

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМ БУЛІНГУ	8
1.1. Психологічна характеристика та аналіз поняття булінгу та його структури	8
1.2. Основні передумови виникнення булінгу та його використання.....	12
1.3. Вікові критерії особливостей виникнення булінгу.....	16
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ВПЛИВУ БУЛІНГУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА	23
2.1. Організація та методи проведення дослідження	23
2.2. Аналіз результатів соціально-психологічної адаптації.....	31
2.3. Визначення рівня агресивності та конфліктності старшокласників.....	34
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ III. ПСИХО-КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ІЗ ВПЛИВУ БУЛІНГУ НА СТАРШОКЛАСНИКІВ	41
3.1. Групові форми психологічної підтримки.....	41
3.2. Обґрунтування психокорекційної роботи зі старшокласниками , які перебували під впливом булінгу	50
3.3. Практичні рекомендації батькам та педагогам.....	53
Висновки до третього розділу	58
РОЗДІЛ IV. СПЕЦІАЛЬНА ЧАСТИНА	60
4.1. Психометричні основи досліджень	60
РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГО-ЕКОНОМІЧНА ДОЦІЛЬНІСТЬ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	66
5.1. Статистичний аналіз витрат на охорону психічного здоров'я країн світу	66

РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	74
6.1. Охорона праці дітей у школі.....	74
6.2. Безпека учнів в надзвичайних ситуаціях.....	77
РОЗДІЛ VII. ЕКОЛОГІЯ	82
7.1. Біологія підлітків і дія алкоголю.....	82
7.2 Шкода куріння для підлітків	83
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	85
БІБЛІОГРАФІЯ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день надзвичайно гостро постає проблема агресивних проявів у міжособистісних стосунках підлітків. Особливого розповсюдження набувають прояви систематичної, довготривалої агресії одних підлітків по відношенню до інших учнів, коли в ситуацію прояву агресії поступово «включається» весь учнівський клас.

Актуальність вивчення цього явища у наш час обумовлюється тим, що по-перше, збільшується кількість фіксованих випадків даного явища. Ситуація булінгу призводить до низки педагогічних (шкільна дезадаптація, академічна неуспішність), психологічних (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація), медичних (травматизація) наслідків.

Формування особистості є неперервним і складним процесом, де діє багато факторів. Зокрема стиль сімейного виховання впливає на становлення особистості, особливо в підлітковому віці. Такий своєрідний перехідний вік від дитинства до зрілості характеризується не лише стрімким фізіологічним та статевим розвитком, а й постає гостра проблема у самоствердженні та рівноправному і довірливому спілкуванні, як з ровесниками, так і з дорослими

Проблема досліджувалась переважно західними науковцями. В Україні не проводяться систематичні загальнонаціональні дослідження цього явища (лише поодинокі), і тому ще недостатньо запропонованих форм і методів профілактики та корекції цього явища.

Проблематику булінгу шкільного насильства досліджувала низка науковців: Є. Грибанов, Р. Іванченко, Л. Нечипорук, О. Ожійова, В. Пономарьов, В. Соловйов, О. Шуміло та інші. Тим не менше булінг є відносно новим поняттям на теренах України, залишається поки що малодослідженим напрямом для вітчизняної науки. Значимість і актуальність проблеми обумовили вибір теми: «Травмуючий вплив булінгу на становлення особистості старшокласника».

Мета дослідження дослідити та встановити особливості впливу булінгу на старшокласників.

Завдання дослідження

- Дати визначення булінгу та його структури.
- Експериментальне вивчення проблеми булінгу у школі.
- Обґрунтування основних передумов виникнення булінгу .
- Розробити на основі отриманих даних психологічного дослідження психокорекційну програму підтримки «жертв» булінгу.
- Проаналізувати психоемоційний стан підлітків, які перебували під впливом булінгу.
- Охарактеризувати групові форми психологічної підтримки.
- Провести соціально-психологічний тренінг «Булінг, його форми виявлення, профілактика та допомога».

Предметом дослідження є вплив булінгу на становлення особистості старшокласника

Об'єктом дослідження є особистісні характеристики які спонукають до булінгу.

Методи дослідження У процесі роботи використовувались як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження: – теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та оглядово-аналітичний метод, вивчення наукової соціально-психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження; системно-структурний аналіз нормативних документів; концептуально-порівняльний аналіз; – практичні: анкетне опитування, тренінг.

Практичне значення отриманих результатів. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання отриманих практичних даних при роботі з учнями на класних годинах, з вчителями на педраді, на батьківських зборах. Даний матеріал можливо використати в школах, психолого-педагогічних конференціях, на лекціях з педагогічної психології, сімейної психології, розвитку особистості тощо.

База дослідження. 53 учнів Тернопільської спеціалізованої школи №29 з поглибленим вивченням іноземних мов,.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, семи розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 54 найменування та 4 додатків. Загальний обсяг текстової частини – 120 сторінок друкованого тексту, робота містить 5 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ І НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ

1.1. Психологічна характеристика, аналіз поняття булінгу та його структури

Насильство у світі залишається чи не найбільшою проблемою, зокрема булінгу – цькування та проявів агресії до особистості з метою її принизити. Сотні мільйонів дітей та молодих людей у кожному куточку планети страждають від їх проявів з боку інших людей – сторонніх і навіть рідних.

Булінг – достатньо нове поняття в житті сучасної людини. Із повсякденного визначення це слово перетворилось у міжнародний термін і містить у собі низку соціальних, психологічних, юридичних і педагогічних проблем. І хоча слово для нас це нове, явище яке воно визначає, на жаль нам добре відоме, і є однією із актуальних проблем сучасності, яка потребує ретельного вивчення, однак відсутність достатньої інформації про булінг є перешкодою для розв'язання цієї важливої проблеми.

У перекладі з англійської булінг (bullying) означає цькування, залякування третирування [5]. У зв'язку з тим що проблема булінгу залишається малодослідженою, досі немає чіткого наукового визначення цього терміна. Саме поняття булінгу розуміється окремими авторами по-різному, і дається різна класифікація його видів.

Булінг – це в кожному разі насильство, але не всяке насильство є булінгом(наприклад тероризм не є булінгом). Булінг є різноманітним видом насильства, і, у свою чергу теж може виражатися по-різному, тобто має свої види. Соціальна структура булінгу, як правило, має три елементи, а саме: переслідувач (булі), жертва та спостерігач. У сучасній науці існує декілька підходів до вивчення булінгу. Одні дослідники зосереджують увагу на пошуку й визначенні особистісних рис, характерних для особи булі та його жертви. Інші намагаються розглядати булінг як соціально-психологічний феномен.

Отже, розглянемо, як розуміють таке явище, як булінг, деякі дослідники:

Таблиця 1.1

Трактування булінгу

Дослідник	Визначення
Д. Лейн	Асоціює булінг із шкільним цькуванням і погоджується з Роландом, що булінг являє собою тривале фізичне чи психічне насильство з боку індивіда чи групи відносно індивіда, який не здатен захистити себе у даній ситуації.[48]
І. Бердишев	Визначає булінг як свідоме довготривале насильство, що не має характеру самозахисту, і таке, що виходить від однієї або декількох осіб.[33]
І.Н. Кон	Булінг – це залякування ,фізичний чи психологічний терор, який спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підкорити його собі.[43]
Т. Фалд	Вважає булінгом регулярне негативне поведіння працівника відносно іншого працівника чи до цілої групи працівників; включає різні причіпки по дріб'язках, часто зовсім необґрунтовані, негативну оцінку роботи або відмову від якої-небудь оцінки, прагнення ізолювати працівника або групу працівників від інших, розпускання брудних слухів і пліток.[61]
Д.Ольвеус	Це навмисна, систематично повторювана агресивна поведінка, що ґрунтується на нерівності соціальної влади або фізично сили.[6]
О.Морозов, Д.Булда та М. Бородаєва	Визначають булінг як агресивне переслідування одного з членів колективу іншими членами колективу або його частини.[38]

Т. Доукіна	Булінг як агресивну поведінку однієї людини щодо іншої з метою заподіяти останній моральну або фізичну шкода, принизити і в такий спосіб утвердити свою владу.[45]
------------	--

Роланд описує булінг-структуру як соціальну систему, яка включає:

- «Кривдників» (переслідувачів, хуліганів)
- «Жертва»
- «Свідків» (спостерігачів).

«Кривдники»

Д.Олвеус стверджує, що «Кривдники» можуть бути охарактеризовані як індивіди, які володіють високим потенціалом загальної агресивності. Вони „нападають,, так чи інакше не тільки на своїх жертв, але і на вчителів, рідних, позитивне ставлення до агресії, ніж «свідки» і «жертви». У них відмічається нехватка в проявах емпатії до жертв і висока потреба в домінуванні над іншими. «Кривдники» відчувають сильну потребу керувати дітьми і отримувати задоволення від їх підпорядкування. Олвеус також встановив, що кривдники відчуває себе успішними і самовпевненими.[6]

«Жертви»

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

ситуаціями, зниженою навчальною мотивацією і багаточисленними проблемами в спілкуванні [29].

«Свідки»

Виділення характерологічних рис «свідків» виявилось найбільш важким завданням. Це зумовлено тим, що в ситуації булінгу в ролі «свідків» знаходяться більшість дітей у всьому своєму різноманітті і різнорідності. [8]. Встановлено, що в результаті відчуття власного безсилля їх самооцінка помітно знижується. Сторонні спостерігачі часто повідомляють про відчуття провини і відчуття свого безсилля. Еск'ю (1988) відмічає, що від цькування страждає не тільки «жертва», але і все оточення, але безсиле дати відсіч «кривднику»[1].

Таблиця 1.2

Психологічна характеристика «жертв» булінгу і «кривдників» в навчальному середовищі

Учасники булінгу	Психологічні характеристики
«Жертви»	Соціальна відчуженість, здатність відсторонюватись від конфліктів, сензитивність, замкнутість, сором'язливість, соматична послабленість, тривожність, схильність до депресії, занижена самооцінка, невпевненість в собі, занурення в себе (ескапізм) низький ступінь соціальної підтримки.
«Кривдники»	Висока загальна агресивність, позитивне ставлення до агресії, недостача емпатії, велика потреба в домінуванні, успішність і самовпевненість, позитивне самовідношення, відносно високий соціальний статус.

1.2 Основні передумови виникнення булінгу та його використання

Причинами виникнення булінгу (цькування) у міжособистісних взаєминах можуть бути різні чинники, які можна поєднати у чотири групи: особистісні, сімейні, соціальні, оточення (середовище).

1. Особистісні чинники – це фізичні чи психологічні особливості дитини (індивідуальні особливості фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, зовнішності тощо).

Розлади та порушення в розвитку дитини можуть стати причинами виникнення булінгу (цькування). Так, часто ініціаторами булінгу (цькування) є діти, які мають певні індивідуальні психологічні особливості та спровоковану цим агресивну поведінку (синдром дефіциту уваги, гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші) [9].

Будь-яка інакшість - відмінність дитини від інших дітей, наприклад, зовнішній вигляд, стан здоров'я, національність тощо, являється однією з найчастіших причин булінгу (цькування) по відношенню до таких дітей.

Іноді діти вважають булінг (цькування) прийнятним способом самоствердитись та завоювати авторитет в очах друзів та однолітків: стати популярними, керувати, мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися та поважати. Ця причина має більшу вірогідність у період переходу з початкових до середніх та з середніх до старших класів, а також коли у класі з'являються нові учні/учениці [12].

Також причиною булінгу (цькування) може стати спосіб поведінки дитини - коли дитина проявляє або не проявляє активність, на яку від неї очікує більша частина групи (класу) (відмінник, підлиза, двієчник, занадто активний/пасивний, експресивний/закритий).

Крім того, причиною булінгу (цькування) серед дітей в школі може стати намагання компенсувати невдачі в навчанні, суспільному житті тощо. Так,

деякі діти булять через заздрість успішнішим учням, через кращі або крутіші речі, одяг, гаджети. [10]

2. Серед сімейних чинники, які визначають агресивну поведінку дитини та можуть провокувати булінг (цькування), можна виділити: [18]

- брак близьких стосунків у батьків з дитиною та відсутність їхньої уваги до неї, позбавляє дитину можливості ділитись з рідними своїми проблемами та труднощами у спілкуванні;

- слабкий або занадто сильний (авторитарний стиль спілкування) контроль над дитиною. Наприклад, якщо батьки не дають дитині спокою через оцінки, кричать на неї, позбавляють прогулянок і спілкування, не залишаючи час для відпочинку, то дитина буде вести себе в школі так само; [56]

- гіперопіка над дитиною. Наприклад, коли дитина виходить із сімейного оточення у зовнішній світ, вона не здатна самостійно вирішувати проблеми, не спроможна за себе постояти, не розуміє важливість прийняття інших людей;

- тиск або жорстоке поводження батьків, що призводить до сприйняття дитиною навколишнього світу як постійного джерела загрози. Наприклад, якщо дитина в родині засвоює, що сварки, бійки, образи, критика та приниження іншого є єдиним способом висловити своє невдоволення, то в подібній ситуації в школі дитина починає діяти за звичною для неї схемою.; [19]

- домашнє насильство спричиняє появу булінгу, зокрема в шкільному середовищі, коли дитина, що потерпає від домашнього насильства, копіює дії дорослих, може стати як жертвою, так і кривдником;

- виховання в неповній сім'ї. Варто відзначити, що не завжди виховання в неповній сім'ї може призвести до агресивності дитини. [31]

3. Чинники середовища

Несприятливий соціально-психологічний клімат в школі, стрес від навчанням внаслідок перевантаження, відносини з однолітками та вчителями, відсутність належної уваги з боку вчителів, сприяють появі сварок, конфліктів, проявів насильства та їх перехід в булінг (цькування) [37].

Найбільш розповсюдженими чинниками, які провокують появу булінгу (цькування) в закладі освіти є:

- авторитарний стиль навчання. Іноді вчителі самі можуть бути ініціаторами булінгу (цькування), коли учень розглядається як об'єкт педагогічного впливу, а не рівноправний партнер. Вчитель особисто приймає рішення, без врахування думок учнів, встановлює жорсткий контроль за виконанням своїх вимог, внаслідок чого учні втрачають активність, характеризуються низькою самооцінкою та агресивністю.[57] При авторитарному стилі навчання сили учнів спрямовані на психологічний самозахист, а не на засвоєння знань та особистий саморозвиток. Коли вчитель використовує систему групового покарання, коли карається вся група (клас) за провину окремого учня, це збільшує ризик виникнення агресивної поведінки серед учнів [11].

- виокремлення вчителем будь-якого учня як позитивного або негативного прикладу для інших часто провокує суперництво, яке у майбутньому переростає у булінг (цькування) цієї дитини.

- ігнорування проблеми на рівні закладу освіти. Іноді педагогічний персонал закладу освіти відмовляється визнавати випадки булінгу (цькування) в групі (класі) або закладі освіти в цілому, просто ігнорує це явище. Це, в одному випадку, може сприйматися дітьми як норма поведінки, і вони будуть моделювати цю поведінку на інших дітей [58]. В іншому випадку - це провокує почуття безкарності та безнадійності та нерідко призводить до загострення ситуації з булінгом (цькуванням) в закладі освіти.

- відсутність контролю з боку педагогічного персоналу за поведінку дітей під час перерв, а особливо в таких місцях, як їдальня, роздягальні, сходи тощо. До того ж сексуальні стосунки, які виникають серед учнів та учениць у старшому віці, також іноді стають підставою для виникнення булінгу (цькування) [4].

4. Соціальні чинники – це стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо).

Досить часто причиною булінгу (цькування) в закладі освіти є гендерні стереотипи, тобто домінування чоловіків над жінками. Іноді учні та вчителі можуть допускати дискримінацію у міжособистісних стосунках по відношенню до учениць або вчительок, демонструючи свою силу та перевагу.

5. Соціальна та економічна нерівність – є досить розповсюдженою причиною булінгу (цькування) в школі.

Учні із забезпечених сімей або з сімей з високим соціальним статусом можуть зневажливо ставитися до учнів з малозабезпечених сімей.

Представники етнічних меншин, вимушено переміщені особи, мігранти частіше за інших підпадають під булінг (цькування) в закладі освіти навіть з боку вчителів [6].

Діти, які стають об'єктами зневажливого ставлення інших, можуть проявляти насильницькі дії проти своїх кривдників, що стає способом відновлення справедливості та самоствердження [15].

Також спонукати дітей до проявів булінгу (цькування) може популяризація насильницьких моделей поведінки на телебаченні, в кінематографі, в мережі Інтернет. Сучасні медіа не рідко демонструють жорстокість і насильство та значною мірою впливають на формування цінностей та поведінку дітей. Значна частка дітей та підлітків після перегляду сюжетів з жорстокістю та агресивністю ідентифікують себе з такими героями та сприймають це як зразок поведінки. Діти поступово починають вважати насильство способом вирішення проблем та імітують побачене в реальному житті [13].

Зазвичай виникнення булінгу (цькування) в закладі освіти є комплексом декількох причин.

Свого часу група дослідників розробила так звану «піраміду ненависті», яка побудована за тим же принципом, що і піраміда потреб Маслоу, тобто

кожен нижній рівень обумовлює наступний рівень і уможлиблює булінг (цькування), агресію, прояви насильства по відношенню до інших.

Вона складається з 5 рівнів:

- рівень упередженого ставлення;
- рівень дій, базованих на упередженні;
- рівень, на якому виникає дискримінація;
- рівень жорстокості;
- рівень геноциду.

Таким чином, аби успішно працювати із булінгом (цькуванням) в закладі освіти, треба, в першу чергу, працювати із суспільними, у тому числі і з особистими, стереотипами та упередженнями, оскільки вони становлять основу, на якій зароджується ненависть та агресія по відношенню до інших. [30]. По-друге, варто пам'ятати, що діти переймають ставлення, реакції, способи поведінки дорослих, які ті часто транслюють несвідомо. Тому батькам, педагогам варто працювати і над своїми емоціями, слідкувати за власними висловлюваннями та вчинками, реакціями та способами поведінки, аби не провокувати булінг (цькування) [14].

1.3 Вікові критерії особливостей виникнення булінгу виникнення булінгу

Вагомою причиною поширення булінгу у шкільному середовищі є вік дітей. Стереотипно, прийнято вважати, що сутички з однокласниками влаштовують переважно підлітки з гормональним вибухом та невірноваженою психікою [32].

Звичайно, агресія у дітей та підлітків певною мірою є віковою нормою. А це означає, що поведінку з метою заподіяти шкоду іншій людині демонструє, принаймні зрідка, багато хто, а то й більшість представників даних вікових груп. Проте певна частка дітей і підлітків відхиляється від цієї нормальної лінії

розвитку й проявляє стабільно високі рівні агресивної поведінки, які вже не можна вважати віковою нормою. Саме поведінка таких індивідів й представляє особливий інтерес для дослідників [15].

Перший зразок агресивної поведінки дитина отримує від дорослих – вираз гніву, який здатне розпізнати тримісячне немовля. Потім, як наслідок, прояв дитиною гніву у відповідь на фрустрацію, що починається у другій половині першого року її життя. На другому та третьому роках життя у конфліктах з ровесниками і дорослими виникають поведінкові моделі агресії у формі вибухів гніву та застосування фізичної сили (наприклад, ударів, штовхань, валяння по підлозі) [24].

