

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Соціальної роботи та реабілітації

_____ Ірина СОПІВНИК

« _____ » _____ 2024 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему**

ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітня програма «Соціальна робота»

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Ірина ДЕМЧЕНКО
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Ірина СОПІВНИК
(ПІБ)

Виконала _____
(підпис)

Діана КОЖУШКО
(ПІБ)

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ БУЛІНГУ, ЙОГО ТИПИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОЯВУ ТА ПОШИРЕННЯ ЦЬКУВАННЯ В СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ	9
1.1 Поняття булінгу та його типи.....	9
1.2. Булінг у шкільному середовищі: сутність та види	13
1.3. Фактори, що впливають на виникнення та поширення булінгу	17
1.4. Методи, форми, прийоми профілактики булінгу у підлітків у школі	18
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	30
2.1 Організація та методи дослідження	30
2.2 Програма профілактики булінгу в підлітковому середовищі школи	33
2.3 Аналіз результатів дослідження	41
2.4 Рекомендації з організації роботи з подолання і профілактики булінгу соціально-психологічною службою закладу освіти	50
Висновки до другого розділу	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТОК А.....	65
ДОДАТОК Б	81
ДОДАТОК В.....	83
ДОДАТОК Г	85
ДОДАТОК Д.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Булінг у сучасному підлітковому середовищі викликає серйозну тривогу у всьому світі. Актуальність теми даного дослідження полягає в значному поширенні булінгу в середовищі старшокласників, а також у недостатньому вивченні впливу цькування на психічне здоров'я підлітків, на формування їх самооцінки. Булінг, також відомий як цькування, залякування або знущання, – це тип агресивної поведінки, яка характеризується навмисним, повторюваним і нерівним за силою впливом однієї особи або групи осіб на іншу, що призводить до фізичного або психологічного болю, шкоди або страху.

Із розвитком сучасних технологій розширився і ареал поширення булінгу та його різновиди. Наприклад, все більш поширеним стає кібербулінг, вплив якого можуть зазнати користувачі мережі Інтернет незалежно від віку, статі, достатку, етнічної чи будь-якої іншої приналежності. Не рідкісним явищем булінг є й у навчальних закладах, де діти проводять значну частину свого часу, займаючись освітою, розвитком, різноманітними іграми. Іноді між дітьми виникають конфліктні ситуації: діти сваряться або навіть стають учасниками фізичних сутичок з різних причин. Причинами таких сварок можуть бути конфлікти інтересів, необґрунтоване зачіпання одне одного або непорозуміння. Примирення часто проходить за допомогою втручання дорослих. Ці одноразові випадки, які не є систематичними, є природним і закономірним процесом. Діти вчаться взаємодіяти один з одним, вибудовувати особисті кордони, відстоювати свою точку зору. Проте існують і більш серйозні випадки, коли діти стають об'єктами систематичного насильства, шантажу, погроз та інших форм психологічного чи фізичного тиску. Ці негативні взаємодії можуть призвести до булінгу в школі, що є цілеспрямованим, навмисним та повторюваним психологічним чи фізичним насильством, спрямованим на підлітків. Як наслідок, постраждалі можуть зазнавати фізичних та моральних травм.

Феномен булінгу є предметом дослідження вчених, психологів та педагогів у всьому світі, починаючи із середини ХХ століття. Зважаючи на зростаючий суспільний резонанс випадків шкільного насилля, а також на нагальну потребу віднайти ефективні методи протидії цій загрозливій психо-соціальній проблемі, психологи різних країн активно розпочали свої дослідження феномену булінгу та пошук дієвих механізмів боротьби з його проявами.

Підвищений інтерес до цієї проблеми виник у країнах Скандинавії наприкінці 1960-х років, поширившись також на інші країни Європи. Першим та загальновизнаним експертом у дослідженні питань булінгу вважається шведський та норвежський професор психології Дан Ольвеус. Його книга «Bullying at School: What We Know and What We Can Do» є одним з найфундаментальніших досліджень булінгу серед дітей та підлітків. Автор протягом багатьох років вивчав цю проблему, і його робота значно вплинула на сучасне розуміння булінгу та його наслідків. На початку 1970-х років Ольвеус вперше в психологічній практиці провів практичне масштабне дослідження булінгу безпосередньо в шкільному середовищі. Результати цього дослідження були опубліковані в книзі «Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys», яка вийшла друком спочатку в Швеції, а потім була перекладена та опублікована в Сполучених Штатах Америки. Також учений розробив спеціальну програму запобігання цькуванню («The Olweus Bullying Prevention Program»), яка визнана психологами у всьому світі найефективнішою програмою для боротьби із цькуванням у школах серед дітей різного віку. Цю програму взяли в основу боротьби з проявами булінгу в багатьох країнах Європи, а також Сполучених Штатів Америки та Канади.

Вивченням проблематики шкільного цькування, окрім Дана Ольвеуса, займалися також інші науковці Європи та Великої Британії: П. Хайнеманн, А. Пікас, Е. Роланд, В.Т. Ортон, Д. Лейн, Л. Ловенстейн. Вони вивчали прояви цькування в школах, спираючись на ту систему освіти, яка була поширена у них в країнах. Наприклад, у Великій Британії вийшла перша книга, присвячена

феномену шкільного цькування, авторства Д. Таттума та Д. Лейна. Також світ побачила і книга авторів Е. Роланд та Е. Мунте, в якій науковці зосередилися на описі та аналізі підходів інших країн до розв'язання проблеми шкільного булінгу.

Вивчення булінгу як серйозної проблеми, яка може мати значний негативний вплив на життя підлітків, продовжується. В українському науковому та психологічному контексті цими дослідженнями займаються такі вчені, як О.М. Вітченко, О.В. Войцехівська, І.І. Дорожко, О.Є. Малихіна, Л.В. Туріщева, Н.В. Тілікіна, та інші.

Зараз в Україні спостерігається активний інтерес серед психологів та педагогів до цього явища. Науковці різносторонньо підходять до вивчення цієї проблеми. К.З. Абсалямова, О.Л. Луценко, О.М. Ожійова зосереджуються на дослідженні проблеми булінгу в молодшій школі; А.Ю. Барліт, Г. Беженар розглядають психологічні особливості учасників булінгу, його наслідки та можливі шляхи подолання; Б.М. Головкін, О.Д. Кайріс, Г.В. Коваль аналізують вплив булінгу на подальше доросле життя його учасників; М.О. Докторович, В.О. Стремецька вивчають особливості запровадження сучасних та розробки інноваційних технологій виявлення та профілактики агресивної поведінки в навчальних закладах різних ступенів освіти.

Оскільки явище булінгу є складним і комплексним, воно досліджується з різних точок зору із застосуванням різноманітних галузевих підходів. Зокрема, у монографії «Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу» Н. М. Токарева описує психологічні особливості підліткового віку, зокрема фактори, що впливають на емоційний та соціальний розвиток підлітків. Авторка також досліджує проблему психологічного терору (моббінгу) у групах підлітків та його наслідки для формування та розвитку особистості. Авторка дає конкретні рекомендації щодо профілактики булінгу та психологічної допомоги його жертвам, звертає також увагу на психологічні характеристики дітей, які схильні до булінгу. Авторка виявила, що такі діти частіше мають низьку самооцінку, агресивні нахили та проблеми з соціальними навичками.

В монографії «Психологія особистісного зростання підлітків: реальності та перспективи» І.С. Булах детально досліджує процес становлення особистості в підлітковому віці, формування самооцінки та самоцінності, торкаючись також і впливу булінгу на ці непрості психологічні процеси.

У статті «Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики. Особистість у просторі виховних інновацій» Т.Ф. Алексеєнко досліджує вплив булінгу на емоційний стан старшокласників, виявивши закономірність між досвідом пережитого цькування та тривогою, депресією, самотністю, низькою самооцінкою, які відчують жертви булінгу. Авторка виявляє, що особливо вразливі до шкільного цькування є сором'язливі, несміливі діти, які часто мають зразкову поведінку, а також ті діти, які, з різних причин, менш схильні до комунікації з однолітками і немовби «замкнуті» в собі.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати, підібрати та апробувати програму профілактики булінгу у підлітковому віці.

В ході роботи ми поставили перед собою наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз булінгу в психолого-педагогічній літературі.
2. Виявити особливості проявів булінгу у шкільному середовищі.
3. Дослідити фактори, що впливають на виникнення та поширення боулінгу.
4. Визначити методи, форми, прийоми профілактики булінгу у підлітків у школі.
5. Провести діагностику психологічного клімату класу виявлення існування у класі проблеми булінга.
6. Підібрати та апробувати програму профілактики булінгу серед підлітків.
7. Проаналізувати та інтерпретувати отримані дані.
8. Розробити рекомендацій з організації роботи з подолання і профілактики булінгу соціально-психологічною службою закладу освіти.

Об'єкт дослідження: підлітковий булінг.

Предмет дослідження: програма профілактики булінгу у підлітковому віці.

Методи дослідження. Наше дослідження ґрунтується на комплексному застосуванні різноманітних методів:

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення тверджень та висновків із наукових джерел, а також систематизація вивченого теоретичного матеріалу для визначення теоретичних засад виявлення та профілактики булінгу в закладах освіти України;

- емпіричні методи: анкетування за адаптованою соціометричною методикою Якоба Морено; опитувальник з булінгу (оцінка себе); тест агресивності; статистичний метод обробки емпіричних даних (Т-критерій Вілкоксону).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 52 особи. 7 «А» клас, що складається з 18 дівчаток і 8 хлопчиків, був експериментальною групою, а 7 «Б» клас, що складається з 18 дівчаток і 8 хлопчиків, був контрольною групою, діти відвідують школу оф-лайн.

В нашому аналізі ми розглядаємо різні аспекти впливу булінгу на його учасників, а також шукаємо нові підходи до подолання цього явища.

Практичне використання отриманих результатів полягає у можливості їх впровадження у подальшу розробку психопрофілактичних програм з метою оптимізації взаємин між дітьми, сприяння гармонійному розвитку підлітків у навчальному оточенні та запобігання конфліктній поведінці серед молоді. Отримані висновки можуть бути застосовані у загальноосвітніх закладах, вищих навчальних закладах при викладанні таких дисциплін, як «Соціальна психологія», «Підліткова психологія», у відділах соціальної роботи, при розробці рекомендацій та програм щодо психологічної роботи з дітьми, які перебувають на обліку у кримінально-виконавчій інспекції та міському відділі поліції у справах неповнолітніх.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується за допомогою репрезентативної вибірки, яка збалансована за основними

соціально-демографічними характеристиками та є достатньою для проведення статистичного аналізу. Це досягається за допомогою поєднання якісного та кількісного аналізу отриманих результатів, використанням адекватно підібраних методик емпіричного дослідження та подальшої обробки даних, а також відповідності методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи: курсова робота складається з вступу, двох розділів із висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список джерел налічує 38 найменувань. Основний обсяг курсової роботи викладено на 87 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ БУЛІНГУ, ЙОГО ТИПИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОЯВУ ТА ПОШИРЕННЯ ЦЬКУВАННЯ В СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття булінгу та його типи

У нашому сучасному суспільстві питання психічного та фізичного насильства серед дітей та підлітків є актуальною проблемою, яка вимагає серйозного аналізу та розуміння. Однією з форм такого насильства є шкільний булінг [3, с.216]. Незважаючи на те, що протягом останнього століття психологи, соціологи, й навіть криміналісти та науковці суміжних галузей, вивчають цю соціальну проблему, однак й досі існують малодосліджені її аспекти, які потребують додаткової уваги та аналізу.

Зміни в економічній сфері та соціальній політиці, криза сучасної сім'ї, низький соціальний статус, безробіття, нав'язування ідеології споживання, заперечення певних моральних цінностей у суспільстві та перехід до нових орієнтирів є одними з основних факторів, що сприяють віктимізації неповнолітніх. Останніми роками визнано поширення явища шкільного булінгу в освітньому середовищі. Ця соціальна проблема існує в усьому світі протягом останніх 100 років, але досі не була вивчена. Згідно з дослідженням ЮНІСЕФ, 67% дітей у віці 11-17 років в Україні стикалися з булінгом; 24% дітей є жертвами булінгу, а 48% нікому про це не розповідали. Це особливо тривожні цифри в той час, коли Україну охопив конфлікт і майже 1,6 мільйона людей, у тому числі 220 000 дітей, є внутрішньо переміщеними особами [14, с.47].

У фаховій літературі «булінг» прийнято розглядати, як цілеспрямований фізичний або психологічний терор, а також залякування та переслідування, які спрямовані на те, щоб викликати в іншій особі (жертви) страх, і таким чином підпорядкувати її собі. Така поведінка повторюється з певною регулярністю й стає звичною як для жертви, так і для агресора. Також цькування, окрім

регулярності, завжди є навмисним і спрямованим проти людини, яка в тому чи іншому розумінні є слабшою (психологічно або фізично) від агресора (булі).

Причини цькування дуже різні, і виявити їх буває дуже складно. Це можуть бути будь-які відмінності в матеріальному становищі, расі, релігійній чи культурній відмінності, статі, сексуальній орієнтації, і навіть зовнішньому вигляді, стилі одягу, а також розумових здібностях та талантах. Іноді причини булінгу настільки мізерні, що їх дуже важко виявити, а агресор ледь не випадково обирає собі жертвою слабшого, який не може себе захистити [21, с.87].

За визначенням Губко А.А «Булінг - це свідомий, навмисний і заздалегідь обдуманий повторюваний акт заподіяння шкоди, який вселяє страх, погрожуючи подальшими нападами» [13, с.76].

Булінг може набувати різних форм: фізичний булінг (удари, штовхання, ламання речей, крадіжки), вербальний булінг (лайка, глузування, образливі зауваження щодо статі, раси чи сексуальної орієнтації), соціальний булінг (виключення з групи, плітки чи поширення чуток), письмовий булінг (образливі записки чи знаки) та електронний булінг (поширення чуток та образливих коментарів через електронну пошту, мобільні телефони та сайти соціальних мереж).

Мотивами булінгу є заздрість, помста, ворожість, бажання відновити справедливість, боротьба за владу та задоволення садистських потреб, таких як прагнення наслідувати лідера, нейтралізувати суперника або самоствердитися. Вчені, однак, вбачають суть булінгу не в агресії та гніві кривдника, а в почуттях презирства, зневаги та відрази кривдника до жертви. Соціальна структура булінгу зазвичай має три елементи: переслідувач (булер), жертва та спостерігач.

У сучасній науці існує кілька підходів до вивчення булінгу. Одні дослідники зосереджуються на пошуку та визначенні особистісних характеристик, які притаманні булерам та жертвам. Інші намагаються розглядати булінг як соціально-психологічне явище. Незважаючи на те, що

явище булінгу відоме давно, його теоретичне осмислення започаткував норвезький психолог Д. Ольвеус. Він визначив типові характеристики учнів, схильних до булінгу: сильна потреба домінувати і підкоряти собі інших учнів для досягнення власних цілей; імпульсивні і легко виходять з себе; часто зухвалі і агресивні по відношенню до дорослих (особливо батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; а також деякі діти часто фізично сильніші за інших учнів [1, с.218].

Суть булінгу полягає не в агресії та гніві кривдника, а в презирстві та зневазі - сильній нелюбові до смиренних і негідних. Це дозволяє булеру завдавати шкоди без почуття провини, співчуття чи співпереживання. Кривдник дає собі привілей домінувати, контролювати, виключати та ізолювати свою жертву.

З іншого боку, булінг не включає в себе злочинну поведінку, ініційовану та розвинену в результаті конфронтації. Іншими словами, серйозне фізичне насильство, погрози такого насильства, напади зі зброєю та вандалізм не є булінгом.

Типи булінгу можна поділити на вербальний, фізичний та емоційний (соціальний), які часто поєднуються для посилення впливу. 70% булінгу є вербальним. Це принизливі обзивання, переслідування, різка критика, приниження, висміювання, образливі зауваження, записки з погрозами насильства, поширення неправдивих звинувачень, ворожість і плітки. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, але «мішень» образи не залишається непоміченою.

Коваль Г.В. в своїх наукових дослідженнях характеризує такі види булінгу: [17, с.10]

Вербальний булінг - словесні образи та погрози з використанням образливої лексики. Сюди відносяться постійні образи, погрози і неповажні зауваження про іншу людину (наприклад, про зовнішність, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, одяг).

Фізичний булінг - цькування через агресивне фізичне залякування, включаючи неодноразові удари, стусани, щипання, блокування, штовхання або дотики в небажаний і недоречний спосіб.

Соціальний булінг - соціальне залякування або булінг, що передбачає навмисне виключення людини з групи, застілля, ігор, спортивних або соціальних заходів.

Кібербулінг часто описується як форма булінгу і визначається наступним чином.

Кібербулінг - це знущання, приниження та агресивні напади, що здійснюються з використанням Інтернету або будь-яких електронних (цифрових) технологій за допомогою різних пристроїв (у тому числі телефонів).

Важливо зазначити, що зі зростанням темпів використання цифрових технологій зростає і вразливість дітей до цього виду булінгу.

Таким чином, дослідники кібербулінгу сходяться в думці щодо деталей цього типу явища.

Булінг має чітко відмінну концепцію від інших видів людської поведінки.

Дослідники розрізняють вербальне приниження, фізичне приниження та психологічне приниження, відзначаючи вікові та гендерні відмінності цього процесу, а також особливості перебування молоді в групі.

Зважаючи на поширеність явища булінгу серед малолітніх та неповнолітніх, в Україні необхідно прийняти закон про протидію булінгу та ввести це поняття до Цивільного кодексу України, Кодексу України про адміністративні правопорушення та Кримінального кодексу України. Відповідальність за неналежне виховання мають нести не лише діти, які є винуватцями чи свідками булінгу, а й їхні батьки. У кожній школі мають бути розроблені та доведені до відома учнів правила поведінки для учнів.

