

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
соціальної роботи та
реабілітації

доктор педагогічних наук,
професор Сопівник І.В.

_____ (назва кафедри)

_____ (підпис)

_____ (ПІБ)

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ В
МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Спеціальність 231 «Соціальна робота» _____

(код і назва)

Гарант освітньої програми
доктор педагогічних наук, професор _____

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Осадченко І.І.

_____ (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
доктор педагогічних наук, професор _____

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І.В.

_____ (ПІБ)

Виконал _____

(підпис)

Григор'єва Маргарита Андріївна

_____ (ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри соціальної роботи та
реабілітації**

Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис) **Сопівник І.В.**
(ПІБ)

“ ____ ” _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Григор'єва Маргарита Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)

Освітня програма Соціальна робота
(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Профілактика насильницького спілкування в молодіжному середовищі»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “08” квітня 2025р. № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025р.
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Розкрити причини, сутність та види агресивної поведінки молоді, як соціального явища;
- 2) Охарактеризувати особливості агресивної поведінки молоді;
- 3) Вивчити стан поширення насильницького спілкування серед молоді;
- 4) Обґрунтувати та експериментально перевірити програму первинної профілактики насильницького спілкування серед молоді.

Дата видачі завдання “13” вересня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Сопівник І.В.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання _____ **Григор'єва М.А.**
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота «Профілактика насильницького спілкування в молодіжному середовищі» складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків.

Загальний обсяг роботи – 71 сторінок, основний текст займає – 63 сторінки. Список використаної літератури налічує – 52 джерела, кількість додатків – 2.

У першому розділі «Насильницьке спілкування як загроза толерантній культурі та безпечного соціального середовища» описано основні поняття та класифікації насильницького спілкування, його ознаки, форми та причини. Також у цьому розділі розглядається проблема насильницького спілкування в інтернет-просторі, зокрема явище кібербулінгу.

Другий розділ «Профілактика та запобігання агресивної комунікації у молодіжному середовищі» присвячений розгляду практичних підходів до запобігання насильницькому спілкуванню в онлайн та офлайн-просторі. У ньому описано основні напрями профілактики, а також методика роботи з батьками, педагогами та самою молоддю. Також проведено опитування з метою розуміння обізнаності щодо проблематики та виявлення актуальності проблеми, на основі проаналізованих результатів.

Третій розділ «Практичне дослідження проявів агресивного спілкування та розробка профілактичних заходів» зосереджується на розробці дистанційної техніки у вигляді тестування, що дозволило зрозуміти ставлення молоді до агресивної комунікації та типові моделі поведінки. Було розроблено арт-терапію як профілактичний засіб, впровадження якої дозволило оцінити емоційний стан молоді, а також посприяти розвитку саморефлексії та знизити рівень тривожності.

У висновках подані результати проведеної роботи.

Ключові слова: насильницьке спілкування, профілактика насильницького спілкування, агресія, молодь, булінг, кібербулінг, підлітки, онлайн-простір, агресивна поведінка.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1. НАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЗАГРОЗА ТОЛЕРАНТНІЙ КУЛЬТУРИ ТА БЕЗПЕЧНОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА | |
| 1.1. Сутність та значення агресивного спілкування | 7 |
| 1.2. Причини виникнення агресивної поведінки у молоді | 13 |
| 1.3. Інтернет-простір як форма насильницького спілкування серед молоді..... | 16 |
| Висновки до першого розділу..... | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ АГРЕСИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ | |
| 2.1. Основні напрями подолання агресивної комунікації | 27 |
| 2.2. Протидія проявам насильства в онлайн-просторі | 34 |
| 2.3. Результати опитування серед молоді щодо обізнаності про булінг..... | 39 |
| Висновки до другого розділу..... | 45 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ | |
| 3.1. Тренінгова програма профілактики агресивної комунікації та її особливості | 47 |
| 3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми | 53 |
| Висновки до третього розділу..... | 56 |
| ВИСНОВКИ..... | 57 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 58 |
| ДОДАТКИ..... | 64 |

ВСТУП

Часто суспільство стикається з великою кількістю викликів, особливо молоде покоління, серед якого можна зустріти масу агресивного спілкування, яке посідає не менш важливе місце. Булінг або кібербулінг став зростати у великих кількостях, підтверджуючи свій негативний вплив численними серйозними випадками. Це несе за собою ряд глибоких проблем й руйнівні наслідки на молодь. Насильницька поведінка, що проявляється у вербальній чи невербальній формі, приниження та залякування в інтернет-просторі — стали впливати а психологічний стан, сприяти соціальній ізоляції та втраті самооцінки.

Актуальність теми зумовлена великим зростанням агресивної комунікації серед молодого покоління та нестачею дієвих профілактичних заходів, що спрямоване на формування безпечного й свідомого середовища. Крім того, актуальність дослідження насильницького спілкування підсилюється увагою держави та суспільства до створення доброзичливого простору. Національні стратегії зорієнтовані на формування культури комунікації, відсутності дискримінації та вказують на необхідність комплексного підходу до вивчення причин проявів агресивної поведінки та шляхів запобігання насильницького спілкування в серед молодіжної спільноти.

Мета дослідження – обґрунтувати тренінгову програму профілактики насильницького спілкування серед молоді.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

- Розкрити сутність насильницького спілкування;
- Охарактеризувати ознаки та форми насильницького спілкування;
- Обґрунтувати тренінгову програму профілактики насильницького спілкування серед молоді.

Об'єкт дослідження – профілактика насильницького спілкування серед молоді.

Предмет дослідження – тренінгова програма профілактики насильницького спілкування серед молоді.

Методи дослідження були обрані відповідно до поставлених цілей роботи та спрямовані на повноцінне вивчення феномену насильницького спілкування в молодіжному середовищі. Використано теоретичний аналіз наукових джерел і літератури для розкриття сутності поняття форм агресивної поведінки, висновки на основі спостережень факторів, що сприяють виникненню цього явища, аналіз ефективності різних профілактичних стратегій. Зокрема опитування й анкетування, що допоможуть виявити рівень обізнаності молоді та актуальність проблеми.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає у створенні та аналізі ефективності тестування, для визначення рівня насильницької поведінки серед молоді, а також виявлення основних факторів, які впливають на агресивну манеру поводження. Результати тестування та арт-терапії дозволили поглибити розуміння проблеми, знизити рівень тривожності та оцінити ефективність впровадження заходів, в тому числі визначити напрямки подальших профілактичних програм.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг сторінок 64, із них основного тексту 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

НАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЗАГРОЗА ТОЛЕРАНТНІЙ КУЛЬТУРИ ТА БЕЗПЕЧНОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Сутність та значення агресивного спілкування

Суспільство має суттєвий вплив на формування особистості та значно впливає на розвиток соціальних норм і цінностей людини. Питання агресивного спілкування серед молоді є предметом дискусії в сучасному житті.

Агресія як мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, шкодить об'єктам нападу, завдає фізичного збитку людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруження, страху, пригніченості і т.д.), розглядається у працях Р.Берона, Д.Річардсона, Е.Фромма, Х. Хекхаузена. [2]

Поняття агресії як прагнення, що виявляється в реальній поведінці або фантазуванні з метою домінування над іншими, розмежовується з поняттям агресивної поведінки, спрямованої на нанесення шкоди живій істоті, котра не бажає подібного ставлення. Тобто під агресією розуміється внутрішній, когнітивний компонент агресивної поведінки. При цьому провідними ознаками агресивної поведінки Е.В. Змановська називає такі прояви: прагнення до домінування над людьми і використання їх у своїх цілях; тенденція до руйнування; нанесення шкоди оточуючим; схильність до насильства. [2]

Науковці виділяють кілька видів агресії. Більше детально класифікація видів агресії та вчені, які їх вивчали подано у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1. Класифікація видів агресії [2]

| Види агресії | Вчені, які вивчають ці види агресії |
|------------------------------------|---|
| прихована, відкрита | А.І.Єремєєва, Н.В.Казаринова; Е.І.Киршбаум, В.Н.Куницина, С.Л.Соловійова |
| пряма, непряма / (зміщена) | А.Басс; Д.Доллард; С.Ю.Головін; А.І.Єремєєва; Е.І.Киршбаум, І.Л.Левіна; М.Д.Левітов, В.Д.Менделевич; Л.Д.Столяренко |
| фізична і вербальна | А.Басс; С.Ю.Головін, А.В.Дмитрієв; Д.Майєрс; А.В.Петровський; С.Л.Соловійова; І.Л.Левіна; Л.Д.Столяренко |
| гнівна, ворожа, інструментальна | Р.Берон, С.Ю.Головін; Е.В.Змановська; В.В.Знаков; Н.В.Казаринова; В.Н.Куницина; М.Д.Левітов; Д.Майєрс; А.В.Петровський, А.А.Реан; Д.Річардсон; С.Л.Соловійова; Л.Д.Столяренко; С.Ю.Циркін; В.Б.Шапар; М.Г.Ярошевський |
| гетероагресія, аутоагресія | А.Ю.Дроздов; А.І.Єремєєва; Е.В.Змановська; Н.В.Казаринова; Е.І.Киршбаум, В.Н.Куницина, Т.О.Ларіна; І.Л.Левіна; М.Д.Левітов; В.Д.Менделевич; О.М.Морозов, Т.Р.Морозова; А.В.Петровський, А.А.Реан; С.Л.Соловійова; С.С.Степанов; С.Ю.Циркін; В.Б.Шапар, С.Г.Шебанова; М.Г.Ярошевський |

| | | |
|---|--|--|
| доброякісна і злякисна | Л.М.Балабанова; Я.Л.Коломінський; Л.Д.Столяренко; Е.Фромм | А.Ю.Дроздов; А.А.Реан, |
| конструктивна, деструктивна | Г.Аммон; С.Л.Соловйова | |
| реактивна, імпульсивна, інтенціональна | С.Ю.Головін; Я.Л.Коломінський; А.В.Петровський, С.Ю.Циркін; С.Г.Шебанова; А.А.Реан, М.Г.Ярошевський | Н.В.Казаринова, В.Н.Куницина, В.Б.Шапар, |
| безпосередня | Д.Доллард; Л.Д.Столяренко | |

Фізична агресія полягає в спричиненні фізичного збитку людині або групі осіб. Прикладами фізичної агресії є нанесення побоїв, тілесних ушкоджень. Вербальна агресія спостерігається при звинуваченнях, образах, докорах, негативних відгуках, критичних зауваженнях та інших способах вираження незадоволення. Вона може виявлятися й у формі вислову думок і бажань агресивного змісту, прокльонів, погроз, примушення, здирства, образливих жартів, а також у мріях і фантазіях. [2]

Гнівна (ворожа) агресія мотивована емоцією гніву. Це частотний вид агресії, коли деструктивні дії проти якоїсь людини здійснюються під впливом емоцій гніву, злості на неї. Інструментальна агресія спостерігається в тому випадку, коли агресивна дія є своєрідним інструментом для досягнення якоїсь іншої, безпосередньо не пов'язаної з актом агресії, мети. [2]

Гетероагресія (спрямована назовні) може бути фізичною і вербальною, гнівною й інструментальною, прихованою та відкритою. Агресія, адресована власній особистості, називається інтрапунітивною, або аутоагресією. [2]

Аутоагресія – різновид агресивної поведінки, при котрій ворожі дії з будь-яких причин не можуть бути обернені на об'єкт-подразник і спрямовуються людиною на себе. Аутоагресія виявляється у схильності до

самоприниження, самобичування, іноді в нанесенні собі фізичних пошкоджень, у спробах самогубства. [2]

Пряма відкрита агресія безпосередньо реалізується в діях, спрямованих на об'єкт агресії, наприклад, коли скривджена людина відкрито завдає удару своєму кривдникові. Непряма ж агресія здійснюється відносно об'єкта агресії опосередковано: наприклад, у вигляді плітки, анонімки, псування майна, єхидства, сарказму. Зміщена агресія виявляється не на адресу безпосереднього об'єкта агресії, а реалізується відносно слабкішого або доступнішого об'єкта. [2]

Доброякісна агресія біологічно адаптивна, вона сприяє підтримці життя і є реакцією на загрозу життєво важливим інтересам; злоякісна ж агресія розглядається як деструктивна реакція, не пов'язана зі збереженням життя.