У дітей дошкільного віку агресивна поведінка спостерігається в ситуаціях захисту своїх інтересів та відстоювання своєї переваги, коли вони ще не засвоїли конструктивні способи взаємодії та не навчилися стримувати власні імпульси і агресивні дії використовуються як засіб або, як інструмент для досягнення певної мети.

Це можна спостерігати на дитячих майданчиках, де матусям доводиться вчити дітей ділитися іграшками, не забирати в інших дітей те, що сподобалось, не кривдити інших, уміти просити тощо. Згодом, із засвоєнням норм та правил поведінки, набуттям соціальних компетенцій ці безпосередні прояви дитячої агресії змінюються більш миролюбними формами поведінки [16].

Тому певною мірою ситуативні удари рукою, щипання, штовхання у дітей дошкільного віку «вважається» нормальним і може бути проявом самоствердження. Однак, якщо діти проявляють агресію, що не має якої-небудь мети, спрямовану виключно на заподіяння шкоди іншій особі, їм подобається спостерігати, як іншій людині погано, то можуть свідомо й систематично знаходити способи, щоби завдати шкоди своїм «жертвам»[20]. Фізичний біль чи приниження однолітка викликає у таких дітей задоволення, а агресія виступає при цьому як самоціль. Подібна поведінка може свідчити про схильність дитини до ворожості і жорстокості, що, природно, викликає особливу тривогу [17].

Водночас зауважимо, що булінг – це не тільки фізичне насильство, він може здійснюватися і через соціальний тиск у формі бойкоту, ізоляції, зумисного створення психологічно напруженої атмосфери у колективі для аутсайдера, жертви, наприклад, коли група дівчаток неодноразово й демонстративно відмовляється грати з іншою дівчинкою, поєднуючись чи переходячи у вербальний – безперервні насміхання та висміювання [26].

З початком навчання у школі коло спілкування дітей значно розширюється. Спершу вони залучаються до формального спілкування у процесі виконання навчальних завдань, згодом будують неформальні взаємини, вагомий вплив на які визначає вчитель. Саме за сприяння вчителя, який виділяє окремих учнів як зразок для інших у навчанні та поведінці та звертає увагу на помилки інших, формується ставлення дітей один до одного, відбувається диференціація молодших школярів за статусами: сприятливий чи несприятливий.

У результаті почуття самотності, що переживає відкинута дитина, часто підкріплене особливостями сімейного виховання, індивідуальними особливостями дитини, фрустрацією базових потреб дитини, різними захворюваннями тощо, призводить до негативного ставлення до однолітків чи самого себе [33].

І якщо дитині 6-10 років хоча б один раз вдалося домогтися за допомогою сили того, що вона хотіла, а оточуючі уступили їй, то вона й надалі буде застосовувати такий спосіб для отримання бажаного. Втім, і покарання за агресію призводить до такого ж результату – до її посилення, так як покараний молодший школяр, може й перестане, битися з іншими дітьми у дворі чи псувати речі в будинку, але ця загнана всередину агресія обов'язково проявиться: якщо не вдома, то в школі, якщо не у вигляді бійки, то у вигляді образливих прізвиськ на адресу ровесників [28].

До вікових особливостей, що обумовлюють підвищення рівня агресії у підлітків є загострення акцентуацій характеру, а також зростаюча фізична активність, що може виявлятися в задириливості, псуванні майна тощо. Варто

також вказати на активне прагнення дітей цього віку на увагу, розуміння та довіру дорослих. Підлітки намагаються грати визначену соціальну роль не тільки серед однолітків, але й серед дорослих, виявляти соціальну активність, яку дорослі не завжди підтримують [59]. У результаті, наражаючись на психологічні бар'єри, не знаходячи взаєморозуміння в оточуючих та сім'ї, вони намагаються перебороти це через агресивну поведінку [25].

Ближче до середини підліткового періоду агресивна поведінка має тенденцію до зниження, як результат зростаючих соціальних навичок і саморегуляції. Однак Л. Лоубер і Д. Хей [44] відзначають, що в підлітковому і юнацькому віці агресивна поведінка змінюється за силою і характером прояву. У свою чергу змінюються і різновиди булінгу, набуваючи нових агресивніших форм, таких як вимагання, залякування, сексуальний булінг [34].

Важлива зміна в характері агресивної поведінки полягає і в тому, що агресія і насильство набувають тенденції до більшої соціальної організації. В підліткові угруповання входять ті неповнолітні, які відчують соціальну ізоляцію з боку своїх менш агресивних однолітків, а також вкрай агресивні індивіди, на яких припадає чимала частка підліткової агресії, у тому числі бійки між ворогуючими угрупованнями [2].

Важливо зазначити, що діти у яких рівень агресії є значно вищим, залишаються такими протягом тривалого часу. На основі результатів 16-ти досліджень стійкості агресивності серед осіб чоловічої статі Д. Ольвеус встановив, що агресія майже настільки ж стабільна, як інтелект, навіть протягом значного періоду. З цього випливає, що агресія в ранньому віці – це проблема, яку з віком діти не зможуть подолати, якщо тільки не відбувається втручання будь-яких особливих цільових програм. Р. Лоубер і Д. Хей відзначають, що стійкість частіше має більш високі показники у тих індивідів, для яких характерні крайні показники на шкалі агресії, тобто які найменш або найбільш агресивні в момент часу [35].

Однак, незважаючи на виявлені високі коефіцієнти стабільності агресивної поведінки при переході від дитячого до підліткового і юнацького

віку, слід звертати увагу на індивідуальну варіативність в агресивній поведінці. Навіть, коли на рівні групи коефіцієнти стабільності мають високі значення, у окремих індивідів характер агресивної поведінки може з часом змінюватися.

В цілому дослідження свідчать про безперервне зниження рівня агресії, причиною якого може бути пов'язаний з віком поведінковий норматив. Однак зрозуміло й те, що значна частина суб'єктів, які виявляли агресію в дитячому віці, продовжує залишатися агресивними і в подальшому. Враховуючи, що агресія проявляється в різних формах, що розрізняються за ступенем здійсненого насильства, важливо зрозуміти, наскільки стабільний рівень агресії для цих індивідів і чи має їх агресивна поведінка тенденцію до посилення і переходу від менш серйозних до більш серйозних форм прояву протягом індивідуального розвитку людини. Довготривале посилення агресії супроводжується поступовим збільшенням рівня жорстокості агресивних дій в дитячо-юнацький період, тоді як короткочасне посилення агресії означає різке збільшення насильства у тих індивідів, які в більш пізньому віці тільки починають проявляти агресію [36].

Існують переконливі дані про те, що на міжособистісному рівні велика частка індивідів, які проявляють насильство, раніше демонструвала слабкі і / або помірні форми агресії. Т. Моффіт [39] та інші дослідники довели, що 73% хлопчиків-підлітків, звинувачених у скоєнні насильницьких діянь, вже починаючи з дитячого віку стійко демонстрували асоціальну поведінку. Однак вірно і те, що індивіди можуть набути схильність до насилля, не маючи агресивного минулого. Також це дослідження показало, що 23% звинувачених не проявляли асоціальної поведінки аж до підліткового віку. Поки що до кінця не досліджено, чому деякі індивіди в підлітковому віці починають ставати вкрай агресивними, не виявляючи поступового наростання моделей агресивної поведінки з дитинства. Деякі автори висувають припущення, що ті індивіди, для яких характерний пізній початок проявів схильності до насильства, – це люди, які часто надмірно контролюють свою поведінку, намагаючись

придушити свою потребу в агресії і виявляють її тільки в тому випадку, коли збудження до агресії досить сильне, щоб подолати ці стримуючі механізми.

Можливо і те, що соціальна організація насильства в підлітковому віці у формі молодіжних угруповань, може бути приваблива для вразливих індивідів як наслідок їх проблем іншого характеру, а саме низької самооцінки чи соціальної ізоляції [40].

Негативним у даній ситуації виступає підвищення показників агресії та форм насилля серед молодіжних груп. Вірогідно бажання самоствердитися впливає на форми та характер агресивної поведінки молодіжних груп. Спочатку вони характеризуються незначними формами агресії (докучання іншим, задиркуватість), потім (переважно у 15-річному віці) відбувається перехід до фізичних форм (штовхання, бійки) і насамкінець до насильства (напади, згвалтування) [46].

У той же час, наявність або відсутність вікового ефекту в булінгу залежить від того, на чому базується дослідження (на самозвітах чи описах інших людей), а також від запропонованого випробуваного визначення третирування. У дослідженнях, де було виявлено зменшення знущання з віком, в основному застосовувався метод самозвітів, тоді як в дослідженнях, де не виявили кореляцій з віком, частіше використовувалися відгуки інших (наприклад, вчителів) і питання ставилося про конкретні види жорстокої поведінки [41]. Отже, зниження жорстокості, виявлене в дослідженнях на основі самозвітів, може бути пов'язане з прагненням знизити реальний рівень булінгу, оскільки старші діти набагато більше усвідомлюють соціально небажаний характер жорстокого поводження (як з точки зору кривдника, так і з точки зору жертви). Додаткове пояснення виявленого в самозвітах зниження третирування з віком було запропоновано Свейн[42], який встановив, що молодші діти визначають булінг ширше, ніж старші. На нашу думку, зниження рівня булінгу з віком може вказувати на сформованість просоціальної поведінки молодих людей [21].

Висновки до першого розділу

Суттєві зміни в економічній сфері та соціальній політиці, криза сучасної родини, низький соціальний статус, безробіття, нав'язування ідеології споживання, відмова суспільства від одних моральних цінностей та перехід до нових орієнтирів – все це є чи не найголовнішими чинниками, що сприяють процесу віктимізації неповнолітніх.

Шкільне насилля- це вид насилля, при якому має місце примушення, використання сили між дітьми чи вчителями по відношенню до учнів. Явні прояви насилля можуть бути направлені не тільки проти окремих обличь, які викликають до себе підвищений інтерес оточуючих, але і цілої групи.

Насилля може носити як одиничний так і довготривалий характер і проявляється в більшості випадків в формі фізичного або психологічного насилля. Явище булінгу в освітній сфері все більше стає міжнародною проблемою. Але нажаль, дана проблема до цього часу не отримала належної уваги в нашій країні.

Головним обов'язком держави є вжиття усіх заходів соціального, адміністративного, кримінально-правового та іншого характеру з метою надання дитині права на повноцінний та гармонійний розвиток особистості. З огляду на поширення явища булінгу в середовищі малолітніх і неповнолітніх осіб, необхідно розробити новий антибулінговий закон в Україні, внести це поняття до Цивільного кодексу України, Кодексу України про адміністративні правопорушення, Кримінального кодексу України. Відповідальність повинні нести як батьки за неналежне виховання, так і діти-агресори та діти-свідки булінгу. Необхідно у кожній школі розробити Правила поведінки учнів і довести їх до відома учнів.

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ВПЛИВУ БУЛІНГУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація та методи проведення дослідження

За останній час булінг став дуже поширеним між дітьми в закладах освіти, насамперед це відбувається за відсутності контролю дорослих, які часто не помічають або ігнорують дітей. Діагностика цькування є доволі непростим завданням, тому для цього необхідно використовувати ті методи діагностики, яка зможуть визначити соціально-психологічний клімат в колективі [22].

Діагностика буває:

- індивідуальною, коли необхідно зробити висновок про окрему дитину та визначити, яку допомогу їй надати (реабілітаційну або корекційну);
- груповою, коли необхідно оцінити ситуацію в певній групі (класі) (мікрогрупа) чи в закладі освіти в цілому (макрогрупа), оскільки булінг (цькування) – це групове явище, якому протидіяти потрібно системно.

Також діагностика може бути разовою або проводитися в процесі моніторингу, тобто повторюватися періодично, що дає можливість відслідкувати зміни, оцінити ефективність застосованих заходів. Підбір діагностичних методів, зрозуміло, буде залежати і від віку дітей [47].

У процесі дослідження були відібрані, ті методи, які є достатньо простими та доступними, які не потребують спеціальної підготовки. Дані методики засвідчили свою діагностичну спроможність для більшості ситуацій булінгу (цькування). Знайомство з методами діагностики булінгу (цькування) дає змогу вчасно виявити і припинити це явище, тому з цим питанням варто познайомитися не тільки тим, хто буде безпосередньо організовувати діагностику, а всім заінтересованим у запобіганні та протидії булінгу.

Індивідуальна діагностика булінгу (цькування)

Індивідуальна діагностика розпочинається із спостереження та виявлення специфічних ознак, які можуть свідчити про наявність булінгу по відношенню до дитини або коли дитина є кривдником (булером). Для фіксації результатів спостереження доцільно використовувати чек-листи (списки для перевірки).

Для індивідуальної діагностики важливо застосовувати також спеціальні діагностичні методики, які допоможуть виявити ті ознаки, які не проявляються при спостереженні [49].

Також для індивідуальної діагностики варто використовувати бесіди з дітьми. Метод бесіди часто є неефективним, коли булінг має приховану форму і у жертви є страх того, що розповідь про випадок булінгу (цькування) погіршить її становище. Проте треба зберігати його в діагностичному інструментарії.

Добрим допоміжним засобом опосередкованого (анонімного) спілкування може стати поштова скринька «Стоп-булінг» або скринька довіри, в яку діти можуть написати повідомлення про те, що їх турбує. Скринька має регулярно переглядатися і бути елементом системного спілкування щодо протидії булінгу (цькуванню). Діти мають регулярно отримувати зворотній зв'язок, знати, хто саме буде читати листи, бути впевненими, що жоден лист не залишиться без реагування. Ця скринька може бути віртуальною (електронною). Головне, що вона допомагає подолати бар'єри встановлення контакту, допускає анонімність, сприяє відновленню довіри і полегшує процес отримання важливої інформації про булінг (цькування).

У магістерській роботі з метою дослідження факторів та чинників, які можуть бути причинами булінгу серед старшокласників було використано наступні методики: методика спрямована на дослідження соціально-психологічної адаптації, автором якої є К.Роджерс та Р.Даймонд, методика на визначення особистісної агресивності і конфліктності, автор Є. П. Ільїн та анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу.

1. Методика К. Роджерса та Р. Даймонда спрямована на дослідження соціально-психологічної адаптації [50]. Вік досліджуваних від 14 років. Структура методики містить в собі 101 твердження, про спосіб життя,

психологічні стани, стилі поведінки і життя людини, які піддослідний повинен співвіднести зі своїм способом життя.

Соціально-психологічна адаптація характеризується усвідомленням необхідності для особистості поступових змін відносин із соціальним середовищем через оволодіння новими способами поведінки, а також становленням нових пристосувальних механізмів, орієнтованих на гармонізацію відносини особистості з середовищем. Рівень соціально-психологічної адаптації тісно вплутався з психологічними характеристиками особистості та особливостями її поведінки. Шкала СПА (соціально-психологічної адаптованості) була розроблена двома авторами К. Роджерсом і Р. Даймондом і адаптована Т.В. Снегір'єва.

Модель взаємозв'язків людини з соціальним оточенням і з самим собою 'закладеною, власне, в основу даного інструменту і виходить з концепції особистості як суб'єкта власного розвитку, що здатен відповідати за свою поведінку.

Адаптованість - узгодженість вимог соціального середовища і особистісних тенденцій. Вона передбачає реалістичну оцінку себе і навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість, соціальну компетентність. Критерії адаптованості подекуди перегукуються або ж збігаються з критеріями особистісної зрілості, наприклад - почуття власної гідності та вміння поважати оточуючих, відкритість реальній практиці діяльності та відносин, розуміння власних проблем та прагнення їх опанувати і всіляко впоратися з ними. Якщо говорити про критерії дезадаптації, то вони навпаки припускають: неприйняття себе і оточення, наявність захисних бар'єрів в осмисленні власного життєвого досвіду, ілюзії вирішення проблем, негнучкість. Шкала орієнтована на дітей віком від 14 років і старше.

Методика призначена для діагностики комплексу психологічних проявів, що супроводжують процес соціально-психологічної адаптації та її інтегральні показники, такі як адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування.

Методика може бути застосована для середніх і старших школярів, для учнів системи початкової професійної навчання.

Основна сфера застосування - психологічне консультування, розробка особистісно-корекційних програм, основною концептуальною ідеєю яких є зміна негативного ставлення до інших людей, з метою реалізації потенціалу позитивних соціально-психологічних якостей.

В тексті опитувальника містяться твердження про людину, про спосіб життя, який вона веде, зокрема - звички, переживання, стилі поведінки, які їй притаманні, думки, як правило, порівнює їх людина з своїм способом життя. Після прочитання чергового запитання, потрібно співставити із звичками, способом життя, які притаманні саме цій людині та оцінити, якою мірою даний вислів може підходити вам. Після кожного з тверджень учні відповідно мають визначити, в якій мірі це твердження підходить до них та вибрати бал по шкалі від 0 до 6, де:

- 0 – це абсолютно не стосується мене;
- 1 - це не має стосунку до мене;
- 2- напевно, це не стосується мене;
- 3 - не знаю, чи це має відношення до мене;
- 4 - це трохи схоже до мене, але є сумніви;
- 5 - це мені притаманно;
- 6 - це я, точно.

2. Методика Є. П. Ільїна «Особистісна агресивність і конфліктність». Дана методика спрямована на виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності, як, власне, особистісних характеристик.

Конфліктність особистості - це саме та риса характеру, що змушує людину вступати в конфлікти.

Конфліктність особистості характеризується такими чинниками, як особливість темпераменту, рівень агресивності, компетентність в спілкуванні, емоційна стан. А також низкою соціальних факторів - умовами життя і діяльності, середовища і соціального оточення, загального рівня культури.

Отже, конфліктність - це комплекс показників, який зв'язаний з особистісними передумовами.

Особисті ситуативні передумови такі:

- почуття невизначеності, невпевненості;
- стомлення;
- нестійкість настрою;
- підвищена збудливість;
- стан сугестивності.

Дана методика допоможе визначити позитивну агресивність, негативну агресивність, узагальнений показник конфліктності.

Що ж таке агресивність? Під агресивною поведінкою, Агресією (від лат. *Aggressio* - напад) розуміють - мотивоване деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей, що завдає шкоди об'єктам нападу, що приносить фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Позитивна агресивність - це така поведінка, яке допомагає людині досягти бажаної мети, але при цьому завдає незначний дискомфорт іншим. До позитивної агресивності відносяться такі якості як: наполегливість, наступальність, непоступливість.

Ці якості допомагають власникові в досягненні мети, але не у всіх ситуаціях вони необхідні.

Негативна агресивність - це така поведінка людини, яке викликає психологічний дискомфорт у інших людей. До негативної агресивності відносяться такі якості, як: мстивість, нетерпимість до думки інших.

Анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу, містить 10 тверджень. У яких потрібно вказати визначення, власне, булінгу, ознаки, чи траплялись у вас або ж чи ви були свідком таких ситуацій, якщо траплялись потрібно було сказати, які та хто чинить так зване цькування. Також, запитували про кібербулінг, тобто в мережі інтернет та по телефону, дії, звертання та джерела у випадку такого виду булінгу.

Кіберпростір є частиною щоденних практик та важливим чинником соціалізації. Кібербулінг часто супроводжує булінг в закладі освіти. Діагностика рівня інформаційної безпеки під час освітнього процесу може суттєво доповнювати загальну інформацію про безпеку освітнього середовища в закладі освіти. Діагностувати наявність кібербулінгу у міжособистісних стосунках дітей можна за допомогою ряду опитування або бесід.