Отже, булінг може мати серйозні наслідки для жертв, такі як психологічні та емоційні проблеми, погіршення академічних досягнень та навіть випадки самогубств. Розуміння різних видів булінгу та їх характеристик є важливим для

ефективної профілактики та реагування на цей негативний явище в шкільному середовищі.

1.2. Булінг у шкільному середовищі: сутність та види

Науковці окремо дають визначення шкільному булінгу як тривалому процесу свідомого і жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи з кількох дітей до іншої дитини або групи дітей у шкільному середовищі. При цьому аспектами шкільного булінгу також є систематичність, жорстокість, навмисність, агресивність.

Як стверджує у своїх дослідженнях П. Рандолл, [32, с.205] є очевидним, що ніхто з людей не народжується якоюсь особливо поганою, з геном булінгу або іншої агресивної поведінки, який тільки й чекає слушної нагоди, щоб проявити себе на повну силу та розпочати руйнівну дію.

Психологи стверджують, що ця деструктивна поведінка дитини є закономірним наслідком травмування, створення звичок та формування певних переконань про себе і світ через вплив складних соціальних процесів. Антисоціальна особистість, схильна до агресивного самоствердження та маніпулювання, не народжується такою, а створюється внаслідок зовнішніх впливів. Тобто проблема булінгу завжди глибша і ширша, ніж ті, хай навіть жахливі та неприйнятні дії, які знаходяться на поверхні.

Зважаючи на це, а також на структуру суспільства, можна стверджувати, що повністю подолати булінг неможливо. Але можливо значно скоротити його прояви, жорсткою й адекватною реакцією на його прояви, а також завдяки комплексному підходу і залученням не лише педагогів та учнів, а також надання психологічної та соціальної підтримки сім'ям як жертв, так і кривдників [26, с.78].

Шкільний булінг можна розподілити на дві такі дві основні форми, залежно від його фактичного прояву:

1. Фізичне цькування – застосування фізичної сили для заподіяння шкоди або болю (удари, штовхання, ляпаси, нанесення інших тілесних ушкоджень, пошкодження майна тощо. Також сюди ж відносять сексуальний булінг, який характеризується неприпустимими сексуальними діями або коментарями, спрямованими на зниження гідності особи, а також хеппісліпінг – різновид булінгу, який вперше з'явився в Великобританії і швидко поширився серед підлітків всього світу. Він поєднує в собі кібербулінг, фізичний і сексуальний аспекти, і полягає в тому, що людину несподівано ляскають, наприклад, по сідницям, записують цей процес на відео та виставляють в мережі Інтернет.

2. Психологічне (емоційне) цькування – прояви насильницьких дій, які завдають не фізичних, а психологічних травм. Це можуть бути як словесні образи або погрози, наприклад залякування, переслідування, терор як в школі, так і за її межами, наприклад, повідомлення, дзвінки. Таким чином жертві навмисно заподіюється психологічна шкода та формується емоційна невпевненість [19, с.180].

До цієї форми належать вербальний булінг. Найпоширенішою його формою є придумування «кличок» - образливі імена, обзивання, а також поширення неправдивих і образливих пліток. Доповнювати словесне переслідування можуть також образливі жести або дії із використанням агресивної мови тіла й загрозливих інтонацій голосу для впливу на жертву.

Нерідким проявом булінгу є й ізоляція (я з тобою не розмовляю), яка полягає в тому, що дитину виключають з кола спілкування, бойкотують, навмисно ігнорують, не помічають, не чують. Ігнорування також може проявлятися в тому, що дитину в класі начебто не видно, х нею не вітаються, гне граються на перерві, якщо дитина першою хоче гратися – інші діти йдуть і не відповідають їй.

Крайнім різновидом ігнорування є активне неприйняття: будь-які ініціативи жертви висміюються, будь-які її дії оголошуються неважливими,

нерозумними, недостойними, кривдники дають жертві зрозуміти, що вона ніхто, що її думка нічого не означає.

Також різновидом ігнорування є пасивне неприйняття (я не хочу з ним сидіти), коли з тим чи іншим учнем ніхто не хоче сидіти за однією партою, не хоче приймати до командної гри, долучати до групи.

До активних форм булінгу, за які вже може настати кримінальна відповідальність батьків чи підлітків, належать вимагання (речей, грошей, їжі); навмисне пошкодження майна, грабіж, крадіжка, викидання речей у смітник.

Останнім часом широкого поширення набув кібербулінг – цькування з використанням мобільних телефонів, Інтернету. Часто це переслідування може включати в себе не лише погрози, але й вимагання грошей чи навіть сексуальне переслідування. Останнім часом дуже широкого поширення набувають різновиди булінгу, коли дитину навмисне ставлять в незручне, загрозливе або пікантне становище, знімають процес булінгу на відео та потім демонструють його в інтернеті [23, с.45].

У закладах шкільної освіти дуже рідко агресор дія сам. В цькуванні в школі найчастіше бере участь група учнів. В такій групі завжди з лідер – агресор, а інші її учасники або повторюють його поведінку і беруть безпосередню участь у цькуванні інших школярів, або байдуже або зацікавлено спостерігають, при цьому схвалюючи дії свого лідера. Таким чином група отримує внутрішній імпульс продовжувати цькування, створює ефект залученості, спільності, причетності та згуртування. Також послаблюється відчуття провини за свої дії: «Це робив не тільки я, тому я не винен». А коли усвідомлення особистої відповідальності слабшає, гальмуються і всі стримуючі механізми [16, с.7].

Наприклад, Д. Ольвеус описав таку рольову структуру булінгу:

- 1) Жертва (або жертви) цькування;
- 2) Агресор (або агресори) – булери (булі) – це учні, які є ініціаторами насилля або заохочують чи відіграють лідерські ролі в процесі цькування;

3) Посіпаки (послідовники) – учні, які схвалюють цькування, беруть активну участь у булінгу, але не ініціюють його, а приєднуються вже в процесі;

4) Пасивні співучасники – такі учні схвально спостерігають, наприклад сміються, викрикують схвальні фрази щодо агресорів, але самі не втручаються в процес цькування;

5) Потенційні агресори – таким учням подобаються знущання, але вони ніяк не проявляють це;

6) Байдужі свідки (спостерігачі) – такі учні вважають, що це їх не зачіпає, вони не співчують жертві й не засуджують агресорів;

7) Потенційні захисники – співчують жертві, засуджують цькування, але з різних причин нічого не роблять, щоб зупинити насилля;

8) Захисники – це учні, які активно захищають жертву, шукають способи, щоб припинити насилля, намагаються допомогти [15, с.340].

Науковці проводять багато різноманітних досліджень, щоб визначити спільні ознаки та типову поведінку жертв булінгу. Раніше вважалося, що жертвами булінгу стають лише ті діти, які є надмірно чутливими, замкнутими, сором'язливими. Вони зазвичай більш тривожні, більш невпевнені в собі, часто перебувають в сумному настрої, мають низьку самооцінку, схильні до депресії. Такі діти зазвичай мають проблеми у спілкуванні з однолітками, не мають жодного близького друга й надають перевагу спілкуванню з більш дорослими, або меншими дітьми.

Однак дослідження свідчать про те, що ці стереотипи не завжди знаходять підтвердження на практиці [5, с.32]. Спровокувати цькування можуть і цілком успішні, сильні, обдаровані особистості. Для того, щоб запустилися механізми булінгу, достатньо мати лише якусь навіть одну незначну відмінну ознаку, а також особу чи групу осіб, які навмисне проявляють агресію. Наприклад, якщо обдарований і більш успішний в навчанні учень відвідує звичайну школу, або школу, де діти в основному вчаться гірше за нього, існує ризик, що заздрість інших дітей запустить маховик булінгу. Унаслідок цього клас може ізолювати обдарованого учня, а то й відверто цькувати та знущатися.

Реакція жертви в такому випадку може бути різною, але зазвичай цькування поступово стає причиною відповідної поведінки: обдарований учень може спробувати стати «таким, як усі», почне порушувати правила, погано вчитися, уникає хороших оцінок та позитивної уваги з боку педагогів.

Жертви цькування зазвичай мають схожу поведінку, яка відмінна від поведінки тих учнів, яких не булять. Вони частіше прогулюють школу, уникають ходити деякими небезпечними місцями (не користуються сходами, не ходять в їдальню, не граються на подвір'ї, спеціально спізнюються, щоб входити в школу пізніше всіх, не користуються вбиральною в школі). Також діти відмовляються від участі в позакласному житті, в гуртках та секціях. Є статистика, яка свідчить, що жертви цькування навіть приносять в школу зброю та інші засоби фізичного захисту (4% жертв та 1% інших дітей), і частіше стають учасниками бійок (15% у порівнянні з 4%) [2, с.54].

1.3. Фактори, що впливають на виникнення та поширення булінгу

Проблема виникнення та поширення булінгу в шкільних колективах є дуже комплексною. До факторів, які впливають на виникнення та поширення цькування відносять як ті, які стосуються жертв булінгу, так і до агресорів, а також інших як активних, так і пасивних учасників цькування [9, с.50]. Індивідуальні фактори: це певні психологічні особливості особистості, до яких відносять агресивність, імпульсивність, низький рівень самоконтролю, схильність до ризику, жорстокість, – з боку агресорів, а також низька самооцінка, вразливість, тривожність – з боку жертв. Найбільш вираженими індивідуальними факторами можуть бути психічні розлади, з якими вже необхідно звертатися за професійною психологічною допомогою: тривожність, депресія, розлади особистості.

Не менш важливими є також сімейні фактори. Дослідження демонструють, що жорстоке поводження з боку батьків, неблагополучна сімейна атмосфера, відсутність емоційної підтримки в родині – дуже поширені

фактори, які впливають на виникнення булінгу в шкільних колективах. При цьому вони впливають як на агресорів, так і на жертв.

Досить сильно на поширення булінгу має і вплив групи, [20, с.24] а саме схвалення булінгу з боку однолітків, формування групи агресорів, а також тих, хто не бере участь в цькуванні безпосередньо, але мовчки схвалюють його, а також прагнення до лідерства, страх бути виключеним з групи.

Окрім індивідуальних факторів, важливими є також соціально-педагогічні, так звані зовнішні фактори, такі як нездоровий шкільний клімат: толерантність до насильства, відсутність чітких правил поведінки, нехтування випадками булінгу з боку педагогів; вплив соціальних мереж та прагнення до хайпу: пропаганда насильства, жорстокості, зневажливого ставлення до інших.

Закритість освітнього процесу сприяє виникненню і поширенню булінгу. Позитивних результатів протидії цькуванню можна досягти лише за умови відкритості освітніх закладів до співпраці з батьками, психологами, соціальними службами, правоохоронними органами.

Проте, на жаль, є освітяни та керівники шкіл, які ігнорують факти цькування, побоюючись за репутацію закладу, або не надаючи насильству належної уваги. В таких випадках агресор не отримує покарання за свої дії, і, заохочений безкарністю, продовжує цикл насильства.

Деякі педагоги та батьки навіть схильні захищати дії агресорів, називаючи їх «природними», «нормальними» – своєрідним етапом набуття необхідного досвіду. Таке мислення іноді притаманне батькам хлопців, які сприймають булінг як «загартовування», «школу життя» [6, с.15].

1.4. Методи, форми, прийоми профілактики булінгу у підлітків у школі

Булінг широко розповсюджений і постійно присутній у всьому світі. З цією проблемою борються вже давно, але булінг - це не те, що можна вирішити миттєво і назавжди. Якщо вчасно не зупинити булінг, то з часом він буде

ставати все більш небезпечним. Для того, щоб вирішити проблему насильства, важливо вчасно правильно реагувати на спроби створити ситуацію булінгу. Багатьох конфліктів можна уникнути, якщо всі учасники освітнього процесу активно і серйозно займатимуться проблемою булінгу.

Профілактика булінгу включає в себе такі аспекти, як попередження, уникнення, увага, виключення та придушення.

Профілактичні заходи передбачають покращення якості життя та поведінки учнів шляхом зміни їхньої соціальної, сімейної та особистої ситуації та особистісної орієнтації через застосування спеціальних педагогічних та просвітницьких заходів.

Основна мета профілактики булінгу - допомогти дітям впоратися зі стресовими ситуаціями та агресією.

До завдань профілактики булінгу належать: [11, с.58]

- підготовка вчителів до роботи з важкими дітьми та вирішення ситуацій булінгу;
- сприяння покращенню соціального благополуччя учнів;
- психоосвіта батьків;
- усунення психологічних травм та соціально небезпечних ситуацій;
- розвиток толерантності та соціальної компетентності учнів;
- зміна уявлень учнів про себе та свої стосунки з іншими людьми.

Багато дослідників шукають оптимальні шляхи запобігання та протидії булінгу. Представники диспозиційного підходу вважають, що профілактика булінгу має ґрунтуватися на ідеї необхідності розвитку комунікативних навичок та впевненості в собі кривдника та необхідності розвитку толерантності кривдника. У цьому підході важливо враховувати, що жертви булінгу вважають себе винними в тому, що спровокували агресію проти них.

До профілактики булінгу велика увага приділяється ранньому виявленню елементів булінгу та організації психологічної підтримки дітей у вікових кризах і складних життєвих ситуаціях.

Контекстуальний підхід до профілактики булінгу передбачає зміну системи взаємовідносин в організації та розробку альтернативних способів визначення статусу в групі, заснованих на цінностях поважних взаємовідносин.

Соціально-психологічні служби закладів освіти повинні приділяти більше уваги проблемі булінгу серед учнів. Для запобігання булінгу в освітніх закладах слід використовувати анкетування для вивчення проблеми насильства в школах. Після виявлення проблемних класів та учнів важливо з'ясувати причини, через які проявляється насильство та боулінг [18, с.190].

Однією з можливих причин прояву булінгу є атмосфера в навчальному закладі, стосунки між вчителями та учнями, а також ставлення вчителів до насильства в молодіжному середовищі. Якщо, за результатами анкетування, ці причини є одними з основних причин булінгу, необхідно провести роботу з вчителями та персоналом.

Лише після роботи з учителями щодо запобігання булінгу слід розпочинати роботу з профілактики булінгу серед учнів.

Одним із методів профілактики може бути організація класних годин на тему поваги та толерантності до інших. Психологи також можуть організувати тренінги в класі, спрямовані на створення класної спільноти та розвиток толерантності й емпатії до інших.

Профілактика булінгу в першу чергу спрямована на потенційних булерів і включає роботу з учнями та їхніми сім'ями. Важливо розуміти, з якої сім'ї вони походять і як їх виховували, а також поведінку батьків по відношенню до дітей. Педагогічні психологи мають працювати з підлітками та їхніми батьками над дослідженням та проведенням корекційної роботи у випадках порушення дитячо-батьківських стосунків, які можуть спричинити погіршення емоційного стану підлітка та відхилення від оптимального психічного розвитку.

В індивідуальній роботі з підлітками практичний психолог разом з учнем має дослідити причини виникнення ситуації булінгу та розробити стратегії поведінки підлітка в конфліктних ситуаціях. Крім того, залежно від позиції підлітка як «жертви», «кривдника» чи «свідка» в ситуації булінгу, слід

проводити корекцію відхилень в емоційній сфері підлітка, розвивати стресостійкість та комунікативні навички, брати на себе відповідальність за власну поведінку, формувати навички надання психологічної та соціальної підтримки, підвищувати самооцінку підлітка. Можна посилити та зменшити асоціальну поведінку.

Класні керівники мають співпрацювати з практичними психологами щодо попередження булінгу в класі, відстежувати емоційний стан усіх учнів та надавати молодим людям не меншу підтримку та допомогу, ніж практичні психологи.

Профілактика булінгу соціально-психологічною службою закладів освіти здійснюється на таких рівнях: [27, с.92]

- особистісному;
- груповому;
- загальношкільному;
- соціальному.

Важливою частиною роботи психолога з профілактики булінгу є робота з конкретними учнями та класом в цілому. Необхідно знаходити різні підходи до кожного підлітка, підтримувати і допомагати йому у важкі моменти життя, спрямовувати його в правильне русло, враховуючи особливості характеру, енергетики та сили підлітка.

Для запобігання булінгу в молодіжному середовищі психологи повинні приділяти особливу увагу корекції соціальних відхилень у молодіжному середовищі та побудові доброзичливих, дружніх і довірливих відносин у класі. Важливо будувати стосунки, засновані на взаємодопомозі та підтримці в контексті співпраці в класі.

Для створення безпечного психологічного середовища в навчальному закладі доцільно об'єднати профілактичні заходи в єдину систему. Загалом заходи з протидії булінгу в освітніх організаціях зводяться до формування певних установок серед учнів та запровадження правил і норм протидії булінгу.

Розглянемо одну з моделей профілактичної діяльності психологів та класних керівників, що базується на ідеях та принципах педагогічної допомоги.

Діти здатні вирішувати індивідуальні проблеми, пов'язані з їхнім психічним і фізичним здоров'ям, успіхом у навчанні та успіхом у житті.

Об'єктом освітнього супроводу є власні інтереси, цілі та можливості дитини, шляхом спільного з дитиною подолання перешкод (проблем), які заважають дитині зберегти свою людську гідність і самостійно досягти бажаних результатів у навчанні, самоосвіті, спілкуванні та способі життя [30, с.5].

Використання педагогічного супроводу в профілактиці булінгу позитивно впливає на роботу з підлітками, оскільки використовує унікальний процес. Кожна молода людина має індивідуальні проблеми, психолог приділяє увагу кожному випадку в бесіді та працює з кожним учнем, щоб придумати рішення проблеми та шляхи досягнення певних результатів.

Булінг має також колективний фактор, який необхідно враховувати у профілактиці булінгу в підлітковому середовищі. Необхідно запобігати виникненню колективних чинників булінгу або долати їхні наслідки під час класних заходів. Психологи та класні керівники можуть проводити профілактичну роботу, спираючись на ідеї педагогів і психологів про групи та методи їх розвитку.