Конструктивна агресія визначається як відкритий прямий вияв агресії в соціально допустимій формі і з соціально позитивним результатом. У понятті конструктивної агресії підкреслюється та позитивна роль агресивної поведінки, яка сприяє самозахисній поведінці, самозбереженню. Конструктивна функція агресії виявляється в успішності професійної спортивної діяльності, при керівництві колективом, при вирішенні різних життєвих завдань. [2]

Деструктивна агресія – це відкритий прямий прояв агресії в соціально неприпустимій формі або з соціально негативним результатом. До деструктивної агресії відносяться всі види делінквентної та кримінальної поведінки. [2]

Реактивна агресія є проявом агресивності при спілкуванні, що виникає як типова реакція на фрустрацію. Спонтанна агресія – підсвідома радість, котрої зазнає особистість, спостерігаючи труднощі в інших. Це спонтанно виникаюче, невмотивоване бажання зіпсувати будь-кому настрій, розсердити, поставити у безвихідь своїм питанням або відповіддю, демонстрація оточуючим їх помилок. Навмисна (інтенціональна) агресія виявляється в

прагненні завдати шкоди з усвідомленням наслідків і отриманням задоволення від досягнення мети. [2]

Із проявами агресії та насильства ми зустрічаємось удома, у школі, на вулиці. На жаль, вони стали частиною нашого повсякденного життя. Усе частіше й частіше ми відчуваємо себе безпорадними, почувши із засобів масової інформації про прояви різного роду жорстокості. [1]

Під агресією мається на увазі будь-яка навмисна дія у фізичній або словесній формі, спрямована на спричинення шкоди, утрати та болю іншим людям або собі самому. Насильство, у свою чергу, - це агресія, спрямована на інших людей. У дітей, як і в дорослих, розрізняють вербальну й невербальну агресію. [1]

Формами вербальної (словесної) агресії є: обзивання, настирні скарги, зухвалість по відношенню до дорослих або однолітків, висміювання, колючі зауваження з метою викликати в іншій людині неприємні емоції. [1]

Формами невербальної агресії є фізична й нефізична. Агресія фізична - це безпосереднє спричинення болю іншим людям, що більше притаманна хлопчикам, має два варіанти. Перший - це псування оточуючих предметів, а другий - це спричинення болю за допомогою фізичного нападу (різного роду удари, штовхання, підніжки, щипання, кусання, дряпання, викручування рук, паплюження, удари різними предметами тощо). [1]

Напад не завжди спрямовується на джерело агресивної реакції. Дитина може зірватися на своєму однолітку, іграшках, порвати малюнки, таким чином переносючи свою агресію з того, хто її викликав, на іншого, причому, як правило, того, хто несе в собі меншу загрозу для дитини або викликає менший інтерес. [1]

Агресія з перенесенням, як другий тип фізичної агресії, виникає тоді, коли на основі попереднього досвіду дитина здатна припустити, що за свої агресивні дії по відношенню до дорослого її покарають. Агресивна поведінка в такому разі буде спрямована на людей більш слабких – молодших братів і сестер або товаришів. [1]

Агресія нефізична виникає, як правило, у дітей дошкільного віку. Це передражнювання, пики та гримаси, демонстрація язика, різного роду жести з метою подражнити іншу людину. [1]

1.2. Причини виникнення агресивної поведінки у молоді

Спираючись на сьогоdnішній стан в країні, зростання агресивності серед людей, в тому числі у молоді, пов'язано із психологічною напруженністю, внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну.

Нестабільний стан громадян став особливо помітним явищем, що суттєво вплинуло на підвищення агресії та насильницького спілкування, в тому числі у молодого покоління.

Крім того, підвищена агресивність почала проявлятися на побутовому рівні. Зростання напруженості у сімейних та міжособистісних стосунках через агресивний стан являється найбільочішим соціально-психологічним наслідком.

Особливості прояву агресії зумовлені безліччю різноманітних факторів, зокрема фізіологічними, психологічними, соціальними та ситуаційними.

Незважаючи на розмаїття цих факторів, наявність суперечності, що детермінує конфлікт (міжособистісного або внутрішньоособистісного, усвідомлюваного або несвідомого), виступає однією з передумов виникнення конфліктних форм поведінки. [33]

Міжособистісна агресія – це агресія між окремими індивідами у процесі їх соціальної та психологічної взаємодії. Причини такої агресії – це соціальнопсихологічні, особистісні, власне психологічні. До перших відносяться: втрати та спотворення інформації в процесі міжособистісної комунікації, незбалансована рольова взаємодія двох людей, відмінності в способах оцінки діяльності та особистості один одного та ін., напружені міжособистісні відносини, прагнення до влади, психологічна несумісність. [33]

Психологічна несумісність – невдале поєднання темпераментів і характерів взаємодіючих осіб, протиріччя у життєвих цінностях, ідеалах, мотивах, цілях діяльності, розбіжність світогляду, ідеологічних установок. [33]

Особистісні причини агресії пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями учасників: оцінка поведінки іншого як неприпустимої, низький рівень соціально-психологічної компетентності (коли, наприклад, людина не уявляє, що є багато виходів із конфліктної ситуації), недостатня психологічна стійкість, погано розвинена здатність до емпатії, підвищений чи занижений рівень домагань, холеричний тип темпераменту, надмірна вираженість окремих характеристик характеру. [33]

Агресивна поведінка є особистісним явищем, яке є частиною виховання, емоційного досвіду та темпераменту людини. Молодь, як правило, зазвичай має труднощі в визнанні компромісу й майже завжди наполегливо стоїть на своєму баченні ситуації, спираючись на власному варіанті дій.

Студентське життя сповнене викликів та великою кількістю труднощів, як у буденних справах, так і в спілкуванні з іншими. Конфліктні ситуації можуть легко вивести з колії, так як вони суперечать усталеним принципам або цінностям. Внутрішні або зовнішні конфлікти можуть значно вплинути на молодь, роблячи їх вразливими.

У студентському середовищі можна виділити кілька основних видів конфліктів:

1. Міжособистісні конфлікти – виникають між студентами через різні погляди, цінності або стилі спілкування. Наприклад, два студенти можуть мати різні підходи до виконання групового проєкту. [33]

2. Конфлікти з викладачами – можуть виникати через невідповідність очікувань, оцінок або методів навчання. Студенти можуть відчувати незадоволення з приводу вимог викладача чи стилю його викладання. [33]

3. Конфлікти у групах – зазвичай виникають під час виконання спільних завдань, де можуть з'являтися проблеми з розподілом обов'язків або різними підходами до роботи.

4. Конфлікти через ресурси – обмежені ресурси, такі як час, матеріали чи приміщення, можуть призводити до суперечок між студентами. [33]

Студенти можуть стикатися з конфліктами не лише між собою, а й з викладачами, адміністрацією університету, а також в процесі спілкування з однокурсниками, які мають різні культурні чи соціальні фони. Важливо враховувати, що студенти можуть належати до різних груп, що впливає на їхні погляди та поведінку. [33]

Агресивне спілкування серед студентів виникає в наслідок викривленого сприйняття ситуації. Слова чи наміри іншої людини можуть сприйматися по-різному, тобто причиною такого явища може бути неправильне тлумачення поведінки, яке спричиняє напругу. Також, роль виховання може продемонструвати, як у свідомому віці проявляється характер людини через відсутність уміння слухати чи взаємодіяти.

Підвищена потреба у визнанні є однією з найпоширеніших причин агресивної поведінки. Вирізнятися серед інших є великою потребою у молодіжному середовищі, бути лідером та отримати авторитет є провідною необхідністю. У деяких випадках критика зі сторони суспільства стає джерелом напруги та невпевненості, що супроводжується завищеними вимогами до себе та інших. Демонстративна поведінка проявляється у манері та взаємодії з людьми, що оточують, на фоні якої з'являється агресивна реакція.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що агресивність, яка породжує насильницьке спілкування, формується ще у юнацькому віці, під впливом виховання, фізіологічних змін та соціальних чинників. Соціальні умови, що періодично змінюються, мають все більший вплив на формування культури комунікації.

1.3. Інтернет-простір як форма насильницького спілкування серед молоді

В сучасному світі прояв агресії може зустрічатися не тільки у звичайному житті, а й в онлайн-просторі. Інтернет-агресія є популярним серед підлітків за рахунок того, що даний вид агресії залишається анонімним.

Насильницьке спілкування можна спостерігати на багатьох онлайн-платформах, електронні засоби комунікації дозволяють швидко вчинити конфлікт, виходячи з-під контролю. Дистанційна комунікація в агресивній формі дозволяє не обмежуватися у своїх висловлюваннях та взаємодії, адже почуття відповідальності або емпатії зазвичай відсутні.

На сьогоднішній день ця тема є доволі актуальною, бо кожен з нас проводить більшу частину свого часу за смартфоном. Такі випадки як образи, приниження, неприємні фотографії або відео ми можемо спостерігати кожного дня.

За статистикою, в англomовних країнах із проявами кибербулінгу стикаються понад третина підлітків 12-15 років. [11]

Найважливішим етапом у розвитку людини є підлітковий вік, адже у цей період відбуваються особистісні зміни, які надають можливість до реалізації в майбутньому та визнання себе у суспільстві. Насильницьке спілкування несе у собі можливість здійснювати необдумані вчинки, за рахунок яких людина виступає агресором по відношенню до слабших.

Кибербулінг - це навмисне, що неодноразово-повторюються вплив на підлітка, за допомогою електронних технологій, що включають в собі розсилку повідомлень образливого та загрозового характеру, поширення в мережі неправдоподібної принижувальної інформації, а також фото та відео за участю потерпілого. [11]

Кибербулінг тягне за собою наслідки, що змінюють стан психологічного здоров'я: порушення психічного розвитку, психічні розлади, що тягнуть за собою психоемоційну нестабільність, постійне відчуття тривоги, страху, розвиток параної; фізичне здоров'я - поява депресії, як наслідок зниження

імунітету, часті головні болі, біль у серці, погіршення пам'яті і уваги, нервові тики, а також може призвести до розвитку серйозних захворювань, як виразка шлунка, невроз, цукровий діабет; впливає на соціальні навички підлітка – небажання спілкуватися, втрата соціальних контактів, замкнутість та на педагогічну успішність – небажання відвідувати школу, прогули, відсутність активності на заняттях, низькі оцінки. [11]

Аналіз особливостей підліткового віку допоможе виявити вплив кібербулінгу на особистість підлітка. Сучасна наука визначає підлітковий вік залежно від країни (регіону проживання) та культурно-національних особливостей, а також статі від 12-14 до 15-17 років. Найскладніший період у житті підлітків, на загальну думку вчених та практиків, настає у 13-14 років. Саме в цей час невпевненість у собі та почуття неповноцінності загострюється, підлітки стають недовірливими, причому підлітки один на одного чинять дуже сильний тиск. [11]

Л.С. Виготський центральним та специфічним новоутворенням підліткового віку вважав почуття дорослості – виникає уявлення себе як не дитині. Підліток починає почуватися дорослим, прагне ним бути і рахуватися. Своєрідність полягає і в тому, що підліток відкидає свою приналежність до дітей, але повноцінної дорослості ще немає, хоча виникає потреба у визнанні її оточуючими. [11]

Німецький філософ та психолог Е. Шпрангер у книзі «Психологія юнацького віку» розробив культурно-історичну концепцію підліткового віку, вважаючи його віком вродання у культуру. Він вважав, що психічний розвиток є вродання індивідуальної психіки в об'єктивний та нормативний дух цієї епохи. І описав три типи розвитку в підлітковий вік. [11]

Перший тип характеризується різким, бурхливим, кризовою течією, коли отроцтво переживається як друге народження, результаті якого з'являється нове «Я». [11]

Другий тип розвитку – плавний, повільне, поступове зростання, коли підліток долучається до дорослого життя без глибоких і серйозних зрушень у своїй особистості.

Третій тип є такий процес розвитку, коли підліток сам активно і свідомо формує та виховує себе, долаючи зусиллям волі внутрішні тривоги та кризи.
[11]

Існують певні соціальні сигнали пригніченості підлітка, які проявляються на ранньому етапі:

- втрата комунікаційних навичок;
- девіантна поведінка;
- зниження успішності;
- низька соціальна активність;
- прихованість від близьких;
- дезадаптація.

Такі сигнали можуть продовжуватися тривалий час. Оскільки психологічний стан має важливу роль та впливає на рівень життєдіяльності, наслідки можуть бути достатньо серйозними. Варто зарахувати, що такий стан людини може породжувати втрату впевненості в собі, зниження самооцінки, психічні розлади, емоційну нестабільність, почуття тривоги, панічні атаки та навіть думки про суїцид.

Травма через кібербулінг може спричинити непоправні психологічні наслідки, адже вплив стресу на організм знижує імунітет. Після сильного стресу стан людини погіршується, що може призвести до виникнення серцевих захворювань.