Наприклад, можна запропонувати дати відповіді або обговорити такі питання:

- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи твій мобільний телефон?
- Чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?
- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи Інтернет?
- Чи використовувався тобою протягом останніх двох місяців Інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?
- Чи приходили тобі негативні листи електронною поштою?
- Чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через Інтернет?
- Чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?
- Чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, аккаунт, електронну адресу, пароль) щоб нашкодити тобі?
- Чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото чи відео іншим, що зашкодило твоїй репутації чи дружбі?
- Чи хтось робив ненависні коментарі на твої розміщені в Інтернеті фото?

У зв'язку з постійним розвитком технологій в кіберпросторі з'являються все нові загрози, які потребують реагування. Буває, що такі загрози набувають загальнодержавного, або навіть світового масштабів та дуже швидко розповсюджуються. Наприклад, як це було з вірусними відео, які передавалися

дітьми з мобільного на мобільний. Буває, що медіа не обдуманно розпалюють ажіотаж навколо кібербезпеки, через що протягом кількох днів тисячі дітей долучаються до шкідливих ресурсів заради цікавості. Наприклад, як це сталося з смертельними квестами і групами «Синій кит» і подібними.

Одною з основних характеристик дослідження є його валідність. На даному етапі становлення психологічної діагностики валідність є найважливішою партитурою інформації про методику та обов'язковою, яка містить відомості про, власне, міру узгодженості даних тесту з іншими відомостями про обстежувану особистість, тобто теоретичні сподівання, експертні оцінки, обсервацію, дані інших методик, їх психологічне значення є встановленим.

У вибірку дослідження увійшло 53 учнів Тернопільської спеціалізованої школи №29 з поглибленим вивченням іноземних мов, які навчаються у 11-А та 11-Б класах. У 11-А класі навчається 25 учнів, 9 хлопців та 16 дівчат, а у 11-Б 28, де 12 хлопців та 16 дівчат(табл. 2.1).

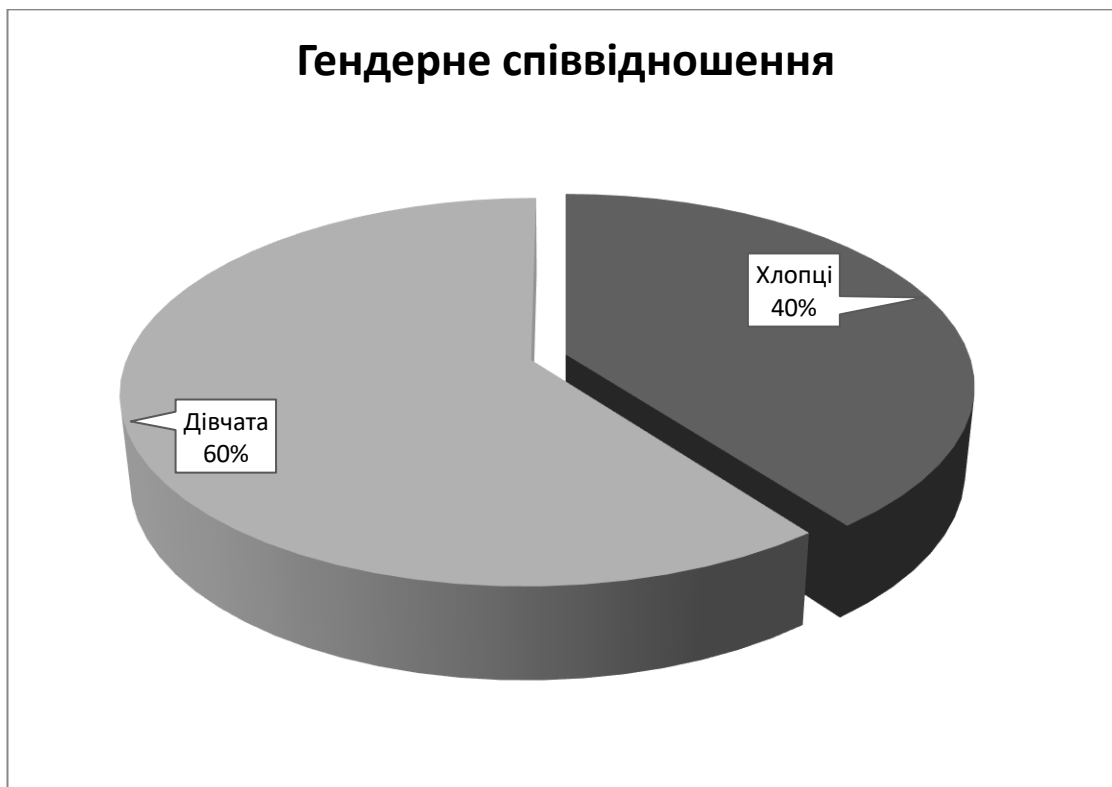


Рис. 2.1 Гендерне співвідношення учнів 11 класу

Одною з основних характеристик дослідження є його валідність, самі ж види валідності відображені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Види валідності

Види валідності	Характеристика
<i>Зовнішня валідність</i>	ступінь відповідності експериментальної процедури і результатів експерименту реальності і прийнятій у цей час науковій парадигмі.
<i>Внутрішня валідність</i>	характеризує міру впливу незалежної змінної на залежну стосовно інших факторів; це відповідність зміни залежної змінної зміні незалежної. Вона визначає вірогідність експериментальних результатів. Повна внутрішня валідність досягається, якщо вдасться встановити строгу функціональну залежність між цими змінними: $DO = f(5)$, де DO – залежна змінного (реакції випробуваних), 5 – незалежна змінна (релевантний стимул).
<i>Операційна валідність</i>	окремий випадок зовнішньої. Вона визначає ступінь відповідності використовуваної експериментальної методики теоретичним положенням, які лежать в основі організації й проведення даного експерименту.
<i>Екологічна валідність</i>	показує, наскільки близько умови експерименту імітують досліджувану реальність. У польових експериментах екологічна валідність досягає максимуму; відповідно в лабораторних експериментах дотримати достатнього ступеня екологічної валідності надзвичайно складно.

Як бачимо з таблиці 2.1. існує 4 види валідності, кожен з яких щось характеризує.

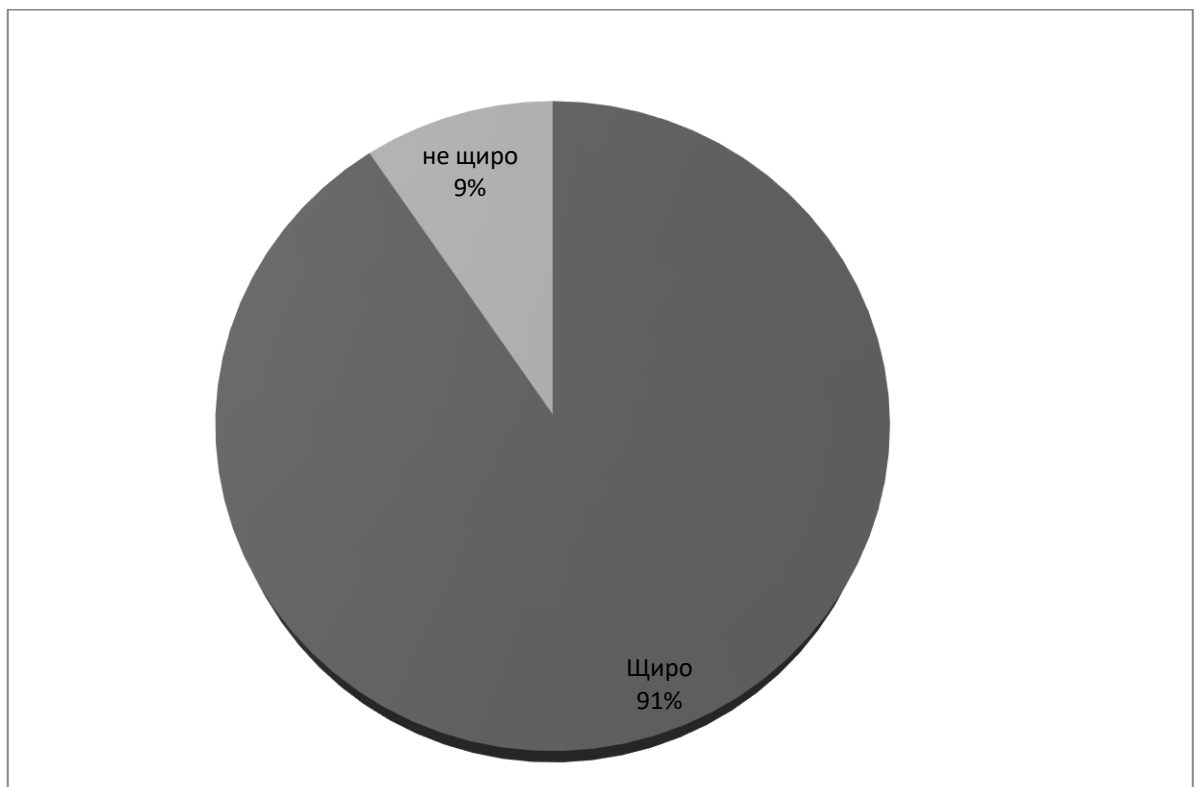
2.2. Аналіз результатів соціально-психологічної адаптації.

В першому розділі ми теоретично обґрунтували основи причини та фактори, що впливають на виникнення булінгу. На основі цієї інформації було проведено дослідження, метою якого було визначення факторів, які можуть бути потенційними причинами булінгу. Вибірку дослідження складають 25 учнів 11-А класу, та 28 учнів 11-Б, віком 15-16 років.

Для визначення соціально-психологічної адаптації застосовано методіку К.Роджерса-Р.Даймонда. У якій присутні наступні шкали: щирість, адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінувати та ескапізм.

Таблиця 2.2

Показник щирості



За шкалою щирості (табл.2.2) ми отримали наступні результати 48 з 53 досліджуваних учнів відповідали правдиво, що складає 91%, а 9% складає показник нещирості, що включає 5 людей зі загальної кількості всіх

досліджуваних. Тобто, можемо стверджувати, що результати даного дослідження є достовірними.

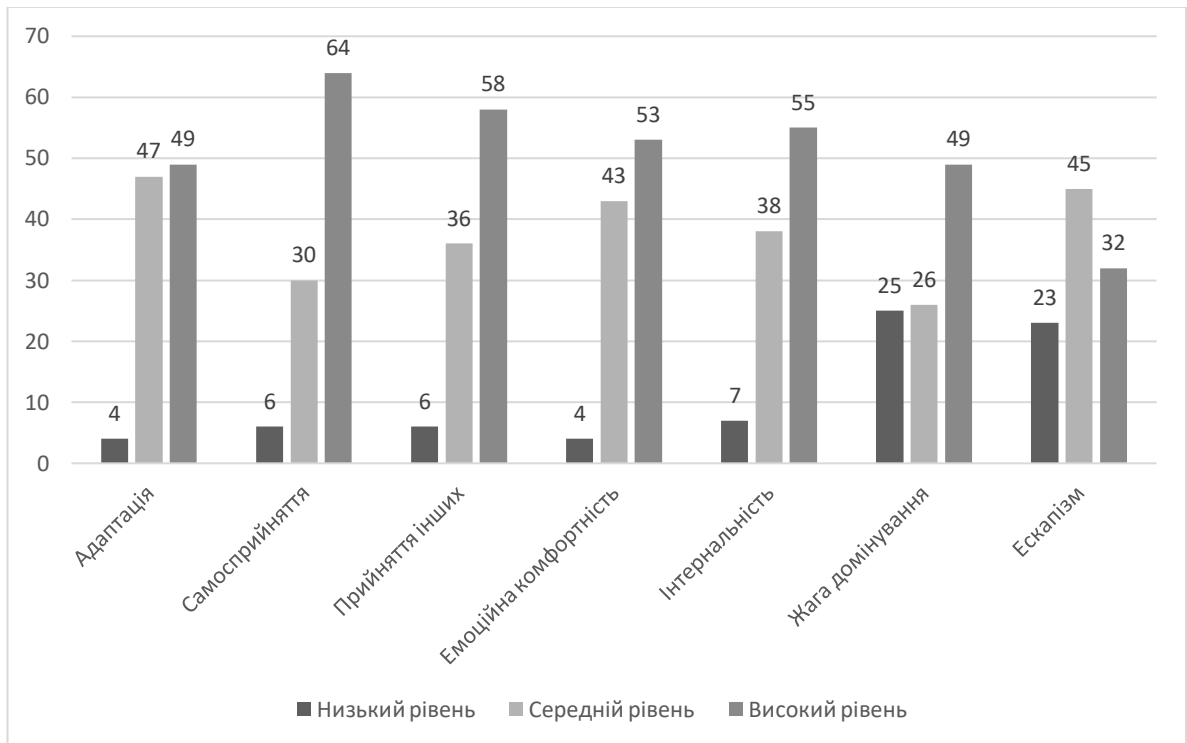


Рис. 2.2. Статистичні дані розподілу результатів соціально-психологічної адаптації

На рисунку 2.2. зображено результати методики, де винесені усі шкали. Шкала «адаптації» виявляє рівень пристосування людини до існування в суспільстві згідно з вимогами суспільства та власними потребами, інтересами і мотивами. Тенденції функціонування цілеспрямованої системи, які визначаються відповідністю або ж невідповідністю між її цілями і досягаються, власне, в процесі діяльності результатами - називаються адаптивністю. Проаналізувавши шкалу адаптація, можна сказати наступне: низький рівень адаптованості у 4%, що складає 2 людей, середній рівень у 25 учнів, що складає 47% , у 26 учнів діагностовано високий рівень адаптації, що дорівнює 49% від загальної вибірки.

Шкала «самосприйняття» є результатом самооцінки індивіда та визначає ступінь задоволеності або ж незадоволеності особистості своїми характеристиками. У ході дослідження вона показала наступні результати:

низький рівень 3 учнів – 6%, середній рівень 16 учнів – 30% та високий рівень самосприйняття у 34 учнів, що складає 64% опитаних.

Шкала «прийняття інших» характеризує ступінь (рівні) потреби особистості в комунікації, взаємодії, спільної діяльності і показує, що прийняття інших на низькому рівні у 3 (6%) досліджуваних, на середньому рівні у 19 (36%), а на високому 31 (58%).

Емоційна комфортність говорить про ступінь визначеності в емоційному відношенні, яке відбувається насправді, тобто навколишніх предметів та явищ та показує, що у 2 учнів складає низький рівень, у 23 учнів середній, а у 28 високий, тобто у 4%, 43%, 53% відповідно.

Шкала «внутрішній контроль» та «зовнішній контроль» визначають схильність індивіда до певної форми локусу контролю, яка характеризується, як інтернальність або екстернальність відповідно.

При умові, що відповідальність за події, які відбуваються в житті людини, приймаються більшість на себе, то відповідно результати діяльності пояснюються своїми особистісними характеристиками: поведінкою, здібностями, характером. Дане припущення свідчить про наявність у індивіда внутрішнього контролю, тобто це інтернальність. Якщо ж все таки домінує схильність приписувати причини того, що відбувається у житті людини зовнішніми факторами, тобто випадкам, оточені, погоді, долі, то це свідчить про екстернальний контроль, тобто зовнішній. Низький рівень у 4 дітей, а це 7%, середній рівень у 20 дітей, що складає 38% та високий рівень у 29 дітей, що дорівнює 55%

Шкала «домінування» показує рівень прагнень до лідерства, або його наявність. Жага домінування на низькому рівні проявляється у 13 учнів, середньому в 14, та високому в 26, що складає 25%, 26%, 49% відповідно.

Шкала «ескапізм (тракується, як відхід від проблем та занурення в себе)» визначає рівень уникнення ситуацій, які спричиняють дискомфорт, а також, відхід від них. Низький рівень у 14 учнів (23%), середній рівень у 24 учнів (45%), високий рівень у 17 учнів (32%).

2.3. Вивчення рівня агресивності та конфліктності у старшокласників

За допомогою методики Є. П. Ільїна «Особистісна агресивність і конфліктність» ми досліджували схильність особистості до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик. Дана методика складається з 8 шкал, таких, як: наполегливість (напористість), непоступливість, нетерплячість до думки оточуючих, мстивість, безкомпромісність, запальність, образливість, підозрілість. Позитивну агресивність суб'єкта можна визначити за шкалами наполегливість та непоступливість, а показник негативної агресивності суб'єкта визначаємо за шкалами: нетерплячість до думки оточуючих, мстивість. Загальний показник конфліктності показують шкали: безкомпромісність, запальність, образливість, підозрілість.

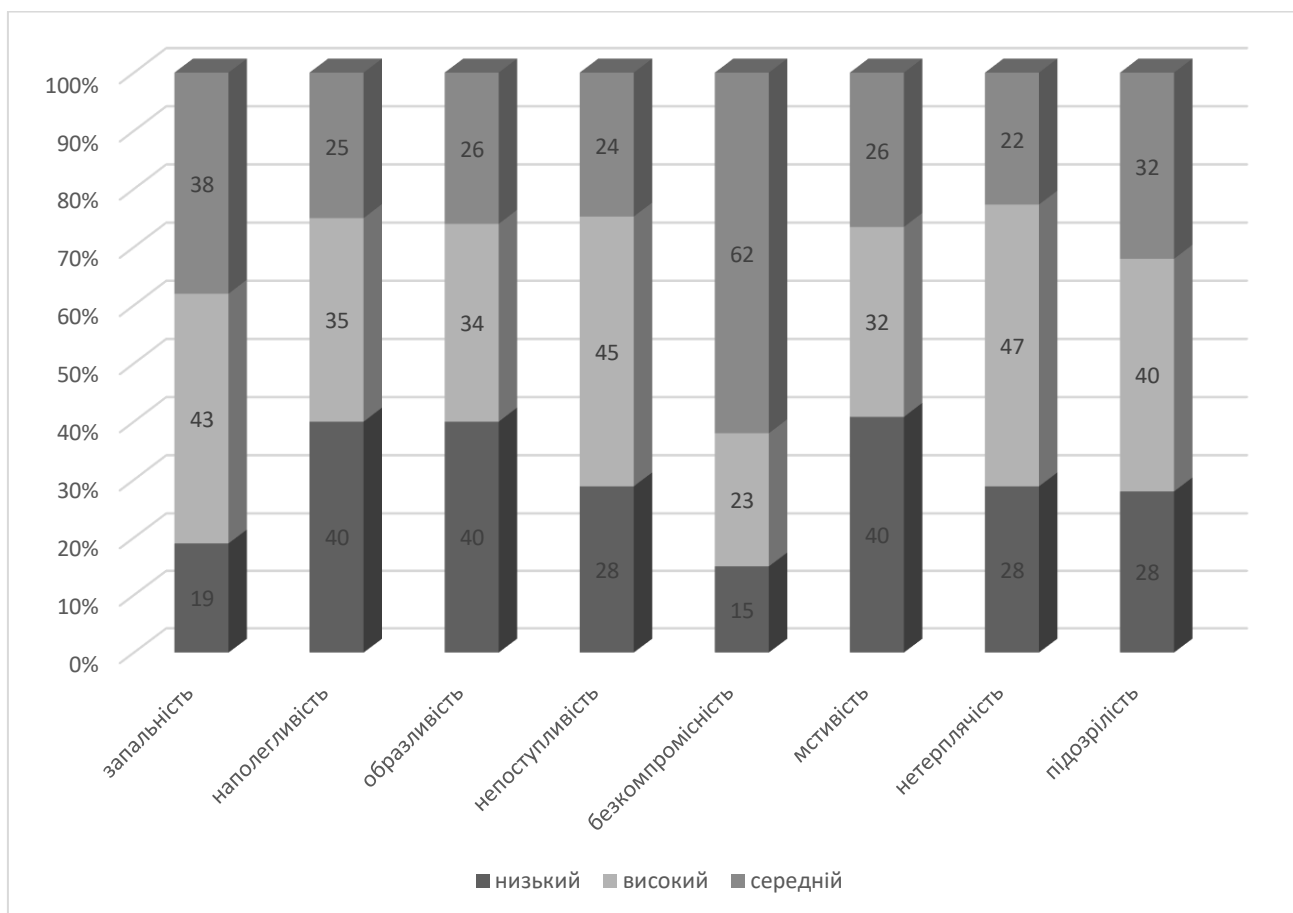


Рис. 2.3. Розподіл даних агресивності і конфліктності у 11-х класах

З рисунку 2.3. бачимо наступне, у дослідженні взяли участь 53 людей, які навчаються в 11 класі. Основним завданням даної методики було дослідження агресивності і конфліктності, кожної особистості.