Група як організаційна форма міжособистісних відносин може запобігати формуванню структур булінгу, замінюючи їх структурами групових відносин. Група як організаційна форма міжособистісних відносин може запобігати формуванню структур булінгу, замінюючи їх структурами колективних відносин.

Для визначення змісту та структури антибулінгової профілактики може бути використаний метод моделювання - «відтворення характеристик одного об'єкта на іншому об'єкті». Це відтворення характеристик одного об'єкта на іншому, спеціально створеному для дослідження об'єкті, який називається моделлю [34, с.152].

Моделі діяльності практичних психологів та класних керівників щодо профілактики булінгу серед підлітків можуть бути відокремлені від інших психолого-педагогічних процесів, що відбуваються в школі, щоб можна було приділити більше уваги профілактиці булінгу, спроектувати діяльність основного об'єкта профілактики булінгу та з'ясувати взаємозв'язок між структурними та функціональними характеристиками діяльності.

На основі факторів, що сприяють булінгу серед учнів підліткового віку та необхідних наслідків профілактики, розроблено модель діяльності соціально-психологічної служби з профілактики булінгу серед підлітків. Ця модель конкретно описує завдання, принципи, зміст, методи та форми роботи діяльності, а також взаємозв'язки між цими елементами.

Модель діяльності соціально-психологічної служби з профілактики булінгу серед підлітків полягає в тому, щоб допомогти підліткам подолати вплив індивідуальних та групових факторів, які сприяють виникненню булінгу в класі, покращити стосунки між однолітками та підвищити згуртованість класу.

Заходи орієнтовані на соціально-психологічні служби закладу освіти, потенційних учасників булінгу та шкільний клас.

Важливими елементами моделі діяльності соціально-психологічної служби закладу освіти з профілактики булінгу серед підлітків є погляд педагога-гуманіста на організацію виховання дітей та на процес розвитку колективу.

Основними принципами, на які мають спиратися соціально-психологічні служби закладу освіти в процесі протидії булінгу, є: [36, с.291]

- опора на індивідуальні сильні сторони та потенціал;
- фокусування на здатності дитини самостійно долати перешкоди;
- співпраця, взаємодія та допомога;
- принципи безпеки, здоров'я, прав, захисту людської гідності та колективних дій;
- принципи одночасної дії.

Метою цієї моделі профілактики булінгу є надання можливості учням підліткового віку попередити та подолати індивідуальні та колективні чинники булінгу.

Етапи є типовими для педагогічного процесу в цілому і включають: діагностику, програму, діяльність та рефлексію.

Діагностичний етап включає заходи, під час яких учень-підліток визначає наявність у власній поведінці агресивних та конформістських форм поведінки. Практичні психологи мають допомогти підлітку виявити причини девіантної поведінки та зрозуміти природу його труднощів у взаємодії з оточуючими. На цьому етапі можуть бути використані такі методи, як самоспостереження, самоаналіз і самозвіт.

Класні керівники спільно з практичними психологами також працюють над виявленням особливостей девіантної поведінки потенційних учасників булінгу та визначенням групових характеристик шкільного класу, які сприяють виникненню булінгу.

Визначити групові характеристики шкільного класу, які сприяють виникненню булінгу. Використовувати діагностичні методи, такі як опитування, проєктивні методики, методи психолого-педагогічного консультування та соціометрія.

Соціально-психологічні служби закладу освіти разом з усім класом виявляють наявність конфлікту в групі, визначають учасників конфлікту та за допомогою групової рефлексії виявляють причини конфлікту. Результатом цього етапу є соціально-педагогічна діагностика. За результатами діагностики формулюються висновки, на основі яких будується наступний етап профілактики [37, с.49].

На етапі проєктування молода людина має прийняти існуючі проблеми, усвідомити важливість вирішення цих проблем і разом практичним психологом обрати напрямок та методи вирішення цих проблем. Методи, які можуть допомогти досягти цього: самоприйняття, моделювання своєї особистості.

Практичний психолог допомагає молодій людині обрати напрямок вирішення проблем та підібрати необхідну профілактичну програму.

На заняттях працівники соціально-психологічної служби закладу освіти знайомлять з правилами поведінки в групі, задають напрямок групової діяльності, розробляють спільні заходи та просоціальні групові справи, розподіляють обов'язки між членами групи щодо обраної діяльності. На цьому етапі можна використовувати такі методи, як обговорення, мозковий штурм і проектування.

На етапі діяльності підлітки беруть активну участь у програмі та залучаються до заходів, спрямованих на запобігання булінгу, побудову нормальних стосунків з однолітками та навчання розв'язанню конфліктних ситуацій. Ці заходи проводять практичні психологи, основне завдання яких - виховати у потенційних «булерів» морально-людські цінності та толерантність, навчити їх розуміти свої почуття та реалізовувати їх у соціально прийнятний спосіб. У роботі з потенційними «жертвами» практичним психологам необхідно створювати умови для формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та комунікативних навичок. У роботі зі «свідками» булінгу необхідно розвивати просоціальну активність та почуття соціальної відповідальності. На цьому етапі в роботі з потенційними членами групи булінгу можна використовувати такі методи, як бесіда, виховні ситуації, тренінги, ігри та соціальне тестування [31, с.63].

Працівники соціально-психологічної служби закладу освіти мають організувати спільну діяльність групи, створити умови для самовизначення особистості в групі та підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат у підлітковому колективі. Практичні психологи можуть використовувати в роботі з класами методи перспективних ліній, вправи на згуртування колективу та тренінги на виявлення лідерів. У класах на цьому етапі потрібно розвивати формальні та неформальні стосунки та створювати умови, необхідні для розвитку позитивного соціально-психологічного клімату в класі. Робота з кожним окремим потенційним булером і робота з класом в

цілому взаємопов'язані, тому поведінка одного суб'єкта стає центром уваги для інших суб'єктів.

На етапі рефлексії профілактики працівники соціально-психологічної служби закладу освіти ставлять діагноз і співвідносять отримані результати з необхідними результатами, тобто з тим, наскільки розвинулися соціальні та комунікативні навички. Після цього планується подальша діяльність і ставляться нові цілі.

Потенційні «кривдники», «жертви» та «свідки» використовують методи самоспостереження, самоаналізу та самозвіту. Практичні психологи використовують метод щоденників рефлексії та спільно з класом - метод групової рефлексії.

Ця модель освітньої підтримки потенційних учасників підліткового булінгу ґрунтується на ідеях педагогіки згуртованості та педагогіки підтримки і кардинально відрізняється від звичного підходу до профілактики булінгу в класі. Основна відмінність полягає в тому, що модель ґрунтується на максимальній індивідуалізації освітніх заходів, фокусуючись на ситуації «тут і зараз», на індивідуальності кожного підлітка та шкільного класу в цілому.

Модель освітнього супроводу є структурованою, визначає заходи для кожної предметної області профілактики булінгу і спрямована на практичного психолога та всіх учасників структури булінгу. Надаючи педагогічну підтримку учасникам, які можуть бути булерами, можна запобігти булінгу та створити умови для самореалізації всіх членів групи, які беруть участь у діяльності [33, с.197].

Отже, профілактика відбувається як в рамках всієї освітньої організації, так і в окремих класах. Велика увага приділяється найбільш потенційним учасникам булінгу. При індивідуальній роботі з підлітками необхідно знайти різні підходи до кожного, разом з'ясувати, чому виникають ситуації булінгу та виробити стратегії поведінки в конфлікті. Працюючи з потенційними «кривдниками» та «жертвами», залучати також їхні сім'ї.

Профілактика відбувається у три етапи: діагностика, попередження та рефлексія. На етапі діагностики проводяться опитування, анкетування та соціометрія. Методи профілактики булінгу включають класні години на певні теми (булінг, толерантність тощо), тренінги на згуртованість, бесіди, виховні ситуації та методи соціального тестування.

Метод соціального прослуховування. На етапі рефлексії використовується групова рефлексія в класі.

Для цілей цього розділу булінг визначається як «організоване насильство з боку однієї або кількох осіб проти того, хто не може захистити себе, протягом тривалого періоду часу». Основні причини підліткового булінгу можна поділити на зовнішні, внутрішні та внутрішньо-сімейні. Зовнішні причини - це вплив атмосфери навчального закладу, внутрішні причини виникають через перехідний період підліткового віку, а внутрішньо-сімейні причини - через проблеми в дитячо-батьківських стосунках. Ці причини пов'язані з психологічними змінами та досвідом підлітків і стосуються як «кривдників», так і «жертв» [24, с.158].

З потенційними «кривдниками» та «жертвами» слід проводити індивідуальну профілактичну роботу з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, а групову роботу з профілактики булінгу - індивідуально по всій школі та в кожному класі, щоб досягти кращих результатів у запобіганні насильству в навчальному закладі.

Висновки до першого розділу

Отже, як бачимо, шкільне цькування – на жаль ж широко розповсюдженим як в нашому суспільстві, так і в інших країнах світу. Причинами булінгу є цілий ряд соціальних, демографічних та культурних чинників, які, тим не менш, в основі своїй мають спільне коріння. Існує необхідність у їх докладному дослідженні та превенції на основі зроблених висновків.

Як бачимо, цькування негативно впливає на всіх його учасників, а особливо на тих підлітків, які виступають в ролі жертв. Науковці виділяють деякі особливості, притаманні дітям з із підвищеною «булінговою» віктимністю: тривожність, низька самооцінка, підвищена чутливість до стресів, низька адаптивність, нездатність чинити опір насильству, невміння постояти за себе. Приводами до цькування таких школярів може бути будь-яка відмінність від інших: зовнішній вигляд, одяг, соціальний статус родини, мовні особливості й поведінка, результати шкільних досягнень (при цьому під загрозою є як двієчники, так і відмінники), етнокультурні особливості (інша раса, національність, культура, віросповідання), наявність будь-яких видимих особливостей організму. Булінг також може спровокувати відмінність в соціальному походженні агресора і жертви: соціальний статус родини, достаток, благополучність або неблагополучність сім'ї, в зоні ризику також діти з неповних сімей та діти-сироти.

Шкода психічному здоров'ю, яка була завдана в шкільні роки, лише стає гіршою і, якщо не пропрацювати отримані психологічні травми зі спеціалістом, то наслідки шкільного цькування можуть тривати десятиліттями. Американськими психологами доведено, що булінг в дитячі роки призводить до більш низького рівня освіти, а отже й гіршої кар'єри, нижчої заробітної плати і вищої ймовірності безробіття.

Негативні наслідки булінгу відчують як жертви, так і кривдники та спостерігачі. Вони полягають у пошкодженій психіці, неадекватному сприйнятті себе і оточуючих, низькою самооцінкою. Також наслідки можуть проявлятися і більш гостро: тілесними ушкодженнями різного ступеня тяжкості, вбивствами та суїцидом.

Вчасно виявити і запобігти булінгу є важливим завданням для психологів, педагогів, батьків та держави, оскільки шкільне цькування несе за собою довгострокові негативні наслідки не тільки для окремих сімей, а й для усього суспільства.

Ми прийшли до висновку, що, у результаті шкільного цькування та позиціонування себе в будь-якій із ролей в дитячому колективі, майбутній дорослий член суспільства вивчає спотворену насильством і безпорадністю систему поведінки, а також соціальну модель нерівності, несправедливості, небезпеки, та моделі ефективної (хоча й деструктивної) поведінки в цій системі. Крайні прояви такого прийняття – повне прийняття соціальної системи з усвідомленням неможливості її зміни, і як наслідок – інертність та безпорадність, або ж зворотна психологічна захисна реакція – повне неприйняття системи та існуючих у суспільстві цінностей, а це прямий шлях до формування асоціальної та деструктивної поведінки.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

2.1 Організація та методи дослідження

У дослідженні брали участь 52 учні з 7 класів «А» та «Б». Сьомий «А» клас, що складається з 18 дівчаток і 8 хлопчиків, був експериментальною групою, а сьомий «Б» клас, що складається з 18 дівчаток і 8 хлопчиків, був контрольною групою.

У дослідженні були використані методики:

1. Соціометрія (Морено).
2. Опитувальник з буллінгу (оцінка себе).
3. Тест агресивності.

1. Методика «Соціометрія» Морено застосовується для діагностики міжособистісних відносин, включає 4 парних питання на різні теми, наприклад: «З ким із однокласників ти хотів би зробити проект? З ким із однокласників ти не хотів би робити проект?». Необхідно написати трьох осіб у відповіді на кожне запитання. Таким чином, підліток пише трьох найбільш уподобаних йому людей і трьох менш уподобаних.

У проведеній соціометрії було використано такі питання:

«Напиши трьох людей із класу, з ким би ти хотів робити спільний шкільний проект? З ким найменше хотів?»

«Вкажи трьох людей, з якими хотів би вирушити у похід? З ким найменше хотів?»

Соціометрія дозволяє визначити взаємовідносини у класі, поділу на угруповання, виявити:

- 1) «зірок» - лідерів класу, яким віддається більшість голосів;
- 2) «переважних» - лідери, які набирають кількість голосів вище середнього;

- 3) «прийнятих» - учасники групи, які набрали середню кількість голосів;
- 4) «зневажених» - учасники групи, якими нехтують інші учасники та набрали кількість голосів менше середнього;
- 5) «відторгнених» – учасники, які отримали велику кількість негативних виборів;
- 6) «ізольованих» - учасники групи, які не отримали жодного голосу.

Таким чином, ми визначаємо передбачуваних «жертв» та «кривдників» у класі.

2. Опитувальник з булінгу (оцінка себе). Опитувальник складається з 11 тем і 94 тверджень-відповідей. Підлітку необхідно обвести номери тих тверджень із описаними у яких діями, з якими він стикався. Теми стосуються різних варіантів булінгу – відторгнення, насильство, вербальне насильство, погрози тощо. Також порушуються теми про те, як часто це продовжується, хто бере участь у булінгу і як давно це почалося.

Теми:

1. Твоє спілкування:
 - Інші не дають тобі вільно говорити
 - Інші чинять на тебе тиск
 - Інші відмовляють тобі у спілкуванні
2. Інші відторгують тебе.
3. Інші змушують тебе робити те, що тобі неприємно.
4. Негативні сприйняття іншими.
5. Насильство чи погрози насильства.
6. Я поступаюся нападникам на мене (у силі, у суперечці, в умінні знайти відповідь).

Далі йдуть питання про тривалість та учасників булінгу.

7. Як часто стосовно тебе відбуваються дії, про які ти прочитав вище?
8. Коли щодо тебе почалися такі дії?
9. Хто робив ці дії?
10. Скільки людей брали участь у цих діях проти тебе?

11. До кого ти можеш звернутися, щоб про це поговорити?

Дані теми та питання торкаються всіх аспектів ситуації булінгу в освітній установі. Даний опитувальник дозволяє виявити наявність булінгу в класі, а також самих «жертв» булінгу (тих, хто зазнає нападів з боку однолітків тривалий час), як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

3. Тест агресивності дозволяє визначити рівень агресивності підлітків за п'ятьма шкалами:

Вербальна агресія - людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія - людина виражає свою агресію по відношенню до іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія - людина зриває свою агресію на навколишніх предметах.

Емоційна агресія - у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, що супроводжується підозрілістю, ворожістю, ворожістю або недоброзичливістю щодо нього.

Самоагресія - людина не перебуває у мирі та злагоді з собою; у нього відсутні чи ослаблені механізми психологічного захисту; він виявляється беззахисним у агресивному середовищі.

Сума всіх шкал дає уявлення про ступінь агресивності та адаптованості підлітків. За допомогою виявлення рівня агресивності підлітків та її спрямованості можна визначити передбачуваних «кривдників» булінгу та можливих «жертв».

Емпіричне дослідження проводилося у п'ять етапів:

Перший етап полягав у теоретичному аналізі досліджень із проблеми булінгу. Було розглянуто рівень теоретичної та практичної розробленості проблеми, розглянуто саме поняття «булінг», його характеристики, що до нього входить. Також було досліджено причини булінгу та методи та форми його профілактики. На основі цього було сформульовано мету, завдання, об'єкт,

предмет та гіпотезу дослідження, обрано програму з профілактики булінгу серед підлітків.

На другому етапі була проведена діагностика ситуації булінгу серед сьомих класів, що навчаються, за допомогою підібраних методик «Соціометрія», «Опитувальник з булінгу» та «Тест агресивності». Було виявлено наявність булінгу в класах, взаємини серед однолітків, рівень їхньої агресивності та адаптованості, також були виділені потенційні «жертви» та «кривдники». Було визначено експериментальну та контрольну групу.

Третій етап полягав у підборі та проведенні «Програма профілактики булінгу серед підлітків» на експериментальній групі.

На четвертому етапі було проведено діагностику на експериментальній та контрольній групі після проведення програми профілактики булінгу серед підлітків на експериментальній групі.

П'ятий етап полягав у обробці, аналізі даних, отриманих в результаті статистичної обробки, а також інтерпретації даних, формулювання висновків та рекомендацій.

Для обробки результатів діагностики використовуються Т-критерій Вілкоксону - для оцінки зсуву значень досліджуваної ознаки.

2.2 Програма профілактики булінгу в підлітковому середовищі школи

Розглянемо результати «Опитувальника з булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу. За даними опитувальника впливає, що 7 «А» класі 42% підлітків перебувають у ситуації булінгу, серед хлопчиків 50% піддається булінгу, серед дівчаток 38%. 31% із загальної кількості учнів піддаються нападкам не менше одного разу на тиждень уже понад півроку. 12% із загальної кількості підлітків піддається булінгу рідше одного разу на тиждень і булінг триває менше ніж півроку.

