним спостерігачем. Вони ризикують так і залишитися безвільними пішаками в руках сильніших і заповзятливих.

#### **10. Рефлексія (10 хвилин).**

Учасники діляться своїми враженнями.

#### **11. Прощання «Оплески по колу» (5 хвилин).**

Ми добре попрацювали сьогодні. Давайте розпочнемо наступну гру. Спочатку слід плескати в долоні тихенько поступово збільшуючи силу звуку. Психолог починає тихенько плескати в долоні, підходить до учасника, а він вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Потім третій вибирає четвертого і т. д. Останньому аплодує вся група.

### **3.5. Психопрофілактичне заняття № 4 «Розряд гніву – основа для уникнення жорстоких вчинків у спілкуванні»**

*Мета:* відпрацювання навичок безпечного від реагування власної агресії та гніву для профілактики виникнення конфліктних ситуацій та ситуацій цькування у учнівському середовищі; емоційне розвантаження учнів; розвиток емоційної компетентності у школярів.

#### *ПЛАН-СХЕМА*

##### **1. Привітання (5 хвилин)**

Розповідаємо дітям про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою. Вигадати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й привітатися ним.

##### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними на минулому занятті.

##### **3. Збір очікувань та побоювань від заняття (5 хвилин).**

##### **4. Вправа-розминка «Спілкування руками» (5 хвилин).**

Необхідно об'єднатися в пари, стати напроти один одного. За командую, але без слів, лише за допомогою рук, потрібно привітатися, попрощатися, посваритися, помиритися, затанцювати.

*Обговорення:* назвіть одним словом, що ми щойно робили руками? Так, спілкувалися. Ми з вами щоденно ступаємо в різномірні контакти, і вони можуть бути різними приємними та не дуже.

### **5. Вправа «Склянка» (15 хвилин).**

Інструкція: «Перед вами пластикові склянки, візьміть їх в руки. На секунду закрийте очі і згадайте конфліктну ситуацію. Кожен з вас відчуває якусь емоцію? Перенесіть це почуття на склянку і зробіть з нею те, що б ви зробили в стані напруги і агресії. А тепер я прошу вас спробувати повернути склянку до первісного вигляду. У кого вийшло зробити склянку колишньою? (Відповіді).

А, подивіться скільки на ній дефектів? Відбулися значні зміни. Пити можна, але вже неприємно.

Обговорення: Як ви думає про що була дана вправа? Чи можемо ми після агресивних дій все відновити? У кожного з нас є досвід, коли ми шкодували про сказані слова і зроблені вчинки. І дійсно коли ображаєш людини - не замислюєшся над природою людської поведінки, чому він вчинив так, а не інакше. То ж слід намагатися контролювати свій стан, щоб потім не шкодувати про зроблені власні вчинки.

### **6. Вправа «Зустріч» (15 хвилин)**

*Мета:* вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Необхідно сісти зручніше, розслабитися, глибоко вдихнути 3-4 рази і закрити очі. Зачитується інструкція: «У кожної людини в житті трапляється таке, що виникають певні непорозуміння з іншими, хтось може нас злити та дратувати. Уявіть себе, що ви говорите з цією людиною. Уявіть цю людину: вона робить те, що вас дратує. А тепер уявіть, що під час розмови ця людина зменшується в рості, голос її стає все слабкішими і слабкішими, все більш невпевненим. Зменшуйте цю людину до тих пір, поки вона не здасться вам менш значущим та величним. А тепер поспостерігайте за вашою розмовою як би з боку. Яким ви бачите себе? Як вам бачиться ситуація?

Якщо ви закінчили вправу, 3-4 рази вдихніть, потягніться та відкрийте очі.



*Обговорення:* Поділіться з групою своїм досвідом. Що легко, що важко було робити в цій вправі? Що сподобалося, що ні? Яку ситуацію представили? Розкажіть про неї – як змінювався ваш стан в процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

### **7. Вправа «Аркуш гніву» (15 хвилин)**

Інструкція: «Перед Вами шановні школярі лежить аркуш паперу. Згадайте ситуацію, коли у Вас відбулася неприємна розмова, в якій Ви не змогли стримати емоції. Як прибрати (зняти) неприємний осад після такої розмови?