Запальність, характеризується емоційною нестриманістю, вибуховою дратівливістю, яка притаманна темпераментним людям. За даною шкалою, низький рівень отримало 10 учнів(19%), середній 23 учні(43%), а високий 20 школярів(38%). Дана риса охоплює значну частину старшокласників, а це може негативно позначатися на внутрішніх взаємостосунках.

Вміння досягати мети, переборюючи труднощі і перешкоди характеризує 2 шкалу - наполегливість, яка за результатами дослідження притаманна на низькому рівні – 21(40%) , середньому рівні 19(35%) та 13(25%) - високому рівнях. Цю рису старшокласникам потрібно розвивати, адже від наполегливості залежить багато чинників життєвого шляху.

Шкала образливості, тобто готовність в усьому бачити образу і ображатися (запускати, розкручувати, переживати почуття образи) притаманна учням 11 класу, а саме 21(40%) на низькому рівні, 18(34%) на середньому та 14(26%) на високому. За даною шкалою, у більшості учнів низький результат, що характеризує їх, як сильних особистостей, які здатні самі відповідати за свої вчинки, а не звинувачувати інших.

Непоступливість притаманна на низькому рівні 15 учням(28%), на середньому 24 учням(45%) та на високому 13 учням(24%). Ця риса зазвичай є синонімом впертості, такі люди завжди стоять на своєму та доводять свою думку. Непоступливість, яка в більшій мірі присутня на середньому рівні, може говорити про те, що дані особи є вольовими, впертими та з сильним характером, оскільки, можуть відстояти власну позицію, але коли це виражається надмірно це спричиняє певний тиск на оточуючих.

Шкала безкомпромісність, а отже самовпевнені люди, які нічого не бояться ідуть доводити свою думку. На низькому рівні ця риса притаманна всього 7 старшокласникам(15%), на середньому 12(23%), а от на високому 33 учням(62%). По даних результатах можна зробити висновок, що більшість

одинадцятикласників доволі самовпевнені на фоні чого може виникати конфлікт та агресивність.

Мстивість, а отже відповідь злом на заподіяне зло не залежно від наявності в цьому доцільності притаманна на низькому рівні 21 особі(40%), на середньому 17(32%), а на високому 14(26%). Оскільки риса присутня на високому рівні у 14 учнів, то це може бути «група ризику», а саме, булери, які в будь якому випадку реагують на заподіяне.

За шкалою нетерплячість, що характеризує особу, як таку, що хоче отримати все і зараз, серед старшокласників низький рівень за цією шкалою отримало 15 осіб(28%), середній – 25(47%), високий – 11(22%). Терпіння у старшокласників розвинуте найбільш на середньому рівні, що можна вважати позитивним фактором, проте нетерплячість, яка розвинута у багатьох з дітей, може свідчити про надмірну агресію.

Схильність до підозр, недовіри, характеризує останню шкалу, де у 15 учнів низький рівень, 21 дитини – середній рівень і у 17 високий. Схильність підозрювати притаманна школярам на середньому рівні, а отже все таки довіра присутня у учнів. Завдяки розподілу даних (рис.2.3) видно, що запальність притаманна на низькому рівні, 43% на середньому та 38% на високому. Наполегливістю володіють 40%, 35% та 25% відповідно. Схильністю до образ характеризуються 40% на низькому рівні, 34% на середньому та 26 на високому рівнях.

Непоступливі 28% на низькому, 45% на середньому та 24% високому рівнях. Безкомпромісні 15%, 23%, 62% відповідно до зростаючі рівнів. Мстивість притаманна 40% на низькому рівні 32% на середньому і 26% на високому.

Нетерплячі, а тобто на низькому рівні терплячі 28%, на середньому 47% та 22% на високому. Підозрілість притаманна на низькому рівні 28%, на середньому ж 40%, а на високому 32% учнів.

Завдяки анкеті, що складається з 10 доволі прямих питань, можна прослідкувати реальну обізнаність школярів щодо характеристики та ознак

булінгу.

Аналізуючи результати анкетування обізнаності учнів щодо булінгу постає жахлива картина, адже 71% опитаних були свідками проявів булінгу у школі, а 60% вказали, що з ними траплялись випадки булінгу, а саме постійне приниження або ігнорування – 64%, шантаж або вимагання грошей – 11%, неодноразове побиття – 15%, постійні погрози або залякування – 10%.

Булерами за результатами виступають: ровесники – 58%, старші учні – 36%, сам піддослідний – 2%, свій варіант – 4%. 57% опитаних стикались з фактами кібербулінгом, 36% – помічали, що таке відбувалось з їхніми однокласниками, 3% – самі ставали кібербулерами, 2% – ніколи не стикались з фактом кібербулінгу.

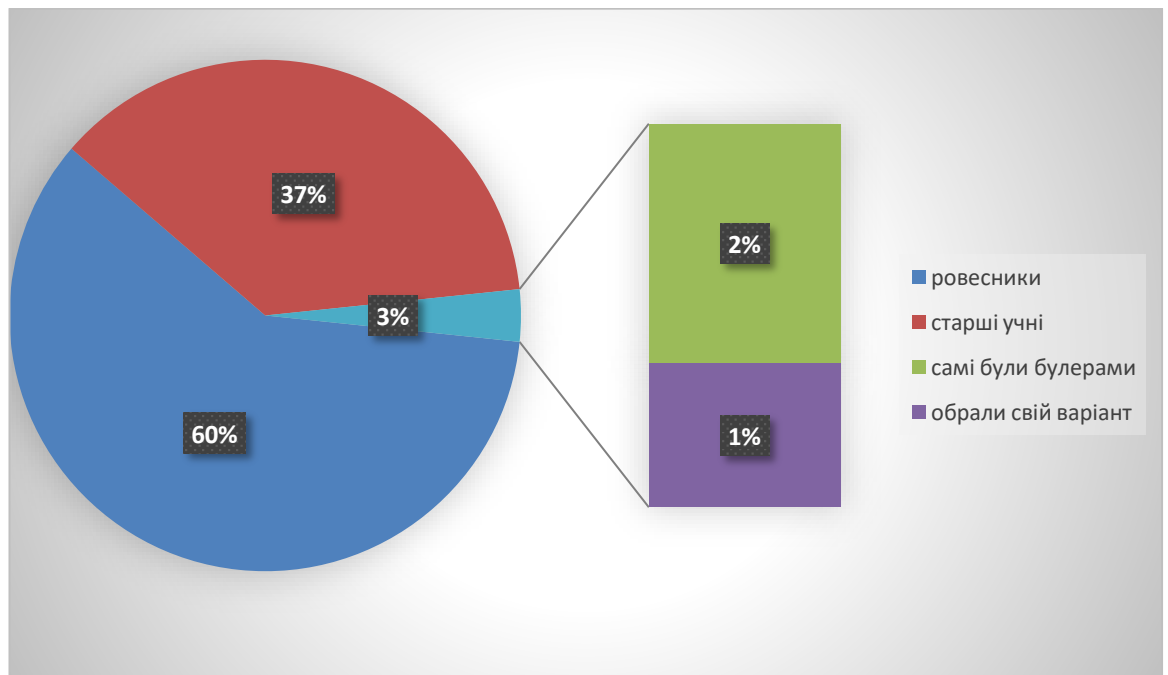


Рис.2.4. Виступають булерами

Як бачимо з рис. 2.4 найчастіше булерами виступають ровесники та старші учні, а це становить 60% та 37% відповідно.

Більшість опитаних, а саме 77%, обрали відповісти тим самим на факт кібербулінгу, 7% – вказують, що не будуть звертати на це увагу, 10% обрали свій варіант відповіді на даний факт і лише 6% , а це лише 3 дитини з 53 звернуться по допомогу.

Ніхто з опитаних не обрав варіант кваліфікованої допомоги (дзвінок на гарчу лінію або у поліцію) в разі випадку булінгу або кібербулінгу, більшість, а саме 66%, звернулися б до друзів, 13% звернуться до батьків, 4% звернуться до співробітників школи і 17% оберуть свій варіант вирішення даної проблеми.

Щодо джерел інформації, то більшість учнів дізнаються інформацію з інтернету, а саме 66%, від класного керівника, психолога та вчителів інформацію дізнаються 17%, від друзів – 9%, від батьків 4% та у 4% є потреба отримати більше інформації.

Явище кібербулінгу останнім часом все частіше стає проблемою 21 століття, а отже становить потенційну загрозу для безпечного користування гаджетами в телефонному режимі та мережі інтернет. За даними результатами з анкети, бачимо, що у 94% дітей стикались з даною проблемою, а 3% чинили булінг на інших.

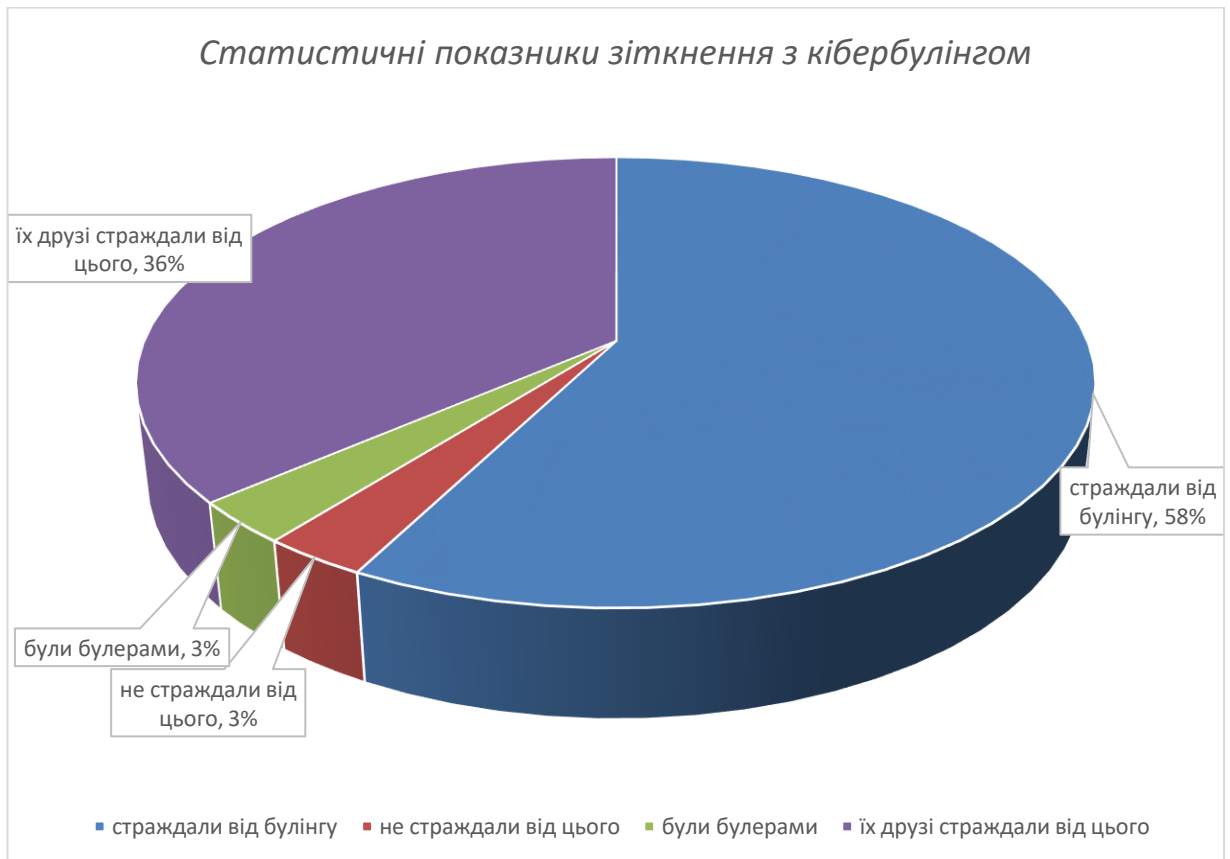


Рис.2.5. Статистичні показники зіткнення з кібербулінгом

Як бачимо з рис. 2.5. кібербулінг доволі поширений серед учнів, а отже їм потрібно вміти захищати себе та знати до кого звертатись у випадку таких ситуацій. Варто звернути увагу, що 3% дітей вказали на те, що вони самостійно чинили булінг, а отже можуть становити загрозу для оточуючих.

Висновки до другого розділу

Проаналізувавши результати за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда дослідження за усіма шкалами на рис.2.1, ми виявили потенційну групу ризику дітей. Через низькі результати за даними шкалами, можна констатувати такий результат та вважати, що ці діти можуть стати «жертвами» булінгу. Деадаптація, неприйняття себе та оточуючих, жага домінувати та занурення в себе можуть призвести до небажаних наслідків, такі учні можуть виступати, як булерами, так і їхніми жертвами.

Досліджувалась схильність суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик за допомогою методики Є. П. Ільїна «Особистісна агресивність і конфліктність». Високі результати за шкалами запальність, образливість, непоступливість, безкомпромісність, мстивість, нетерпимість та підозрілість, можуть свідчити про підвищену конфліктність та агресивність серед учнів.

Результати анкетування обізнаності учнів щодо булінгу негативно вразили, адже 71% опитаних були свідками проявів булінгу у школі, а 60% вказали, що з ними траплялись випадки булінгу, а саме постійне приниження або ігнорування – 64%, шантаж або вимагання грошей – 11%, неодноразове побиття – 15%, постійні погрози або залякування – 10%.

Булерами за результатами виступають: зазвичай ровесники, старші учні сам піддослідний. Щодо кібербулінгу, то чималий відсоток зазнав на собі цей

негативний вплив, також виявлено ті хто чинили кібербулінг, а саме вони можуть становити загрозу для оточуючих.

Тому учням варто бути більш обізнаними в темі булінгу та знати як чинити опір, кому про це можна розповісти у випадку того та вміти вирішувати такі проблеми.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ ВПЛИВУ БУЛІНГУ НА СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Групові форми психологічної підтримки.

Тренінг — спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою і діяльністю, група методів активного соціально-психологічного навчання та розвитку здібностей до навчання і опановування будь-яким складним видом діяльності.

На думку Е.А. Ємельянова, соціально-психологічний тренінг є якимсь направленням в системі тренінгових технологій, тільки найменування набору методів, «прив'язаних до групи як соціально-психологічної реальності, і не містять в собі вказівки ні на мету, ні на світоглядну приналежність. Це той напрямок в психології, яке називають «груповим рухом».[26]

В основі фундаменту групової форми тренінгу лежить ряд «каменів». Першим з них є економічний: саме групова форма дозволяє організувати психологічний вплив на значно більшу кількість людей, ніж індивідуальна, вона є більш економічною і в матеріальному і в тимчасовому планах. Другий — це соціально-психологічна теорія груп і, зокрема роботи Курта Левіна, присвячені проблемам групової динаміки. К. Левін виходив зі сформованого в рамках гештальтпсихології уявлення про співвідношення цілого і частин. Він розглядав групу не просто як суму членів, а як якісно нове функціональне утворення, яке розвивається по своїм законам. Групове життя людей дозволяє людині краще пізнати себе, побачити себе очима інших, а отже, успішніше усвідомлювати свої позитивні та негативні якості й тим самим, більш свідомо підходити до їх вдосконалення та зміни. Ідея проведення групової форми тренінгів виникла у Левіна в 1946 році, коли він працював в лабораторії міжгрупових відносин.

Третьою підставою стала психотерапевтична практика, в рамках якої був накопичений значний досвід групової роботи, розроблені конкретні технологічні прийоми та методи керівництва груповим процесом, а також моделі цього процесу.

В даний час існує декілька різновидів корекційних психо-тренінгових груп.

Психокорекційні групи можна розділити на 4 категорії: групи розв'язання проблем; групи розвитку міжособистісних навичок; групи особистісного розвитку; терапевтичні групи. Але зазвичай завдання груп перекриваються, не обмежуючись одним напрямком. Двома основними параметрами класифікації різних типів груп є ступінь, в якій керівник домінує в організації групи та управлінні її роботою і те значення, яке надається емоційному стимулюванню членів групи на противагу раціональному спонуканню до роботи.[51]

Основні види тренінгових груп:

1.Тренінг-групи - що характеризуються, як «душа» всієї системи активної соціально-психологічної підготовки в США.

У публікаціях серед вітчизняної літератури Н.Н. Богомолової, Л.Н. Петровської та Ю.Н.Ємельянова показано цей досвід. Проте, ситуації, що виникають за час навчання в Т-групі бувають досить різноманітні, кількість загальних ознак, які стимулюють загальний потенціал навчання може бути зведене до наступних:

а) акцент «тут і тепер», тобто взаємини між учасниками групи, що розвиваються і аналізуються;

б) в якості матеріалу для аналізу виступають об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи;

в) має бути створена атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, вона створюється для того, щоб учасники могли щиро і правдиво говорити про свої почуття, думки, минулий досвід, та отримувати взаємну довіру;

г) при кліматі психологічної безпеки забезпечується індивідуальний вибір, як і

ступеня включення в груповий процес, так і, власне, відбуваються в ході цього процесу змін.

Цілі тренінгу зазвичай містять такі аспекти:

- Розвиток самопізнання за рахунок зниження бар'єрів психологічного самозахисту і усунення нещирості на особистому рівні;
- Розуміння умов, що ускладнюють або полегшують функціонування групи (таких, як наприклад, членство в групі, розмір групи);
- Осягнення міжособистісних відносин в групі для більш ефективної взаємодії з іншими;
- Опановування вміннями діагностики індивідуальних, групових і організаційних проблем.

Важливу роль в групі грає зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок в соціально-психологічному сенсі позначає отримання інформації від оточуючих про те, як вони сприймають нашу поведінку. Така інформація часто відкриває людині те, що вислизає від його свідомості, але очевидно для його оточення. Зараз Т-групи розділилися на три основні течії: а) загальний розвиток індивідуума («групи сензитивності»); б) формування та дослідження міжособистісних відносин; в) організаційний розвиток (поліпшення діяльності цілих організацій шляхом оптимізації трудових відносин).