Продовження таб. 2.1

Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою	26	100	22	85	23	88	26	100	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою	0	0	4	15	3	12	0	0	5	19

З результатів «Соціометрії» (Морено) випливає, що у 7 «А» класі 8% підлітків є «зірками», 65% - «прийняті», 19% - «зневажені» і 8% - «відторгнені». «Зневажені» та «відторгнені» є потенційними жертвами булінгу.

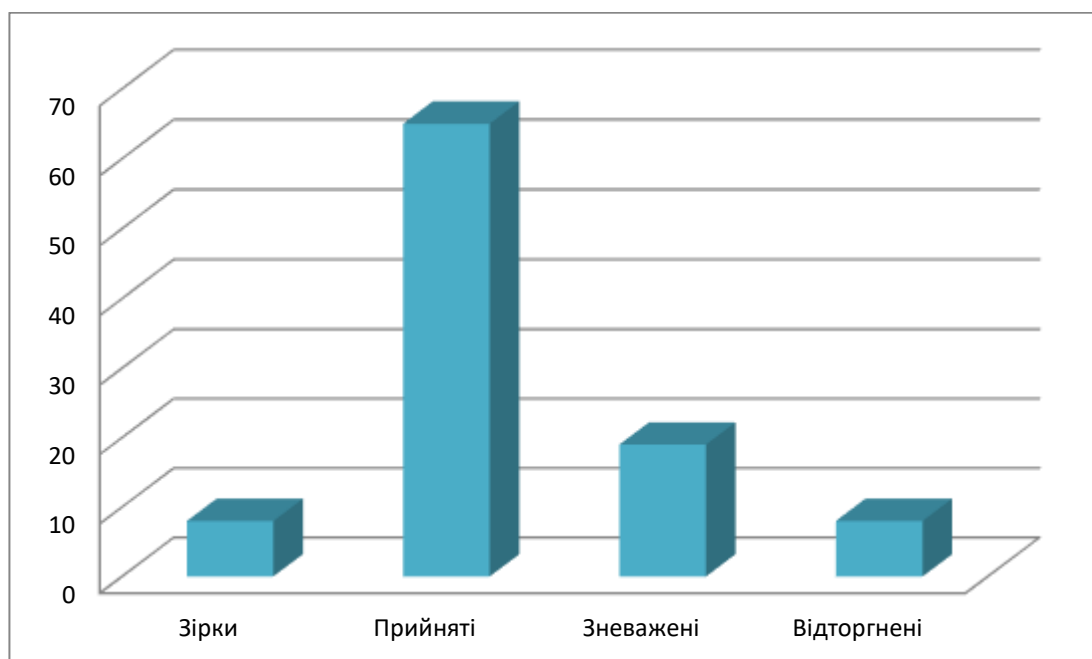


Рис.2.2 Соціометричне дослідження 7 «А» класу

У 7 «Б» класі 35% підлітків за результатами «Опитувальника з булінгу» піддаються булінгу, 38% хлопчиків перебувають у ситуації булінга, серед дівчаток - 33%. Загальна кількість підлітків, що піддаються постійному булінгу

Продовження таб. 2.1

Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою	26	100	21	81	23	88	25	96	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою	0	0	5	19	3	12	1	4	5	19

За результатами «Соціометрії» (Морено) у 7 «Б» класі 12% підлітків - «зірки», тобто набрали найбільшу кількість голосів, 4% - «переважні», 54% - «прийняті» - набирають середню кількість голосів, 15% - «зневажені» і 15% «відторгнені» - набрали багато негативних голосів. «Зневажені» і «відторгнені» можуть бути потенційними жертвами булінгу.

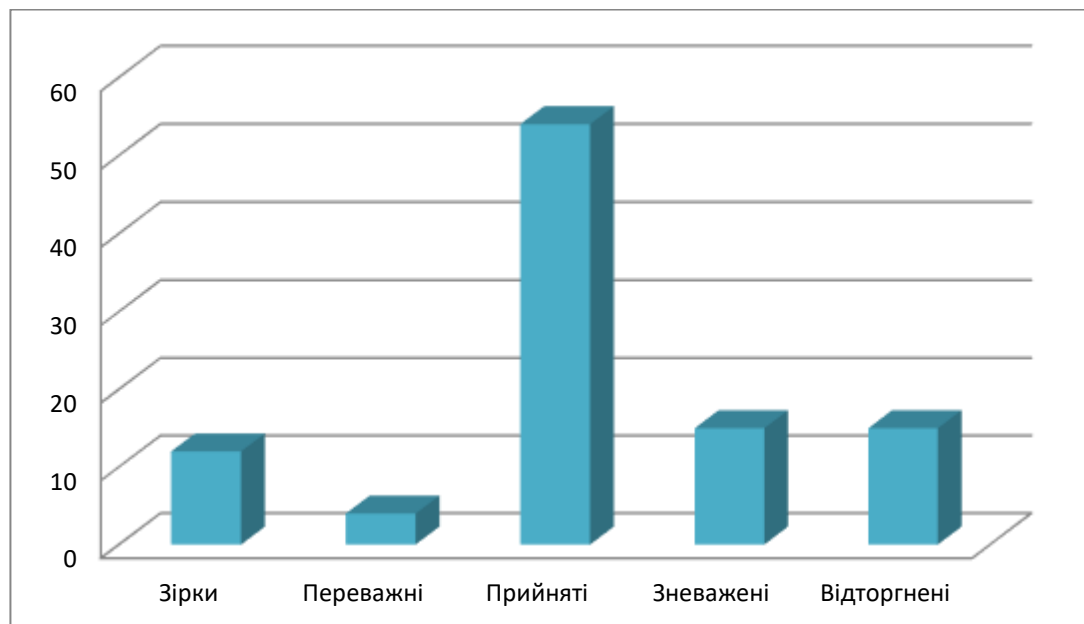


Рис.2.4 Соціометричне дослідження 7 «Б» класу

В результаті аналізу отриманих даних можна судити про тотожність обох груп.

За методикою «Тест агресивності» за показником ступінь агресивності підлітків експериментальної та контрольної груп є тотожними.

Також виявлено відсутність відмінностей між результатами обох груп за методикою «Соціометрія» за показником соціометричного статусу учасників експериментальної та контрольної груп.

З проведених діагностик можна назвати, що у обох класах існує проблема булінга, т.к. 1/3 класу піддається постійним нападкам з боку однолітків, причому у класах є «зневажені» та «відторгнені» підлітки. Також у деяких підлітків показники агресивності близькі до високого ступеня агресивності та низького ступеня адаптованості. З цього випливає, що у підборі та реалізації програми з профілактики булінгу необхідно наголошувати на зниження агресивних реакцій, формування навичок конструктивного реагування в конфлікті та оптимізацію міжособистісних відносин у класі.

Обидва класи мають схожі результати за всіма методиками – менше половини класу піддаються булінгу, середній ступінь агресивності та адаптованості, а також у класі є «зірки» та «ізгої». Також обидва класи складаються з 26 осіб, з яких 8 хлопчиків та 18 дівчаток.

Контрольною групою було обрано 7 «Б» клас, а експериментальною групою було обрано 7 «А» клас – з цим класом проводитиметься програма з профілактики булінгу серед підлітків.

Для проведення профілактики булінгу соціально-психологічною службою закладу освіти було підбрано «Програму профілактики булінгу серед підлітків».

Метою програми є профілактики булінгу у підлітковому віці.

Завдання:

- зниження агресивних та ворожих реакцій;
- оптимізацію міжособистісних та міжгрупових відносин;
- формування навичок конструктивного реагування у конфлікті;
- розвиток толерантності, емпатії.

Програма включає 16 занять, тривалість одного заняття – 60-90 хвилин. Інтенсивність занять – 1-2 рази на тиждень. У програмі використовується переважно групова робота, індивідуальна робота включає домашні завдання. Програма враховує вікові особливості підлітків.

Загальний обсяг програми – 36 годин. Очікуваний результат:

1. Формуються стійкі доброзичливі стосунки групи підлітків.
2. Набувається навичка конструктивного реагування у конфлікті, знижується агресія, змінюються уявлення про себе.
3. Поліпшення соціального самопочуття всіх учасників колективу.

Структура заняття:

Вступна частина - набір вправ, сприяють активації учасників групи, створення сприятливої атмосфери, підвищення згуртованості.

Основний етап - бесіди, ігри, вправи, що допомагають зрозуміти та засвоїти тему та досягти мети заняття.

Рефлексія - наприкінці кожного заняття учасники діляться своїми почуттями, переживаннями, що сподобалося на занятті, що немає, що нового і корисного дізналися, що можуть застосувати у житті.

Основу програми становлять різні ігри та вправи спрямовані на розвиток комунікативних якостей, розвиток навичок саморефлексії. Велика увага приділяється вправам спрямованим на розвиток навичок вирішення конфліктних ситуацій, зниження агресивних та ворожих реакцій, а також розвиток навичок конструктивного реагування у конфлікті. Також у програмі є вправи спрямовані на згуртування колективу, оптимізацію міжособистісних відносин у колективі та розвиток толерантності та емпатії.

Педагог-психолог на свій розсуд може їх групувати та поєднувати - залежно від цілей, які він поставив, працюючи з підлітками з проблеми профілактики булінгу. Після кожного заняття подається домашнє завдання, яке обговорюється на початку наступного. Домашні завдання співвідносяться з вправами тренінгу.

Перед проведенням програми та після програми проводяться діагностичні методики з виявлення булінгу серед підлітків. До проведення програми діагностика проводиться на наявність булінгу у класі, після проведення програми діагностика проводиться з метою виявлення позитивного впливу проведеної програми з профілактики булінгу на підлітків.

Таблиця 2.3

План заходів програми з профілактики булінгу серед підлітків

№	Тема	Мета	Зміст
1	«Командоутворення»	Оптимізацію міжособистісних та міжгрупових відносин	Вправа «Пересядьте ті, хто...». Вправа «Вавилонська вежа». Вправа «Будинок». Домашнє завдання
2	«Особистісні якості»	Розвиток навичок саморефлексії	Гра «Плутанина». Вправа «Мої сильні сторони». Вправа «Намалюй картину». Домашнє завдання
3	«Комунікації»	Розвиток комунікативних навичок	Вправа «Хочу сказати приємне іншому людині». Вправа «Створення дива». Вправа «Тонкі нитки». Домашнє завдання.
4	«Мій вибір»	Розвиток толерантності, емпатії	Вправа «Улюблений фільм». Вправа «У нас є вибір». Домашнє завдання
5	«Вихід із проблемної ситуації»	Розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій.	Вправа «Сміттєвий кошик». Вправа «Одна ситуація – три виходи». Домашнє завдання
6	«Вирішення конфліктів»	Формування навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Його сильна сторона». Вправа «Лукас, де ти?». Домашнє завдання
7	«Протилежності»	Розвиток комунікативних аспектів	Вправа «Пара протилежностей». Вправа «Ставлення до світу». Домашнє завдання
8	«Килим світу»	Розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій	Вправа «Кохання і агресивність». Вправа «Килим світу». Домашнє завдання
9	«Довіра»	Формування довірчих відносин у колективі	Вправа «Тест на довіру». Вправа «Тимурівці». Гра «Король». Домашнє завдання

Продовження таб.2.3

10	«Агресія»	Зниження агресивних та ворожих реакцій	Вправа «Агресивна поведінка». Вправа «Жартівливий лист». Домашнє завдання
11	«Єдина команда»	Згуртування колективу	Гра «Звивистий маршрут». Вправа «Я до вас пишу ...». Домашнє завдання
12	«Боротьба конфліктами»	Розвиток навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Безмовний крик». Вправа «Люди стають самотніми, якщо замість мостів вони зводять стіни». Домашнє завдання.
13	«Способи боротьби з агресією»	Зниження агресивних та ворожих реакцій	Гра «Спустити пар». Вправа «Нешкідливі» методи розрядки гніву і агресивності». Вправа «Будинок моєї душі» Домашнє завдання
14	«Мої почуття»	Розвиток толерантності, емпатії	Вправа «Мапа бажаних почуттів». Вправа-релаксація «Пурхання метелика». Вправа «Прогноз погоди» Домашнє завдання
15	«Конфліктні ситуації»	Розвиток навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Іван Іванович». Вправа «Покажи ситуацію». Вправа «най-най». Домашнє завдання
16	«Команда»	Згуртування колективу	Вправа «Маленькі зелені чоловічки». Вправа «Корабельна аварія на місяці» Домашнє завдання

2.3 Аналіз результатів дослідження

Після реалізації «Програми профілактики булінгу серед підлітків» було проведено повторне дослідження за методиками «Опитувальника з булінгу (оцінка себе)», «Тесту агресивності», «Соціометрії» (Морено). Дослідження проводилося на контрольній групі 7 «Б» клас та експериментальній групі 7 «А» клас, з яким проводилася програма профілактики булінгу серед підлітків.

Розглянемо результати «Опитувальника з булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу. За даними опитувальника випливає, що в 7 «Б» класі трохи зросла кількість «жертв» булінгу - 46%, серед хлопчиків також 50% підлітків піддається булінгу, а серед дівчаток тепер 44%. Дещо зріс відсоток, із загальної кількості, піддається булінгу рідше одного разу на тиждень і булінг триває менше півроку - 15%.

Результати з «Тесту агресивності» у 7 «Б» класі залишилися колишніми, 31% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий рівень адаптованої поведінки. Інші 69% підлітків мають середній ступінь агресивності та адаптованості.

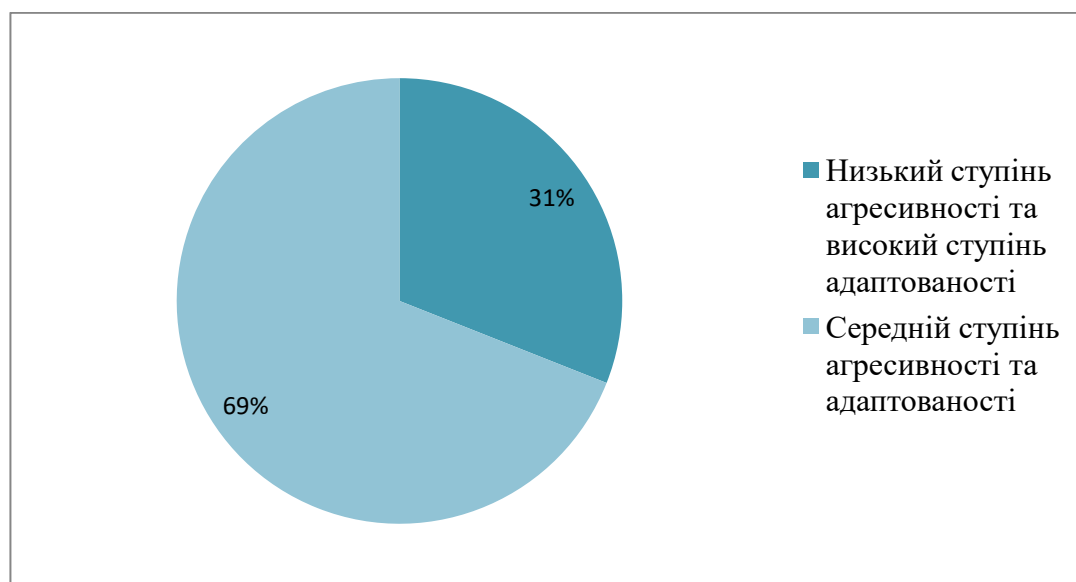


Рис. 2.5 Результати другого виміру «Тесту агресивності» у 7 «Б» класі

За результатами шкал агресивності в 7 «Б» класі результати залишилися колишніми у 16% підлітків у класі високий ступінь фізичної агресії, у 12% високий ступінь предметної агресії та у 19% підлітків високий ступінь самоагресії.

Таблиця 2.4

Кількісні дані з методики «Тесту агресивності» у 7 «Б» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою	26	100	22	84	23	88	26	100	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою	0	0	4	16	3	12	0	0	5	19

Результати щодо «Соціометрії» (Морено) також не змінилися, ролі в 7 «Б» класі - 8% підлітків є «зірками», 65% - «прийняті», 19% - «зневажені» і 8% - «відторгнені».

«Зневажені» та «відторгнені» є потенційними жертвами булінгу.

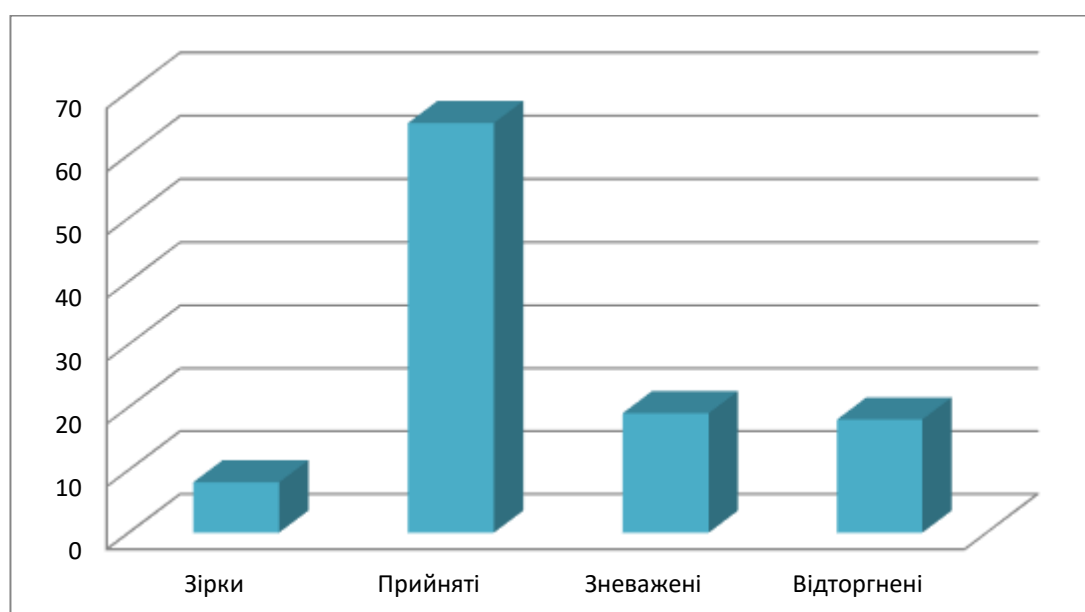


Рис.2.6 Соціометричне дослідження 7 «Б» класу

У 7 «А» класі після проведення програми з профілактики булінгу серед підлітків результати «Опитувальника з булінгу» виглядають наступним чином: загальна кількість «жертв» булінгу в класі знизилася до 27%, з них серед хлопчиків 38% хлопчиків перебувають у ситуації булінгу, серед дівчаток 22% дівчаток.