Найбільш вразливий період для людини – підлітковий вік. Саме у цей період формується особистість людини, набуваються моральні цінності та досвід. Починаючи з погіршення соціальних навичок, людину очікує неминучий негативний вплив. Принижений стан особи у цьому віці викликає серйозні переживання на рахунок свого “Я” й майбутнього.

Кібербулінг та його типи. 1) Перепалки, або флеймінг (від англ. flaming – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну (холіво – від англ – свята війна). На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань, особливо на тому відтинку часу, коли вона не знає, хто серед учасників яку займе позицію, наскільки її позиція буде підтримана значущими учасниками. [46]

2) Нападки, постійні виснажливі атаки (англ. harassment) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалки, атаки більш тривалі і односторонні. В чатах чи на форумах (місця розмов у інтернеті) нападки теж трапляються, в онлайн-іграх нападки найчастіше використовують гріфери (grieffers) – група гравців, які за мету ставлять не перемогу в певній грі, а руйнацію ігрового досвіду інших учасників.[46]

3) Обмовлення, зведення наклепів (denigration) – розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто», або «хто з ким спить» в класі, школі), створюються спеціальні «книги для критики» (slam books), в яких розміщуються жарти про однокласників, де також можуть розміщуватись наклепи, перетворюючи гумор на техніку «списку групи ненависті», з якого вибираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо. [46]

4) Самозванство, втілення в певну особу (impersonation) – переслідуюч позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва не очікувано отримує гнівні відповіді. Особливо небезпечним є використання імперсоналізації проти людей, включених до «списку груп ненависті», адже наражає на реальну небезпеку їхнє життя. [46]

5) Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery)- отримання персональної інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась. [46]

6) Відчуження (остракізм), ізоляція. Будь-якій людині, особливо в дитинстві, притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим в більшій мірі людина виключається із взаємодії, наприклад, в грі, тим гірше вона себе почуває і тим більше падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини. Онлайн відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи. [46]

7) Кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування переслідуваних і тих, хто тиняється без діла поруч, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних

користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення для майбутнього нападу. [46]

8) Хепіслепінг (від англ. *happy slapping* – щасливе ляскання) – відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки прогулюючись пероном раптом ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав цю дію на мобільну камеру. В подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні напади, закріпилась назва хепіслепінг. Відеоролики нападів з метою гвалтування чи його імітації інколи ще називають хоппінг – наскок (особливо поширений в США). Ці відеоролики розміщують в Інтернеті, де його можуть продивлятися тисячі людей, зазвичай без жодної згоди жертви. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами. [46]

По-перше, дії при булінгу дуже схожі, а іноді можуть бути й ідентичними до тих дій, які вчиняються при катуванні. До таких, зокрема, належать: завдання ударів по тілу, що спричиняє фізичний біль, застосування або погроза застосування поліетиленового пакета для позбавлення можливості дихати, різні посягання на статеву недоторканість особи, придушування, обливання холодною водою, нацькування собак, примушування їсти неїстівні речовини тощо. Означені дії завжди супроводжуються сильним стресом, почуттям нестримного жаху та здатні принизити особу, зламати її морально. [8, С. 13]

По-друге, в кожному із випадків обов'язково настають наслідки у формі сильного фізичного болю та/або жорстокого морального страждання. [8, С. 13]

По-третє, в обох випадках ми маємо суб'єктів-агресорів, які з метою досягнення своєї мети вчиняють щодо іншої особи дії у формі вербального, фізичного чи емоційного знущання. [8, С. 13]

По-четверте, і булер, і суб'єкт катування усвідомлюють, що їхні дії не відповідають загальноприйнятим у суспільстві (колективі) правилам поведінки, є навмисними, цілеспрямованими та суспільно небезпечними. [8, С. 13]

Часто булінг фактично переростає у катування із наявністю усіх ознак складу цього злочину, за винятком суб'єкта. Діти – булери до 16 років, які вчинили дії, що утворюють склад катування, не несуть кримінальної відповідальності за статтею 127 Кримінального Кодексу України, оскільки частина 2 статті 22 Кримінального Кодексу України цей злочин не передбачено у переліку тих, кримінальна відповідальність за які настає з чотирнадцяти років. [8, С. 14]

При здійсненні неправомірної дії через мережу Інтернет (кібербулінг), за погрози іншим дітям в інтернеті відповідальність несе власник того комп'ютера, з якого було поширено неправдиву інформацію або залякування. Якщо особа віком від 14 до 16 років вчинила насильницькі дії з метою, про яку зазначено у частині 1 статті 127 Кримінального Кодексу України, то, за наявності для цього підстав, вона може підлягати відповідальності за статті 121, 122, 296 Кримінального Кодексу України. (далі - КК України) Враховувати наявну в Україні практику, найчастіше дії булерів кваліфікуються як хуліганство (ст. 296 КК України). [8, С. 14]

Насильницьке спілкування несе в собі не тільки агресивну поведінку, яка супроводжується негативним ставленням до інших, а й фізичною загрозою. Ще однією формою насильницького спілкування є булінг.

Булінг – це навмисне приниження або насильницькі дії до особи чи групи осіб. Зустріти його можна у фізичній, психологічній формі. Найчастіше це явище виникає серед молоді, неформальних групах або навчальних закладах.

Як правило, все починається з незначних жартів, які згодом можуть переростати в серйозні цілеспрямовані приниження. У ролі агресора виступає людина, яка відчуває безкарність і авторитет, піднімаючи свою самооцінку ще більше. У результаті відсутності реакції з боку дорослих або спостерігачів, агресор відчуває силу, а жертва – безвихідь.

Так само як і кібербулінг, булінг уявляється небезпечним явищем, адже має серйозні наслідки. Постійне приниження спричиняють до психологічних травм, почуття безпорадності та депресії.

Через постійне перебування в такому стані, може з'явитися зниження самооцінки, нав'язливі думки про суїцид.. Відсутність підтримки з боку оточуючих та моральний тиск на особу, може призвести до спроб суїцидального характеру, а саме селфхарм.

Селфхарм – це навмисне нанесення фізичної шкоди в свою сторону, як спосіб справитися з внутрішніми емоційними переживаннями (див. Табл. 1.3).

Це основні форми селфхарму, які несуть за собою ряд серйозних проблем у наслідок булінгу. Це призводить до глибоких емоційних або психічних травм, повністю руйнуючи особистість.

Для людини, яка несе в собі манеру насильницького спілкування, булінг з його боку може призвести до звички агресувати та використовувати це як спосіб вирішення проблем, що є загрозою для себе та оточуючих у майбутньому. Формування байдужості може викликати проблеми із законом через асоціальну поведінку.

Для людей, які спостерігають та нічого не вчиняють, може погіршитись моральний клімат, тобто з'явиться відчуття страху або байдужості. Пасивне ставлення до ситуації має змогу отримати звикання до насильства як до норми, розповсюджуючись серед суспільства.

Таблиця 1.3.

Форми селфхарму серед підлітків

| ФОРМИ СЕЛФХАРМУ |
|---|
| Порізи (на будь-яких частинах тіла, це можуть бути руки, ноги, шия і т.д.) |
| Опіки (тушіння об себе цигарок, сирників, запальнички, праска і т.д.) |
| Удари (удари себе по голові, іншим частинам тіла, удари руками об тверду поверхню) |
| Виривання волосся |
| Навмисне отруєння (приймання ліків чи речовин) |
| Безсоння (довгий час не дозволяти собі спати, відпочивати) |
| Відсутність їжі (не харчуватися або обмежувати себе в їжі на довгий час) |
| Спорт (зловживання вправами, знесилювання організму) |

Висновки до першого розділу

Агресивна поведінка породжує насильницьке спілкування, що проявляється в будь-яких міжособистісних відносинах та впливає на подальший розвиток особистості.

Проявами агресії у молоді може бути компенсація низької самооцінки та почуттям значимості серед інших. В житті це призводить до словесних конфліктів, які з легкістю можуть перерости у фізичну загрозу. Онлайн-агресія дозволяє зберегти анонімність та не нести відповідальність за свої вчинки. Насильницьке спілкування може призвести до масового булінгу, з фізичними проявами, яке супроводжується психічними розладами у бік жертви.

Насильницька комунікація виявляється не лише в реальному житті, а й у віртуальному, де люди відчують себе вільними від меж. Для багатьох інтернет стає відкритим простором, де, на їхню думку, можна дозволяти собі все без наслідків. Кібербулінг став поширеним явищем, яке негативно впливає на формування особистості як дорослих, так і неповнолітніх. Особливу увагу

заслужують підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах і можуть стати як жертвами, так і винуватцями кіберагресії.

Булінг, так само як і кібербулінг несе у собі велику кількість негативних наслідків для особи. Наслідки є не тільки для жертви, а й до агресора та спостерігачів, які так само несуть загрозу.

РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ АГРЕСИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Основні напрями подолання агресивної комунікації

Насильницьке спілкування в сучасному суспільстві є актуальною проблемою, яке потребує системного підходу. Булінг, у будь-яких його проявах, не тільки проблема для однієї особи чи групи осіб, а й для цілого суспільства.

За відсутності належного реагування, насильницьке спілкування продовжує зростати. Тенденція нормалізації агресії стала звичайним явищем серед молоді, адже на їх думку це спосіб самоствердитися та відстояти свою позицію. Але подолання агресивної комунікації потребує негайного втручання та формування культури ненасильницького спілкування.

У формуванні будь-якої особистості важливим є виховання батьків, бо це є фундаментом, на основі якого будується здорова самооцінка, характер та моральні цінності. Якщо брати молоде покоління, що виховує дітей, вчить їх правильно поводитись у соціумі та відстоювати власні кордони, то старше покоління не вживає ніяких заходів. Це пов'язане з їхнім вихованням на ті часи, коли мовчати і терпіти було прийнято за норму.

Відсутність знань про психологію було майже відсутнє, насильство часто могло ігноруватись або виправдовуватись. За думкою старшого покоління, показавши свої емоції, тобто слабкості, це вважається втратою контролю. На щастя, молоде покоління живе у середовищі сповненою інформації, де можна побачити приклади виховання. Говорити про свої проблеми і їх висвітлення стає важливим і безпечним, так як багато людей долучаються до цієї теми. Стереотипи про булінг змінюються, росте свобода слова та відбуваються зміни.

Можна виділити такі основні напрями подолання насильницького спілкування:

1. Виховання батьків.

- Інформування батьків щодо ознак насильницького спілкування та методи їх вирішення.
- Проведення зборів, різноманітних тренінгів, онлайн-курси.
- Співпраця навчальних закладів та родини.
- Самостійне вивчення проблеми та її профілактика.
- Постійний взаємозв'язок та обговорення батьків з дитиною.

2. Освіта.

- Залучення батьків та учнів до обговорення.
- Впровадження програм, тренінгів, бесід.
- Висвітлення проблеми через окремі дисципліни.
- Формування толерантності та поваги.
- Підвищення обізнаності.
- Розвиток позитивних відносин у колективі/роботі.
- Організація інтерактиву, спільних проектів.
- Підтримка та втручання.

3. Психологічна підтримка.

- Проведення індивідуальних або групових бесід.
- Доступ навчальних закладів до співпраці з шкільним психологом.
- Індивідуальна робота з психологом.

4. Цифрова грамотність.

- Інформування щодо використання.
- Залучення громадськості.
- Підвищення цифрової грамотності.
- Партнерство з організаціями, що займаються кібербезпекою.

- Створення анонімних платформ або гарячих ліній.
- Використання соціальних медіа.
- 5. Залучення держави.
- Висвітлення проблеми у суспільство.
- Залучення щодо профілактики.
- Створення чіткого законодавства.
- Освітні кампанії.
- Контроль прав.