Візьміть фломастери і чистий аркуш паперу. Розслаблено не робочою рукою намалюйте абстрактний сюжет – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому згадати конфліктну ситуацію і провести лінії так, як вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим станом. Перенесіть свій настрій на папір, як би матеріалізуючи його.

Закінчили малюнок? А тепер на цьому ж аркуші напишіть 2 - 3 слова, що відображають ваш настрій. Довго не думайте. Ваше завдання висловити свої почуття за допомогою слів, які виникають спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку. Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново переживаючи свій стан, і перечитайте слова. Порвіть ваш листок, з почуттям звільнення. Зробіть глибокий вдих і на видиху викиньте його в урну, розстаньтеся з ним. Вдих – видих.

Обговорення вправи. Що відчуваєте? Поділіться своїми відчуттями.

Висновок: Лише кілька хвилин, а ваше емоційно-неприємний стан йде, він перейшов в малюнок і був знищений.

### **8. Зворотній зв'язок (10 хвилин)**

Що було для Вас нове? Що Ви дізналися? Що Ви отримали для себе? Що Вам сподобалося, а що ні?

### **9. Прощання (5 хвилин)**

Всі учасники стають в коло, кладуть ліву руку на плечі сусіда і по черзі один за іншим дякують сусіда з ліва за хорошу роботу і висловлюють побажання один одному.

### **3.6. Психопрофілактичне заняття № 5 «Урок толерантності»**

*Мета:* формувати у учасників тренінгу поняття «толерантність»; розвивати соціальну інтуїцію, чутливість, формувати толерантне відношення до оточення, до суспільства, до певних ситуацій, відпрацьовувати навички безконфліктного спілкування, розвивати фантазію, творчі здібності.

#### *ПЛАН-СХЕМА*

##### **1. Привітання (5 хвилин)**

Психолог пропонує учасникам продовжити речення:

"Я люблю ..., ..., .";

"Я не люблю ... ..".

##### **2. Повторення правила роботи в групі (5 хвилин)**

##### **3. Збір очікувань учасників тренінгу (10 хвилин)**

На плакаті намальований кошик для урожаю. Учасникам пропонується на наліпках у формі листочків, символізуючи паростки рослин, написати свої очікування від тренінгу і «посадити» їх навколо кошику.

##### **4. Вправа «Асоціативний кущ» (15 хвилин)**

*Мета:* засвоєння поняття «толерантність» за рахунок розширення його смислового поля і візуалізації контексту.

У центрі листа пишеться слово «толерантність». Учасники методом «мозкового штурму» підбирають асоціації до слова і записують навкруги, немов гілки куща.

##### **5. Вправа «Емблема толерантності» (25 хвилин)**

*Мета:* розвивати фантазію, експресивні здібності самовираження.

Учням пропонується самостійно намалювати таку емблему толерантності, яка могла б друкуватися на суперобкладинках, політичних документах, національних прапорах. Процес малювання займає 5-7 хвилин. Після завершення роботи учні розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по класу). Потім учні можуть об'єднатися в підгрупи на основі схожості між малюнками. Важливо, щоб кожен з них самостійно вирішив приєднатися до тієї або іншої групи. Кожна з підгруп повинна пояснити, що загального в їх малюнках, і висунути гасло, що відбиває суть їх емблеми (обговорення – 3-5 хв.). Завершальний етап вправи – презентація емблеми кожної підгрупи.

### **6. Зворотній зв'язок (10 хвилин)**

Психолог роздає наліпки, які символізують плоди – урожай. Він пропонує написати, чи виправдалися очікування. Потім учні по колу озвучують їх і прикріплюють до плакату в кошик.

Обговорення: Що нового дізналися на сьогоднішньому занятті? Що сподобалося, а що ні?