З результатів «Тесту агресивності» випливає, що у 7 «А» класі 35% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий рівень адаптованої поведінки та 65% підлітків у класі мають середній ступінь агресивності та адаптованості. Багато результатів показників за шкалами агресивності близькі до низького ступеня агресивності та високого ступеня адаптованості.

За результатами другого виміру «Соціометрії» слідує, що у 7 «А» класі 11,5% підлітків – «зірки», 8% - «переважні», 69% - «прийняті», 11,5% - «зневажені».

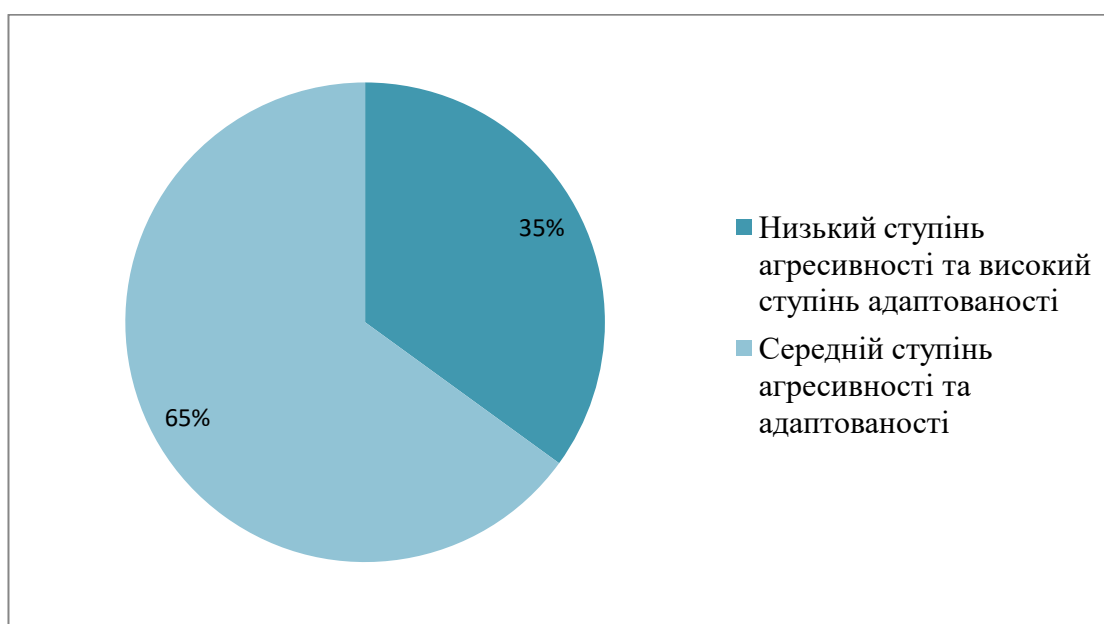


Рис.2.7 Результати по «Тесту агресивності» в 7 «А» класі

За результатами шкал агресивності в експериментальній групі 7 «А» класі за всіма шкалами агресивності у всіх 100% підлітків у колективі нормальний ступінь агресивності та адаптивності.

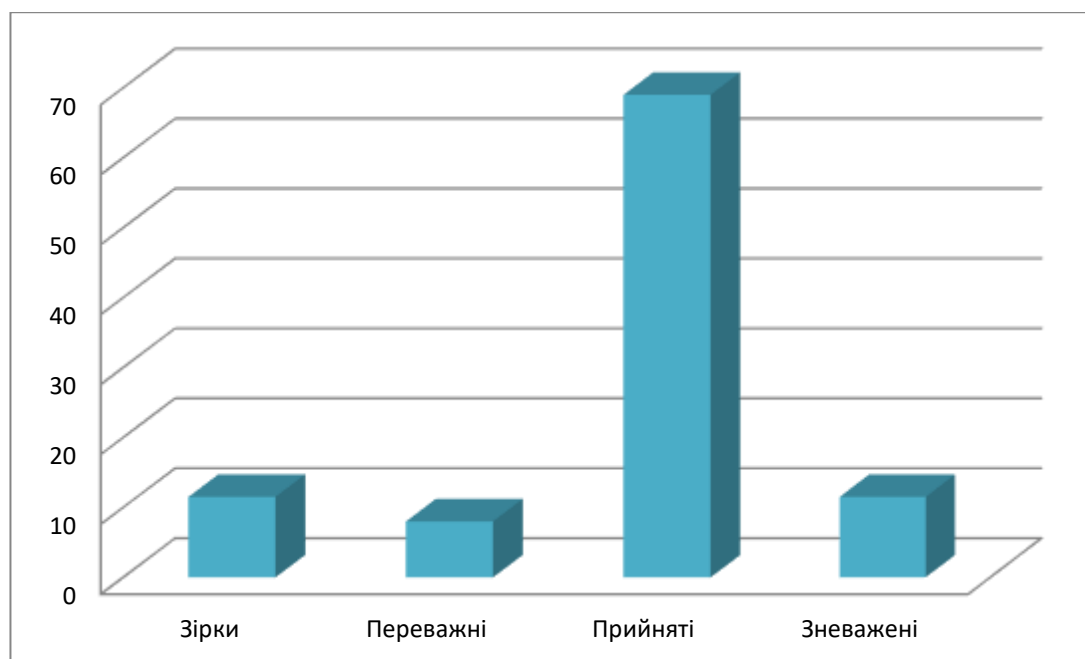


Рис.2.8 Соціометричне дослідження 7 «А» класу

Таблиця 2.5

Кількісні дані з методики «Тесту агресивності» у 7 «А» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою	26	100	26	100	26	100	26	100	26	100
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Для виявлення достовірності відмінностей у рівнях агресивності (за методикою «Тест агресивності») та індексу соціометричного статусу («Соціометрія») між експериментальною та контрольною групами було проведено порівняння результатів. В результаті аналізу даних можна судити про відмінності між групами. Перед проведенням програми з профілактики

булінгу серед підлітків групи мали тотожні показники з усіх досліджуваних показників.

На контрольному етапі виявлено відмінності у показниках: ступінь агресивності підлітків із контрольної групи вищий, ніж у підлітків із експериментальної групи, а також соціометричний статус учасників експериментальної групи вищий, ніж у підлітків із контрольної. Отже, проведена робота з профілактики призвела до значних змін у всіх змінних на позитивний бік.

Порівнюючи результати двох груп – контрольної та експериментальної, за методикою «Опитувальник з булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу можна побачити, що у 7 «Б» класі кількість «жертв» і самих ситуацій булінгу більша, ніж в експериментальній групі 7 «А». Так, у контрольній групі 46% «жертв» булінгу із загальної кількості класу, а в експериментальній групі 27%, майже вдвічі менше. Також у контрольній групі 31% ситуацій булінгу, що відбуваються тривалий час, в експериментальній групі відсоток нижчий і становить 23%.

Обчислення результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксону показало, що емпіричне значення Т потрапляє в зону значущості на осі значущості. В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка щодо зниження ступеня агресивної поведінки та адаптивності (Темп.=153), а також невелике поліпшення соціометричного статусу підлітків у групі (Темп.=3).

Аналізуючи результати по «Опитувальник з булінгу» можна дійти висновку у тому, що відсоток кількості «жертв» булінгу у класі знизився з 35% до 27%. Також знизилася кількість ситуацій булінгу у класі, до проведення програми воно становило 27%, після проведеної програми 23%. Тому можна дійти висновку у тому, що отримані результати підтверджують гіпотезу у тому, що проведена програма дозволяє профілактувати булінг серед підлітків.

Після проведеної програми з профілактики булінгу серед підлітків та аналізу результатів, слід, що програма мала невелику профілактичну дію на підлітків. За результатами першого та другого виміру можна судити про

зниження ступеня агресивності та підвищення рівня адаптованості підлітків в експериментальній групі після проведеної профілактики.

У програмі профілактики використовувалися вправи спрямовані на зниження агресивних та ворожих реакцій, підлітки дізналися нешкідливі способи розрядки гніву та агресивності, а також способи конструктивного реагування у конфлікті, що могло вплинути на рівень їх вербальних та фізичних агресій. Дані вправи можуть допомогти підліткам у майбутньому при зіткненні з конфліктними ситуаціями та правильному виході з конфлікту, вони зможуть направити свою агресію на корисну справу. Це дуже корисні вправи, т.к. підлітковий вік є дуже конфліктним періодом розвитку особистості, коли відбуваються конфлікти з оточуючими, і навіть внутрішньо-особистісні конфлікти.

За результатами шкал агресивності в експериментальній групі за всіма шкалами агресивності у всіх підлітків у колективі нормальний ступінь агресивності та адаптивності. Показники за шкалами фізичної, предметної, емоційної агресії та самоагресії знизилися у багатьох підлітків після проведення профілактики, у цьому могли допомогти вправи спрямовані на зниження агресивних та ворожих реакцій, а також на розвиток саморефлексії у підлітків.

У контрольній групі змін у зниженні ступеня агресивності не відбулося, т.к. не було проведено робіт з роботи з агресією, та способами з нею впоратися.

Варто відзначити, що відмінність результатів між першим і другим виміром невелика, з цього можна дійти висновку у тому, що хоч «Програма профілактики булінгу серед підлітків» вплинула на ступінь агресивності та адаптованості підлітків експериментальної групи, проте до бажаного результату – найбільш явного зниження ступеня агресивності не призвела. Важливо враховувати особливості підліткового віку, що є психологічно складним. У зв'язку з цим можна говорити про те, що для зниження агресивності підлітків необхідно доопрацьовувати програму, більше уваги

надавати індивідуальній роботі, підбираючи до кожного учасника унікальні способи та методи роботи для кращого ефекту.

Грунтуючись на аналізі результатів з діагностики «Соціометрія» (Морено), можна дійти висновку, що програма профілактики булінга серед підлітків вплинула на міжособистісні відносини у класі, т.к. після другого виміру експериментальної групи підвищилося число «зірок» – лідери класу, які набирають найбільшу кількість позитивних виборів та «прийнятих» – учасників класу, які набрали середню кількість позитивних виборів. Також не стало «відторгнених» - учасників групи, які набрали велику кількість негативних виборів.

Соціометричний статус деяких учасників групи також підвищився через підвищення позитивних виборів у класі.

На результати могли вплинути вправи профілактичної програми, створені задля згуртування колективу, оптимізацію міжособистісних відносин, розвиток толерантності і емпатії, і навіть розвиток довірчих відносин у класі. Були використані як вербальні, так і невербальні методи роботи у заняттях, наголос робився на творчі завдання. Наприклад, у домашніх завданнях часто необхідно щось вигадати і написати. В результаті проведених тренінгів та вправ підлітки змогли краще впізнати один одного, стали краще розуміти оточуючих та налаштували канали спілкування в колективі.

Результати других вимірів експериментальної і контрольної групи відрізняються, якщо вони були схожі, то після програми з профілактики булінгу результати експериментальної групи стали відрізнятися, т.к. пройшли зміни у позитивний бік. У контрольній групі з підлітками вправи зі згуртування колективу, на розвиток емпатії, толерантності та комунікативних навичок не проводилися. На підлітків не було жодного позитивного впливу, тому немає змін у позитивний бік – підвищення кількості «прийнятих» і зникнення «відторгнутих» у класі.

Результати за цією методикою мають більш сприятливі зміни, можна відзначити, що для покращення програми з профілактики булінгу серед

підлітків увагу варто приділити також згуртуванню колективу, включивши більше рухливих вправ та ігор.

Інтерпретація результатів першого та другого виміру експериментальної групи з «Опитувальника з булінгу» дає зрозуміти, що програма профілактики булінгу серед підлітків мала незначний вплив на зниження кількості ситуацій булінгу в класі.

Важливо, що дана «Програма профілактики булінгу серед підлітків» не впливала на оточення підлітка – його родину, друзів у дворі та педагогів. Дані сфери життя мають великий вплив на розвиток та становлення особистості підлітка, тобто робота з підлітком на тренінгах не може вважатися повноцінною без такого впливу з боку оточуючих. Для підлітків референтною групою є однолітки, і за бажання працювати над вирішенням проблеми булінга підліток більше прислухається до думки однолітків, через це може ускладнитися робота педагога-психолога як з цим підлітком, так й з усією групою загалом. Також важливо враховувати сімейне виховання, яке може утруднити роботу педагога-психолога в роботі над профілактикою булінгу.

З огляду на цей факт видно позитивні зміни у відмінності першої діагностики до проведення профілактичної програми та другої діагностики експериментальної групи після пройденої програми профілактики булінгу. Зменшилася кількість «жертв» булінгу та зменшилася кількість ситуацій булінгу, з якими стикаються підлітки.

На позитивний результат у разі могли вплинути вправи пов'язані з розвитком навичок конструктивного реагування у конфлікті. Підлітки переважно не знають, як слід поводитися у конфліктних ситуаціях і як із них виходити. Дані вправи допомагають опрацьовувати можливі конфлікти у майбутньому та способи поведінки у них, можливі варіанти виходу з конфліктних ситуацій, з допомогою актуалізації минулого досвіду та обмінювання досвідом між однолітками.

Порівнювання результатів експериментальної групи з контрольною, можна відзначити, що в контрольній групі не відбулося зниження кількості

«жертв» булінгу і самих ситуацій булінгу. З учасниками булінгу не проводилася робота з вирішення конфліктних ситуацій або будь-яких інших робіт з профілактики булінгу, тому немає змін у результатах першого та другого вимірювання контрольної групи.

2.4 Рекомендації з організації роботи з подолання і профілактики булінгу соціально-психологічною службою закладу освіти

Основна робота щодо запобігання булінгу в закладі освіти полягає у виконанні комплексу профілактичних заходів для учнів, які спрямовані на стабілізацію та гармонізацію міжособистісних відносин, формування культури екологічної та продуктивної взаємодії всередині навчального колективу.

Основна вимога до організації профілактичної роботи – це підвищення обізнаності та залучення до профілактики всіх учасників освітнього процесу, оскільки до ситуації цькування мають відношення всі. Ефективність профілактики булінгу залежить від того, наскільки вона має системний, а не епізодичний характер. Реалізується системна профілактика на наступних рівнях: особистісний, груповий, загальний.

На загальному рівні профілактика виникнення булінгу має бути реалізована через механізми: [38, с.315]

- створення сприятливого та безпечного середовища для розвитку та соціалізації учнів;
- оцінки рівня психологічного комфорту та безпеки середовища освітньої організації;
- ефективної роботи соціально-психологічної служби, що спирається у своїй діяльності на відновлювальні та здоров'язберігаючі технології;
- залучення учнів у роботу служби медіації організації;
- медіативного підходу в роботі з учнями для створення умов для вибору ненасильницьких стратегій поведінки в ситуаціях напруги і стресу, формування навичок власної поведінки;

- підвищення компетентності працівників соціально-психологічної служби, які займаються виховною роботою з молоддю в питаннях профілактики булінгу та згуртування колективів;

- забезпечення негайного втручання співробітників соціально-психологічної служби у ситуацію булінгу.

На груповому рівні реалізуються такі напрями профілактики:

- проведення тренінгових занять, відкритих лекцій, вебінарів та кураторського годинника з учнями з метою найбільш комфортної та ефективної соціалізації та інтеграції в освітнє середовище, спрямованих на формування навичок екологічної та ефективної взаємодії, що дозволяють проявляти активну життєву позицію;

- реалізація профілактичних програм, спрямованих на зниження та усунення проявів булінгу.

На особистісному рівні реалізуються такі напрями профілактики:

- психокорекційна робота з учням, які мають агресивні, насильницькі та асоціальні прояви;

- психокорекційна робота з учнями, які виявляють віктимну поведінку;

- проведення процедури медіації та інших відновлювальних технологій з учасниками цькування.

Умовою ефективної взаємодії співробітників соціально-психологічної служби, які займаються виховною роботою з молоддю, є облік індивідуально-особистісних особливостей підлітків, а також індивідуальний підхід до кожної навчальної групи.

Реалізуючи профілактику булінгу серед учнів, співробітникам соціально-психологічної служби, які займаються виховною роботою з підлітками, особливу увагу слід приділяти корекції наявних соціальних девіацій, вибудовуванню серед доброзичливих, екологічних і довірчих відносин, що навчаються. Для створення безпечного психологічного середовища в освітній організації необхідно поєднати профілактичні заходи в єдину систему. Заходи щодо профілактики булінгу в закладі освіти зводяться до формування

позитивних установок у учнів, а також запровадження правил і норм, спрямованих на попередження булінгу [28, с.125].

У питаннях профілактики булінгу слід спиратися на метод спостереження, що ґрунтується на поясненні явища або ситуації у процесі спеціально організованого сприйняття конкретного випадку. Важливо розуміти, що спостереження є одним із найбільш продуктивних методів, що дозволяють виявити ситуацію цькування в освітній організації.

Для найбільш ефективної профілактики булінгу та зниження частоти виникнення булінгу серед учнів необхідно організувати психологічну освіту для співробітників, які займаються виховною роботою з підлітками, а також кураторів навчальних груп та професорсько-викладацького складу, які безпосередньо взаємодіють з учнями.