Тут можливі різні підходи. Профілактика булінгу в шкільному середовищі, особливо в окремому класі, є завданням учителя. Проте, план роботи з профілактики булінгу в школі цілком може бути централізованим: його може розробити не лише класний керівник, а й соціальний педагог, шкільний психолог чи представник шкільної служби медіації (якщо така існує в вашому навчальному закладі). [39,С.47]

З боку класних керівників: уважне спостереження за учнівським колективом, приділяючи особливу увагу угрупованням, що формуються або вже сформувалися в класі, а також наявності дітей-ізгоїв. Варто знайомитися з профілями учнів у соціальних мережах, включаючи фото, відео, пости та коментарі до них. Це не про втручання в приватне життя, а про своєчасне виявлення проявів агресії та захист жертв. Обговорення своїх спостережень з вчителями, що працюють в класі, а також з соціальним педагогом і психологом; робота з дітьми та бесіди з батьками учнів.[39,С.47]

З боку шкільного психолога або соціального педагога: підготовка методичних рекомендацій для вчителів; підготовка інформаційних стендів на тему булінгу, професійної деформації та психологічного здоров'я; бесіди з дітьми; зустрічі з батьками учнів. [39,С.47]

З боку адміністрації навчального закладу: впровадження антибулінгової політики, організація діагностики шкільного мікроклімату; проведення педрад, присвячених проблемі булінгу; організація шкільних методичних об'єднань; проведення батьківських зборів.[39,С.47]

Зазвичай соціальний педагог, шкільний психолог або медіатор складають звіт про профілактику булінгу в школі після певного періоду: навчального року, півріччя або навіть чверті. Хоча часовий відрізок може бути будь-яким, існує думка, що справжні результати стануть помітними лише через два роки з початку впровадження програми. [39,С.48]

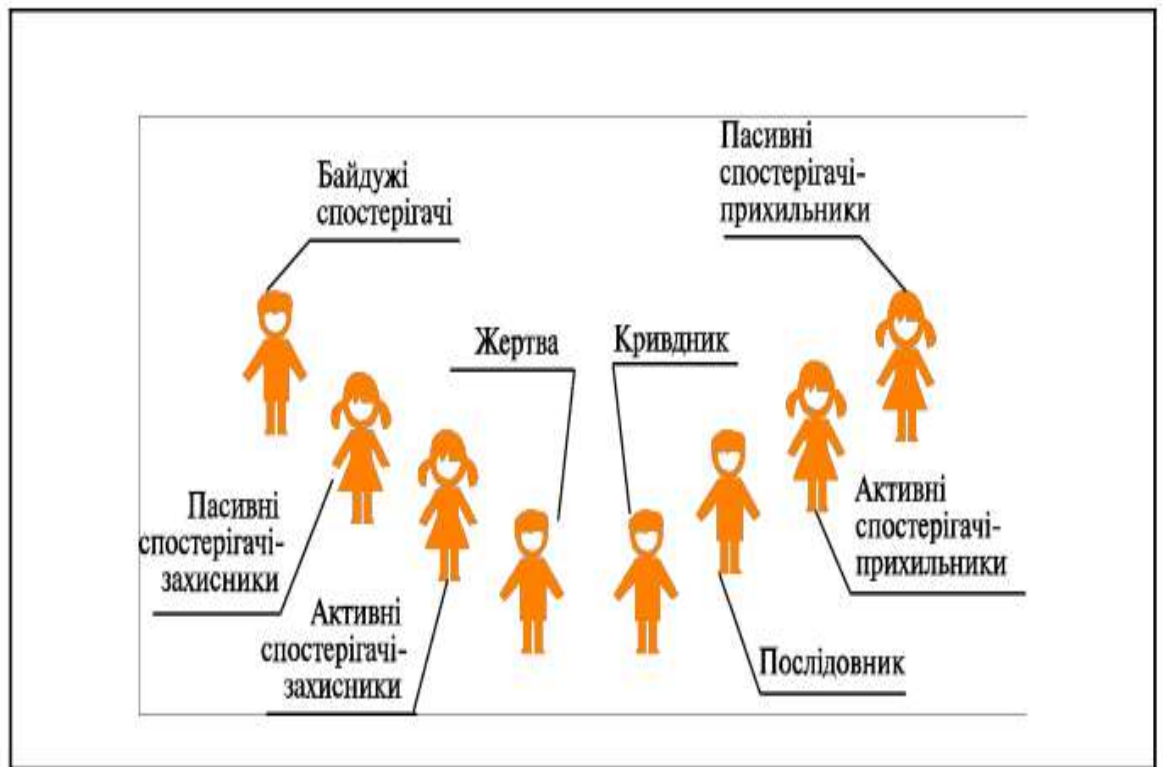


Рис. 2.1. Структура булінгу.

Джерело: Булінг (цькування) як явище, його форми та учасники.

Авторський колектив: Тілікіна Н. В., Гольцберг К. О., Мельниченко А.А. [З с. 12]

У разі, якщо булінг (цькування) вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників(ниць) виділяється лідер(ка), а також один або кілька послідовників(ниць). Послідовники(ниці) позитивно ставляться до знущань та беруть активну участь в них, але зазвичай не є їх ініціаторами(ками) та не грають провідну роль. Вони можуть отримувати задоволення від того, що когось на їх думку «справедливо» покарано, коментувати те, що відбувається, знімати на відео, поширювати це в Інтернеті. [З с. 13]

Також, на боці кривдника(ниці) можуть виступати спостерігачі(чки)-прихильники(ниці) – вони підтримують дії лідера(ки), але самі в його діях активну участь не беруть. Серед прихильників(ниць) виділяють:

- активних – це ті, хто активно та відкрито підтримує знущання, наприклад, сміхом або приверненням уваги до випадку;
- пасивних – це ті, яким подобаються знущання, але вони не демонструють явних ознак підтримки. [3 с. 13].

Треба зазначити, що об'єктом булінгу (цькування) може стати будь-хто. Найчастіше в розряд потерпілого (жертви) булінгу (цькування) потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, особливостями розвитку (гіперактивні, з синдромом дефіциту уваги, заїканням тощо), успіхами в навчанні, матеріальним становищем, навіть просто запальним чи спокійним характером, заниженою самооцінкою, вираженим почуттям провини та невдоволенням собою тощо. У зоні ризику стати жертвою булінгу стають діти, у якої немає довірливих відносин з батьками, дитина надана здебільшого сам собі і вулиці. [3 с. 13]

На боці потерпілого (жертви) також є спостерігачі(чки), які поділяються на три категорії:

- активні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти учневі/учениці, якого/яку цькують. Як правило, вони діляться тим, що відбувається в групі (класі) з батьками, переживаючи майже ті самі почуття, що і потерпілий (жертва) булінгу (цькування);
- пасивні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії;
- байдужі спостерігачі(чки), які не залучаються до процесу цькування та не займають чітко визначеної позиції.

Варто зазначити, що булінг (цькування) може відбуватись і без спостерігачів.

Отже, навколо потерпілого (жертви) утворюється так зване «коло булінгу (цькування)», яке свого часу описав норвезький психолог Ден Олвеус, відомий своїми працями в області агресивної та асоціальної поведінки дітей. Це коло демонструє, що спостерігачі(чки), які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають властивість зсуватися вліво, в сторону кривдника(ці). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога ззовні не приходить, дитина захищається, відкидаючи власні людські якості – співчуття і жалість. [3 с. 13]

Серед основних характеристик, які притаманні булінгу, є нерівність фізичних сил учасників булінгу, систематичність насилля та цькувань, різні психічні та соціальні можливості булера та агресора, емоційне виснаження, утиснення та приниження, виключення з соціального середовища жертв. [48, С.29]

Отже, можна зробити висновок, що протидія булінгу та зміна моделі поведінки це не проста задача для соціального працівника. Молодіжне середовище не є достатньо сталим, у ньому часто змінюються зразки поведінки та норми поведінки в середині колективу. Важливим є те, що різні групи молоді порізно поводять себе в середині своєї мікрогрупи, адже учасники залежать не тільки один від одного але і, головним чином, від лідера. [48, С.29]

Характеристика булінгу починається з причин його проявів. Причини булінгу можуть бути різноманітні, проте вони мають певний спільний характер. Таким чином їх можна поділити на чотири групи: сімейні, особистісні, соціальні, вплив оточення. Особистісні причини, в свою чергу, можуть додавати невпевненість в собі. Вони можуть виражатись у певних особливостях підлітка у фізичному чи психологічному аспекті розвитку. Серед причин можна виділити такі: фізичні вади, недостатня фізична підготовка, поведінкові особливості, зовнішні особливості, певні захворювання. Також важливо розуміти які є учасники булінгу.

У молодіжних групах, в яких відбувається булінг наявний розподіл на таких учасників як: булер, жертва, спостерігачі, захисники, співчувачі [48, С.30]

2.2. Протидія проявам насильства в онлайн-просторі

Щоб здійснити профілактику кібербулінгу серед молоді, необхідно сформувати правильне загальне користування інформаційно-комунікативними технологіями, тим самим покращити спільне створення медіа культури.

У цій проблематиці мають бути залучені не лише батьки, навчальні заклади, соціальні працівники та правоохоронні органи, а й сама молодь.

Перш за все, навчання молоді медіаграмотності передбачає правильне користування, притримуючись основних правил коректної поведінки та безпеки. Виховання відповідального ставлення до контенту допомагає сформувати навички свідомого використання інформаційного простору.

Таблиця 2.2

Правила коректної поведінки в онлайн-середовищі

| Користування | Безпека | Поведінка |
|--|--|--------------------------|
| Повага до авторських прав | Захист особистих даних(фото, паролі) | Етична норма спілкування |
| Уникнення маніпуляцій, ворожнечі та пропаганди | Розуміння ризиків(шахрайства, загрози) | Конструктивний діалог |
| Перевірка достовірності інформації | Реакція на небезпечну поведінку(блокування агресора) | Повага до користувачів |

| | | |
|--|--|---|
| | | Не вступати у конфліктні перепалки(кібербулінг) |
|--|--|---|

У багатьох країнах існують спеціалізовані веб-ресурси, спрямовані на розвиток медіаграмотності серед користувачів. Вони навчають комунікаційній культурі в Інтернеті, акцентуючи увагу на тому, як уникати агресивної поведінки та реагувати у випадках, що несуть психологічну або матеріальну шкоду.

До прикладу, існують міжнародні організації, які займаються боротьбою з будь-якими формами кібербулінгу. «The Cybersmile Foundation» — Заснований у 2010 році, та є зареєстрованою некомерційною організацією у США та зареєстрованою благодійною організацією у Великій Британії. [25]

Ця організація надає можливість вільно спілкуватися та без страху перебувати в онлайн-просторі. На їх думку, проблеми в Інтернеті та вплив, який вони можуть мати на наше психічне та фізичне здоров'я, стримують багатьох від того, щоб насолоджуватися перевагами, які може надати доступ до Інтернету. [25]

Основними їх цінностями є: безпека, де кожен повинен мати можливість безпечно користуватися Інтернетом, не зазнаючи знущань, погроз чи жорстокого поводження. Віра в те, що доброта і співчуття дають можливість стати найкращою версією себе, а також ефективними союзникам для тих, хто цього потребує. Рівності, які кажуть про те, що кожен повинен мати рівний доступ до благ нашого взаємопов'язаного світу, незалежно від своєї ідентичності, етнічної приналежності, здібностей чи переконань. Кожен повинен мати свободу самовиражатися. Спілкуватися, вчитися, працювати та грати в Інтернеті без страху. [25]

Завдяки розвитку технічних засобів, у наш час можливо уберегти себе від небажаного контенту спеціальними кнопками, а також налаштування конфіденційності.

Швидке реагування сервісів або операторів/модераторів на правопорушення в мережі, дозволяють обмежити небажаний контент, використовуючи фільтри й цензуру.

Також, позитивним кроком у боротьбі з кібербулінгом став запуск чат-боту «Кіберпес» від 1 червня 2020 року. Міністерство цифрової трансформації у співпраці з ЮНІСЕФ та за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України, Координаційного центру з надання правової допомоги та Міністерства юстиції України випустило чат-бот «Кіберпес». У чат-боті можна дізнатись про те, як діяти молоді, батькам і викладачам у випадку кібербулінгу. [18]

Чат-бот у Telegram і Viber допоможе дізнатись, як визначити кібербулінг, як самостійно видалити образливі матеріали з соціальних мереж, а також куди звертатись за допомогою. [18]

Слід наголосити на тому, що дозволена в Інтернеті анонімність деформує поведінку людей. Можливість не бути ідентифікованими призводить до феномену розторможування: без загрози покарання і соціального несхвалення люди говорять і роблять речі, які б не стали говорити і робити під своїм власним ім'ям, дозволяють собі набагато більше, ніж звикли в звичайному житті, де вони несуть відповідальність за свої вчинки і слова. [31]

Проведено дослідження на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського імені Михайла Коцюбинського, щодо виявлення кібербулінгу та прояву агресивності серед студентської молоді. Вибірку склали випробувані студенти у віці 20 років. Загальна кількість досліджуваних – 120 осіб. [31]

Першим етапом нашого емпіричного дослідження було проведення анонімне анкетування за авторською анкетною на визначення рівня поінформованості щодо кібербулінгу та виявлення студентів, які зазнавали або чинили булінг в інтернет середовищі.