2. Група навчання (Study groups), сформована як пряма альтернатива досвіду Т-груп. Проте, основні цілі цих видів груп загальні це розуміння і вивчення детермінант та моделей групової і індивідуальної поведінки «тут і зараз». Щодо відмінностей, то Т-групи — є американським продуктом, і коріння та їх ідеології криються в стосунках, що існують американській культурі в даних групах робиться акцент, де головне рівність та взаємозалежність учасників. Таке положення визнається вирішальним і дозволяє учасникам груп стати самосвідомими, а також, обізнаними та вмілими, саме на тему про рушійні сили індивідуального та групового життя. Ця орієнтація проглядається, також у вимогах до тренера, тобто керівника Т-груп. До прикладу, діяти він повинен в демократичній манері, тобто це як

зразок поведінки «хорошого» члена групи, безпосередньо реалізуючи і основні цілі групи; він не «оцінює» зворотний зв'язок; відкритий і для вираження і, також, прийняття як власних почуттів та оточуючих йому людей.

Група навчання є британською зі свого джерела та відображає структуро творчі положення та інші концептуальні. Однією з центральних в групах навчання S-групах на відміну від T-груп, є проблема влади, авторитету. На відміну від взаємозалежності індивідуального ставлення до авторитету виявляються складнішими, а також, більш значущими. В основі груп навчання лежить біхевіоральна орієнтація. Коль скоро людина набуває у вигляді навчання, то для виправлення неадекватної поведінки необхідно відучити його від неефективних реакцій і перевчити, виробивши понад адаптивні реакції. Однією з типових методик тренінгу є репетиція поведінки. Учасникам демонструється модель оптимальної поведінки в будь-якої ситуації. Моделювання може відбувається як за допомогою відеотехніки, так і вигляді епізоду рольової гри в групі. Потім настає фаза репетиції, коли учасник випробує новий тип поведінки або його фрагмент. При цьому керівник допомагає йому, підказує при необхідності або надає зворотний зв'язок, тобто проводить інструктаж. Нарешті, настає фаза підкріплення, тобто заохочення за успішні дії в вигляді позитивних реакцій групи і керівника або якихось нагород. Існує можливість і негативного підкріплення невдалих дій (покарання) - несхвальні реакції в групі або просто відсутність позитивного підкріплення.

3. Група зустрічей під назвою «Encounter-groups», яка частіше за все асоціюються саме із T-групами. Карлом Роджерсом вів термін "Encounter", а саме E-групи пройшли певний шлях розвитку, що і відбилося на назвах даних груп. На початку 60-х вони називалися «групами навчання сензитивності» (Sensitivity Training Groups).

Багато дослідників плутають і навіть змішують T-групи й E-групи, проте між ними все ж існують суттєві відмінності і чіткі прикордонні лінії були проведені. Наприклад, велика емоційність визнається за E-групами, саме вони є більш особистісно націлені та орієнтовані на розв'язання питань щодо

людського існування: «як відчувати більш глибокі почуття та жити повноцінно?», саме ця їхня концепція більш екзистенційно орієнтована. Крім того, часто під Encounter-groups розуміється скоріше ціла технологія активного соціального навчання, що включає декілька методів групової роботи і в тому числі і метод Т-груп.

Діагностика булінгу є непростим завданням, оскільки часто це відбувається в закладах освіти за відсутності контролю дорослих.

Діагностика буває індивідуальною та груповою. При необхідності визначити стан, зробити висновки, надати допомогу реабілітаційну або ж корекційну застосовується індивідуальна діагностика. При оцінюванні загальної атмосфери в класі, групі і т. д. застосовується групова діагностика, тобто протидія виконується системно.

Також, буває разова діагностика, що проводить лише раз, а моніторингова діагностика характеризується періодичним повторенням, для відслідковування змін, оцінки ефективності застосованих заходів.

Проведення моніторингу ефективності виконання плану заходів з запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти є необхідним. Це дає можливість перевірити, як змінився психологічний клімат, наскільки діти та працівники відчують себе в безпеці, а також виявити проблеми, над якими варто працювати ретельніше.

Психологічні тренінги за останній час стали однією з найбільш поширених форм психологічної практики. Метою психологічних тренінгів є досягнення різноманітних змін психологічних, соціально-психологічних та інших характеристик людини, групи, організації.

У всіх тренінгах є присутні певні правила, які допомагають чітко та ефективно взаємодіяти, цінують час, дотримуються ввічливості. У таблиці 3.1. наведені ряд даних правил.

У ході експериментального дослідження ми виявили групу дітей, які страждали від булінгу та так званих кібербулерів, які через мережу інтернет чинили цькування.

Таблиця 3.1.

Правила для ефективної роботи на тренінгах

Правило	Тлумачення
Цінування часу	За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Учасникам потрібно бути: уважними, не відволікатися, дотримуватися регламенту, висловлюватися коротко й чітко.
Ввічливість	Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.
Позитивність	Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви - це непродуктивно, заважає досягненню мети тренінгу
Говорити від свого імені	Слід користуватися "Я- висловлюваннями" ("Я вважаю", "Я так думаю", "На мій погляд" тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо)
Правило додавання	Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх.
Правило добровільної активності	Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру. Визначення міри власної активності в тренінгу є
Конфіденційність	Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.
Правило "СТОП"	Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію ("пропустити хід") без додаткових пояснень причин цього.
Правило піднесеної руки	Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підводячи руку вгору.
Зворотній зв'язок	Зворотній зв'язок - це висловлювання учасників щодо своїх міркувань стосовно сенсу та способів вирішення завдань, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима.

Як бачимо з вище наведеної таблиці 3.1. існує 10 загальних правил для групи в якій проводять тренінг, при бажанні можна додавати більше, але за умови, що вони не будуть суперечити іншим правилам.

Одним з важливих етапів проведення тренінгу є обговорення вправ, ігор, методик, адже дуже важливо, щоб був зворотні зв'язок, адже тоді людина буде відчувати користь від даного тренінгу.

Загалом тренінги можна поділити на 2 категорії. До першої категорії відносяться тренінги особистісного росту, де можна вдосконалити свої знання, вміння, навички, дізнатися щось нове та зростати, як особистість.

Актуалізує внутрішні переживання, які відчуває людина, перешкоди саме тренінг особистісного росту. Робота в команді з всіма, тобто тренінгова допомагає розповісти про свій неусвідомлений страх, а також звільнитись від внутрішніх бар'єрів та дізнатись, як оточення сприймає вашу особистість. Надалі це дозволяє ефективно застосовувати свої сильні сторони, тобто якості, здібності, поведінка.

До другої категорії входять тренінги певних навичок, де можна дізнатись про безпосередню комунікацію з людьми, поглибити свої знання про мову тіла, також, як правильно вести ефективні переговори, як досягнути результатів продажу, а також про тимблдінг, тобто командування. Бізнес-тренінг спрямований на розвиток персоналу задля успішного виконання бізнес-завдань, підвищення ефективності діяльності та взаємодії.

Все частіше компанії звертаються до коучів з такими запитами:

- Управлінські тренінги;
- Тімблдінг;
- Маркетинг та продаж;
- Формування навичок PR;
- Ведення ділових переговорів.

Психотерапевтичний тренінг спрямований на покращення самосприйняття, спрямований на покращення комунікаційних навичок та навичок спілкування з соціальним оточенням, вирішення особистих проблем.

Соціально-психологічний тренінг формує поведінкові уміння та навички та спрямований на зміни в особистості, часто сприяє зміні соціальних установок і розвитку умінь та досвіду в області міжособистісного спілкування.

Організаційний тренінг орієнтований на досягнення таких цілей:

- Формування саме професійної обізнаності та навичок;
- Засвоєння стандартів проф. діяльності;
- Мотивації та підвищення лояльності;
- Оцінці сумісності працівників та командування ;
- Забезпечення зміни виду діяльності, обміну досвідом;

- Оцінці результативності за допомогою зворотного зв'язку;
- Створення ефективних умов для виявлення і навчання лідерів;
- Оптимальне розташування кадрів;
- Подолання кризового етапу в розвитку організації;
- Сприяння розгортанню потенціалу співробітників;
- Створення позитивного психологічного клімату.

Прийнято виділяти три фази розвитку групи.

1. Фаза орієнтації і залежності.

Початковим етапом є знайомство, очікування та настрої з яким приходять учасники. Зазвичай на перших заняттях настрої у учасників зацікавлений, інколи скептичний.

У даній фазі група знаходиться в сильній залежності від ведучого, адже він є своєрідним авторитетом для них, вони чітко слухають його і намагаються слідувати його інструкції. Орієнтація учасників у групі на взаємне зацікавлення в спілкуванні, або ж небажання комунікації. Тут часто обговорюються несуттєві питання.

2. Фаза конфлікту.

На даній фазі починає виявляється тенденція до суперництва. Часто переважають негативні емоції, напруженість, агресія. Часто зустрічається відкрита конфронтація з тренером. Бувають випадки коли група обирає одну людину, яку звинувачують, засуджують, обговорюють.

3. Фаза співпраці і цілеспрямованої діяльності.

Тут формується почуття приналежності до групи, присутні справжні хороші емоції у висловлюванні думок, панує атмосфера відкритості, де обговорюються забезпечити розвиток особистості.

У нашому суспільстві стереотипи відіграють велику роль у прийнятті рішень людьми. Але вже давно застарілі твердження не відповідають дійсності, тому задля кращого розуміння про психологів як фахівців та їхньої роботи, а саме методів групової та індивідуальної терапії, нижче наведені декілька міфів .

Отже, міф перший: тренінги проводять лише психологи.

Іноді тренери навмисно провокують учасників до відчуттів, які можуть бути позитивними, так і негативних. Інколи такий тренінг може завдати болю адже надлишок певних емоцій призведе до болючих відчуттів. Проте людині без психологічної освіти варто бути обережною при запитаннях та завданнях.

Але тренінг навичок не завжди потребує психологічної освіти, в цьому випадку найголовніше -- досвід тренера в певній галузі і володіння методологією педагогіки дорослих.

Міф другий: тренінги - це гра.

Ігри займають в тренінгах значне і вагоме місце. При цьому слід згадати, що тренери іноді використовують навіть дитячі ігри, працюючи з групами дорослих.

Натомість для досягнення результатів тренінгу ключовим є обговорення гри, часто після перегляду відеозапису її перебігу. Бо учасники тренінгів залучаються до ігор, з яких самі потім можуть робити висновки про спосіб поведінки, прийняття рішень, взаємодії з колегами в різних життєвих ситуаціях. Інший аспект ужитковості ігор на тренінгах -- це можливість отримання навичок співпраці у виконанні колективних завдань. Звичайно ж, гра є лише одним з навчальних методів, які використовуються на тренінгах.

Крім ігор, тренери пропонують учасникам роботу в малих групах, авто-презентації, міні-лекції, моделювання ситуацій, сесії творчого мислення, перегляд і аналіз фільмів, навчання на прикладах.

Принципово варто зазначити, що ігри поряд з іншими інтерактивними методами навчання повинні слугувати учасникам тренінгу засобами для отримання нових соціальних навичок.

Міф третій: тренінги корисні лише в сфері бізнесу

Останнім часом у просторах інтернету все частіше ми можемо побачити продаж успішних бізнес тренінгів, які користуються чималою популярністю. Проте, так як було вказано вище стереотипність суспільства все, ще присутня і багато старших людей не знають, що існують безліч різноманітних тренінгів для всіх верств населення.

У всіх тренінгах є спільна одна мета, а саме комунікація та здобуття нових соціальних навичок. Тому, тренінги можуть бути на найрізноманітніші теми та застосовувати ці знання можна не тільки в бізнесі, а й спілкуванні, роботі, інших ситуаціях. Учасниками тренінгів часто є не лише психологи, або ж бізнесмени, а й депутати, педагоги, журналісти та всі ті, які намагаються всебічно охопити нові знання.

Міф четвертий: участь у тренінгу має призвести до успіху і вирішення всіх проблем.

Потрібно реально оцінювати можливості тренінгу, уважно читати програму та його завдання, а також на кого він спрямований. Як правило на багатьох тренінгах, розглядаються лише базові навички, бо ж головною їхньою метою є імпульс та мотивація на майбутнє.

Стати професіоналом своєї справи можна лише шляхом постійної самоосвіти і вправлення. Стереотипи мислення і поведінки, які формувалися впродовж усього життя, неможливо змінити за два дні.[27]

У другому розділі було проведено експериментальне дослідження за результатами якого ми виявили потенційну групу жертв психологічного насилля та самих булерів, тобто тих хто здійснює це саме насилля. Задля уникнення розгортання цієї проблеми в майбутньому рекомендується провести профілактичний тренінг з метою підвищення обізнаності старшокласників з поняттям булінгу, його ознак, причин та наслідків для всіх його учасників.

3.2. Обґрунтування психокорекційної роботи зі старшокласниками, які перебували під впливом булінгу

Зазвичай прийнято вважати підлітковий вік найбільш важким та небезпечним, як для самих дітей, так і для їх батьків та оточуючих. У цей час конфліктність та запальність є найбільшою проблемою, саме у цей момент часто, погіршуються відносини з батьками, а коли ставлення батьків занадто

жорстоке, воно породжує агресію або ж ескапізм (занурення в себе). Є багато відомих випадків, коли однією з причин булінгу або ж, навіть, самогубств стало саме батьківське виховання.

Часто у цьому віці діти починають критикувати свою зовнішність або зовнішність інших і стають доволі вразливими. Самооцінка в підлітковому віці починає розхитуватися. Перепади настрою стають все частішими, часто змінюється коло друзів, інтересів.

Особливо в підлітковому віці учні стикаються з проблемою цькування. Діти у яких низька самооцінка, зазвичай і є жертвами булінгу, а в тих у яких вона висока і є булерами. За останніми результатами в Україні протягом останніх кілька років 67% піддавались будь-якому з видів цькування.

Оскільки проблема булінгу постає дедалі частіше і масивніше, то необхідно просвітлювати людей та проводити тренінги, аби учні знали все про булінг, зокрема види, форми та могли захистити себе чи оточуючих, знали до кого звернутись та не боялись розголосу цієї проблеми.

За останні кілька років кібербулінг посідає передові позиції серед статистики самогубств підлітків, прикладом може слугувати гра «Синій кит», мета якої була довести гравця до самогубства, спрямована вона саме на підлітковий вік. Завдання, які були популярними у цій грі це: дивитись суїцидальні фільми цілу ніч, різати руки/ ноги, підходити до краю даху і дивитись вниз.

Метою тренінгу є ознайомлення учнів з поняттям булінгу, його формами і видами, вироблення толерантності та співчутливого ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.

Завдання тренінгу:

- ознайомити учнів з булінгом, його формами і видами;
- посприяти теплій та дружній атмосфері, розвинути комунікацію;
- визначити самооцінку;
- запобігання цькування у школі;
- надати інформацію про закони, що захищають жертву.

- провести анкетування на виявлення схильності до емпатії.

Даний тренінг спрямований на вік 15-16 років, оскільки за результатами нашого дослідження, саме серед цих дітей виявлено потенційну групу ризику.

Час проведення тренінгу займає 60 хвилин.

У тренінгу виділяють три частини :

- організаційний момент,
- основна частина,
- підсумкова частина.

В організаційному моменті встановлюється первинний контакт та комунікація між учасниками тренінгу, відбувається безпосереднє знайомство з учасниками та розповідається про очікування, надалі відбувається узгодження мети, завдань та правил тренінгу.

Розповідь про булінг саме в шкільному середовищі є доволі актуальним, на жаль, зараз, часто діти переживають булінг в багатьох його проявах. За останніх кілька років найпоширенішим є кібербулінг, тобто цькування в інтернеті. Інколи, це призводить до ще більш негативних наслідків, аніж, наприклад, побиття. Він не вимагає багато зусиль, буквально все можна зробити за допомогою одного кліку або ж повідомлення, які можуть містити фото або ж відео чи аудіо. Через інтернет, можливість принизити когось, стає все простішою, адже будь яка інформація, яка туди потрапляє залишається, зазвичай там надовго.

Крім того, будь яка людина не залежно від віку, самооцінки чи характеру може сидіти по ту сторону екрану і чинити кібербулінг. Буває, що кіберагресори цілодобово залякують жертв, наприклад, як це було у грі «Синій кит», або ж у новому українському серіалі «Перші ластівки». Саме у цьому кінематографі, є так званий «друг», який спочатку підтримував старшокласників, а згодом доводив їх до самогубства або ж лякав, створюючи в них ілюзію, того що за ними ведеться повний контроль, їхнього життя, поведінки, розмов.

До основної частини увійшло дослідження самооцінки, комунікація і краще пізнання інших, обговорення булінгу, його асоціативний аспект, пошук жертви, агресора, спостерігачів та виявлення схильності до емпатії. Також, обговорення підліткового булінгу, його підвиди.

Самооцінка у підлітковому віці є дуже нестійкою, адже у цьому віці часто критикують себе щодо будь яких дрібних змін. Дітям в цьому віці стає важче спілкуватися з оточуючими, а отже для виявлення рівня самооцінки та покращення комунікації у тренінгу є методика спрямована на власне дослідження оцінки себе.

Учні після засвоєння даної теорії вдалися до так званого мозкового штурму та об'єднавшись в групи розповідали про причини булінгу в школі, родині, а також хто може бути жертвою булінгу. В результаті експериментального дослідження ми виявили, що найчастіше булінг відбувається серед ровесників.

Підсумкова частина складається з притчі, яка допоможе дітям зрозуміти, наскільки важливими можуть бути їхні рішення та до яких наслідків вони можуть призвести. Безпосереднього підведення підсумків та розповіді куди ж можна звернутись при булінгу, а також рефлексії щодо очікувань та компліментів. Адже, старшокласникам дуже важливо бути обізнаними куди можна звернутись, при виявленні булінгу. Також, підлітків цікавить наскільки ефективно це буде та чи не призведе до розголосу, який надалі може негативно відзначитись.

3.3. Практичні рекомендації батькам та педагогам

Варто бути добре обізнаним у профілактиці булінгу, адже за статистикою кожна третя дитина зазнає цькування. Насамперед, потрібно визначити факт булінгу, наприклад це може бути небажання іти до школи, обґрунтоване невагомими причинами, також, небажання спілкуватись з однолітками, уникати

їх , на тлі цього можуть бути ще і психосоматичні розлади, якісь часті хвороби, віруси, ломота, болі.

Задля уникнення проявів булінгу, слід застосовувати профілактику, що передбачає роботу за наступними напрямками

1. Початковим етапом є ознайомлення школярів з поняттями «булінг», «третирування», «цькування».

2. Розповідь про найчастіші випадки та застосування просвітницької роботи, тренінгової. Задля ефективного результату можна запросити працівників поліції, які безпосередньо можуть розповісти всі тонкощі цієї теми.

3. Формування правосвідомості, пояснення про відповідальність за власне життя, активність, самостійність, творчість учнів, створення умов для самореалізації особистості школярів.

4. Слід сформуванати у педагогів та батьків обізнаність, щодо насильства, як дитячій так і у своїй поведінці, головною метою є формування умінь аби виокремлювати існуючу проблему.

5. Провести бесіди з підлітками з метою профілактики булінгу, де будуть: виступи провідних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків.

6. Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.

7. Важливо визначити перелік організацій, установ, які допоможуть у розв'язанні даної проблеми.

8. Створення у шкільному середовищі таких умов недопущення булінгу та відповідного середовища в освітній установі для профілактики та боротьби з негативними соціально-педагогічними наслідками цього явища.