### **7. Завершення тренінгу (підведення підсумку) (5 хвилин)**

**Притча:** «Жила-була на світі сім'я. Вона була не проста. Більше 100 чоловік налічувалося в цій сім'ї і усі були такі різні. Сім'я займала ціле село, так і жили усією сім'єю, і усім селом. Ви скажете: Ну і що, хіба мало великих сімейств на світі?. Але річ у тому, що сім'я була особлива – мир і згода панували в ній. Так, в селі ні сварок, ні лайки, ні бійок і розбратів не було. Дійшла чутка про цю сім'ю до правителя країни, і вирішив він перевірити, чи правду говорять люди. Прибув він в село, і душа його зраділа: навкруги чистота, краса, достаток і мир. Добре дітям, спокійно літнім людям. Здивувався владика. Вирішив дізнатися, як селяни досягли такого порядку. Прийшов до глави сім'ї і сказав: Розкажи, як ти досягаєш такої згоди і миру у твоїй сім'ї. Той узяв аркуш паперу і почав щось писати. Писав довго, видно, не дуже сильний був в грамоті. Потім передав лист владичі. Той узяв листок і почав розбирати

карлючки старого. Розібрав насилу і здивувався. Три слова були написані на папері: любов, прощення, терпіння. І у кінці листа: Сто разів любов, Сто разів прощення, Сто разів терпіння. Прочитав владика, почував, як велося, за вухом і запитав: - І все? - Так, - відповів старий, - це і є основа життя будь-якої хорошої сім'ї. І подумавши додав: - І миру теж» [45, с. 31].

#### **8. Прощання** (1 хвилина)

Учні один одному разом кажуть «Спасибі за роботу» та хлопають в долоні.

### **Висновки до третього розділу**

Враховуючи отримані результати за допомогою емпіричного дослідження, що представлено в другому розділі кваліфікаційної роботи, є актуальним та просто необхідним завданням – розробка психопрофілактичної програми спрямованої на профілактику виникнення явищ булінгу та кібербулінгу для осіб підліткового віку з метою подальшого її впровадження в освітній процес загальноосвітніх навчальних закладів, в роботу практичного психолога зі школярами.

Розроблена психопрофілактична програма спрямована на популяризацію ненасильницької моделі поведінки, інформування учнів щодо проблеми булінгу, ознайомлення з його причинами та наслідками, ознайомлення підлітків з можливими способами вирішення цієї проблеми, формування навичок безпечної поведінки на просторах Інтернет, формування навичок безпечного відреагування негативних емоцій, а також формування толерантності.

Програма складається з п'яти занять. Оптимальна кількість учасників – 14-16 осіб.

В цілому, розроблена психопрофілактична програма соціально-психологічних тренінгів сприятиме формуванню у підлітків

ненасильницької моделі поведінки у взаємовідносинах з навколишніми, формуванню практичних навичок самовладання та розуміння і усвідомлення існуючих шляхів вирішення проблем булінгу та кібербулінгу (як можна себе захистити).

## ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне та теоретичне дослідження дозволило нам зробити наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з теми наукового дослідження, нами було встановлено, що центральним психічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості. Інтенсивно формується власна особистість. Підліток стає суб'єктом саморозвитку, здійснює цілеспрямований процес самовдосконалення на основі обраного ідеалу. Особливу роль у формуванні особистості підлітка відіграють однолітки. Характерна також виражена потреба в самостверженні. Оволодіння нормами дружби становить найважливіше придбання дитини в підлітковому віці. Формуються ціннісні орієнтації форми міжособистісної взаємодії, закріплюються риси характеру, розвивається рефлексія, що обумовлює перебіг і особливості відносин з іншими людьми та самовідношення. Підлітки є надчутливими до сприйняття негативного, що спонукає їх до досить агресивного самозахисту (проявляють підвищену запальність, образливість), або до пасивного смирення. Характерними рисами в психоемоційній сфері підлітків є емоційна напруженість і конфліктні відносини з навколишніми людьми, схильність до крайніх суджень й оцінок, емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість й агресивність.