За даними першого етапу дослідження можна зробити висновок, що респонденти розуміють термін «кібербулінг», проте не всі опитані розуміють як діяти у випадку, коли над ними чинять віртуальне насильство. Більшість студентів зазнавали кібербулінгу. Сумним є той факт, що респонденти не звертались за допомогою у випадку інтернет-цькувань. До того ж, було виявлено, що 37% опитуваних ображали інших у віртуальному середовищі. Було визначено, що майже всі респонденти хотіли б більше дізнатися про насильство в інтернеті та шляхи його усунення, а це означає, що соціально-профілактична робота соціального працівника є необхідною. [31]

Другим етапом дослідження було проведення адаптованого опитувальника Л.Г. Почебут щодо виявлення виду агресії та її рівня серед студентської молоді. Встановлено, що деякі студенти мають високий рівень вербальної та віртуальної агресії. А це означає, що опитувані здатні до вчинення насильства у інтернет-просторі. Тому що, чим більший рівень віртуальної агресії, тим вищий рівень виникнення кібербулінгу серед молоді. Тому одним із напрямків роботи соціального працівника має бути соціальна профілактика цього негативного явища. Адже, соціальна робота полягає у пошуку нових ефективних методів у боротьбі з цією проблемою, у викоріненні цього явища та підтримці тих, хто від нього потерпав. [31]

У зв'язку з актуальністю проблеми і широкою поширеністю кібербулінгу в молодіжному середовищі був розроблений проєкт «Соціальна профілактика кібербулінгу серед молоді в інтернет-просторі».

Основна ідея проєкту полягала в створенні умов, засобів формування негативних відносин молоді до кібербулінгу, підвищення рівня інформованості молоді про кібербулінг та його наслідків, профілактика кібербулінга в студенському середовищі.

Програма проєкту передбачала реалізацію наступних заходів: просвітницькі бесіди, тренінги, майстер-класи, лекції, години відкритих думок, кінолекторії, організації конкурсів, акцій, зустрічі з працівниками

правоохоронних органів, консультацій з фахівцями та розробка нових форм роботи з протидії цьому явищу. [31]

Важливо показати студентам, що кожен з них є самодостатньою особистістю, а їхня самооцінка не повинна залежати від думки людей, які їх оточують. Потрібно зуміти вселити у молодих людей впевненість та відчуття захисту та безпеки. При здійсненні допомоги молоді соціальним працівникам та психологам необхідно спиратися на такі принципи: системності, суб'єкт-суб'єктності, конфіденційності, комплексності та гуманності. [31]

Як запобігти кібербулінгу самостійно? Перш за все потрібно зрозуміти, чи справді над вами здійснюється кібербулінг та чітко усвідомити, що саме і як вас ображає. Важливим є збирання доказів, аби мати можливість захистити себе та притягнути кривдників до відповідальності. Булер буде шукати вразливі місця, щоб викликати реакцію і досягти своєї мети, все що вам залишається – перебувати в спокої та не реагувати на провокації зі сторони злочинця, не варто відповідати на повідомлення агресією, адже це не вирішення проблеми і в будь-який момент може зіграти проти вас.

Поводження в Інтернеті – це показник комунікативної культури, як людина поводить себе, як реагує і т.д. Особа, яка зазнає знущань в Інтернеті може використати стратегії, які допоможуть захиститися.

Обмеження користуванням соціальних мереж допоможе, аби не стикатися з хейтом, який зазвичай трапляється. Застосування різних технічних засобів безпеки для захисту від інформаційних загроз, користування спеціальними безпечними пошуковими системами зменшать посилення кібербулінгу.

Спілкування в Інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним, адже може нести за собою певні наслідки для самого себе і для оточуючих. Деякі повідомлення можуть нести у собі провокативний характер, на які не варто звертати увагу. Анонімність в Інтернеті не завжди може залишатися анонімною, адже кожна негативна дія, яка спричинила шкоду, може бути притягнена до кримінальної відповідальності.

Зараз той час, коли технології стали ширше, за допомогою деяких таких технологій можна без будь-яких труднощів встановити координати, дізнатися адресу, з яких було надіслано повідомлення та вичислити особистість людини.

2.3. Результати опитування серед молоді щодо обізнаності про булінг

Кожна людина має розпізнавати ознаки булінгу, бути зацікавленим у тому, аби не потрапити у таку ситуацію. Чітке розуміння того, що над особою здійснюється приниження, залякування або інші прояви цього явища, допоможуть покращити загальну атмосферу в суспільстві та створити безпечне середовище.

Здійснивши аналіз прочитаних джерел та на основі власних практичних знань, я провела опитування серед своїх друзів та знайомих, а саме як люди ставляться до насильницької поведінки, тобто булінгу.

Метою мого дослідження було у перевірці обізнаності щодо проблематики булінгу серед молодого покоління.

Питання, які допомогли провести аналіз:

- Чи знаєте ви, що таке булінг?
- Які ознаки булінгу?
- Чи стикалися ви з насильницькою поведінкою у школі, на роботі або у повсякденному житті?
 - Чи були ви свідком насильницького спілкування?
 - Які методи протидії булінгу ви знаєте?
 - Чи були ви ініціатором насильницького спілкування і чому?
 - Наведіть приклади булінгу.
 - Які рекомендації щодо протидії ви б запропонували?

Результати опитування зображені на рис. 2.3. «Обізнаність людей щодо булінгу» (рис. 2.3)



Рис. 2.3. «Обізнаність людей щодо булінгу»

На ці питання, що запропоновані вище, відповідали люди віком від 17 до 25 й від 34 до 52 років. Охоплення такого вікового діапазону було обрано, щоб зрозуміти скільки людей за різною віковою групою володіє інформацією про таке явище як булінг та визначити рівень знань серед них.

Звернувши увагу на те, як відповідають опитувані особи, я дійшла висновку, що кожен по-різному ставився до цього питання. Молодь, по більшій частині, мала більш ширше бачення про проблематику ніж старші люди. Використавши дані питання, для деяких це стало можливістю поділитися власним досвідом.

Таблиця 2.3

Порівняння даних проведеного опитування

| | Вік 17-25 років(%) | Вік 34-52 років(%) |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Знають, що таке булінг | 92% | 64% |
| Вміють розпізнавати ознаки булінгу | 87% | 51% |

| | | |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Знають про кібербулінг | 89% | 41% |
| Стикались з булінгом | 59% | 46% |
| Знають як діяти | 47% | 43% |
| Вважають булінг серйозною проблемою | 91% | 84% |

Отже, це дослідження допомогло більше зрозуміти який рівень обізнаності мають люди різного віку та розглянути проблеми зсередини. По результатам опитування, можна дійти висновку, що молодь має значно вищий рівень знань про насильницьке спілкування. Невелика кількість важливих питань дала змогу проаналізувати, що виховання, досвід та навколишнє середовище впливають на ставлення до даної проблематики.

Старше покоління, яке виховувалось в іншому соціокультурному середовищі, має інше бачення та сприйняття, а саме булінг як природне явище, якого не запобігти, недооцінюючи його наслідки. Незважаючи на це, не всі дорослі погодились з даною думкою, а навпаки, заперечували, що булінг являється серйозною проблемою, яка потребує методів вирішення, адже самі неодноразово потрапляли під вплив насильницької комунікації з боку суспільства.

Старші за віком учасники, так само як і молодь, була зацікавлена у висвітленні зазначеної проблеми у суспільство, а саме поширення інформації про агресивне ставлення людей одне до одного в будь-якому прояві.

По їх словам, ми живемо у світі, де і без того повно насильства та неповаги. У їх інтересах, як громадян, розвинути свідомість суспільства та укріплювати у собі почуття емпатії й толерантності, адже вони прагнуть жити і рости своїх дітей у відкритому демократичному суспільстві.

У написанні бакалаврської роботи, проведений аналіз став цінним практичним інструментом, що дозволило подивитись на питання очима учасників, побачити, як формуються стереотипи та уявлення даного питання.

Окремі коментарі людей до практичного опитування, якими вони дали згоду поділитися для використання в роботі:

1. Коментар учасника віком 19 років:

“Я довгий час стикався з булінгом у школі, тому знаю, як це бути білою вороною. За цей час я зрозумів, що проблема не в тому, що це зі мною щось не так, проблема у вихованні дітей, їх батьків, які дозволили своїй дитині так себе поводити. Простіше сказати, діти самі того не усвідомлюють, як можуть звичайними словами зламати особистість іншої людини. Школі дуже не вистачає змоги навчити дітей толерантності і підтримки, це було і продовжується до сих пір, на жаль. Але є і виключення, це дає надію на те, що все таки майбутнє покоління виросте свідомим.”

2. Коментар учасника віком 23 роки:

“Агресію можна зустріти будь-де, по своєму досвіду скажу, що їх вистачає і в Інтернеті. Зараз можна побачити багато хейта в тому ж Тіктоці, якщо людям не сподобалась зовнішність людини. З цим щось треба робити.”

3. Коментар учасника(вік приховано):

“Можна поширювати цю проблему через мережі або в громадських місцях. До речі, саме якійсь соціальні експерименти викликають у людей реакцію, наприклад: дошка, на якій можна висловитись або щось побідне. Виставки та тренінги привертають велику увагу людей, думаю це допомагає висвітлити її.”

4. Коментар учасника 36 років:

“Я згадала як у шкільні роки в мене була подруга, вона вдавала, що ми з нею справжні друзі, але за спиною я завжди чула плітки про себе. Вона виправдовувалася і намагалась цьому посприяти, але потім з’ясувалося, що це вона була ініціатором знущань. Ніколи у житті я не відчувала себе такою жалкою, бо кожен день терпіла образливі жарти від однокласників, і єдиною моєю опорою була подруга, як мені здавалось. На зустрічі однокласників вона зізналась у тому, що заздрила мені, тому натравляла всіх проти мене. Навіть

проста заздрість може породити ненависть і здатність перетворитися у справжнього булера.”

У рамках моєї бакалаврської роботи було розроблено онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Метою дослідження було з'ясування причин агресивності та ситуацій, які створюють форми насильницької поведінки серед молоді. Опитування спрямоване на дослідження емоційних, соціальних, психологічних та інформаційних чинників, які можуть впливати на прояви агресії.

Ключові завдання:

- Визначення рівня агресивності.
- З'ясування причин, які спричиняють агресивну поведінку.
- Аналіз чинників, що підвищують схильність до агресії.

Опитування проводиться анонімно. Усі відповіді використані виключно в межах наукового аналізу, без розголошення особистої інформації. Відповіді кожного учасника є важливими, адже це допомогло створити більш об'єктивний зміст результатів дослідження та дало розуміння проблеми агресії та насильницької поведінки серед молоді.

Участь в опитуванні взяли студенти 2-3 курсів та особи з близького оточення. У ході даного опитування є певні питання, які демонструють умовну ситуацію та перелік варіантів відповідей(реакцій) на них. Задача учасників, обрати більш близький варіант до своєї ймовірної реакції. До кожного варіанта відповідей є певна кількість балів, які дозволять на завершенні проходження опитування підрахувати бали та оцінити результати.

Опитування: рівень агресивності та форми насильницького спілкування

1) Під час розмови вас постійно перебивають.

Попрошу не перебивати і продовжу розмову – 0 б

Замовкаю і не сперечаюсь – 1 б

Перебиваю у відповідь - 2 б

2) Вас критикують прилюдно.

Спокійно пояснюю свою точку зору - 0 б

Мовчу, але відчуваю образу - 1 б

Не стримую емоцій, різко відповідаю - 2 б

3) У соціальній мережі вам залишили неприємний коментар.

Відповідаю спокійно або з гумором - 0 б

Ігнорую, але маю тривожний стан - 1 б

Атакую у відповідь - 2 б

4) В компанії хтось саркастично висловився у вашу сторону.

Попрошу більше так не жартувати - 0 б

Мовчу і усміхаюсь, але відчуваю образу - 1 б

Глузую у відповідь - 2 б

5) Ви спостерігаєте за тим, як хтось агресивно поводить з іншою людиною.

Намагатимусь розібратись та нейтралізувати ситуацію - 0 б

Уникатиму, не люблю конфлікти - 1 б

Встречаюся з агресією або притензіями - 2 б

6) Ви дізналися, що про вас йдуть неправдиві плітки.

З'ясую у чому справа, відстою свою позицію - 0 б

Не звертаю увагу, бо це неправда - 1 б

Драгуюся, вимагаю пояснень, конфліктую - 2 б

7) У ситуації ви дійсно виявляєтесь неправими.

Визнаю поразку, знаходжу компроміс - 0 б

Демонстративно ображаюсь, замовкаю - 1 б

Ображаю опонента, не визнаю його правоту - 2 б

8) Ви бачите, що людина навмисно виводить вас на емоції.