Психологічне просвітництво співробітників має проводитися у форматі відкритих лекцій та вебінарів за такими темами:

«Булінг - ситуація, про яку потрібно знати!»;

«Маркери поведінки, на які потрібно звернути увагу».

Що робити, якщо є підозра на ситуацію булінгу у навчальному середовищі.

Алгоритм дій.

Зразковий план змісту лекцій:

Лекція 1. «Булінг - ситуація, про яку потрібно знати!» Що таке булінг?

Які основні види булінгу виділяють? Основні причини булінгу серед учнів?

Які основні прояви булінгу в освітній організації можна виділити?

Учасники булінгу: жертва, агресор, спостерігач.

Лекція 2. «Маркери поведінки, на які потрібно звернути увагу». Поняття «поведінка»: психологічні основи.

Маркери того, що відбувається в освітній організації булінгу: особливості поведінки та психоемоційних станів.

Як грамотно вибудувувати моніторинг навчального колективу з метою своєчасного виявлення булінгу.

Лекція 3. Що робити, якщо є підозра на ситуацію булінга в навчальному середовищі. Алгоритм дій

Етапи діяльності, що виділяються у процесі виявлення булінгу.

Координація роботи з профілактики булінгу з іншими суб'єктами освітньої організації.

Організація групової роботи у потенційній ситуації булінгу.

Організація індивідуальної роботи у потенційній ситуації булінгу.

З метою організації найбільш ефективної профілактики булінгу та зниження частоти виникнення булінгу серед учнів необхідно організувати антибулінгову команду, до складу якої увійдуть співробітники соціально-психологічної служби, які займаються виховною роботою з підлітками, а також представник від кураторів навчальних.

Діяльність антибулінгової команди передбачає: [4, с.46]

- залучення кураторів навчальних груп, професорсько-викладацький склад та співробітників, які курирують роботу з молоддю, у розробку плану заходів, спрямованих на формування підтримуючого, доброзичливого середовища та культури ненасильницького спілкування в закладі освіти;

- інформування учнів та батьків (законних представників), професорсько-викладацький склад про діяльність антибулінгової команди;

- організацію та проведення інформаційно-просвітницьких заходів;

- розвиток взаємодії із сторонніми організаціями, які здійснюють антибулінгову діяльність, з метою розширення методологічної бази підходів та обміну досвідом;

- організацію та проведення заходів для професорсько-викладацького складу, кураторів навчальних груп та співробітників, які взаємодіють з тими, хто навчається з метою розвитку компетенції підтримуючої комунікації, розпізнавання дисфункціональних способів комунікації;

- створення та приведення рекомендацій щодо надання допомоги учням, залученим до ситуації булінгу.

Також потрібно робити такі конкретні кроки:

1. Приділяти час профілактиці цькування, наскільки можна, щотижня. Дуже важливо обговорювати з учнями ситуації із соціального життя, які з ними відбуваються. Необхідно, по можливості, 20-30 хвилин раз на кілька тижнів (наприклад, на класній годині) промовляти з дітьми питання, пов'язані з профілактикою цькування та займатися освітньою роботою. Антибулінгові плакати та повідомлення мають бути представлені у класі нарівні з іншою інформацією, яка зазвичай доноситься до учнів.

2. Встановити та підтримувати правила класу, спрямовані на профілактику цькування.

Важливим моментом є, щоб усі без винятку учні розуміли, що класний колектив очікує від них необхідності бути добропорядними громадянами, а не пасивними спостерігачами, і якщо вони знають про ситуацію цькування, втручатися в неї і допомагати тим, хто цього потребує.

Розробка простих і зрозумілих правил щодо поведінки у ситуації булінгу допоможе учням займати єдину позицію щодо проявів цькування, продуктивно взаємодіяти. Зазвичай правила класу розробляються та письмово формулюються разом із учнями.

Це можна зробити у різний спосіб. Можна кожному дати завдання письмово сформулювати правила, потім розділити учнів на групи, у яких відберуть, скажімо, по три правила. Групи виносять своє рішення на загальне обговорення та правила обираються шляхом голосування. Список правил вивішується у класі [12, с.46].

Правила можуть діяти протягом певного часу, але їх необхідно підкріплювати та дотримуватись. Їх слід документально зафіксувати, важливо також, щоб дорослі надавали їм значення.

Приклад правил класу, що стосуються неприйняття цькування: Я допомагаю своєму класу бути вільним від цькування, тому що:

1. Я ставлюся до інших так, як хочу, щоб ставилися до мене.
2. Якщо я бачу, що когось цькують – я не мовчу і говорю про це.
3. Я поважаю відмінності у людях і визнаю право кожного мати свої цінності.

4. Я намагаюся бути доброзичливим щодо оточуючих. Обговорення подібних правил (можливо їх доповнення) і прийняття буде дуже важливим кроком профілактики ситуацій цькування в класі.

Класні правила та можливі наслідки їх порушення мають бути опубліковані, донесені та обговорені з усіма без винятку учнями та батьками.

3. Приділяти увагу соціальному клімату класу.

Для того щоб уникнути поширення цькування в класі необхідно приділяти увагу клімату та прийнятим у рамках класу нормам та цінностям, враховувати їхню «спрямованість» проти цькування.

У класі має стати «не круто» цькувати когось і, навпаки, «круто» допомагати тим, кого труять або кривдять, або тим, хто цього просто потребує. У класі також має бути прийнято помічати ситуації цькування та втручатися у них. Це, безумовно, вимагає зусиль з боку всіх членів дитячого колективу – класного керівника та учнів

4. Регулярно проводьте тематичний класний годинник. Можна використовувати для розмов час класної години, заняття «Розмова про важливе».

Дія буде максимальною, якщо обговорення теми стане природним продовженням шкільних буднів. Короткі, але часті розмови набагато ефективніші, ніж рідкісні та тривалі. Такий ритм – щотижневе коротке обговорення теми – є дуже ефективним. Учні постійно відчують, що вчитель не зазнає цькування, а добрі вчинки не залишаються поза увагою і будуть гідно оцінені. Однак важливо, щоб ці бесіди не перетворилися на формальний ритуал, який проводиться лише для того, щоб бути проведеним. Тоді вони втратять свою силу, а в найгіршому випадку призведуть до зворотного результату. Учні зауважать, що педагогу, по суті, все одно, і створюється лише

видимість того, що все гаразд, що його легко провести. Це на руку переслідувачам, а жертві стає ще важче.

Обговорення в рамках класного годинника таких питань: що таке цькування, які види цькування бувають, що робити, якщо цькування відбувається на моїх очах, що робити, якщо я знаю про цькування щодо однокласника чи іншої дитини зі школи [10, с.110].

5. Створити місце для театральних постановок. Клас може поставити спектакль про булінг.

Правильний вибір акторів, хороша підготовка та відповідне виконання допоможуть донести до глядачів принципи, за які бореться їхній дитячий колектив. Актори й самі можуть багато чого навчитися, а надалі стати хорошими рольовими моделями для інших. Співробітники соціально-психологічної служби школи сприяють закріпленню принципів, допомагаючи учням підготувати та провести виставу.

6. Проводити оцінку поширеності цькування.

Чому це важливо робити? Дорослі часто не дуже точно оцінюють, яке саме цькування і наскільки сильно поширене у класі. Тому учнів необхідно запитувати про те, що відбувається у їхньому шкільному житті. Актуальна оцінка поширеності булінгу саме у вашому класі мотивує учнів на те, щоб робити якісь дії.

7. Проводити батьківські зустрічі.

Можливі теми для обговорення: «Як розмовляти з дітьми про цькування?», «Що робити, якщо моя дитина стала жертвою цькування?», «Що робити, якщо моя дитина виявляє агресію до інших дітей?»

8. Підвищувати свої знання та навички з питань профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Навчання має включати навички розпізнавання ситуацій цькування, виявлення причин появи булінгу та оцінку його наслідків. Навчання має бути спрямоване на формування навичок втручання у ситуації, коли цькування

здійснюється безпосередньо, на те, як вести просвітницьку роботу щодо запобігання.

Отже, системний підхід у запобіганні булінгу сприяє створенню безпечного, доброзичливого середовища, де кожен учень відчуває підтримку і розуміння, що позитивно впливає на загальний клімат навчального закладу.

Висновки до другого розділу

У ході проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що «Програма профілактики булінгу серед підлітків» позитивно впливає на зниження кількості випадків булінгу в підлітковому колективі.

Тенденції до булінгу в підлітковому середовищі визначалася за допомогою наявності в класі ситуацій цькування, «зневажених» і «відторгнутих» підлітків, і навіть високий рівень агресивності підлітків за показниками: фізична, предметна, емоційна агресія і самоагресія.

У процесі проведення профілактики булінгу серед підлітків використовувалися такі форми роботи як: бесіди, тренінги, вправи, ігри, також давалося творче домашнє завдання, яке підлітки виконували індивідуально. Дані методи і вправи були цікаві підліткам, вони проявляли активність і інтерес, завдяки якому досягли позитивний результат.

У рамках профілактичної роботи з підлітками були проведені наступні тематичні тренінги: «Командоутворення», «Особистісні якості», «Комунікації», «Мій вибір», «Вихід із проблемної ситуації», «Вирішення конфліктів», «Протилежності», «Килим світу», «Довіра», «Агресія», «Єдина команда», «Боротьба з конфліктами», «Способи боротьби з агресією», «Мої почуття», «Конфліктні ситуації» та «Команда». Вправи були спрямовані на зниження агресивних та ворожих реакцій, оптимізацію міжособистісних та міжгрупових відносин, формування навичок конструктивного реагування у конфлікті та розвиток толерантності та емпатії.

Після проведення профілактичної програми та повторного виміру обох груп, за методикою «Соціометрія» в експериментальній групі не стало «відторгнутих» за рахунок підвищення соціометричного статусу деяких підлітків, за методикою «Опитувальник з булінгу» знизилася кількість ситуацій булінгу та кількість «жертв». Також за методикою «Тест агресивності» знизилися показники фізичної, предметної, емоційної агресивності та самоагресії підлітків. У порівняльному аналізі результатів первинного та вторинного психодіагностичного дослідження спостерігається значне покращення результату за всіма методиками, що підтверджує ефективність підібраної програми з профілактики булінгу серед підлітків.

Представлені методичні рекомендації покликані допомогти спеціалістам соціально-психологічної служби у вирішенні специфічних проблем, пов'язаних із поширенням в закладах освіти явища булінгу серед учнів. Незважаючи на складність і багатоаспектність цього явища, заходи, спрямовані на його профілактику та усунення, можуть бути ефективними, якщо вони здійснюються не лише з урахуванням конкретної ситуації, а й передбачають комплексну роботу як із жертвами цькування, так і з іншими учасниками та усією соціально-психологічною ситуацією.

ВИСНОВКИ

Результати нашого дослідження привели нас до таких висновків:

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить, що булінг є серйозною проблемою, яка негативно впливає на психологічний стан та самооцінку підлітків. Ця проблема є актуальною не лише для дитячих чи підліткових колективів, а може зустрічатися і щодо осіб більш старшого віку. Вперше булінг як проблему та загрозу дослідили та описали в ХХ столітті в країнах Скандинавії, пізніше до вивчення цієї проблеми долучилися інші науковці Європи та світу. У більшості країнах на урядовому рівні прийняті та застосовуються програми боротьби з булінгом.

Булінг в шкільному колективі - серйозна проблема, яка потребує негайного уваги та втручання. Це не лише порушення прав людини, але й загроза фізичному та емоційному здоров'ю учнів. З моменту виявлення будь-якого прояву булінгу важливо вжити негайні заходи для його припинення та запобігання подібним випадкам у майбутньому.

Для боротьби з булінгом важливо створити безпечне та підтримуюче середовище в школі, де кожен учень почуватиметься захищеним. Важливо проводити аналіз випадків булінгу, щоб розуміти його причини та розробляти ефективні стратегії протидії. Спільна робота школи, батьків, педагогів та учнів є ключем до успішного запобігання та боротьби з булінгом в шкільному середовищі.

Причинами булінгу є: лідерство та конфлікт за нього в колективі, зустріч різних субкультур в одному колективі, зіткнення різних цінностей та поглядів, віктимність та агресія, явні фізичні вади у когось із дітей, інтелектуальні вади у дитини, заздрість.

В українських школах почали активно впроваджувати різні профілактичні методики протидії булінгу, такі як тренінги та медіація. Основною метою соціально-педагогічних тренінгів з профілактики булінгу в шкільних колективах є зниження рівня насильства шляхом розвитку адаптивних навичок

поведінки. Під час взаємодії в тренінгових групах діти розвивають навички подолання невпевненості та агресії, спостерігаючи за собою очима інших.

У ході практичного дослідження було проведено діагностику на наявність булінгу в класах, замірено ступінь агресивності підлітків та проведено «Соціометрію» на виявлення потенційних «жертв» та «кривдників».

У зв'язку з цим було підібрано програму з профілактики булінгу серед підлітків, яка включала завдання з формування навичок конструктивного реагування в конфлікті, зниження агресивних реакцій, оптимізацію міжособистісних відносин, розвиток толерантності. У ході тренінгів учасники активно працювали, висловлювали свою думку, обговорювали з цікавістю запропоновані теми занять.

Результатом проведеної програми було зниження кількості випадків булінгу у підлітковому колективі, повторна діагностика довела ефективність програми.

Поставленої мети дослідження було досягнуто. Усі поставлені завдання з розгляду проблеми булінгу та його профілактики у підлітковому середовищі були виконані. Було проведено діагностику та підібрано програму з профілактики булінгу серед підлітків, яка позитивно позначилася на результатах повторної діагностики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеенко Т.Ф. Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики. Особистість у просторі виховних інновацій: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Івано-Франківськ, 19 жовтня 2018 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2018.
2. Андреевкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Київ: ТОВ «Агентство «Україна»», 2019.
3. Абсалямова К. С. Булінг в середовищі школи – соціально-психологічні та особистісні аспекти. *Вісник університету імені В. Н. Каразіна*. 2019. №1046, вип. 51. С. 216-221.
4. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2017. №2. С. 44-46.
5. Барліт О.О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі. Запоріжжя : Олекс, 2011. 52 с.
6. Балакірева О. Насильство та булінг в освітньому середовищі. Результати соціологічного дослідження: здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді. Київ: Наукова думка, 2018. 38 с.
7. Бахмат Л. В. Взаємозв'язок самооцінки та професійної педагогічної самосвідомості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 37. С. 83-87.
8. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
9. Борщевська А.В. Булінг в школах як фактор психічного нездоров'я. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Медицина*. 2014. Вип. 6. С. 48-52.
10. Войцях Т.В. Запобігання дитячій жорстокості. Київ : Слово. 2013. 120 с.

11. Гаврищак Л. Булінг як соціально-психологічне явище сьогодення. *Проблеми гуманітарних наук*. 2018. Вип. 43. С. 52-63.
12. Годецька Т. Булінг як соціально-психологічний феномен. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2018. № 2. С. 40-47.
13. Губко А.А. Соціально-психологічні чинники булінгу в різних вікових групах школярів. *Вісник Національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 76-80.
14. Губко А.А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 46-50.
15. Кваша Р. С. Поширення насильства і булінгу серед неповнолітніх: роль електронних засобів комунікації. *Держава і право. Серія: Юридичні науки*. 2019. Вип. 83. С. 331-342.
16. Кіричевська Є.В. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. Вип. 8. С. 4-10.
17. Коваль Г.В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних колективах. *Наукові праці. Серія: Педагогіка*. 2016. Т. 269. С. 7-11.
18. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2019. № 1. С. 190.
19. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми серія «психологія»*. 2015. Вип. 35. С. 174-187.
20. Лалак Н.В. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2019. № 1. С. 34-36.
21. Лушпай Л.І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна»*. 2013. Вип. 33. С. 85-89.

22. Мельниченко А.А. Зрозуміти (і здолати) булінг. Vivat. Київ, 2024. 304 с.
23. Мельниченко А. А., Тілікіна Н. В. Передумови та причини виникнення цькування : матер. курсу «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти». Київ : 2018. 143 с.
24. Ожійова О. М. Шкільне насильство: сутність, види, профілактика. Харків, 2012. 228 с.
25. Підвальна Ю.В. Соціально-психологічні чинники як основа для формування поведінки жертви та булера. *Збірник наукових праць Центрально-українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. Вип. 185. С. 143-146.
26. Плутицька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2017. Вип. 29(2). С. 78-80.
27. Погорільська Н.І., Головіна А.О., Столяр А.О. Особливості особистісних рис учасників шкільного булінгу в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1 (1). С. 90-94.
28. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.
29. Сидорова А.С. Профілактика булінгу серед підлітків в закладах загальної середньої освіти. Київ: КНУ, 2019. 254 с.
30. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. УДК 37.013.42. 2015. №6. С. 5.
31. Соціальний педагог. Упоряд.: Т. Шаповал і Т. Гончаренко. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»; Вид. Л. Галіцина, 2016. 80 с.
32. Стельмах С.С. Вікові аспекти виникнення булінгу серед дітей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2016. Вип. 133. С. 204-207.
33. Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика : Збірник наукових праць.

Випуск 8. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2012. С. 196–202.

34. Токарева Н.М. Основи вікової психології: [навчально-методичний посібник]. Кривий Ріг, ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 203 с.

35. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. Київ : КНУ, 2010. 344 с.

36. Хакімова М. Р. Генезис дослідження булінгу в шкільному колективі. Сучасний рух науки: тези доп. ІХ міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (2-3 грудня 2019 р., м. Дніпро). Дніпро, 2019. Т.3. 715 с.

37. Чуйко О. В. Проблеми та перспективи розвитку психологічної служби в школі. *Вісник Київ. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота*. 2018. Т. 1, № 3. С. 48-53

38. Юрчик О.М. Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах. Івано-Франківськ: Університетська книга, 2016. 328 с.

ДОДАТОК А**Програма профілактики булінгу серед підлітків**

Мета: профілактика булінгу у підлітковому віці.