2. З'ясовано, що булінг – це вид деструктивної поведінки, якому властивий прояв систематичних насильницьких дій стосовно жертви, що не може захистити себе сама для отримання психологічного і фізичного задоволення булером. Для булінгу характерно, що агресія є усвідомленою і цілеспрямованою, а самі агресивні дії є систематичними. Також існує дисбаланс сил між агресором та жертвою, жертві складно самостійно захиститися. Кібербулінг – це вид насильства, що здійснюється через електронні форми контакту. Кібербулінг відрізняється від булінгу тим, що жертву дістати можна в будь-який час і місці,

характерно анонімність, можливість фальсифікації, наявність величезної аудиторії – все це обумовлено специфікою Інтернет-середовища.

Встановлено, що булінг і кібербулінг мають значний вплив на всі рівні функціонування особистості в підлітковому віці. На фізіологічному рівні знижується імунітет, погіршується апетит, є скарги на біль в серці, головний біль, поганий сон, підвищується стомлюваність, знижується увага та пам'ять, можлива поява нервових сипань та захворювань психосоматичного характеру. На психологічному рівні – знижується самооцінка, проявляються психоемоційна нестабільність, тривога, страх, депресія, характерні ознаки стресу, можуть з'явитися думки про суїцид. На соціальному рівні – соціальна пригніченість, небажання йти на контакт, втрата комунікативних навичок, можлива девіантна поведінка, дезінтеграція, дезадаптація. Також з'ясовано, що булінг має значний вплив на всіх учасників процесу, не лише на жертву. Система взаємин в підлітковому віці є дуже важливим аспектами подальшого особистісного становлення, тому кібербулінг та булінг потребують особливого вивчення науковцями, оскільки засвоївши патерни поведінки «жертви», «агресора», «пасивного спостерігача» підлітки можуть все своє подальше життя їх наслідувати.

3. Виявлено, що більшість підлітків вважають проблему булінгу актуальною в сучасному житті. Найпоширенішими проявами насильства, на їх думку, є насильство старших дітей над молодшими та насильство між однолітками, а найнебезпечнішими видами насильства – психологічне та фізичне насильство, булінг. Підлітки у своїх відповідях зазначають, що причинами вчинення насильства є вживання алкоголю та наркотичних речовин, недостатнє виховання в сім'ї, вплив засобів масової інформації, наслідування дій дорослих, неефективність поліції, недостатня виховна робота в школі. Встановлено, що половина досліджуваних школярів були свідками жорстокого поводження з товаришами, більшість досліджуваних зазнавали морального

приниження в своєму житті; значна частина досліджуваних школярів підліткового віку піддавалася фізичному насиллю; частина – переживали пограбування (відбирали речі, мобільні телефони), також були випадки кібербулінгу зі сторони однолітків, декілька осіб зазнавали нападу групи. Виявлено, що підлітки в ситуації цькування в першу чергу звернуться за допомогою до батьків, далі готові звернутися до своїх друзів, потім до поліції, до психолога, до вчителя, і на останньому місці діяли б самостійно, не зверталися б ні до кого взагалі за допомогою.

Також досліджено особливості психоемоційного стану підлітків та встановлено домінування у них низького рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності та ситуативних проявів фізичної, непрямой, вербальної агресії, взагалі ворожості, підозрливості, агресивності, роздратованості та почуття провини й властиво відсутність переживання почуття образи й негативізму. Однак значна частина досліджуваних підлітків мають високий рівень вербальної агресії та почуття провини. Статистично встановлено, що чим більше для підлітків характерно тривожність, тим більше вони схильні до підозрливості та переживання почуття провини за власну поведінку. Також статистично встановлено, що чим більше у підлітків виникають ускладнення, труднощі у зміні визначеної ними діяльності, чим більше властиві риси негнучкості, інертності, млявості, тим менше для них властиво прояв фізичної агресії та ворожості до навколишніх людей.

4. Оскільки значна частина досліджуваних школярів підліткового віку були або свідками булінгу, або жертвами, враховуючи емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану підлітків, нами було розроблено психопрофілактичну програму спрямовану на профілактику виникнення булінгу та кібербулінгу для школярів-підлітків, а саме: популяризацію ненасильницької моделі поведінки, розуміння та усвідомлення підлітками неприпустимості проявів цькування в учнівському середовищі.