М'яко відповідаю, зберігаю спокій - 0 б

Не реагую, думаю як потім їй насолити - 1 б

Вибухаю гнівом, підвищую тон - 2 б

9) Ваші речі або вас чіпають без дозволу.

Попрошую не чіпати і бути уважнішим - 0 б

Промовчу, відчуваючи відразу - 1 б

Влаштовую розбірки - 2 б

10) В транспорті хтось випадково вас штовхнув.

Без гніву попрошу людину бути обережнішим - 0 б

Не подам виду або штовхну у відповідь типу "ненароком" - 1 б

Буду агресивно вимагати попросити вибачення, почну штовхати – 2 б

11) Ви довгий час чекаєте на людину, яка сильно запізнюється.

Подвоню/напишу, з'ясую у чому справа, буду спокійно чекати - 0 б

Зроблю вид наче нічого не трапилось, хоча буду почуватися обурено -1б

Не буду чекати, а якщо дочекаюсь, то вискажусь їй з претензіями - 2 б

12) Під час гри суперник грає нечесно.

Повідомлю про порушення правил, вирішимо ситуацію спокійно - 0 б

Продовжу грати, але відчуватиму дратівливість - 1 б

Буду відповідати тим же у відповідь - 2 б

13) Працюючи у сфері обслуговування, клієнт звинувачує вас у неефективності вашої роботи.

Спокійно відстоюю свою позицію - 0 б

Пасивно-агресивно буду відповідати або промовчу - 1 б

Буду розмовляти на підвищених тонах - 2 б

14) Під час сварки на вас замахнулись або вдарили. Намагаюсь зробити все, щоб цього не допустити/звернусь по допомогу - 0 б

Буду приймати удар на себе або бити словами - 1 б

Можу вдарити першим або почати погрожувати - 2 б

15) Під час сварки кохана людина навмисно використала проти вас слово-тригер. Попрошу так не висловлюватися, проговоримо всі образи - 0 б

Буду мовчати, щоб партнер відчував провину - 1 б

Надавлю на його слабкості, щоб теж відчув образу - 2 б

16) Ваш партнер або друг забув зробити те, про що ви його просили. "Нічого страшного, зробиш іншим разом" - 0 б

Буду карати ігнором, поки не зрозуміє - 1 б

Втрачу довіру, почну сваритися - 2 б

17) Ваша близька людина проводить час з друзями, а не з вами.

Спокійно віднесусь, відпочивати одне від одного нормально - 0 б

Мовчу, хоча мене це турбує - 1 б

Висловлю своє невдоволення - 2 б

18) Вам вказують на ваші недоліки.

Без агресії буду аргументувати свою думку, я не дозволю себе принижувати - 0 б

Не подаю виду, що мені неприємно - 1 б

Відразу реагую негативно, бо ніхто не має права мене судити - 2 б

19) В публічному місці кричить дитина або якась компанія дуже голосно слухає музику і підіймає галас.

Мене це не турбує, я можу ввімкнути навушники або піти - 0 б

Можу стерпіти, але в кінцевому результаті вибухну - 1 б

Дратуюсь, скажу, щоб були тихіше, почну сваритися - 2 б

20) Ви отримали погану оцінку, хоча розраховували на вищу.

Я заспокоююсь, адже можу перездати та не нервувати - 0 б

Змирюся, хоча міг би повпливати на ситуацію - 1 б

Звинувачую вчителя, бо це він недооцінив мої старання - 2 б

21) Хтось відволікає вас від важливих справ.

Прошу звернутися до мене пізніше, пояснюючи ситуацію - 0 б

Закінчу свою справу пізніше, бо відволікання починає дратувати - 1 б

З дратівливістю прошу залишити мене у спокої - 2 б

22) Ви стали очевидцем вербальних/фізичних знущань над людиною.

Негайно вручаюсь у ситуацію, звернусь за допомогою - 0 б

Буду спостерігати, адже ситуація мене не стосується - 1 б

Вступаю у конфлікт з агресорами або долучаюсь до них - 2 б

23) Вам дали пораду, якої ви не просили.

Дякую за думку, але спокійно пояснюю, що поради не потребував - 0 б

Промовчу, щоб не ображати людину - 1 б

Саркастично відповідаю - 2 б

24) У людини не вийшло заздалегідь попередити, що зустріч з вами перенесеться.

З розумінням реагую, можливо, у неї були певні обставини - 0 б

Запам'ятаю це і можу носити у собі образу - 1 б

Негативно зреагую, бо людина не подумала про мене - 2 б

25) Вас провокують на бійку. Намагатимусь уникнути негативної ситуації - 0 б

Не можу нічого вдіяти, буду відштовхуватись від слів опонента - 1 б

Вступаю у бійку - 2 б

26) Всю відповідальність у роботі перекладають на вас.

Висловлюю невдоволення і пропоную розділити роботу - 0 б

Замовчую, виконуючи дані обов'язки - 1 б

Обурююсь, припиняю щось робити - 2 б

27) Ваші ідеї у групі привласнюють собі.

Спокійно нагадаю, що це моя ідея і ініціатива - 0 б

Ігнорую, бо скоріш за все, мене не послухають - 1 б

Влаштовую розбірки - 2 б

28) В громадському місці хтось робить зауваження вашій поведінці.

Відповім стримано або з гумором - 0 б

Не звертаю уваги - 1 б

Можу дати агресивну відповідь - 2 б

29) Хтось засуджує ваші смаки, спираючись на власні, тим самим ставлячи вас у незручне становище.

Без негатива поясню, що це його думка - 0 б

Мовчки погоджуюсь, хоча мене зачепило - 1 б

Різко реагую, сперечатимусь - 2 б

30) В компанії вам пропонують алкоголь/цигарки і переконують, що вам це необхідно, хоча ви категорично проти.

Стримано відповім, що мені це не треба і відмовлюсь - 0 б

Піддамся впливу, щоб не почуватися ніяково, хоча некомфортно - 1 б

Суворо відповідаю, починаю сваритися, щоб від мене відчепилися - 2 б

Ці 30 ситуаційних запитань, спрямовані на виявлення типових моделей реакцій учасників, допоможуть визначити розвиток комунікаційної компетентності та навичок емоційної регуляції. Оцінка рівня емоційного інтелекту стануть основою для подальшого формування конструктивної взаємодії та вдосконалення соціальних здібностей.

Дану методику можна застосовувати у роботі з молоддю для розвитку емоційної усвідомленості, у навчальних закладах з підлітками, у вигляді тренінгу аби покращити міжособистісні стосунки.

Висновки до другого розділу

Проблема насильницького спілкування продовжує бути актуальною серед молоді, і для деяких це є нормою. Обговорення проблеми прагне значних змін, тому ефективна профілактика починається з розвитку освітніх програм та залучення фахівців, а саме: педагогів, психологів та соціальних працівників.

Основними напрямками протидії є комплексний підхід, який включає в себе процес виховання зі сторони батьків, підвищення знань освітніх програм, підтримка з боку психологів та обізнаність у сфері цифрової грамотності. Школа також має співпрацювати з батьками, формуючи толерантність та розуміння власної поведінки молоді в онлайн та офлайн-просторі.

Вчасно реагуючи на прояви агресії, можна створити безпечне середовище, побудоване на довірливих відносинах. Знання щодо протидії насильницькому спілкуванню підвищить рівень емоційного інтелекту, сформує здорову комунікацію між людьми.

Компетентність у цифровому середовищі відіграє важливу роль у житті кожного із нас. Щоденно перебуваючи в Інтернеті, ми можемо стикатися з прикладами кібербулінгу або стати більш вразливим. Розвинена цифрова грамотність говорить про здатність критично мислити, дбати про свої кордони та орієнтуватися в кіберпросторі.

Опитування щодо обізнаності про булінг дало зрозуміти, які різноманітні погляди мають люди. Це дозволило визначити загальні знання опитувачів та зрозуміти, які ефективні заходи слід застосувати.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ

3.1. Тренінгова програма профілактики агресивної комунікації та її особливості

Агресивна комунікація виникає дедалі частіше у сучасному суспільстві, погіршуючи відносини в колективах, родинях та соціальному середовищі в принципі, особливо у тих, хто перебуває у кризових ситуаціях.

У вирішенні цього питання допоможе тренінгова програма профілактики насильницького спілкування та агресивної поведінки, що формує емоційну саморегуляцію та покращення комунікацій.

Перш за все, програма може використовуватись у навчальних закладах, щоб сформувати свідоме й толерантне середовище. Також як профілактичний засіб у роботі з групами ризиками, тобто у роботі соціальних працівників, психологів. Для покращення відносин у сімейному консультуванні та організаціях, щоб запобігти конфліктів та емоційного вигорання.

Програма адаптована під різні вікові групи.

Орієнтовна цільова аудиторія:

- Підлітки 14-17 років;
- Студенти та молодь;
- Батьки та педагоги;
- Працівники соціальної сфери.

Метою програми є запобігання агресивної комунікації, розвиток навичок емоційної компетентності та самоконтролю.

Під час проведення тренінгової програми, учасник зможуть ознайомитися з типами комунікативної поведінки, сформувати власні навички вираження емоцій, розвинути у собі вміння говорити, а не звинувачувати, а також ознайомитися з технікою тілесної та емоційної саморегуляції.

Програма складається з п'яти тем, протягом яких можна попрацювати в парах, долучитися до обговорень та краще – опанувати нові навички.

Тема 1-ша (Вступна): Поняття агресії як комунікативного явища. Ця програма спрямована на визначення причин, види агресії. Вона допоможе об'єднатися у пари та обговорити важливість теми, кожен зможе висловити свою думку та додати щось від себе.

Тема 2-га (Спостереження): Під час цієї програми залучаються тіло та емоції, які допоможуть зрозуміти зв'язок тілесних реакцій, використання релаксаційних вправ та дихальні практики.

Тема 3-тя (Вираження): Робота з самим собою допоможе краще зрозуміти власні емоції, відчуття та бажання. Застосування вправи: “Я бачу, я відчуваю, я хочу”.

Тема 4-та (Емпатія): Практика розвиває в учасників здатність розуміння й прийняття емоцій, почуттів інших людей. Включає в себе зоровий контакт, відображення емоцій, активне слухання. Вправа “Дзеркало” – висловлюється один з учасників, поки інший не перебиваючи слухає, застосовуючи невербальні сигнали(міміка, кивання). Після завершення думки, другий учасник віддзеркалює те, що почув і побачив, так ролі змінюються. Обговорення цієї вправи в групі допоможе краще зрозуміти одне одного та звернути увагу на те, що є важливим для людини.

Тема 5-та (Подолання): Інтерактивна частина, з можливістю конструктивного вирішення конфліктів. Команди будуть практикувати взаємодію між собою, аналізувати різні позиції інших учасників та розвинути здатність знизити імпульсивну поведінку під час непередбачуваних ситуацій. Вправа “Суд рішень” – учасники вигадують конфліктну ситуацію та розв'язують її, ролі можна поділити на спостерігачів, які потім зможуть зробити висновки та самих учасників. Варіант вирішення конфлікту учасники обирають самостійно, а спостерігачі після завершення шукають рішення, яке буде передбачати взаємну повагу та врахування точок зору.

Ці програми можна використовувати у рамках профілактики агресивної комунікації, адже вони формують навички саморегуляції, розвивають емпатію та вміння слухати, навчають працювати в команді та допомагають вирішувати конфлікти. Це є необхідним практичним компонентом тренінгової програми, оскільки навички висловлювання своїх почуттів, формування поваги, висловлення власних потреб, створюють безпечний простір, яке формує ненасильницьке середовище з вільним емоційним вираженням.

Варто враховувати, що не кожен учасник погодиться брати участь у подібних практиках, оскільки це виводить його з зони комфорту та створює для нього неформальні обставини, в яких складно проявляти свої емоції та взаємодіяти. Деякі люди можуть створювати опір, тобто пасивну модель поведінки. Низький рівень емпатії дають складнощі з усвідомленням власних емоцій, також напруження розвиває внутрішній страх, схильність відчувати тривогу та думки про неприйняття в колектив.

Альфред Адлер говорив: „Емпатія з'являється, коли одна людина починає говорити, з іншою. Неможливо зрозуміти іншу людину, якщо не поставити собі на її місце. Якщо ми намагаємося зрозуміти, звідкіля виникає здібність діяти і відчувати так як інша людина, то слід говорити про вроджене почуття. Воно має носити космічний характер і являє собою ознаку самого буття людини”. Але входячи у внутрішній світ іншої людини, консультантові важливо залишатися незалежним і зберігати свою індивідуальність.