9. Потрібно розробити програму роботи аби провести профілактики булінгу серед підлітків, яка саме і є дуже поширеною.

10. Розробка пам'ятки для учнів «Скажімо насильству Ні».

11. Затвердження плану діяльності програми, що носить назву «Профілактика булінгу серед підлітків» у структурі діяльності соціально-психологічної служби школи: вибір основних напрямів профілактичної діяльності; визначення професійних обов'язків суб'єктів соціально-педагогічної роботи; форм і методів роботи.

12. Для ефективнішого засвоєння слід провести тренінги або ж відеолекції.

13. Планування узгодженої діяльності суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).

14. Використання засобу шкільної медіації, тобто вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін, що відбувається, за участі медіаторів через знаходження оптимального варіанта подолання проблеми і задовольняє обидві сторони, головне лише взаємне бажання сторін знайти вихід із ситуації.

15. Налагодження співпраці з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, представниками ВНЗ, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.

16. Робота з волонтерами посідає чільне місце у даній системі, а саме: організація зустрічей волонтерів із представниками соціально-психологічної служби школи, учнями та їхніми батьками, вчителями та ознайомлення з ефективними формами та методами превентивної роботи.

Щодо кібербулінгу, який як вже вказували раніше, є найпоширенішим видом цькування за останні кілька років, адже його можуть здійснювати будь-які люди. Варто звернути увагу на час, який підліток проводить в інтернеті, часто це буває серед ночі, як відповідає на телефонні дзвінки та з ким спілкується, як часто ховає гаджет, при вашій присутності, як реагує, коли отримує нові повідомлення, також буває і таке, що підлітки можуть втратити інтерес до гаджетів, отримувати подарунки незрозуміло від кого, втрачати інтерес, відчувати апатію та ескапізм.

Тому батькам та педагогам варто бути доволі уважними та підтримувати довірливі відносини з дітьми, при яких дитина б могла розповісти про небезпеку. Бути мудрим, цілеспрямованим та врівноваженим прикладом для своєї дитини, особливо в підлітковому віці є дуже цінним для дітей. Адже, кризи, які відбуваються в цьому віці є доволі важкими не лише для підлітка, а й для сім'ї та ближчого оточення.

Якщо дитина зіткнулась з даним видом булінгу, то пр ніяких обставинах не варто сварити дитину, не засуджувати, коли дитина довірила вам свою таємницю, то вона підсвідомо прагнула допомоги, захисту та підтримки, а дедалі більшого цькування від батьків. Не потрібно звинувачувати жертву, бо їй і без того страшно та соромно.

Потрібно застосувати наступні кроки, щодо захисту:

1. Пояснення того, що це не вина дитини, в будь якому разі ви на її боці та намагаєтесь її захистити і допомогти, аби не втратити довіру.
2. Важливо зберегти листування.
3. Чорний список та блокування агресора, можливо допоможе завершити все це, адже зазнавши ігнорування і не отримавши зворотної реакції, іноді кривдник відступає.
4. Видалення сторінок допоможе уникати та ігнорувати агресора.
5. Можна створити нову сторінку, проте без засвідчення своєї особи, з секретними даними.
6. Важливо з'ясувати, чи знайома дитина з агресором у реальному житті або ж планує/ планувала зустрітись.
7. Дізнайтесь, які саме факти кривднику відомо про дитину
8. В спокійній і невимушеній формі варто пропонувати свою допомогу – обговорити, так званий план «знешкодження», заблокувати агресора.
9. Поясніть, якої небезпеки може зазнати дитина при зустрічі з незнайомцями, особливо без свідків.

10. Варто звернутися в поліцію, при доволі серйозних погрозах, які мають відношення до життя або здоров'я дитини, а також близьких родичів, друзів, потрібно пам'ятати, що у вас є право на захист з боку правоохоронних органів.

11. Допомога психолога у такій ситуації буде сприяти кращому розумінні ситуації, а також дитина, зможе пропрацювати всі страхи, знатиме, як діяти в тих чи інших ситуаціях та надалі буде розуміти потенційні загрози.

Оскільки у ході експериментального дослідження було виявлено осіб, що самі займалися кібербулінгом, то насамперед, потрібно розглянути ситуацію з двох сторін. Батьки мають розуміти, що у даній ситуації дитина виступає в ролі агресора, проте це не означає, що при жорсткому підході ви зміните ситуацію на краще. Навіть добра, тиха і чуйна дитина може знущатися з інших, причин цьому може бути безліч, невпевненість, низька самооцінка, спосіб самоствердження за рахунок приниження інших, бажання виділитися, аби звернули увагу. Якраз у підлітковому віці все частіше це проявляється.

Часто батьки, впевнено стверджують, що їхня дитина ніколи б не могла так вчинити, проте, деколи правда відрізняється від ілюзій.

Основними правилами є наступні:

1. Донести до дитини, те що не можна ображати інших, обговорювати чи критикувати дії або ж зовнішність, релігію, родину чи стосунки.
2. Не можна писати, те що ображає інших, бажати поганого, знущатися чи сміятися над кимось, пояснити, що це геть не благородні вчинки хорошої людини.
3. Переконатися, що дитина знає, яка поведінка вважається хорошою, а яка є неприпустимою.
4. Спробувати поговорити відверто, зрозумівши ситуацію.
5. Шукати шляхи вирішення даної ситуації.
6. Запропонувати підлітку самотійно обдумати правильний вихід, продумати вибачення перед жертвами.
7. Проговорити про недопущення такої поведінки надалі.

8. А основним етапом є відвідування психолога.

Адже, підліткам важко розказати рідним людям ті чи інші ситуації, проте при зверненні до психолога в учнів є змога зберегти свою таємницю та вирішити дану проблему, адже нерозголошення про розмову з психологом буде зберігатись.

Висновки до третього розділу

Оскільки ідентифікація булінгу є завданням непростим, то це часто відбувається в закладах освіти, як показали дослідження, особливо серед однолітків.

До даної групи потрібно було застосовувати групову діагностику, яка сприятиме покращенню комунікації між старшокласниками, вияву емпатії до оточуючих, а головне діти будуть обговорювати проблему разом, бачити на прикладах, висловлюватись та відчувати емоції.

Важливим у кожному тренінговому занятті є його доцільність, а також правила, які є загальноприйнятими.

Варто наголосити, що тренінги бувають різними, не лише психологічними чи для бізнесу, а й для особистісного збагачення, зростання та розуміння, також є тренінги для вироблення чи набуття конкретних знань, вмінь, навичок, доцільність їх застосування.

Останнім часом, великі компанії все частіше хочуть сприяти утворенню командного духу своїх працівників, що дає надію на ефективну та довгу працездатність таких команд, адже коли люди дізнаються один про одного більше, а саме виконують не робочі завдання разом у них з'являється певний емоційний зв'язок.

Міфи нав'язані стереотипністю суспільства, щодо проведення тренінгів лише фахівцями з психологічною освітою, також було розвіяно, що тренінги ефективні тільки у бізнесі, або ж можуть без зусиль навчити людину чогось.

У даному розділі ми розглянули проблематику булінгу, яка постала перед нами у ході експериментального дослідження, зокрема там було виявлено потенційну групу ризику та тих, які чинили кібербулінг. Для того, підвищити рівень свідомості та обізнаності старшокласників, слід застосувати тренінг, який спрямований, не лише на наглядний приклад булінгу, а й на дослідження самооцінки та емпатії, які прямопропорційно пов'язані з булінгом.

Для того аби відразу ідентифікувати прояв цькування потрібно бути обізнаним про його види, форми, методи та ознаки. А також, чималу роль посідає профілактика булінгу і кібербулінгу. Оскільки, у класах було виявлено учнів, серед яких, були кібербулери, то з ними потрібно поводитись, насамперед обережно, справедливо, але не жостоко, проте важливо показати їх збоку, через призму прикладів, ситуацій, подій.

РОЗДІЛ IV СПЕЦІАЛЬНА ЧАСТИНА

4.1. Психометричні основи досліджень.

Галузь дослідження, яка займається теорією та технікою психологічного вимірювання називається психометрією. Вона ж включає в себе вимірювання знань, здібностей, поглядів та рис особистості. Насамперед, поле дослідження ґрунтується на вивченні відмінностей між особами. Існують два основні дослідницькі завдання, перше – це побудова приладів та, власне, процедури вимірювання, друге – це розробка та вдосконалення теоретичних підходів до вимірювання.

Не дарма слова психофізика та психометрія схожі, адже у них існують тісні зв'язки. Спроби виміряти інтелект зайняли значну частину ранніх теоретичних та прикладних робіт з психометрії. Відомим дослідником у цій галузі науки був Чарльз Спірмен, відомий, як англійський психолог, що першим спробував виявити структуру інтелекту та запропонував ієрархічну модель. Досліджуючи професійні здібності він з'ясував, що люди, які справляються з тестом на мислення, так само добре виконують і тести на інші пізнавальні здібності. Тому саме він вважав, що від рівня розвитку у досліджуваного загальної здібності і спеціальної, власне, залежить успіх і будь якої інтелектуальної роботи. Саме він був учнем Вільгельма Вундта і у нього проходив підготовку з психофізики.

Л.Л. Терстоун пізніше розробив психометр і застосував теоретичний підхід до вимірювання, іменованій законом порівняльного судження, підхід, який має тісний зв'язок із психофізичною теорією, розробленою Ернстом Генріхом Вебером та Густавом Фехнером. Важливий внесок у теорію та застосування факторного аналізу та статистичного методу зробили Спірмен, і Терстоун.

Психометрична теорія стала широко розповсюдженою та застосовується при дослідженнях особистості, навчальних досягненнях, переконаннях, галузі охорони здоров'я.

Вимірювання цих непомітних явищ важко, і значна частина досліджень і накопиченого мистецтва в цій дисципліні була розроблена в спробі правильно визначити і кількісно оцінити такі явища. Критики, включаючи практикуючих фізичних наук та громадські активісти стверджували, що таке визначення та кількісна оцінка неможливо складно, і що такі вимірювання часто неправильно використовуються. Прихильники психометричних прийомів можуть відповісти, що їхні критики часто зловживають даними, не застосовуючи психометричних критеріїв, а також, що різні кількісні явища у фізичних науках, такі як теплота і сили, не можна спостерігати безпосередньо, але слід впливати з їх проявів.

Вагомий внесок у психометрику зробили Карл Пірсон відомий в галузі математики, а саме в математико-статичних методах психології, Л. Л. Терстоун, який представив факторизацію 56 психологічних тестів, що діагностують різні інтелектуальні характеристики, на цій підставі він виділив 12 незалежних факторів. Також він вказав на те, що в інтелектуальній сфері існує 7 незалежних інтелектуальних чинників, зокрема це такі як:

- Словесне розуміння
- Оперування з числами
- Просторові характеристики
- Пам'ять
- Розрізняти схожість і відмінність
- Логічне мислення

Георг Раш також вніс неабиякий вклад в науку і відомий метричною системою та Артур Дженсен, який досліджував питання на скільки ми можемо підвищити IQ та шкільну успішність.

В соціальних науках визначення вимірювання було суперечливим питанням. Зараз поширене визначення, яке запропоноване Стенлі Смітом Стівенсом: вимірювання - це присвоєння цифр предметам чи подіям за деяким правилом. Саме це визначення було введено в роботі у якій він, запропонував чотири рівні вимірювання.

Дане визначення відрізняється у важливих аспектах від більш класичного визначення вимірювання, прийнятого у всіх фізичних науках, яке полягає в тому, що вимірювання - це чисельне оцінювання та вираження величини однієї величини відносно іншої.

Справді, дане визначення Стівенса було висунуто у відповідь на Британський комітет Фергюсона, головою якого був фізик. Комітет відбувався для того, щоб дослідити можливість кількісної оцінки сенсорних подій у 1932 році Британською асоціацією просування науки. Незважаючи на те, що там було багато фізиків, також були і психологи. У самому звіті комітету підкреслюється важливість та необхідність визначення вимірювання. Стівенс у відповідь запропонував нове визначення, що надалі внесло значний вплив у цій галузі. Розбіжні реакції значною мірою відображені в рамках альтернативних підходів до вимірювання. Наприклад, методи, засновані на матрицях коваріації, як правило, застосовуються з урахуванням того, що числа, такі як необроблені бали, отримані з оцінок, є вимірюванням. Такі підходи неявно тягнуть за собою визначення вимірювання Стівенса, яке вимагає лише, щоб числа призначалися за деяким правилом.

Отже, виявлення асоціацій між балами та факторами, що лежать в основі таких асоціацій є головним завданням дослідження. На основі моделей оцінюється вимірювання, а, власне, для того, щоб з'ясувати, чи вдалося виконати відповідні критерії проводяться тести.

Інтелект був основою першодосліджень. Перші психометричні інструменти були розроблені саме для вимірювання даного поняття. Найвідоміший історичний підхід передбачає тест IQ Стенфорда-Біне, розроблений спочатку французьким психологом Альфредом Біне. На відміну

від досить поширеного хибного уявлення, немає переконливих доказів того, що можна вимірювати вроджений інтелект за допомогою таких інструментів у розумінні вродженої здатності до навчання, яка не впливала на досвід, і не це було початковим наміром, коли вони були розроблені.

Справді, тести на вимірювання інтелекту є корисними інструментами для різних цілей. Альтернативною концепцією інтелекту є те, що когнітивні засоби у індивідів є проявом загального компонента або загального фактора інтелекту, а також когнітивної здатності, специфічної для даної галузі.

Для вимірювання здібностей у таких сферах, як читання, письмо та математика широко застосовується в навчальній оцінці саме психометрія. Основними підходами в застосуванні тестів у цих областях були класична теорія випробувань та більш сучасна модель теорії реагування та вимірювання Раша. Ці сучасні підходи дозволяють спільне масштабування осіб та предметів оцінювання, що є основою для картографування континууму розвитку, дозволяючи описувати навички, що відображаються в різних точках уздовж континууму. Такі підходи надають потужну інформацію щодо характеру зростання розвитку в різних областях [52].

Основана увага у психометрії була приділена, також тестуванні особистості. Існував цілий ряд теоретичних підходів до концептуалізації та вимірювання особистості. Деякі з найбільш відомих інструментів включають багатофазний опис особистості Міннесоти та індикатор типу Майерса-Бріггса. Також широко вивчалось в психометрії ставлення та погляди. Поширеним підходом до вимірювання поглядів є використання шкали Лікерта.

Психометрична теорія включає декілька чітких напрямків дослідження. По-перше, психометристи розробили великий масив теорії, що використовується при розробці розумових тестів та аналізі даних, зібраних з цих тестів. Цю роботу можна приблизно поділити на класичну теорію випробувань (СТТ) та більш нову теорію відгуку елементів (IRT). Підхід, схожий на IRT, але також досить виразний за своїм походженням та

особливостями, представлений моделлю Rasch для вимірювання. Розробка моделі Раша та більш широкого класу моделей, до яких вона належить, були явно засновані на вимогах вимірювань у фізичних науках (Раш, 1960) [53].

По-друге, психометристи розробили методи роботи з великими матрицями кореляцій та коваріацій. Методи в цій загальній традиції включають факторний аналіз (пошук важливих основних розмірів у даних), багатовимірне масштабування (пошук простого представлення для високомірних даних) та кластеризацію даних (пошук об'єктів, подібних один одному). У цих багатоваріантних описових методах користувачі намагаються спростити велику кількість даних. З недавніх пір моделювання структурних рівнянь та аналіз траєкторії представляє більш досконалі підходи до вирішення цієї проблеми великих коваріаційних матриць. Ці методи дозволяють статистично складним моделям підлаштовуватися під дані та перевіряти, чи визначають вони, чи відповідають вони.

Надійність та обґрунтованість є основними традиційними концепціями класичної теорії випробувань. Надійний захід вимірює щось послідовно, тоді як дійсний показник вимірює те, що він повинен вимірювати. Надійний показник може бути узгодженим, а не обов'язково дійсним. Для іншого прикладу, надійна гвинтівка матиме тісну скупчення куль у цілі, тоді як дійсна – центрує цю групу навколо центру мішені [54].

І надійність, і достовірність можуть бути оцінені математично. Внутрішня узгодженість може бути оцінена шляхом співвідношення показників на двох половинах тесту (роздільна половина надійності); значення коефіцієнта кореляції Пірсона - продукту і моменту коригується за формулою прогнозу Спірмана-Брауна, щоб відповідати кореляції між двома повнометражними тестами. Інші підходи включають внутрішньокласову кореляцію (відношення дисперсії вимірювань заданої цілі до дисперсії всіх цілей). Зазвичай застосовується міра - α Кронбаха, що еквівалентно середньому серед усіх можливих коефіцієнтів розділеної половини. Стабільність щодо повторних заходів оцінюється коефіцієнтом Пірсона, як і еквівалентність різних версій

однієї міри (наприклад, різні форми тесту на інтелект). Також застосовуються інші заходи.

Дійсність може бути оцінена шляхом співвіднесення заходів з критерієм, який, як відомо, є дійсним. Коли критерійний захід збирається одночасно з затвердженим заходом, метою є встановлення одночасної дії; коли критерій буде зібраний пізніше, метою є встановлення прогностичної обґрунтованості. Міра має конструктивну обґрунтованість, якщо вона пов'язана з іншими змінними, як того вимагає теорія. Дійсність вмісту або валідність обличчя - це просто демонстрація того, що елементи тесту витягнуті з вимірюваного домену; це не гарантує, що тест насправді вимірює явища в цій галузі.

Прогнозована або одночасна дійсність не може перевищувати квадрат кореляції між двома версіями однієї міри.

Теорія відповідей предмета моделює взаємозв'язок між прихованими ознаками та відповіді на тестові вироби. Серед інших переваг, IRT забезпечує основу для отримання оцінки місця розташування тестувальника за певною прихованою ознакою, а також стандартної похибки вимірювання цього місця. Наприклад, знання історії студента університету можна вивести з його балів на університетському тесті, а потім надійно порівняти зі знаннями середнього школяра, отриманими з менш складного тесту. Оцінки, отримані класичною теорією випробувань, не мають такої характеристики, і оцінка фактичної здатності (а не здатності відносно інших учасників тестування) повинна бути оцінена шляхом порівняння балів з оцінкою група норм випадковим чином вибирається з населення. Насправді всі заходи, отримані з класичної теорії випробувань, залежать від випробуваної вибірки, тоді як, в принципі, ті, які отримані з теорії відгуку на предмет, не є [54].

Для деяких галузей психометрики мають суперечливі аспекти, що стосуються людських наслідків прикладного вимірювання. Частково суперечка передбачає саме поняття стандартизованих тестів. Для інших проблемні аспекти психометрії включають історію поля, яка включає аспекти евгеніки.

РОЗДІЛ V ПСИХОЛОГО-ЕКОНОМІЧНА ДОЦІЛЬНІСТЬ НАУКОВОГО ДОСЛІЖЕННЯ

5.1. Статистичний аналіз витрат на охорону психічного здоров'я країн світу

Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), опублікувала щорічний звіт, в якому порівнюються ефективності систем охорони здоров'я та показники здоров'я населення країн-членів організації.

35 членів налічує ця міжнародна організація, більшість з яких є країнами з високим рівнем ВВП на душу населення. Членами ОЕСР є, Франція, Німеччина, Японія, Китай та країни Східного регіону.