В цілому, розроблена програма соціально-психологічних тренінгів сприятиме формуванню у підлітків практичних навичок самовладання, формуванню ненасильницької моделі поведінки у взаєминах з навколишніми людьми, збагаченню їхньої компетентності щодо проблеми кібербулінгу та булінгу та існуючих шляхів вирішення цієї проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Явище булінгу як деструктивний феномен у середовищі середньої школи. *Вісник Харківського Національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 1095. С. 191-197.
2. Аверин В. А., Дандарова Ж. К. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость. СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 411 с.
3. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М. : Генезис, 2005. 256 с.
4. Андреевкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. К. : ТОВ «Агенство «Україна», 2019. 132 с.
5. Барліт А. Ю., Барліт О. О. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. № 2. С. 44-46.
6. Барліт О. О., А Ю. Барліт. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі. Запоріжжя : Олекс, 2011. 52 с.
7. Варламова С. Я. Емоційна сфера особистості. *Наука і освіта*. 2003. № 5. С. 33-37.
8. Войцях Т. В. Запобігання дитячій жорстокості. К. : Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.
9. Волков Б. С. Психология подростка. М. : Академический проект: Гаудеамус, 2005. 208 с.
10. Волкова Е. Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. СПб. : Питер, 2008. 240с.
11. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти / рец. В. Штифурак, В. Панок. *Все для студента*. 2017. URL:

<http://xn-d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulinguu-zakladah-osviti/>

12. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 46–50.

13. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. пос. для студ. вузів. Тернопіль : Навч. Книга Богдан, 2006. 112 с.

14. Кіричевська Е. В. Насильство в освітньому середовищі: діагностика, аналіз, стратегії подолання. *Особистість в єдиному освітньому просторі: матеріали конф. «Філософія образования личности»*, 26-27 черв. 2010 р. Запоріжжя, 2010. С. 94-106.

15. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? *Семья и школа*. 2006. № 11. С. 15–18. URL: <http://www.neuro.net.ru/sexology/in>

16. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 35. С. 174-187.

17. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1-2. 190 с.

18. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. 464 с.

19. Куртова С. Булінг у школі. *Освіта. UA: сайт* URL: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/upbring/42788/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42788/)

20. Лапа О.В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія»*. 2013. Вип. 192 (1). С. 291-298.

21.Лубенець І. Кібернаси́льство (кібербу́лінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. № 3. С. 178-182.

22.Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог*. 2003. № 42. С. 9-16.

23.Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення. *Національний університет «Острозька академія». Серія: Філологічна*. 2013. Вип. 33. С. 126-131.

24.Максименко С. Л. Загальна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2е вид., перероб. і доп. К. : Центр навч. літ-ри, 2004. 272 с.

25.Методичні рекомендації для професорсько-викладацького складу щодо подолання та протидії виникнення булінгу в освітньому середовищі / уклад.: Г. О. Нікітенко; соціально-психологічна служба Херсонського державного університету. 2020. 22 с. URL: <http://www.kspu.edu/PublisherReader.aspx?newsId=11837>

26.Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах / Сост.: А. Е. Довиденко, А. П. Третьякова, А. С. Мелях и др. Екатеринбург : Семья детям, 2014. 29 с.

27. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. 5-е изд., стереотип. М. : Академия, 2000. 456 с.

28. Найдюнова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: методичні рекомендації. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: На допомогу вчителю*. Вип. 4. К., 2011. 34 с.

29. Онишко Ю. В. Методичні матеріали для працівників освіти, спрямовані на покращення алгоритму виявлення випадків насильства щодо дітей / авт.-упор.: С. А. Буров, Л. В. Смілова, М. О. Ясиновська. К., 2007. 56 с.

30. Панок В. Г., Цушка І. І. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.

31. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2017. № 29 (2). С. 78-80.

32. Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. *Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові, м. Суми, 20–21 травня 2017 р. Суми, 2017. С. 211–213.

33. Подолання кризових ситуацій у освітньому середовищі: методичні рекомендації / укладачі: Я. В. Сухенко, Н.О. Лук'яненко. Полтава : ПОІШПО, 2007. 16 с.