Завдання:

- зниження агресивних та ворожих реакцій;
- оптимізацію міжособистісних та міжгрупових відносин;
- формування навичок конструктивного реагування у конфлікті;
- розвиток толерантності, емпатії.

Включає 16 занять, тривалість одного заняття – 60-90 хвилин. Інтенсивність занять – 1-2 рази на тиждень. У програмі використовують переважно групову роботу.

Структура заняття:

Вступна частина - набір вправ, сприяють активації учасників групи, створення сприятливої атмосфери, підвищення згуртованості.

Основний етап - бесіди, ігри, вправи, що допомагають зрозуміти та засвоїти тему заняття.

Рефлексія - наприкінці кожного заняття учасники діляться своїми почуттями.

Основу програми складають різні ігри та вправи. Педагог-психолог на свій розсуд може їх групувати та поєднувати - залежно від цілей, які він поставив, працюючи зі школярами з проблеми профілактики булінгу. Після кожного заняття подається домашнє завдання, яке обговорюється на початку наступного.

Перед проведенням програми та після програми проводяться діагностичні методики з виявлення булінгу серед підлітків.

План

№	Тема	Мета	Зміст
1	«Командоутворення»	Оптимізацію міжособистісних та міжгрупових відносин	Вправа «Пересядьте ті, хто...». Вправа «Вавилонська вежа». Вправа «Будинок». Домашнє завдання
2	«Особистісні якості»	Розвиток навичок саморефлексії	Гра «Плутанина». Вправа «Мої сильні сторони». Вправа «Намалюй картину». Домашнє завдання
3	«Комунікації»	Розвиток комунікативних навичок	Вправа «Хочу сказати приємне іншому людині». Вправа «Створення дива». Вправа «Тонкі нитки». Домашнє завдання.
4	«Мій вибір»	Розвиток толерантності, емпатії	Вправа «Улюблений фільм». Вправа «У нас є вибір». Домашнє завдання
5	«Вихід із проблемної ситуації»	Розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій.	Вправа «Сміттєвий кошик». Вправа «Одна ситуація – три виходи». Домашнє завдання
6	«Вирішення конфліктів»	Формування навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Його сильна сторона». Вправа «Лукас, де ти?». Домашнє завдання
7	«Протилежності»	Розвиток комунікативних аспектів	Вправа «Пара протилежностей». Вправа «Ставлення до світу». Домашнє завдання
8	«Килим світу»	Розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій	Вправа «Кохання і агресивність». Вправа «Килим світу». Домашнє завдання
9	«Довіра»	Формування довірчих відносин у колективі	Вправа «Тест на довіру». Вправа «Тимурівці». Гра «Король». Домашнє завдання
10	«Агресія»	Зниження агресивних та ворожих реакцій	Вправа «Агресивна поведінка». Вправа «Жартівливий лист». Домашнє завдання
11	«Єдина команда»	Згуртування колективу	Гра «Звивистий маршрут». Вправа «Я до вас пишу ...». Домашнє завдання

12	«Боротьба конфліктами»	3	Розвиток навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Безмовний крик». Вправа «Люди стають самотніми, якщо замість мостів вони зводять стіни». Домашнє завдання.
13	«Способи боротьби з агресією»	3	Зниження агресивних та ворожих реакцій	Гра «Спустити пар». Вправа «Нешкідливі» методи розрядки гніву і агресивності». Вправа «Будинок моєї душі» Домашнє завдання
14	«Мої почуття»		Розвиток толерантності, емпатії	Вправа «Мапа бажаних почуттів». Вправа-релаксація «Пурхання метелика». Вправа «Прогноз погоди» Домашнє завдання
15	«Конфліктні ситуації»		Розвиток навичок конструктивного реагування у конфлікті	Вправа «Іван Іванович». Вправа «Покажи ситуацію». Вправа «най-най». Домашнє завдання
16	«Команда»		Згуртування колективу	Вправа «Маленькі зелені чоловічки». Вправа «Корабельна аварія на місяці» Домашнє завдання

Наведемо кілька видів вправ.

Заняття 1

Вправа «Пересядьте ті, хто...»

Ведучий виходить до центру кола. Учасники сидять на своїх кріслах.

При цьому більше вільного (запасного для провідного) крісла немає.

Ведучий пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто має загальну ознаку. Наприклад, він може сказати:

- Пересядьте всі, хто навчається на педагога-психолога.

Тоді всім тим, хто навчається на педагога-психолога, хто помінятися місцями. При цьому той, хто стоїть у центрі кола (на початку це ведучий) повинен постаратися встигнути зайняти одне з місць, що звільнилися, а хто залишиться в центрі без місця, продовжує гру.

Домашнє завдання

Придумати та описати цікаві та корисні способи проведення часу з класом.

Заняття 2

Вправа «Мої сильні сторони»

Примітка. Вправа передбачає звернення до дітей як до дорослих, які мають професію.

Інструкція педагога-психолога: «У кожного з вас як професіонала є сильні сторони, те, що ви цінуєте в собі, що дає вам почуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах, що допомагає вистояти у сильну хвилину. Запишіть свої сильні сторони в першій колонці на листочку, і при їхньому формулюванні не применшуйте своїх переваг. У другій колонці відзначте невластиві вам професійні позитивні якості, які ви хотіли б виробити у собі. На складання списку вам приділяється 5 хвилин. Потім сядемо у велике коло, кожен учасник прочитає свій список та прокоментує його. Коли ви будете висловлюватися, говоріть прямо та впевнено. На виступ кожному дається 2 хвилини. Слухачі можуть лише уточнювати деталі чи просити роз'яснення, але мають права висловлювати свою думку. Ви не зобов'язані пояснювати, чому вважаєте ті чи інші свої якості «точкою опори» сильною стороною. Достатньо того, що ви самі у цьому впевнені».

Примітка. Обговорення доцільніше проводити, коли учасники сидять у колі, а за великої їх кількості – у групах по 7-8 осіб. Насамкінець слід провести колективну дискусію, звертаючи увагу на те загальне, що було у висловлюваннях, та на відчуття, які кожен випробував під час виконання вправи.

Коментар для педагога психолога. Вправа «Мої сильні сторони» спрямоване як визначення кожним учасником своїх сильних сторін, а й формування вміння сприймати себе позитивно. Тому при його виконанні необхідно стежити за тим, щоб учасники уникали висловлювань навіть про

незначні свої недоліки, помилки, слабкості. Будь-яка спроба самокритики та самоосуду має припинятися.

Домашнє завдання

Придумати та описати, як ви бачите себе через 10, 20 та 30 років.

Сімейний стан, роботу, спосіб життя тощо.

Заняття 3

Вправа «Хочу сказати приємне іншій людині»

Інструкції. Учасникам, які по черзі входять до приміщення, пропонується похвалити спочатку інших, а потім себе. Під час виконання завдання педагог-психолог звертає увагу на похвалу, яка викликала позитивну реакцію в оточуючих. Потім учасникам пропонується розповісти про те, що вони відчували, коли їх хвалили, і що їм більше сподобалося: слухати похвалу на свою адресу або самому хвалити іншого.

Насамкінець учасники повинні похвалити своїх родичів, друзів, знайомих і навіть незнайомих людей.

Домашнє завдання

Описати схему відносин персонажів із будь-якого фільму чи літературної історії.

Заняття 4

Вправа «Улюблені фільми»

Ведучий роздає учасникам картки однакового розміру (бажано з картону, щоб було зручно писати). Кожен учасник повинен на своїй картці написати спочатку своє ім'я, потім назви трьох своїх улюблених фільмів. Зробити це треба потай від інших.

Після цього ведучий збирає картки, перемішує їх випадковим чином. Дістає одну і зачитує вголос. Учасники повинні вгадати, хто ж є автором цієї

картки (тобто вони мають за улюбленими фільмами вгадати особу). Сам автор картки може або мовчати, або відводити від себе «підозри», називаючи когось іншого. Коли висловлені думки, ведучий оголошує справжнє ім'я автора.

Домашнє завдання

Вигадати незвичайне заняття, якому можна навчитися найближчим часом, і яке могло б стати в нагоді в майбутньому.

Заняття 5

Вправа «Сміттєвий кошик»

Ведучий роздає учасникам листочки та ручки, у центр кола ставиться сміттєвий кошик. Ведучий звертається до учасників із проханням написати на папері ті негативні емоції, які є у учасників (кожний показує свої емоції). Після цього папірці викидаються в кошик для сміття.

Ведучий опитує добровольців: хто хоче поділитися та розповісти іншим учасникам зміст своєї записки.

Наприкінці вправи кошик забирається убік (але на чільне місце).

Домашнє завдання

Згадати та описати ситуації з життя, яке відбувалося зі знайомими, коли зустрічалися у магазині, кіно чи ін. місці з людьми, які могли себе некоректно поводити та вступали у конфлікти. Вигадати способи виходу з конфлікту в цій ситуації.

Заняття 6

Вправа «Лукас, де ти?»

Інструкції. Знадобляться дві пов'язки на очі і дві згорнуті в трубки газети. Безпосередньо у грі беруть участь дві особи, решта будуть глядачами, але всі зможуть зіграти у цю гру по черзі.

Обом гравцям зав'язують очі, вони лягають на килим, голова до голови, зчепившись лівими руками, а в праві - взявши згорнуті в трубки газети. Один із

гравців запитує іншого: «Лукасе, ти тут?» Другий відповідає: «Так, тут», і відкочується убік, бо перший гравець намагається вдарити його газетою. Руки не можна рознімати. Удар має бути лише один. Потім вони змінюються ролями. До початку гри краще домовитися з партнером про кількість раундів. Переможцем стане той, у кого було більше влучень. Учасники самі вирішують, наскільки щільними мають бути газети та яку силу удару вони можуть застосувати, а також стежать за виконанням правил. Після закінчення поєдинку обидва учасники нагороджуються бурхливими оплесками глядачів.

Домашнє завдання

Згадати й описати ситуації із життя, коли зустрічалися у магазині, кіно чи ін. місці з людьми, які могли себе некоректно поводити та вступали у конфлікти. Вигадати способи виходу з конфлікту в цій ситуації.

Заняття 7

Вправа «Ставлення до світу»

Інструкції. Учасники діляться на пари та сідають за стіл один проти одного. На столі між ними лежать два аркуші паперу та олівці.

Слово педагога-психолога: «Існує правило: світ ставиться до тебе так, як ти ставишся до світу. Подумайте про свої стани, почуття, емоції. Ми буваємо спокійні, тривожні; буваємо добрі і привітні, а іноді злі та агресивні; буваємо уважні один до одного, а часом поведимося руйнівню та образливо. Зупиніться на одній із визначних умов, яка є особливо актуальною для вас. Подумайте про нього, відчуйте його».

Далі одному з пари пропонується за допомогою олівців висловити свій стан на папері. Завдання другого – відчутти стан партнера та відобразити його за допомогою олівців на тому ж аркуші паперу (5 хвилин). Потім учасники змінюються ролями.

Запитання для обговорення:

Коли ви міркували про свої статки, що спало на думку?

Який стан ви малювали на папері, як на нього реагував ваш партнер? Які кольори, форми та символи ви використовували для передачі стану?

Намагайтеся зрозуміти, чому на різні стани ви реагували так, а не інакше? Якщо змінюється наш стан, як змінюється світ довкола нас?

Домашнє завдання

Описати протилежності героя з фільму чи літератури, написати його позитивні якості та протилежні їм негативні.

Заняття 8

Вправа «Кохання та злість»

Інструкція педагога-психолога: «Сядьте, будь ласка, в одне спільне коло та заплющити очі. Уявіть, що зараз ви розмовляєте про те, на кого розсердилися. Скажіть цій людині, за що ви на неї розгнівалися. Можливо, він не виконав своєї обіцянки або не зробив того, що ви чекали від нього. Поговоріть з ним про себе, щоб ніхто не міг почути. Скажіть чітко та точно, що саме розсердило вас (1-2 хв).

Скажіть людині, з якою ви розмовляли, що вам у ній подобається, причому якомога конкретніше. Наприклад: «Федю, мені дуже подобається, що коли я приходжу зі школи, ти кидаєшся мені назустріч і радісно обіймаєш мене» або «Мамо, мені дуже подобається, коли перед сном читаєш мені казки» (1-2 хв).

Подумайте про те, хто в групі вас іноді злить. Уявіть, що ви підходите до цієї людини і чітко і конкретно кажете їй, чим вона вивів вас із себе (7 хв). Подумки знову підійдіть до цієї людини і скажіть їй, що вам подобається в ній (7 хв).

Можете розплющити очі і оглянути коло. Уважно подивіться один на одного. А зараз ми можемо обговорити, що кожен із вас пережив у своїй уяві».

Коментар для педагога психолога. Якщо ви помітите, що хтось із учасників припускає образливі зауваження на адресу когось із присутніх або

відсутніх, відразу вимагайте, щоб він сказав цій людині щось позитивне. Також уважно відстежуйте, щоб діти висловлювали свою злість чи образу без узагальнень та оцінок, тобто не говорили нічого типу «Ти дурень!». Допустимо лише вираження своїх почуттів щодо іншої дитини у вигляді опису фактів та відчуттів, наприклад: «Я ображаюся, коли ти малюєш фломастером на моїй парті». У такий спосіб діти можуть зрозуміти свої негативні емоції та енергетику, що приховується за ними. Завдяки точному змістовному називанню причин своєї агресії або образи діти можуть помітити, що відкидають не лише людину, а лише певний спосіб її поведінки. Коли гнів точно сфокусований, дитина не потрапляє так сильно під її вплив.

Домашнє завдання

Згадати ситуації, в яких вас ображалися і як дані ситуації завершилися. Як поводитися в конфліктній ситуації?

Заняття 9

Гра «Король»

Інструкція Слово педагога-психолога: «Хто з вас колись мріяв стати королем? Які переваги набуває той, хто стає королем? А які неприємності це завдає? Ви знаєте, чим добрий король відрізняється від злого? Я хочу запропонувати вам гру, в якій ви можете бути королем. Не назавжди, звичайно, а лише хвилини на десять».

Визначається король. Решта дітей стають слугами і повинні робити все, що він наказує. Король немає права віддавати накази, які можуть образити чи образити інших учасників. Він може наказати, наприклад, щоб його носили на руках, щоб йому кланялися, щоби подавали йому питво тощо.

Запитання для аналізу обговорення:

Як ти почував себе, коли був королем? Що тобі найбільше сподобалося у цій ролі?

Чи легко було тобі віддавати накази оточуючим? Що ти відчував, коли був слугою?

Чи легко було тобі виконувати бажання короля?

Коли королем був Петя (Вася), він був тобі добрим чи злим королем?

Як далеко добрий король може заходити у своїх бажаннях?

Коли час «правління» короля закінчиться, група збирається у коло та обговорює отриманий у грі досвід. Це допоможе кожному з тих, хто стане наступним королем, порівнювати свої бажання з внутрішніми можливостями інших дітей та увійти в історію добрим королем.

Домашнє завдання

Написати список людей (друзі, рідні, вчителі тощо), яким можеш допомогти, і в чому саме полягає твоя допомога.

Заняття 10

Вправа «Агресивна поведінка»

У ході цієї гри діти можуть розібратися в тому, що вони називають агресивною поведінкою, досліджувати як власну, так і чужу агресивну поведінку.

Інструкція педагога-психолога:

«Візьміть кожен по аркушу паперу і запишіть усе, що робить людина, про яку можна сказати: «Так, вона справді агресивна». Напишіть невеликий рецепт, дотримуючись якого можна «створити» агресивну дитину. Наприклад: пара міцних куркулів, гучний голос, велика порція жорстокості тощо. буд. (Слід попросити кількох учнів продемонструвати елементи такої поведінки, а група має відгадувати, що саме вони показують.)

А тепер подумайте, які елементи агресивної поведінки ви зустрічаєте тут, у групі? Що видається агресивним? Коли ви виявляєте агресивність? Як можна викликати агресію стосовно себе?».

Далі кожному учаснику пропонується взяти ще один аркуш паперу та розділити навпіл вертикальною лінією. Зліва записати, як оточуючі протягом навчального дня виявляють агресію щодо нього. Справа – як він сам виявляє агресію до інших дітей у школі. На виконання приділяється 10-15 хвилин, після чого діти зачитують свої записи.

Запитання для обговорення:

Ви можете уявити, що хтось із вас стане забіякою або таким собі Рембо?

Чи бувають такі діти, які виявляють свою агресію не кулаками, а якимось іншим способом?

Чому і діти, і дорослі так часто намагаються відчутти свою перевагу, принизивши інших?

Як поводить ся жертва агресії?

Як стають жертвою? Що можна зробити, щоби не бути жертвою?

У чому виявляється рівноправність між дітьми? Як би ви описали власну поведінку?

Домашнє завдання

На основі ситуації з фільму чи літератури написати від героя листа як із вправи «Жартівливий лист».

Заняття 11

Гра «Звивистий маршрут»

Інструкції. Якщо учасників понад 12, то доцільно поділити їх на команди. Дітям лунають повітряні кульки, які вони повинні надути і зав'язати, після чого педагог-психолог просить їх вишикуватися безперервним ланцюжком боком один до одного, затиснувши кульки між собою (учасник кулька учасник кулька тощо). Потім педагог-психолог засікає час. Команда повинна пройти до сусідньої кімнати або (якщо її немає, чи вона зайнята) на 30 секунд тихо вийти в коридор. Кульки повинні утримуватись лише за рахунок узгоджених дій учасників. При цьому кожна команда повинна дотримуватись таких правил:

1. Не торкатися руками кульок та один одного.
2. Кульки не можуть бути прикріплені до учасників або скріплені між собою.
3. Якщо кулька лопне або впаде, вона більше не використовується. Учасник, що впустив кульку, надує нову. При цьому кількість куль обмежена п'ятьма. Відновивши ланцюжок, команда продовжує рух.
4. У разі порушення будь-якого правила, вся команда робить три кроки тому і після цього починає рух знову.