Карл Роджерс застерігав: „Якщо я дійсно відкритий для досвіду іншої людини і приймаю її світ у мій, то я ризикую дивитися на життя лише її очима, з втратою власної індивідуальності я не зможу змінюватися разом з моїм клієнтом. Інша загроза криється у повному збереженні власного погляду на світ, критичному аналізі і надмірному оцінюванні і тоді розуміння іншої людини є неможливим”.

Подолати такі труднощі під час проведення тренінгової програми допоможе чітка інструкція й підтримка. Створення безпечної атмосфери є

фундаментом успішної роботи з групою людей, варто починати з простих правил, тобто привітання, знайомство та легкі вправи для початку роботи.

Поступове занурення у роботу допоможе налагодити контакт з аудиторією та дасть змогу бути уважним до реакцій, особливо до молоді. Давати право відмовитися або обрати зручне місце чи роль для себе.

Постійна підтримка та переформулювання завдань, якщо це необхідно. Ставити відкриті питання для обговорень. Підкреслювати старання та здібності учасників, заохочувати та не критикувати.

Обов'язковий аналіз проведеної практики, важливий етап у процесі тренінгу, оскільки він надасть можливість оцінити результати, зробити висновки та врахувати подальші аспекти тренінгу, які потребують удосконалення.

Арттерапевтична вправа: «Листи часу»

Будь-яке творче заняття є корисним, саме арттерапія допомагає зняти напругу та вивести себе на більш свідомий рівень, отримуючи задоволення від процесу. Головне завдання арттерапії полягає у створенні нового, важливості почути себе та йти за своїми бажаннями.

Арт-терапія: «Листи часу» полягає у вираженні емоцій людини, пов'язаних з минулими переживаннями та майбутнім, за допомогою творчої техніки.

Метою арт-терапії є опрацювання минулих переживань та сформування позитивного бачення свого майбутнього.

Завдання: Лист у минуле – уявіть, що ви можете написати або зобразити на листі собі минулому, через певні слова, використовуючи лінії, схеми, плями.

Подумайте, що могло вас тривожити або викликати агресію, з якими ситуаціями ви стикалися, що викликало сильні емоції. Використовуйте символи зрозумілі тільки вам, не обов'язково писати саме словами, можна малювати свої почуття, якщо так буде комфортніше. Можливо, кольори будуть значити для вас певні емоції(страх, злість, образу). Написання цього

особливого листа залишиться з вами в минулом та допоможе звільнитися від багажу негативних емоцій, що вас тривожать.

Завдання: Лист у майбутнє – зосередьтеся на тому, що на даний час робить вас щасливим або надихає, зобразіть свій стан спокою через певні символи та слова, які ви б хотіли донести до майбутнього себе. Використовуйте кольори, які асоціюються зі станом спокою, натхнення та радості. Залишивши символічні посилання, фрази, ви залишаєте за собою те, до чого ви прагнете у подальшому. Цей лист буде підтримкою для вас та демонстрацією того, чого бажаєте досягти або вже маєте.

За допомогою цієї техніки людина має можливість звільнити внутрішній простір від негативних емоцій та переосмислити події, що з нею відбувались або відбуваються. Прийняття своїх слабкостей є запорукою внутрішньої стійкості, а робота з травматичними переживаннями без прямих розмов є легким методом осмислити складні спогади.

Кольори, схеми, плями під час даної техніки показують вираження внутрішнього емоційного стану людини, вони можуть відображати глибокі переживання, позитивні й негативні спогади, така мова підсвідомості дозволяє краще розібратися у собі.

Між кольором і сприйняттям є певна залежність. Вибір колірному тону кардинально впливає на психоінтелектуальний стан особистості. Психологи визначили, що стримане в кольоровій гамі середовище приваблює, заспокоює, сприяє творчій атмосфері, покращує комунікації людей. Тон здатний впливати на почуття, а не на логіку. Дослідження довели, що 80% кольору «поглинається» нервовою системою, а 20% – зором.

Достовірно встановлено, що кожний колірний тон викликає підсвідомі асоціації. Колір, як і форма, емоційно впливає на будь-яку особу. Він здатний вселяти відчуття комфорту і заспокоєння, залучати або відштовхувати, турбувати або порушувати. Це чітко можна спостерігати, коли гортаєш буклети, переглядаєш рекламні фільми або розглядаєш плакати, кидаючи погляд на виразні просторові і колірні рішення.

Як вже зазначалося, тон впливає на психологію і фізіологію індивіда, з його допомогою легко викликати ту чи іншу емоцію. Одним із дослідників системи кольорів був Леонардо да Вінчі. Він виділив 6 основних тонів. [42]

Крім того, що колір має певне значення в психології, він наділений ще деякими здібностями:

- створює відчуття холодного або теплого середовища;
- викликає психологічну реакцію;
- підкреслює настрій, якість, почуття;
- відражає пори року;
- володіє фізіологічними наслідками у вигляді негативних або позитивних оптичних подразників;
- надає об'ємності предметам і середовищу;
- змінює настрій, наприклад через приємний зовнішній вигляд, приносить візуальне задоволення або навпаки відштовхує. [42]

Будь-який колірний тон несе в собі інформацію важливу для комунікації і відчувається, як сенсорне враження. Але важливо враховувати, що це сприйняття кольору суб'єктивне, оскільки виробляється тільки в мозку людини, яка спостерігає за ним. [42]

Кольорові рішення надають інформацію про навколишній світ, також вони впливають на настрій індивіда, його рішення і вчинки. Колір здатний породжувати певні асоціації або стимулювати мозок людини, змушуючи тим самим відчувати відповідні емоції, при цьому здійснюючи певні дії. [42]

Психологія сприйняття кольору здатна змінюватися через психофізіологічний стан особистості. Наприклад, якщо людина втомилася, то сприйняття кольору зменшиться, а в разі небезпеки – навпаки сприйняття кольору збільшиться. [42]

Для зручності учасникам заздалегідь надається два підготовлені шаблони, в моєму випадку – це два схематичні листи. Учасники мають змогу працювати в онлайн-форматі, використовуючи планшет, телефон або ноутбук.

Під час проведення арт-терапії можуть виникати труднощі, не всі учасники будуть готові відкритися та зануритися у свої внутрішні переживання, можуть виникнути різні реакції, у тому числі розгубленість або втома.

Для ведучого даної практики важливо врахувати доступність до шаблонів та техніки аби користуватись необхідними інструментами. У рамках онлайн-режиму складно зрозуміти емоції, які відчують учасники під час проходження арт-терапії, оскільки в очному форматі це було б набагато зручніше. В офлайн формі завжди є змога задати необхідні питання в моменті та отримати зворотній зв'язок. Для організатора важливо надавати поради під час процесу проведення, створюючи баланс між особистим простором та підтримкою. Так учасник відчує безпечну атмосферу, де його підтримують та не критикують, а зі свого боку він може бути щирим.

3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми

Проведення опитування «Профілактика насильницького спілкування в молодіжному середовищі», включала в себе ряд ситуаційних питань, на які учасники давали свою ймовірну реакцію. Підсумувавши результати, я зробила висновки щодо рівня соціальної адаптації.

Більшість людей продемонстрували високий рівень адекватної соціальної поведінки. Питання, які несли в собі конфліктний характер та напруження учасники відповідали спокійно та стримано. Це показує, що більшість має навички самоконтролю та толерантності. У провокуючих ситуаціях можуть спокійним методом дати відсіч опоненту, залишаючись врівноваженим та невразливим.

Були також зафіксовані окремі випадки, в яких виявлено пасивно-агресивну реакцію, що свідчить про накопичення емоцій у собі, підлашчування під інших аби уникнути конфлікту. Непряма агресія є ознакою уникнення відповідальності, яке вказує на складощі у вираженні справжніх емоцій. Такі

люди схильні до імпульсивності, в моменті конфліктної ситуації може проявитися зміна тону відповіді чи реакції та нестриманості.

Особливою частиною опитування є високі показники агресивності, але їх дуже мало. В ситуаціях, що зазначалися у питаннях, учасники демонстрували схильність до конфліктності та агресії. Можливо, саме такі реакції були пов'язані з раніше пережитими випадками, які відобразилися на їх особистості у теперішньому часі. Подібні реакції можуть супроводжуватися тим, що раніше у людей не було можливості виражати свої емоції та базові потреби є зниженими, рівень толерантності свідчить про досвід, який довелося пережити в минулому.

Отримані результати дали зрозуміти про рівень навичок комунікації та емоційної саморегуляції. Виявлення пасивно-агресивної поведінки та імпульсивності повідомляють про внутрішні конфлікти, які потребують подальшого емоційного опрацювання.

Арттерапевтична техніка «Листи часу» стали цінною частиною мого дослідження. Більшість учасників були готові взяти участь у творчому самовираженні. Їх листи були наповнені різними схемами, малюнками, символічними елементами та навіть цифрами, які були зрозумілі тільки їм особисто. Замість слів учасники обирали для себе зручний спосіб самовираження, а саме кольорові плями, хаотичні лінії, що свідчить про їх включення у роботу. Це свідчить про невербальну форму вираження емоцій, яке показати простіше, ніж пояснити словами.

В кінці проведеної техніки, я запропонувала їм поверхнево або відкрито розповісти про свої враження та емоції, які вони відчували під час процесу, а також, що саме вони намагалися передати через малюнок.

В першій частині листа з минулим, люди мали виразну емоційну насиченість, де було помітна динаміка змін, усвідомлення минулого досвіду. До речі, не завжди базові кольори, які ми звикли в психології відносити до негативних, були спрямовані конкретно на негатив. Навпаки, такі кольори мали зовсім інше значення, про яке мені розповіли особисто.

В другій частині листа з майбутнім, учасники виявляли більш спокійні відтінки та не так багато схем, що показувало внутрішнє заспокоєння та рівновагу. Лист був чистішим, ніж минулий, він демонстрував чіткі лінії, які можна асоціювати з конкретними цілями і речами, які дають стимул. На відміну від емоційно насиченого листа до минулого, ця частина мала впорядкований і структурований вигляд. Ця вправа дала учасникам сфокусуватися на позитивному образі майбутнього й перехід від тривожних переживань.

Проведення арттерапевчної техніки «Листи часу» дала можливість учасникам переосмислити власний досвід через образи й символічні фігури. Це стало безпечним дотиком до спогадів та звільнення від напруги, без зайвих запитань та обговорень. Другий лист відобразив прагнення до внутрішнього спокою та натхнення у майбутньому.

Варто зазначити, що дана техніка мож бути адаптована для онлайн-формату, проте найбільш ефективною вона застосовується в очному форматі. Це дозволить більш ширше забезпечити учасників інформацією про виконання завдання, а також легко супроводжувати процес, підтримуючи емоційний стан.

Підсумовуючи, техніка покращила усвідомлення власного емоційного стану та рефлексії. Вона поєднала минулий досвід та посприяла самовираженню, розширивши спектр самопізнання.

Висновок до третього розділу

Тренінгова програма включає в себе інтерактивні вправи і методики, спрямованих на профілактику агресивної комунікації та розвиток емоційної компетентності. Програма має навчати учасників визначати агресію та насильницьке спілкування, вміти правильно реагувати у таких ситуаціях.

Також, вона дозволяє розпізнавати й аналізувати свої емоційні реакції, розвиває самоконтроль, в свою чергу арт-терапія допомагає сприяти самовираженню та рефлексії.

Основними складовими є ситуаційне тестування, яке надає можливість оцінити рівень соціальної взаємодії, також арт-терапевтичні засоби, що допомагають учасникам передати свої переживання та емоції, знаходячи для себе безпечні способи реагування.

ВИСНОВКИ

Насильницьке спілкування – це фізична або вербальна поведінка людини, спрямована на приниження, контроль або емоційний тиск, шляхом погроз, маніпуляцій або залякування. Важливим елементом профілактики з насильницькою поведінки серед молоді є підвищення обізнаності про це явище, а саме захист та підтримка людей, які стали жертвами насильницького спілкування, а також відповідні соціальні заходи, які спрямовані на запобігання агресивної комунікації. Визначальними чинниками у профілактиці насильницького спілкування є формування стійких моделей комунікації в соціумі, враховуючи сімейні відносини, навчальні заклади та оточуюче середовище, а також виховання взаємоповага й толерантність до кожної людини. Насильницьке спілкування може проявлятися у фізичному, психологічному вигляді, в тому числі й в онлайн-просторі.

Ця форма комунікації може проявлятися через фізичну агресію, вербальну агресію, емоційний тиск та маніпуляції. Друга форма насильницького спілкування проявляється в цифровому просторі, через кібербулінг, образливі повідомлення, переслідування та шантаж, що впливає на психіку та має руйнівний характер.