34. Прибіткова Н. О. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2017. С. 58-61.

35. Психология современного подростка / под ред. проф. Л. А. Регуш. СПб. : Речь, 2008. 400 с.

36. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / под ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 651 с.

37. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара : БАХРАХ-М, 2002. 672 с.

38. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учеб. пособие для студ. и аспирантов психологич. фак-тов. 8-е международное изд. СПб. : Питер, 2000. 624 с.

39.Робота з дітьми, що постраждали від насилля: методичні рекомендації для спеціалістів соціально-психологічної служби / уклад: М. В. Соцька, В. М. Ільїна. Херсон, 2009. 17 с.

40. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

41.Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 2006. 350 с.

42.Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка*. 2015. Вип. 1. С. 169-173.

43.Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / уклад: Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

44.Филатова В. О., Бутовская М. Л., Калиниченко О. В. Агрессия и буллинг в школьной среде: социокультурные факторы, гендерные и половые различия. *Вопросы психологии*. 2019. № 4. С. 51-67.

45. Шаги к мудрости. Набор психологических открыток с притчами / сост. : Е. Климова, О Помазина, О. Бакурова. СПб. : Речь, 2010. 50 с.

46.Якобсон П. М. Психология чувств. М. : Академия, 2005. 240 с.

47.Olweus D. Bullying at school. *Blackwell Publ.* 1993. 215 p. URL: [http:// books.google.com.ua](http://books.google.com.ua)

## ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, \_\_\_\_\_, 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 підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву 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 досягати 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.

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ім'я, прізвище)

### Анкета

Шановна молодь, запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, що проводиться з метою вивчення реально існуючої ситуації щодо фізичного та психологічного насильства, жорстокого, брутального поведження, посягання на честь і гідність людини.

Просимо Вас уважно ознайомитися зі всіма питаннями та варіантами відповідей анкети, що наведені. Оберіть той варіант, з яким Ви найбільш згодні, відзначте його в анкеті будь-якою умовною позначкою (галочка, плюсік, підкреслення). Ви можете запропонувати свій варіант відповіді на ті питання, що містять «ваш варіант». Якщо питання не має варіантів відповідей, напишіть власну відповідь у відведеному місці.

Результати анкетування будуть використанні в науково-практичних цілях. Проведення даного опитування є анонімним.

Заздалегідь дякуємо за співпрацю!

1. Твоя стать:

- Чоловіча \_\_\_\_\_
- Жіноча \_\_\_\_\_

2. Скільки тобі років: \_\_\_\_\_

3. На твою думку, чи існує в нас у суспільстві проблема насилля, булінгу (цькування) серед молоді?

- Так;
- ні;
- не знаю.

4. Як Ви вважаєте, які види насильства є найпоширенішими:

- насильство старших дітей над молодшими;
- насильство у дорослому середовищі;
- насильство над однолітками;
- насильство дорослих над дітьми;



- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_.
5. На Вашу думку, особливу небезпеку для розвитку особистості становлять який саме вид насильства? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
6. Як Ви вважаєте, які причини виникнення насильства?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
7. Вкажи, чи бував ти свідком жорстокого поводження з друзями, однокласниками, іншими школярами:
- був свідком;
  - не стикався;
  - сам брав участь.
8. Як ти вважаєш звідки підлітки дізнаються про «технологію» насильства?
- з книжок;
  - з комп'ютерних ігор;
  - з випуску новин та кримінальної хроніки;
  - з кінофільмів;
  - від друзів;
  - Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_.
9. Чи зазнавали Ви в своєму житті:
- морального приниження (обзивання);
  - фізичної кривди (ляпаси, побиття);
  - нападу групи (бійка);
  - пограбування (відібрали гроші, речі, мобільний телефон);
  - цькування;
  - кібербулінгу?
  - ніяких форм насилля не зазнавав.
10. До кого б Ви звернулися у випадку прояву насильства?
- батьків;

- класного керівника, вчителя;
- друга (подруги);
- міліції;
- психолога;
- ні до кого, сам вирішував;
- Ваш Варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**Щиро дякуємо за співпрацю!**