Вправа вважається виконаною, коли всі перетнули «лінію фінішу», не порушивши жодного з правил.

Домашнє завдання

Написати побажання своїм кривдникам, не надсилаючи їх.

Заняття 12

Вправа «Безмовний крик»

Дітям важливо навчитися навіть за найсильнішої образи чи гніву не почуватися жертвою. Гра «безмовний крик» допомагає дитині відчувати себе господарем становища, зрозуміти, що він може одночасно контролювати себе і позбавлятися напруги, а це хороша основа для подальшого роздуми про те, як позбутися проблеми, що є причиною цієї напруги.

Інструкція педагога-психолога: «Заплющте очі, тричі глибоко вдихніть і з силою видихніть. Уявіть, що ви йдете у тихе та приємне місце, де ніхто вас не потурбує. Згадайте про когось, хто діє вам на нерви, злить чи завдає вам якийсь зло. Уявіть, що ця людина ще більше дратує вас. Нехай ваше роздратування посилюється. Визначте самі, коли воно стане досить сильним – таким, що більше терпіти неможливо. Та людина теж повинна зрозуміти, що далі дратувати вас уже не можна. Для цього ви можете закричати щосили, але так, щоб цього ніхто не почув, кричати треба подумки. Відкрийте рота і закричіть

про себе так «голосно», як тільки зможете. Закричіть ще раз і цього разу «ще голосніше»!

А тепер знову згадайте про людину, яка ускладнює вам життя. Уявіть, яким чином ви заважаєте йому злити вас. Придумайте у своїй уяві, як ви зможете зробити так, щоб він більше не мучив вас (7 хв).

А тепер розплющте очі і розкажіть, що ви пережили». Запитання для обговорення:

Чи вийшло у своїй уяві крикнути дуже-дуже голосно?

Кого ви представили в образі свого злого духа? Що ви кричали? Що ви придумали, щоб зупинити цю людину?

Домашнє завдання

Знайти приклади конфліктних ситуацій з фільмів та кіно та написати способи їх вирішення.

Заняття 13

Вправа «Будинок моєї душі»

Інструкція педагога-психолога: Опустили руки. Подумки м'яко пройшлися по правій та лівій руці. Їм стало добре. Плечі вільні. Розслабилися м'язи обличчя, в голові з'являється легкий туман, м'яка, спокійна порожнеча. Ноги не напружені. Легке дихання. Глибоко вдихніть та видихніть. Відчуйте повітря, яке проходить через ніздрі. Світ стає чарівним, легкий туман довкола вас. Ви начебто тут і в той же час – ніде. Ви відчуваєте лише теплоту. М'який, теплий туман піднімається до ваших колін і потім вище і вище. Ви розчиняєтеся у ньому. Станьте м'якими, теплими. Немає тіла, немає меж. Туман уже підходить до ваших плечей. Чим дихаєте ви? Легкість, блакитність. Ви відчуваєте, що ваша душа звільнилася, злетіла високо в небо. Ви розкинули руки, летіть і дихайте на повні груди. Як гарно довкола: горизонт, далекі гори, ліс, величезний блакитний океан. Можна піднятися до хмар, опинитися нарівні з ними. Можна перекидатися, перевертатися. Можна знову полетіти вниз.

Ваше улюблене місце на землі – де воно? У когось це тихий лісовий струмок, галявина, у когось ліс. І на цьому місці, яке вибрав кожен із вас, ви збудуєте свій будинок. У вашому розпорядженні є все, що ви бажаєте. Поки що будинок існує тільки у вашій уяві. Його ще нема. Але контури його вже видно. Яким буде будинок, знаєте лише ви. Які будуть вікна, двері, кімнати? Який краєвид оточуватиме будинок? Збережіть у пам'яті цей свій будинок, і головне – запам'ятайте свої почуття до нього.

Намагайтеся не забути те, що ви бачили. Запам'ятайте цей світ, це місце. А зараз повільно повертайтеся сюди».

Домашнє завдання

Написати листа прощення. Написати для себе листа людині, на яку тримаєте образу, написати, що прощаєте його, чому і за що саме пробачаєте.

Заняття 14

Вправа «Карта бажаних почуттів»

Інструкція педагога-психолога: «Складіть карту почуттів, які хотілося б пережити найближчим часом. Запитайте себе, у яких ситуаціях можна пережити бажані почуття? Що їх може пробудити: спілкування з друзями, другом, подругою; успіхи у навчанні; спілкування із природою; цікаве дозвілля; заняття улюбленою справою; турбота про інших людей; ваша зовнішність; стан здоров'я; матеріальні придбання тощо. Розберіться послідовно з кожною ситуацією. Запишіть які почуття хотіли б пережити. Побажайте собі таких переживань, які, безсумнівно, принесуть вам задоволення.

Домашнє завдання

Скласти карту бажаних цілей на рік, прописати, чого хотілося б досягти і шляхи того, як цього можна досягти. Наприклад, почати ходити на танці.

Заняття 15

Вправа «Най най»

На виконання вправи учасники діляться на команди.

Інструкція педагога-психолога: «Кожна людина – унікальна особистість. У чомусь він абсолютно неповторний і поза всякою конкуренцією. Але саме через те, що не всі це бачать, людина може бути незадоволена тим, як оточуючі до неї ставляться. Давайте виправимо це. Нехай у кожній команді учасники розкажуть про свої переваги, якими можуть змагатися з іншими. Отже, подумайте і все по черзі в команді розкажіть про свої переваги і підтвердіть їх фактами. На підготовку приділяється одна хвилина».

Після закінчення часу учасникам пропонується розповісти про свої переваги, підтверджуючи їх наявність фактами, після чого підбиваються підсумки і в кожній команді вибирається «най-най», наприклад най-найвеселіший, найвибагливіший і т. д. Потім визначається «най-най» з усіх команд.

Домашнє завдання

Продовжити вправу вдома, прописати свої переваги та підтвердити їх фактами.

Заняття 16

Вправа «Маленькі зелені чоловічки»

Уявіть, що ви виїхали відпочити всім класом на природу. Ви знаходитесь на лузі. Навколо багато зелененької трави, квіточок. Метелики літають. Трохи подалі прозоре чисте озерце, в якому так і хочеться викупатися. Приємно пригріває сонечко. І найкласніше, що тут весь клас! Уявили? По моїй команді ви підете гуляти цим лузком: нюхати квіточки, ганятися за метеликами, грітися на сонечку. А коли я закличу: «Увага! На вас напали маленькі зелененькі чоловічки!», ваше завдання збитися в купку, сховавши в середину найслабших, а потім хором прокричати: «Дамо відсіч маленьким зелененьким чоловічкам!»

Залежно від того, як виглядатиме клас як команда в процесі виконання вправи, його можна провести кілька разів, обговорюючи після кожного їх поведінку.

ДОДАТОК Б

Соціометрія 7 «Б» класу (Перший замір)

№ п/п	Ім'я	Статус	Соціометричний статус
1	Олександр П.	зірка	0.32
2	Олександра Ч.	принятий	0.08
3	Аліна Б.	принятий	0.12
4	Анастасія П.	принятий	0.08
5	Андрій Т.	зневажений	-0.48
6	Вікторія К.	зневажений	0.04
7	Владислав У.	зневажений	-0.08
8	Денис К.	принятий	0.08
9	Діана М.	принятий	0
10	Катерина К.	принятий	0.08
11	Олена Д.	принятий	0.04
12	Марія К.	принятий	0.12
13	Оксана Х.	відторгнутий	-0.36
14	Каріна Р.	принятий	0.12
15	Кіра Ч.	принятий	0.04
16	Ліана М.	принятий	0.12
17	Максим П.	зневажений	-0.2
18	Марія А.	принятий	0.08
19	Марія К.	зірка	0.52
20	Мілана С.	принятий	0.08
21	Наташа М.	принятий	0.08
22	Семен У.	зневажений	-0.52
23	Сергій К.	відторгнутий	-0.56
24	Софія Г.	принятий	0.12
25	Станіслав Ю.	принятий	0.08
26	Юліана Ч.	принятий	0.04

Соціометрія 7 «А» класу (Перший замір)

№ п/п	Ім'я	Статус	Соціометричний статус
1	Анастасія Ц.	зневажений	0.04
2	Ангеліна Ю.	принятий	-0.04
3	Ганна О.	принятий	0.12
4	Аріна Б.	принятий	0.16
5	Варвара К.	принятий	0.12

6	Віталіна Д.	зіпка	0.16
7	Максим С.	зневажений	-0.36
8	Діана О.	відторгнутий	-0.32
9	Дмитро О.	принятий	0.12
10	Аліса К.	принятий	0.12
11	Катерина Д.	принятий	0
12	Тетяна Г.	зірка	0.48
13	Кіра Ш.	принятий	-0.04
14	Кирило С.	зірка	0.24
15	Ксенія Ж.	принятий	0.08
16	Ксенія И.	принятий	0.12
17	Ксенія С.	принятий	0.08
18	Михайло М.	принятий	0.12
19	Микита Ш.	відторгнутий	-0.48
20	Поліна А.	принятий	0.04
21	Поліна П.	принятий	0.12
22	Ірина Р.	відторгнутий	-0.04
23	Сергій К.	зневажений	-0.16
24	Степан Б.	відторгнутий	-0.68
25	Тетяна П.	принятий	0
26	Ярослав Е.	принятий	0

ДОДАТОК В

Тест агресивності 7 «Б» класу (Перший вимір)

	Ім'я	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА	Сума
1	Олександр П.	3	4	4	3	3	17
2	Олександра Ч.	0	1	2	0	2	5
3	Аліна Б.	3	2	3	3	2	13
4	Анастасія П.	0	3	4	2	3	12
5	Андрій Т.	3	5	3	2	6	18
6	Вікторія К.	2	1	1	2	3	9
7	Владислав У.	3	6	5	3	4	21
8	Денис К.	3	5	3	2	5	18
9	Діана М.	2	2	3	3	4	14
10	Катерина К.	1	1	2	2	3	9
11	Олена Д.	3	2	2	3	3	13
12	Марія К.	2	3	2	3	2	12
13	Оксана Х.	2	3	4	3	4	16
14	Каріна Р.	1	2	1	2	1	7
15	Кіра Ч.	3	3	3	2	2	13
16	Ліана М.	0	1	2	1	2	6
17	Максим П.	4	3	3	2	3	15
18	Марія А.	0	1	2	2	2	7
19	Марія К.	3	2	1	4	5	15
20	Мілана С.	2	3	2	2	3	12
21	Наташа М.	3	2	3	3	2	13
22	Семен У.	4	4	6	3	5	22
23	Сергій К.	3	5	5	4	6	23
24	Софія Г.	2	1	2	2	3	10
25	Станіслав Ю.	3	2	3	3	2	13
26	Юліана Ч.	2	1	0	2	2	7

Тест агресивності 7 «А» класу (Перший вимір)

	Ім'я	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА	Сума
1	Анастасія Ц.	1	1	1	0	2	5
2	Ангеліна Ю.	2	1	3	1	3	10
3	Ганна О.	2	2	3	3	3	13
4	Аріна Б.	0	1	2	0	2	5
5	Варвара К.	1	3	3	2	1	10
6	Віталіна Д.	3	0	1	2	2	8

7	Максим С.	3	4	3	4	2	16
8	Діана О.	3	2	2	3	3	13
9	Дмитро О.	2	3	1	3	3	12
10	Аліса К.	3	2	3	3	2	13
11	Катерина Д.	0	1	1	2	2	6
12	Тетяна Г.	3	1	2	5	6	17
13	Кіра Ш.	2	3	2	2	4	13
14	Кирило С.	3	6	5	3	5	22
15	Ксенія Ж.	2	2	1	1	3	9
16	Ксенія И.	2	1	2	3	2	10
17	Ксенія С.	3	1	3	2	2	11
18	Михайло М.	3	4	5	3	4	19
19	Микита Ш.	2	5	3	2	6	18
20	Поліна А.	2	2	2	4	5	15
21	Поліна П.	0	3	4	2	2	11
22	Ірина Р.	2	3	4	3	4	16
23	Сергій К.	3	5	5	3	2	18
24	Степан Б.	2	6	3	2	5	18
25	Тетяна П.	2	1	2	3	2	10
26	Ярослав Е.	3	5	3	2	7	20

ДОДАТОК Г

Соціометрія 7 «Б» класу (Другий замір)

№ п/п	Ім'я	Статус	Соціометричний статус
1	Олександр П.	зірка	0.32
2	Олександра Ч.	принятий	0.08
3	Аліна Б.	принятий	0.12
4	Анастасія П.	принятий	0.08
5	Андрій Т.	зневажений	-0.48
6	Вікторія К.	принятий	0.04
7	Владислав У.	зневажений	-0.08
8	Денис К.	принятий	0.08
9	Діана М.	принятий	0
10	Катерина К.	принятий	0.08
11	Олена Д.	принятий	0.04
12	Марія К.	принятий	0.12
13	Оксана Х.	відторгнутий	-0.36
14	Каріна Р.	принятий	0.12
15	Кіра Ч.	принятий	0.04
16	Ліана М.	принятий	0.12
17	Максим П.	зневажений	-0.2
18	Марія А.	принятий	0.08
19	Марія К.	зірка	0.52
20	Мілана С.	принятий	0.08
21	Наташа М.	принятий	0.08
22	Семен У.	зневажений	-0.52
23	Сергій К.	відторгнутий	-0.56
24	Софія Г.	принятий	0.12
25	Станіслав Ю.	принятий	0.08
26	Юліана Ч.	принятий	0.04

Соціометрія 7 «А» класу (Другий замір)

№ п/п	Ім'я	Статус	Соціометричний статус
1	Анастасія Ц.	принятий	0.04
2	Ангеліна Ю.	принятий	-0.04
3	Ганна О.	переважний	0.12

4	Аріна Б.	принятий	0.16
5	Варвара К.	принятий	0.12
6	Віталіна Д.	зірка	0.16
7	Максим С.	зневажений	-0.36
8	Діана О.	принятий	-0.32
9	Дмитро О.	принятий	0.12
10	Аліса К.	принятий	0.12
11	Катерина Д.	принятий	0
12	Тетяна Г.	зірка	0.48
13	Кіра Ш.	принятий	-0.04
14	Кирило С.	зірка	0.24
15	Ксенія Ж.	принятий	0.08
16	Ксенія И.	принятий	0.12
17	Ксенія С.	принятий	0.08
18	Михайло М.	принятий	0.12
19	Микита Ш.	зневажений	-0.26
20	Поліна А.	принятий	0.04
21	Поліна П.	зневажений	0.12
22	Ірина Р.	принятий	-0.04
23	Сергій К.	принятий	-0.16
24	Степан Б.	зневажений	-0.28
25	Тетяна П.	принятий	0
26	Ярослав Е.	принятий	0

ДОДАТОК Д

Тест агресивності 7 «Б» класу (другий вимір)

	Ім'я	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА	Сума
1	Олександр П.	3	4	4	3	3	17
2	Олександра Ч.	0	1	2	0	2	5
3	Аліна Б.	3	2	3	3	2	13
4	Анастасія П.	0	3	4	2	3	12
5	Андрій Т.	3	5	3	2	6	18
6	Вікторія К.	2	1	1	2	3	9
7	Владислав У.	3	6	5	3	4	21
8	Денис К.	3	5	3	2	5	18
9	Діана М.	2	2	3	3	4	14
10	Катерина К.	1	1	2	2	3	9
11	Олена Д.	3	2	2	3	3	13
12	Марія К.	2	3	2	3	2	12
13	Оксана Х.	2	3	4	3	4	16
14	Каріна Р.	1	2	1	2	1	7
15	Кіра Ч.	3	3	3	2	2	13
16	Ліана М.	0	1	2	1	2	6
17	Максим П.	4	3	3	2	3	15
18	Марія А.	0	1	2	2	2	7
19	Марія К.	3	2	1	4	5	15
20	Мілана С.	2	3	2	2	3	12
21	Наташа М.	3	2	3	3	2	13
22	Семен У.	4	4	6	3	5	22
23	Сергій К.	3	5	5	4	6	23
24	Софія Г.	2	1	2	2	3	10
25	Станіслав Ю.	3	2	3	3	2	13
26	Юліана Ч.	2	1	0	2	2	7

Тест агресивності 7 «А» класу (другий вимір)

	Ім'я	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА	Сума
1	Анастасія Ц.	1	1	1	1	2	6
2	Ангеліна Ю.	2	1	3	1	3	10
3	Ганна О.	2	2	3	3	3	13
4	Аріна Б.	0	1	2	0	2	5
5	Варвара К.	1	3	3	2	1	10
6	Віталіна Д.	3	0	1	2	2	8
7	Максим С.	3	3	3	2	2	13
8	Діана О.	3	2	2	3	3	13

9	Дмитро О.	2	3	1	3	3	12
10	Аліса К.	3	2	3	3	2	13
11	Катерина Д.	0	1	1	2	2	6
12	Тетяна Г.	3	1	2	3	3	12
13	Кіра Ш.	2	3	2	2	4	13
14	Кирило С.	3	3	4	3	3	16
15	Ксенія Ж.	2	2	1	1	3	9
16	Ксенія И.	2	1	2	3	2	10
17	Ксенія С.	3	1	3	2	2	11
18	Михайло М.	3	4	3	3	2	15
19	Микита Ш.	2	4	3	2	4	15
20	Поліна А.	2	2	2	3	4	13
21	Поліна П.	1	3	3	2	2	11
22	Ірина Р.	2	3	4	3	4	16
23	Сергій К.	3	3	3	3	2	14
24	Степан Б.	2	4	3	2	4	15
25	Тетяна П.	2	1	2	3	2	10
26	Ярослав Е.	3	4	3	2	5	17