Перша частина дослідження включала в себе розробку й впровадження ситуаційного опитування та арт-терапії. Результати продемонстрували адекватну модель соціальної поведінки, а інша частина окреслила ознаки пасивно-агресивної реакції на ситуації або ж самої агресивну поведінку.

Арт-терапія «Листи часу» допомогла усвідомити бачення свого майбутнього та повернутися до минулого способом самовираження через візуальні символи та кольори, які вони застосували.

Таким чином, можна зробити висновок, що дослідження висвітлило актуальність проблеми та необхідне застосування комплексного підходу до запобігання насильницького спілкування, який включає в себе емоційне опрацювання, розвиток комунікаційних навичок та рефлексію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивна поведінка дітей і підтків: URL https://osvita.ua/school/method/44708/?utm_source=chatgpt.com
2. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності: І.С. Мазоха
3. Булінг (цькування) як явище, його форми та учасники. Авторський колектив: Тілікіна Н. В., Гольцберг К. О., Мельниченко А. А. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24172>
4. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна 2013. – 10 с.
5. Виготський, Л.С. Педологія підлітка // Повне зібрання творів Виготського
Режим доступу URL:
6. Гусев А. І., Цибух Л. М. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного 67 університету. Серія : Психологія. 2022. № 2. С. 60–64. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.02.12>
7. Дудник О. А., Павлюх М. В. Напрями корекції агресивної поведінки студентської молоді. Теорія та практика психокорекції особистості [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. інтернетконф. (м. Умань, 7 лист. 2024 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; [голов. ред.: Дудник О.А. ; редкол: Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. Умань, 2024. С. 102–109.
8. Жеброва А. О. Булінг як різновид катувань серед неповнолітніх. 2019. 31 с.
9. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
10. Зязюн І. Без свідомість. Підсвідомість. Творчість. // Мистецтво та освіта. № 3. – 2001. – С. 3-9.

11. Зінцова А. С. Вплив кібербулінгу на особистість підлітка. А. С. Зінцова. - 2-8 с.
12. Когутяк Н. Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування: причини кібербулінгу / Н. Когутяк // Філософія, соціологія, психологія. — 2014. — Вип. 19. — Ч. 1. — С. 55—63.
13. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.
14. Кон. І.С. Що таке кібербулінг та як з ним боротися? / І.С. Кін // Сім'я та школа. - 2006. - № 11. - 15 с.
15. Король А. Причини та наслідки явища булінгу / А. Король // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1–2 (13). – С. 84–93.
16. Костенко Я. І., Мирошник О. Г. Основні наукові підходи до розуміння агресивності у юнацькому віці. Світ наукових досліджень.: матеріали Міжн. мультидисцип. наук. інтернет-конф. / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В.Б. 2023 Випуск 23. С.124–126.
17. Кузьменко В. В., Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2019. 68 с.
18. Кіберпес: в Україні розробили чат-бот для боротьби з кібербулінгом.: веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/50-pidlitkiv-v-ukrayini-buli-zhertvami-skuvan-v-interneti-prezentovano-chat-bot-kiberpes-dlya-dopomogi-u-borotbi-zkiberbulingom> (дата звернення: 29.04.2025).
19. Кіричевська Е.В. Насильство в освітньому середовищі: діагностика, аналіз, стратегії подолання. Особистість в єдиному освітньому просторі: матеріали конф. «Філософія освіти особистості», 26-27 черв. 2010 р. Запоріжжя, 2010. С. 94-106.
20. Левчук Л. Психаналіз: історія, теорія, мистецька практика. – К.: «Либідь», 2002. – С. 255.
21. Ліщинська О.А. Профілактика психологічного насильства в сім'ї та в освітньому середовищі: Методичні рекомендації – Національна академія наук

- 33 педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: “Міленіум”, 2010. – 68 с
22. Методичні рекомендації «Організація роботи з розв’язання проблеми насильства в загальноосвітньому навчальному закладі» (схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах, лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 17.10.2016 № 21/12-Г-769) / авт. : О.Д. Соловйова, Є.В. Дубровська ; упор. : М.Е. Ясеновська. Київ, 2016. 80 с.
23. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству : лист Міністерства освіти і науки України від 18.05.2018. № 1/11-5480. URL: <https://drive.google.com/file/d/1GU-yUiXyeQr3z6X0MWd7mf2AFVaeGFF5/view> (дата звернення 02.04.2025)
24. Мойса Б., Сидоренко І. Кібербулінг: можливо захиститися? Інформаційно-ресурсний центр «Дитинство без насильства» : [сайт]. URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti/kiberbulinh-zakhystytysiamozhlyvo>.
25. Місія та модель. Вплив кіберпосмішки. веб-сайт. URL: <https://www.cybersmile.org>
26. Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв’язання проблеми насильства в школі». К.: Huss, 2011. – 96 с.
27. Найдьонова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. –34 с
28. Насильство : Юридична енциклопедія : [у 6 т.] /за ред. кол. Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.] : К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2002. Т. 4. Н. П. 720 с.
29. Насильство щодо дітей в Україні : всеукраїнське опитування громадської думки / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. – К.:, вид-во ФОП Клименко, 2015. – 146 с.

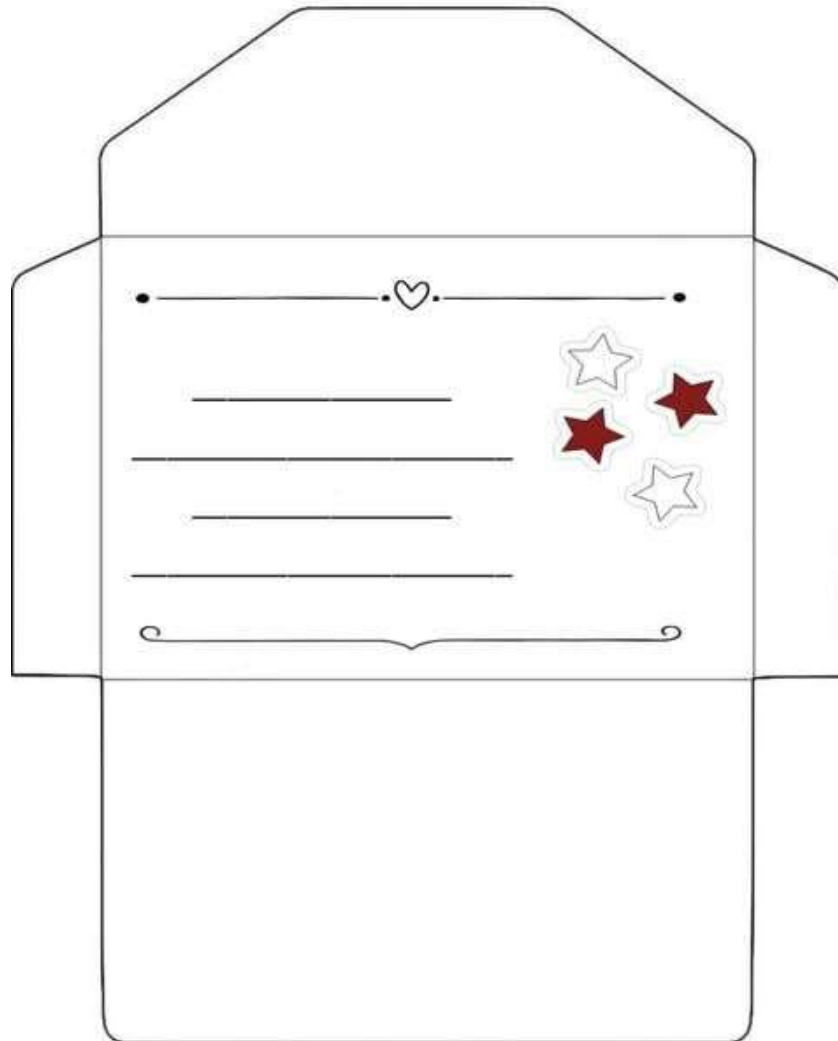
30. Насильство щодо дітей: сучасні виклики, законодавче врегулювання, кращі практики та взаємодія : щорічна державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2018 року / ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики». Київ, 2019. 180 с.
31. О.В. Фуштей. Соціальна профілактика кібербулінгу серед студентської молоді. 2022. № 1(50). С. 295.
32. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. Український вісник психоневрології. Діагностика та лікування психічних та наркологічних розладів. 2021. Том 29, В. 3 (108) С. 48–51.
33. Павлюх М. В. Теоретичні аспекти прояву агресії в студентському середовищі. Матеріали XIII-тої Всеукр. наук. інтернет-конф. «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» 10-11 жовтня 2024 року / гол. ред. Перепелюк Т. Д. Умань. С. 169–172.
34. Петечел О.Ю. Кримінологічний та психологічний аналіз кібербулінгу. 2019 – 84-87 с.
35. Причини прояву агресії в середовищі студентської молоді. – Павлюк М.В.
36. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України від 18.01.2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10> (дата звернення 02.04.2025)
37. Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню) : лист Міністерства освіти і науки України від 14.08.2020 № 1/9-436. URL: <https://imzo.gov.ua/2020/08/17/lyst-mon-vid-14-08-2020-1-9-436-pro-stvorennia-bezpechnoho-osvitn-oho-seredovyshcha-v-zakladi-osvity-tapoperedzhennia-i-protydii-bulinhu-ts-kuvanniu/> (дата звернення 02.04.2025)
38. Профілактика булінгу та кібербулінгу в учнівському середовищі. Іванківський районний ліцей : [сайт]. URL: http://lyceum.net.ua/stop_bullying/1572-proflaktika-bulngu-ta-kberbulngu-vuchnivskomu-seredovisch.html

39. Профілактика булінгу як напрямок роботи шкільного психолога.
40. Профілактика та корекція відхилень поведінки : навч. посібник / укл. Лариса Мафтин. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с.
41. Психологічні чинники протидії булінгу: аналіт. огляд [Мотлях О., Андросюк В., Левченко Ю., Суденко Ю.] Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 35 с.
42. Психологія кольору – Поштівка. Поштівка. – 2021. URL: (дата звернення: 01.04.2025).
43. Революція стороннього спостерігача. веб-сайт. URL: https://www.bystanderrevolution.org/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 29.04.2025).
44. Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 р. № 2657-VIII : лист Міністерства освіти і науки України від 29.01.2019 № 1/11-881. URL: <https://don.kyivcity.gov.ua/files/2019/2/14/buling.pdf> (дата звернення 02.04.2025)
45. Робота гарячої лінії. Громадська організація «Ла Страда – Україна» : [сайт]. URL: http://old.la-strada.org.ua/ucp_mod_content_show_30_robota-garyachoyi-liniyi.html.
46. Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон. Вісім типів поведінки, характерних для кібербулінгу.
47. Тихий В. П. Кримінально-правова охорона прав і свобод людини і громадянина та підстава кримінальної відповідальності / В. П. Тихий // Теоретичні та прикладні проблеми кримінального права України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 20–21 травн. 2011 р. / редкол. : Г. Є. Болдарь, А. О. Данилевський, О. О. Дудоров та ін. ; МВС України, Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е. О. Дідоренка. – Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2011. – С. 489–495

48. Ужгородський нац. ун-т. «Профілактика явища булінгу в учнівському середовищі». – 2019 URL: (дата звернення: 01.04.2025).
49. Центр прав людини ZMINA «Пів року боротьби з цькуванням – підсумки експерта» URL:
https://zmina.info/articles/pivroku_borotbi_z_bulingom_u_shkolah_pidsumki_jeksperta (дата звернення 02.04.2025)
50. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 6. С. 54–58. URL:
<https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2022.6.10>
51. Шугай Т. Й. Агресія й агресивність. Розмежовуємо поняття. Соціальний педагог. 2019. № 11. С. 4–13.
52. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

ДОДАТКИ

Додаток А



*Рис. А.1. Зображення для арттерапевтичної методики «Листи часу»
використане в емпіричному дослідженні.*

*Джерело: Pinterest. URL: <https://pin.it/1KtXy62Cq>(дата звернення
02.04.2025)*

Корисні посилання для соціальних працівників, педагогів та практичних психологів щодо роботи з протидії кібербулінгу

Ці посилання є зарубіжними та розкривають сутність поняття «кібербулінг» як насильницької поведінки. Надаються рекомендації щодо запобігання булінгу та поради для вчителів, батьків й молоді. Присутній спеціальний розділ з порадами для дітей, які стикнулися з булінгом.

1. StopBullying.gov. URL: <https://www.stopbullying.gov>
2. Safe2Tell. URL: <https://safe2tell.org>
3. No Bully. URL: <https://nobully.org>
4. Childnet International. URL: <https://www.childnet.com>
5. Stomp Out Bullying. URL: <https://www.stompoutbullying.org>