У публікації стверджується, що держави-члени ОЕСР витрачають на сферу на охорони здоров'я, в середньому, десятю частину валового внутрішнього продукту (ВВП). Лідером за цим показником є Сполучені Штати Америки - 17,2% ВВП. Далі слідують Швейцарія (12,4%) та Німеччина (11,3%). Найнижчими витрати на охорону здоров'я у співвідношенні до ВВП країни має Туреччина - 4,3%.

Якщо говорити про Україну, то витрати заходи щодо охорони здоров'я є найнижчими серед європейських країн. Дефіцит коштів у цій сфері часто спричинений їхнім не раціональним використанням «Державні витрати на охорону здоров'я в Україні складають 77 доларів на душу населення(за даними 2015 року) і є найнижчими серед європейських країн», - йдеться в прес-релізі ПРООН за результатами дослідження.

Також слід зупинитись на впливі економічних спадів на психічне здоров'я у зв'язку з тим, що будь-яка економічна криза є дуже небезпечним періодом для психічного здоров'я як населення в цілому, так і для безпосередньо постраждалих від кризи людей та їхніх близьких, під час якої поширеність психічних розладів, запійного пияцтва, самогубств і смертей від

зловживання алкоголем зростає. Тому уряди будь-яких цивілізованих країн мають удосконалювати заходи з підтримки психічного здоров'я.

Економічна криза та стан психіки населення мають тісний прямий зв'язок, тобто чим гірша економічна ситуація, тим більше погіршується стан психічного здоров'я. Економічні наслідки від психічних розладів (що виражаються здебільшого у вигляді зниження продуктивності праці) оцінюються для країн Європейського Союзу в 3–4% від обсягу валового національного продукту.

Оскільки у підлітковому або юнацькому віці найчастіше виникають серйозні психічні розлади, зниження продуктивності праці може бути довготривалим. У країнах Європейського регіону ВООЗ на частку психічних розладів припадає більше третини всіх людино-років, втрачених через непрацездатність (33%). Таким чином, економічні негаразди впливають на чинники, які визначають психічне здоров'я, унаслідок чого захисні чинники слабшають, а фактори ризику, навпаки, посилюються.

На психічне здоров'я населення працездатного віку сприятливо впливає гарантія зайнятості, відчуття можливості управляти своєю працею і соціальна підтримка на роботі. Навпаки, фінансові труднощі (бідність) і соціальна ізоляція є основними соціо-економічними факторами ризику психічних розладів. Як приклад, в Європейському Союзі зростання безробіття підвищило смертність від зловживання алкоголем на 28%. Таким чином, економічна криза негативно позначається на стані здоров'я населення, особливо психічного, тому ступінь впливу економічної кризи на психічне здоров'я населення залежить від прийнятих політичних рішень.

За даними ВООЗ, щоб протидіяти негативному впливу на психічне здоров'я використовують активні програми з організації ринку праці, та заходи спрямовані на підтримку сімей, заборону алкоголю. У країнах де добре розвинута система охорони здоров'я та соціального захисту негативний вплив економіки не так проявляється на психічному здоров'ї населення.

Дані по Європі показують, що економічна криза далеко не завжди погіршує розрив у стані здоров'я між різними верствами населення. Уряди повинні зосередитися на першочергових потребах найменш захищеної частини населення, забезпечуючи високий рівень охоплення самих малозабезпечених людей і підтримку сімей, що знаходяться в групі ризику.

Прикладом може слугувати динаміка самогубств в Швеції та Іспанії у 1980–2005 рр. На початку 1990-х років Швеція пережила тяжку банківську кризу, яка потягнула за собою дуже швидке зростання безробіття, однак рівень самогубств за цей час не тільки не підвищився, але навіть неухильно знизився. Інша ситуація в Іспанії, яка пережила у 1970–1980-х роках ряд банківських криз. У міру зростання безробіття збільшилася кількість самогубств, коли ж рівень безробіття скоротився, то число самогубств зменшилося. Хоча між Швецією та Іспанією багато відмінностей, можна стверджувати, що головним серед них став обсяг ресурсів, виділених бюджетом на соціальний захист: підтримку сім'ї, виплату допомоги по безробіттю і охорону здоров'я.

Таким чином, підтримка соціального забезпечення на державному рівні здатна підвищити стійкість спільнот перед обличчям економічних потрясінь і послабити вплив, який чинять на психічне здоров'я безробіття і стрес, що виникає від занепаду економіки.

Сучасні дослідження свідчать, що вплив економічної кризи на психічне здоров'я можна знизити, діючи в п'яти основних напрямках:

1. Активні програми на ринку праці.
2. Програми підтримки сім'ї.
3. Контроль над цінами на алкоголь і його доступністю.
4. Первинна допомога особам із підвищеним ризиком психічних розладів.
5. Програми щодо полегшення боргового тягаря.

Більшість країн, особливо із низьким і середнім рівнем доходу, служби соціальної допомоги та охорони здоров'я відчувають брак ресурсів, як людських, так і фінансових. Значна частина цих ресурсів витрачається на спеціальне лікування та догляд за психічно хворими людьми, а менша частина

– на сам розвиток програми з охорони психічного здоров'я. Замість того, щоб надавати допомогу у великих лікарнях слід надати право первинно-санітарної допомоги лікарням загальної практики і почати розвивати служби охорони здоров'я.

Загальні витрати, пов'язані з психічними розладами, досить відчутні для економіки (Європейський Союз витрачає близько 170 млрд євро на рік, у США прямі витрати на лікування становлять 148 млрд дол. США, або 2,5% валового національного продукту, депресія і тривожні розлади щорічно обходяться глобальній економіці в один трильйон доларів США), спостерігається значний розрив між тягарем психічних розладів і ресурсами, які виділяються на охорону психічного здоров'я.

Приблизно у 28% країн не існує окремого бюджету на вирішення проблем психічного здоров'я, у 37% країн, де виділене фінансування щодо вищезазначеного класу, на психічне здоров'я надається менше 1% загального бюджету охорони здоров'я. У більшості країн значна частка цих економічних витрат лягає на плечі сімей унаслідок відсутності повноцінної та фінансованої системи служб надання допомоги людям із психічними розладами, до того ж сім'ям доводиться нести і соціальні витрати. Але останні дані дослідження під керівництвом ВООЗ, яке вперше оцінило переваги інвестицій в лікування найбільш поширених форм психічних хвороб у глобальних масштабах не тільки для здоров'я, але й для економіки, засвідчили, що інвестиції в лікування депресії і тривожних розладів окупаються в чотирикратному розмірі у вигляді поліпшеного здоров'я і здатності працювати (результати дослідження, опубліковані в журналі «The Lancet Psychiatry», свідчать на користь розширення інвестицій у службі з охорони психічного здоров'я в країнах з усіма рівнями доходу).

Дослідження підраховувало витрати на лікування і результати щодо здоров'я в 36 країнах із низьким, середнім і високим рівнем доходу протягом 15 років (2016–2030 рр.), де можливі витрати на розширення масштабів лікування (психосоціальне консультування, лікування антидепресантами) становлять 147

млрд доларів США, при цьому окупність значно перевершує витрати, 5% збільшення працездатного населення і підвищення продуктивності оцінене в 399 млрд доларів, а покращене здоров'я приносить ще 310 млрд доларів.

Зміцнення психічного здоров'я є однією з провідних завдань сьогодення і включає ряд дій щодо забезпечення поваги і захисту основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав людини, що є основою зміцнення психічного здоров'я, при відсутності безпеки і свободи підтримувати високий рівень психічного здоров'я дуже складно.

З урахуванням того, що на стан психічного здоров'я популяції впливає безліч факторів, які знаходяться за межами сектору охорони здоров'я в традиційному розумінні, саме уряди можуть надавати і впливати на багато з цих факторів на політичному рівні, але не треба забувати, що спрямованість державної політики може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я населення, тому не слід ігнорувати і треба прораховувати, який вплив чинитимуть зміни в соціальній та економічній політиці на психічне здоров'я.

Соціально-економічні фактори тісно взаємопов'язані, і при змінах в політиці в рамках одного сектору з'являється каскадний ефект, який стосується інших секторів, тому доцільно впровадити моніторинг впливу змін в економічній і соціальній політиці на стан психічного здоров'я населення.

Цілком зрозуміло, що в державі повинна проводитись Національна політика щодо охорони психічного здоров'я населення з орієнтацією не тільки на психічні розлади, але й на більш широкі аспекти, що сприяють зміцненню психічного здоров'я. Це слід враховувати в стратегіях і програмах державного і недержавного секторів, які мають бути комплексними та багатосекторальними. До того ж Україна як держава-член ООН має виконувати завдання в рамках цілей у галузі сталого розвитку, що вступили в дію з 1 січня 2016 р., у яких психічне здоров'я зазначено як глобальний гуманітарний пріоритет, що треба зміцнювати, у т.ч. за рахунок розширення служб з охорони психічного здоров'я.

Першочергові шляхи зміцнення психічного здоров'я, включаючи рекомендації ВООЗ, такі: заходи в ранньому дитинстві; підтримка дітей; надання соціально-економічних можливостей жінкам; соціальна підтримка літніх людей; програми, націлені на вразливі групи населення, включаючи меншини, корінні народи, мігрантів і людей, постраждалих від конфліктів і стихійних лих; заходи щодо зміцнення психічного здоров'я в школах; заходи щодо зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях; стратегії в області житлових умов; програми щодо запобігання насильства; програми розвитку окремих спільнот; зменшення масштабів убогості і соціальний захист незаможних; анти-дискримінаційні закони і кампанії; зміцнення прав і можливостей осіб із психічними розладами та турботи про них [2, 3, 4].

На жаль, стан психічного здоров'я населення України є незадовільним, до того ж існує певний брак як кадрових, так і фінансових ресурсів, відсутня Національна політика щодо охорони психічного здоров'я. Сфера охорони психічного здоров'я потребує реформ, зменшення ролі стаціонарів і зміцнення ланки первинної медичної допомоги, гарантій загальнодоступності служб охорони психічного здоров'я.

Якщо говорити про конкретну програму щодо поліпшення стану психічного здоров'я населення України з погляду на майбутнє зміцнення держави, враховуючи сучасний стан та тенденції, усі ті події, що відбуваються в українському суспільстві, безсумнівно, без належного релевантного національного законодавства і політики в області психічного здоров'я зі створенням саме функціональної системи громадської охорони здоров'я, де психічне здоров'я має займати одне з провідних місць, країні не обійтись. Інакше, вже найближчим часом погіршиться стан психічного здоров'я, зростатимуть рівні захворюваності і поширеності не тільки розладів психіки та поведінки, але й інших класів хвороб, смертності, випадків самогубств, і тоді не варто розраховувати на підвищення очікуваної тривалості життя. Також стан психічного здоров'я населення потребує розробки та прийняття Державної програми з охорони психічного здоров'я населення України, яка має бути

комплексною та багатосекторальною з чіткими завданнями для кожної галузі в межах їх компетенції. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні епідеміологічних досліджень щодо психічного здоров'я населення України.

Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), об'єднує 35 держав світу, більшість з яких є країнами з високим рівнем доходів громадян. Вона опублікувала щорічний звіт із порівняльним аналізом ефективності системи охорони здоров'я та показників здоров'я населення країн-членів організації. У звіті констатується, що в середньому держави-члени ОЕСР витрачають на сферу охорони здоров'я дев'ять відсотків валового внутрішнього продукту (ВВП).

Щодо України, то видатки на охорону здоров'я є найнижчими серед європейських країн. Неєфективне використання ресурсів призводить до дефіциту. Державні витрати на охорону здоров'я складає найменшу суму із всіх європейських країн.

Економічна криза та стан психіки населення мають тісний прямий зв'язок, а ще вона є дуже небезпечним періодом для психічного здоров'я як населення в цілому, так і для безпосередньо постраждалих від кризи людей та їхніх близьких, під час якої поширеність психічних розладів, запійного пияцтва, самогубств і смертей від зловживання алкоголем зростає. Тому уряди будь-яких цивілізованих країн мають удосконалювати заходи з підтримки психічного здоров'я.

Оскільки серйозні психічні розлади часто починаються в підлітковому або юнацькому віці, зниження продуктивності праці може бути довготривалим.

Тому країні слід показувати дітям достойний приклад, розповідати та приділяти час не тільки на загальні предмети у школах, а також не забувати і про сферу здоров'я особистості, а також правову сферу.

Наступна проблема, з якою на сучасному етапі стикаються Українці це гідна зарплатня і нормальні умови праці, якщо створити сприятливі умови для цього, то стан психічного здоров'я. Економічні негаразди впливають на

чинники, які визначають психічне здоров'я, унаслідок чого захисні чинники слабшають, а фактори ризику, навпаки, посилюються.

Фінансові труднощі (бідність) і соціальна ізоляція є основними соціо-економічними факторами ризику психічних розладів. Економічна криза негативно позначається на стані здоров'я населення, особливо психічного, тому ступінь впливу економічної кризи на психічне здоров'я населення залежить від прийнятих політичних рішень. Як приклад, в Європейському Союзі зростання безробіття підвищило смертність від зловживання алкоголем на 28%. У країнах де добре розвинена система соціального захисту населення занепад економіки менше позначається на стані психічного здоров'я.

Підтримка соціального забезпечення на державному рівні здатна підвищити стійкість спільнот перед обличчям економічних потрясінь і послабити вплив, який чинять на психічне здоров'я безробіття і стрес, що виникає від занепаду економіки.

В Україні, стан психічного здоров'я населення є незадовільним, до того ж існує певний брак як кадрових, так і фінансових ресурсів, відсутня Національна політика щодо охорони психічного здоров'я. Сфера охорони психічного здоров'я потребує реформ, зменшення ролі стаціонарів і зміцнення ланки первинної медичної допомоги, гарантій загальнодоступності служб охорони психічного здоров'я.

Тому насамперед, потрібно звертати увагу на психічний розвиток та становлення особистості. Навчати дітей не лише загальних предметів, а й звертати увагу на доцільність охорони здоров'я. Підлітковий вік є переломним етапом до становлення особистості, булінг на даному етапі є широко розповсюдженим явищем, тому важливо, аби люди були обізнані у цій сфері та виявляли співчуття або ж співпереживання, а не цькували один одного.

РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

6.1 Охорона праці дітей у школі

Інструкція з безпеки для учнів під час проведення навчальних, практичних, лабораторних занять у кабінеті (лабораторії) фізики.

1. Загальні положення

1.1. Учні, які навчаються в кабінеті (лабораторії) фізики, повинні дотримуватися правил безпеки під час проведення навчально-виховного процесу в кабінетах (лабораторіях) фізики правил внутрішнього розпорядку навчального закладу, розкладу навчальних занять, установлених норм та режимів праці та відпочинку.

1.2. Учні можуть знаходитися в (лабораторії) фізики тільки в присутності вчителя або лаборанта.

1.3. Перебування учнів у лаборантській не допускається.

1.4. Про кожний нещасний випадок, що трапився під час проведення занять з фізики, постраждалий учень чи очевидець нещасного випадку повинен терміново повідомити вчителя, який направляє постраждалого до медичного працівника, за необхідності викликає швидку медичну допомогу.

1.5. Про вихід з ладу та несправність обладнання учень має повідомити вчителя, який призупиняє роботу учнів і повідомляє про це керівництво навчального закладу.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Уважно вислухати інструктаж учителя щодо безпечного проведення лабораторного дослідження, практичної роботи і особливостей їх проведення, запис про проведення інструктажу здійснюється в журналі обліку навчальних занять у рядку про тему уроку «Проведено інструктаж з безпеки життєдіяльності (БЖД)»;

2.2. Одягніть спецодяг, застебніть його на всі гудзики, волосся сховайте під головний убір.

2.3. Розміщуйте прилади, матеріали, обладнання на своєму робочому місці так, щоб запобігти їх паданню або перекиданню.

2.4. Перед виконанням роботи необхідно уважно вивчити її зміст і хід виконання.

2.5. Щоб запобігти паданню під час проведення дослідів, скляні посудини (пробірки, колби) обережно закріплюйте в лапці штативу.

2.6. Не починайте виконувати завдання без дозволу вчителя.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1 Працювати лише на своєму робочому місці.

3.2. Виконувати інструкцію з виконання лабораторної (практичної) роботи.

3.3. Під час використання електрообладнання забороняється:

- без дозволу вчителя вмикати електричні прилади, пристрої й обладнання;
- переносити ввімкнені прилади;
- залишати без нагляду ввімкнені в електромережу електричні прилади, обладнання;
- самостійно усувати несправності електромережі і електрообладнання.

Усунення несправностей електромережі і електрообладнання проводять фахівці, які відповідають за електричну мережу навчального закладу.

3.4. Стежити за справністю всіх кріплень у приладах і пристроях. Не доторкуватися до обертових частин машин і не нахилитися над ними.

3.5. Для складання експериментальних установок користуватися провідниками (з наконечниками і запобіжними чохлами) з міцною ізоляцією без пошкоджень.

3.6. Складаючи електричне коло, уникати перетину провідників; забороняється користуватися провідниками із спрацьованою ізоляцією і вимикачами відкритого типу.

3.7. Джерело струму в електричне коло вмикати в останню чергу. Складене коло вмикати тільки після перевірки і з дозволу вчителя.

3.8. Не доторкуватися до елементів кола, що не мають ізоляції й перебувають під напругою. Виконувати повторно з'єднання у колах і замінювати запобіжники після вимикання джерела електроживлення.

3.9. Не доторкуватися до корпусів стаціонарного обладнання, затискачів відімкнутих конденсаторів.

3.10. Користуватися інструментом з ізолюючими ручками.

4. Вимоги безпеки після закінчення робіт

4.1. Після закінчення роботи вимкнути джерело електроживлення, тільки після цього розібрати електричне коло.

4.2. Покласти інструменти, прилади індивідуального та загального користування в спеціально визначене місце.

4.3. Здати учителю (лаборанту) прилади та приладдя, які використовувалися під час роботи.

4.4. Виконувати прибирання робочого місця тільки з дозволу вчителя.

4.5. Відходи, сміття та невикористані матеріали прибрати з робочого місця у визначене місце.

4.6. Ретельно вимити руки з милом.

5. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях

5.1. Учні повинні:

- у разі виникнення пожежі або загорання електропроводки, електроприладів, з'єднувальних пристроїв тощо повідомити вчителя;
- не усувати несправностей електромережі і електрообладнання самостійно (ремонт електромережі і електрообладнання проводять фахівці, які відповідають за електричну мережу навчального закладу);
- при евакуації з приміщення кабінету (лабораторії) фізики чітко виконувати розпорядження вчителя, не відлучатися від нього.

6.2 Безпека учнів в надзвичайних ситуаціях

Інструкція для учнів щодо поведінки в надзвичайних ситуаціях.

1. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої медичної допомоги.
2. Вирушаючи на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід, організований відпочинок, вихователь, керівник екскурсії повинен мати при собі дорожню аптечку першої допомоги.
3. Допускаються до екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку учні, які не мають медичних протипоказань.
4. Категорично заборонено учням, виїжджаючи на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід, брати з собою гострі й ріжучі предмети, що можуть призвести до травмування, а також вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, вогнезаймисту рідину тощо).
5. Допущені до екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку учні повинні бути відповідно одягнені, взуття має бути зручним. Усі учасники повинні мати головні убори.
6. Якщо поїздка на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід буде довготривала, всі учасники повинні мати запас води (мінеральна, негазована) та запас харчових продуктів (овочі, фрукти – вимиті й ошпарені, сухе печиво, зварені на круто яйця, копчена ковбаса).
7. Категорично заборонено учасникам екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку брати з собою і вживати будь-які медичні препарати. За потребою, вживати ліки можна тільки з дозволу супроводжуючого медичного працівника, вихователя, керівника групи.
8. Всі учасники екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку повинні мати при собі засоби гігієни (мило, серветки, туалетний папір, рушник, за потребою – шампунь тощо); дотримуватися санітарно-гігієнічних норм.

9. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-тематичної екскурсії, походів, туристично-краєзнавчих заходів, організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні тощо:

- Під час навчально-тематичної екскурсії, походів, туристично-краєзнавчих заходів, організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні тощо чітко дотримуватися вимог безпеки життєдіяльності.

- Постійно бути в полі зору вихователя, керівника групи, без дозволу не відлучатися від групи.

- Чітко дотримуватися вимог питного й харчового режиму. Заборонено пити воду з відкритих водойм, з-під кранів у приміщенні, з однієї пляшки; вживати їжу швидкого приготування для запобігання отруєння.

- Не можна знімати взуття й ходити босоніж, окрім розчищеного пляжу під час відпочинку на прибережній зоні та з дозволу вихователя, керівника групи.

- Дотримуватися санітарно-гігієнічних норм: мити руки перед уживанням їжі, до й після відвідування туалетної кімнати для запобігання кишкових захворювань.

- У разі відвідування атракціонів, дитячих, спортивних майданчиків переконатися, що прилади справні. Приступати до виконання вправ або катання на атракціоні тільки після інструктажу, проведеного вихователем, керівником групи.

- Категорично заборонено підходити до обірваних проводів, проводки, яка іскрить, щитових, що може призвести до удару електрострумом. У разі виявлення даних фактів негайно повідомити вихователя, наставника класу.

- Проходячи маршрут навчальної екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, під час організованого відпочинку, бути обережним: не підходити до люків, ям, огорожень; обходити будівельні майданчики, напівзруйновані будівлі, скляні перекриття, висохлі дерева, щоб уникнути падіння, обвалу, травмування.

- Заборонено контактувати з тваринами, комахами, земноводними, щоб уникнути укусів та попередити захворювання на сказ, лишай, отруєння.

- Під час туристично-краєзнавчих заходів, походів, відпочинку в лісі, прибережній зоні не можна вживати рослини, гриби, ягоди для запобігання отруєння.

- Під час організованого відпочинку в прибережній зоні чітко дотримуватися правил безпеки життєдіяльності: купатися в воді, огороженій сигнальними позначками в кількості до 8 осіб і не більш ніж 10 хв. Під час купання учнів у воді повинен бути вихователь, керівник, інструктор із плавання. Купання розпочинати тільки за командою і після прослуханого інструктажу. Категорично заборонене неорганізоване купання і плавання, самовільні стрибки у воду і пірнання; штовхати один одного у воду, сидіння один на одному, хапання за руки й ноги, влаштування хаотичних ігор, крик «на допомогу» тощо. Всі прагнення самостійного плавання дітьми слід виконувати в сторону берега (тобто з глибокого місця на мілке). Не зловживати сонцем. Тривале перебування під прямим сонячним промінням із непокритою головою може спричинити сонячний удар. У спеку, після виходу з води слід відпочити в затінку. Дотримуватися правил щодо попередження застудних захворювань: не заходити у воду після довгого перебування на сонці, перебувати у воді без активних рухів.

Порядок оповіщення та інформування населення про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій у мирний час та в особливий період.

Інформування у сфері цивільного захисту передбачає доведення до населення оперативної та достовірної інформації про загрозу виникнення або виникнення надзвичайної ситуації з визначенням меж її поширення і наслідків, а також про способи та методи захисту від них.

Оповіщення про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій (у тому числі соціального характеру) полягає у своєчасному доведенні відповідної інформації до органів управління цивільного захисту, сил цивільного захисту,

суб'єктів господарювання, що належать до обласної територіальної підсистеми єдиної державної системи цивільного захисту та населення.

Надзвичайна ситуація соціального характеру - порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній, спричинене протиправними діями терористичного і антиконституційного спрямування, або пов'язане із зникненням (викраденням) зброї та небезпечних речовин, нещасними випадками з людьми тощо.

Відповідно до «Класифікатора надзвичайних ситуацій» ДК 019:2010 до надзвичайних ситуацій соціального характеру віднесені:

Код	Назва
30100	Збройні напади, захоплення і утримання об'єктів державного значення (найважливіших і важливих державних об'єктів) або реальна загроза здійснення таких акцій
30200	Посягання на життя державного чи громадського діяча
30300	Напад, замах на життя членів екіпажу повітряного або морського (річкового) судна, викрадення (спроба викрадення), знищення (спроба знищення) такого судна, захоплення заручників з поміж членів екіпажів чи пасажирів
30400	Установлення вибухового пристрою у багатолюдному місці, установі (організації, підприємстві), житловому секторі, транспорті
30500	Надзвичайні ситуації, пов'язані зі зникненням чи викраденням зброї та небезпечних речовин з об'єктів їх зберігання, використання, перероблення або під час транспортування
30600	Надзвичайні ситуації, пов'язані з нещасними випадками з людьми

Для привернення уваги населення перед доведенням інформації про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації передається попереджувальний сигнал “УВАГА ВСІМ”, зокрема: звучання електросирен, часті гудки, а також трансляція спеціального повідомлення мережами мовлення.

Повідомлення про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації повинне містити інформацію про характер та місце виникнення загрози життю і здоров'ю людей, зону можливого ураження, порядок дій населення, види захисту тощо. Передача інформації здійснюється шляхом переривання трансляції інших програм мовлення. Тривалість звучання повідомлень, що передаються технічними засобами мовлення, повинна бути не менше 5 хвилин та за необхідності повторюватися через 10-15 хвилин. Передача повідомлень проводиться українською та російською мовами. Примірний зміст текстових повідомлень про загрозу, або виникнення надзвичайних ситуацій соціального характеру додається.

Рішення про оповіщення та інформування населення приймаються оперативно-черговою службою пункту управління Кабінету Міністрів України, керівниками місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування відповідно до повноважень визначених статтею 19 Кодексу цивільного захисту України на підставі повідомлення від суб'єкта, що є джерелом інформації про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій та фактичну обстановку, що склалася у зоні можливого ураження або поширення негативних факторів надзвичайної ситуації.

РОЗДІЛ VII. ЕКОЛОГІЯ

7.1. Біологія підлітків та дія алкоголю

У середньому, перша спроба вживання алкогольних напоїв в Україні припадає на 14 років. За дослідженням Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка, проведеного у 2015 році, за останні 12 місяців алкогольні напої вживали 70% учнів 15-17 років (серед дівчат – 71,1%, серед хлопців – 68,7%).

Середній вік, коли підлітки починають вживати алкоголь, – 14-15 років. Якщо в підлітка депресія, то він схильний до зловживання алкоголем. І він не буде звертатися по допомогу, оскільки в нього може бути загострена самооцінка і автономія.

Підліткам важливо отримати ефект. Тому часто вони обирають алкоголь як можливість отримати швидкий ефект. “Щоб отримати задоволення від футболу, потрібно годину побігати, від стосунків із дівчиною – час на побудову цих стосунків. Скрізь треба докладати зусиль. А коли ти вживаєш алкоголь, то це швидко дає ефект. Ти заощаджуєш зусилля”, – пояснює психолог.

Причин потрапити в залежність від спиртного в підлітків чимало. Комусь не вистачає емоційного тепла і турботи, або ж навпаки – батьки занадто опікуються і контролюють. Чимало підлітків пробують спиртне, але залежність виникає не в усіх. З 9-ти тих, хто спробував, у одного будуть проблеми. Різні рівні проблеми вимагають різного підходу.

У підлітків більша чутливість до алкоголю, тому швидше виникає залежність. У підлітковому віці відбувається перебудова мозку, і будь-який токсичний вплив у цей момент змінює результативність процесу. Проблема алкоголізму – це на 30-40% генетика, ще стільки ж відсотків – неможливість реалізувати свої потреби, і решта – справа випадку: потрапив у погану компанію, негаразди у стосунках.

Алкоголь, порівняно з іншими психотропними речовинами, дуже складний, тому що спектр залежностей від нього різноманітний і ефекти люди отримують різні. В алкоголю сильні психотропний вплив і токсичний ефект. За словами біолога, за всіма показниками алкоголь гірше від будь-яких наркотиків.

“Це тисячолітня культура – алкоголь споживати прийнято, а кокаїн не можна. Якби алкоголь винайшли лише тепер, його б віднесли до заборонених препаратів, таких як наркотики”.

7.2 Шкода куріння для підлітків.

Згідно невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчинка і кожен другий хлопчик.

Причини куріння підлітків. Проблема куріння серед підлітків поширюється зі швидкістю епідемії, не зустрічаючи перепон з боку держави і суспільства. Куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози.

- Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:
- наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;
- тиск з боку однолітків;
- відчуття новизни, інтересу;
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
- вплив фільмів та реклами;
- доступність і відносна дешевизна сигарет.

Підліткам в силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Що живуть сьогоднішнім днем, підлітки насилу уявляють собі, що в якості наслідків куріння через 10-15 років виникають хронічні захворювання і недуги.

ВПЛИВ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКА

1. Куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи.
2. Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються.
3. Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорово сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія – яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні.
4. Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, витягав за собою порушення сну, загального стану здоров'я.
5. Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці.

ПРОФІЛАКТИКА КУРІННЯ У ПІДЛІТКІВ. Шкода куріння для підлітка очевидний, але сумно те, що, навіть знаючи про наслідки, школярі продовжують курити. Щоб ефективно боротися з цією проблемою, потрібно педагогам і батькам об'єднати методи і прийоми, спрямовані на те, як відучити підлітка від куріння.

1. Інформувати підлітків про куріння слід, застосовуючи диференційований підхід: доза інформації повинна відповідати зрілості сприйняття школярів.
2. Розглядати паління з позиції негативного впливу, пропонуючи альтернативне поведінку: що людина набуває за відсутності куріння.
3. Використовувати нестандартні методи впливу і пред'явлення інформації: фільми, наочні засоби.
4. Намагатися зацікавити підлітка, захопити його цікавим хобі, а ще краще заняттями спортом.

Ніяка профілактика не матиме результату, якщо батьки і найближчим оточення не будуть демонструвати позитивний приклад.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена темі булінгу та його травмуючого впливу на становлення особистості старшокласника. У роботі дано психологічну характеристику та аналіз поняття булінгу та його структури. Охарактеризовано основні передумови виникнення булінгу.

Булінг є проблемою 21 століття та дедалі більше поширюється в різних своїх проявах. Форми та види булінгу бувають різноманітні. Найчастіше на даному етапі підлітки стикаються з кібербулінгом.

Проведено експериментальне дослідження на базі Тернопільської спеціалізованої школи №29 у 11-А та 11-Б класах. Серед них виявлено потенційну групу ризику, тобто учнів, які зазнавали цькування та учнів, які самі ж були кібербулерами.

За методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда дослідження показало потенційну групу ризику дітей. Через низькі результати за даними шкалами, можна констатувати такий результат та вважати, що ці діти можуть стати «жертвами» булінгу. Дезадаптація, неприйняття себе та оточуючих, жага домінувати та занурення в себе можуть призвести до небажаних наслідків, такі учні можуть виступати, як булерами, так і їхніми жертвами.

Досліджувалась схильність суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик за допомогою методики Є. П. Ільїна «Особистісна агресивність і конфліктність». Високі результати за шкалами запальність, образливість, непоступливість, безкомпромісність, мстивість, нетерпимість та підозрілість, можуть свідчити про підвищену конфліктність та агресивність серед учнів.

Згідно з проведеним анкетуванням більшість дітей знають, про булінг на власному досвіді, а також і кібербулінг. Завдяки результатам ми вивили, що найчастіше ровесники є булерами для старшокласників. Проте, мало знань у учнів про те, які методи боротьби застосовувати з даною проблемою.

Оскільки ідентифікація булінгу є завданням непростим, то це часто відбувається в закладах освіти, як показали дослідження, особливо серед однолітків. Тому учням варто бути більш обізнаними в темі булінгу та знати як чинити опір, кому про це можна розповісти у випадку того та вміти вирішувати такі проблеми.

До даної групи потрібно було застосовувати групову діагностику, яка сприятиме покращенню комунікації між старшокласниками, вияву емпатії до оточуючих, а головне діти будуть обговорювати проблему разом, бачити на прикладах, висловлюватись та відчувати емоції.

Міфи нав'язані стереотипністю суспільства, щодо проведення тренінгів лише фахівцями з психологічною освітою, також було розвіяно, що тренінги ефективні тільки у бізнесі, або ж можуть без зусиль навчити людину чогось.

Для того, щоб підвищити рівень свідомості та обізнаності старшокласників, слід застосувати тренінг, який спрямований, не лише на наглядний приклад булінгу, а й на дослідження самооцінки та емпатії, які прямопропорційно пов'язані з булінгом.

Для того аби відразу ідентифікувати прояв цькування потрібно бути обізнаним про його види, форми, методи та ознаки. А також, чималу роль посідає профілактика булінгу і кібербулінгу. Оскільки, у класах було виявлено учнів, серед яких, були кібербулери, то з ними потрібно поводитись, насамперед обережно, справедливо, але не жостоко, проте важливо показати їх збоку, через призму прикладів, ситуацій, подій.

Батьки є прикладом наслідування для своїх дітей, а отже ще з раннього віку, дитина копіює поведінки людей, вплив сімейного виховання є прямолінійним до стосунків у сім'ї. Якщо стиль сімейного виховання і клімат сім'ї сприятливий, то зазвичай в там панує дружня атмосфера, де діти вільно розказують про все батькам.

У роботі є безліч методик, які допоможуть визначити вплив різноманітних факторів. Саме самооцінка, має пряме відношення до виховання в сім'ї та булінгу в цілому, як ми знаємо, саме у підлітковому віці діти, часто

шукають навіть малі недоліки і бачать в них величезні проблеми. При цьому дитині в такому випадку, потрібна підтримка, допомога та пояснення тих чи інших ситуацій.

ОЕСР (організація економічного співробітництва та розвитку), опублікувала щорічний звіт ефективності охорони здоров'я, що об'єднує 35 держав світу, більшість з них є країни у яких високий рівень доходів громадян. У даному звіті констатується, що в середньому на сферу охорони здоров'я держави-члени ОЕСР витрачають дев'ять відсотків валового внутрішнього продукту .

В Україні державні витрати на охорону здоров'я складає найменшу суму із всіх європейських країн. Неєфективне використання ресурсів призводить до дефіциту.

Тісний прямий зв'язок мають стан психіки, економічна криза та розвиток особистості населення мають, а ще вона є дуже небезпечним періодом для психічного здоров'я населення в цілому. Часто люди, які страждають від цього потерпають від запійного пияцтва, зростають самогубства, психічні розлади та смертність. Тому уряди будь-яких цивілізованих країн мають удосконалювати заходи з підтримки психічного здоров'я.

Бувають серйозні психічні розлади, які часто починаються в підлітковому або юнацькому віці та характеризуються зниженням продуктивності праці, а головна проблема в тому, що це може бути довготривалим. Тому країні слід показувати дітям достойний приклад, розповідати та приділяти час не тільки на загальні предмети у школах, а також не забувати і про сферу здоров'я особистості.

Підтримка соціального забезпечення на державному рівні здатна підвищити стійкість спільнот перед обличчям економічних потрясінь і послабити вплив, який чинять на психічне здоров'я безробіття і стрес, що виникає від занепаду економіки.

Саме в Україні, стан психічного здоров'я населення є незадовільним, через те, що існує певний брак ресурсів, як кадрових, так і фінансових.

Національна політика щодо охорони психічного здоров'я, яка потребує реформ. Тому насамперед, потрібно звертати увагу на психічний розвиток та становлення особистості. Важливо, звертати увагу на найменші прояви булінгу та виховувати дітей з розвиненою емпатією, дбати про становлення особистості, наголошувати на саморозвитку та навчати культури і поваги до інших. Підлітковий вік є важким етапом, булінг у цьому віці широко розповсюджений, тому важливо, аби і діти і педагоги та звичайно ж батьки, знали як цьому запобігти, а також як з цим боротися.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003.
2. Garrett Anne G. Bullying in American schools: causes, preventions, interventions. — McFarland, 2003. — P. 172.
3. Anti-Defamation League and the Survivors of the Shoah Visual History Europe. Arora C. M J. Measuring bullying with the life fit School checklist // Palorai Care m Education. 1994 N912. P.11-15.
4. Bullying [Электронный ресурс] // Мюллер В. К. НОВЫЙ АНГЛУРУССКИЙ СЛОВАРЬ / В. К. Мюллер. - Перераб. и доп. изд. - Режим доступа : <http://www.rambler.ru/dict/new-enru/00/55/78.shtml>. - Загл. с экрана.
5. Dan Olweus, "Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues," in Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York: Guilford Publications, 2001): 3-20.
6. Dodge K A The structure and function of reactive and proactive aggression // In D.J. Pepler. K.H. Rubin (Eds.). The development and treatment of childhood aggression. Hillsdale. NJ Lawrence Erlbaum. 1991. P. 201-216.
7. Evaluating the Effects of the Olweus Bullying Prevention Program on Middle School Bullying. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2605&context=dissertations>
8. Global strategy to reduce the harmful use of alcohol [Electronic resource]. — Geneva : WHO, 2010. — Access mode : http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/. — Title from screen.
- Halstead David. The bully around the corner: changing brains — changing behaviours. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — P. 151
9. Hazier R. J. Breaking the cycle of violence: interventions for bullying and victimization. Washington. DC: Accelerated Development. 1996. P 131.
10. How Bullying Affects Children. URL:

http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying_effects.page

11. Indicators of School Crime and Safety: 2016, The National Center for Education Statistics (NCES).

12. Integrating mental health into primary care: a global perspective [Electronic resource]. – Geneva : WHO and World Organization of Family Doctors, 2008. – Access mode : http://www.who.int/mental_health/policy/services/integratingmhintopriarycare/en. – Title from screen.

13. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht // Person. – 2001. – №2.

14. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyberbullying: bullying in the digital age. – Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.

15. Movement for Global Mental Health. Position Statement on mental health in the post-2015 development agenda 2013 [Electronic resource].

16. Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation,” Clayton R. Cook, PhD, Louisiana State University; Kirk R. William, PhD, Nancy G. Guerra, EdD, Tia E. Kim, PhD, and Shelly Sadek, MA, University of California, Riverside; School Psychology Quarterly, Vol. 25, No.2.

17. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P. Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591> – Загол. з екрану. – Мова англ.

18. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P. Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591> – Загол. з екрану. – Мова англ.

19. Roffey S Addressng bully in schools: organisational factors from poky to practice // Educational and Child Psychology. 2000. NB17 (1). P. 6-19.

20. Rose, C. A., & Espelage, D. L. (2012). Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. Behavioral Disorders, 37, 133–148.

21. Smith P K., Sharp S. The problem of school bullying. In P K_ Smith & S. Sharp (Eds.). School bullying: insights and perspectives. London: Roudedge. 1994
22. Socioeconomic Status and Bullying: A Meta-Analysis. Neil Tippet BSc, and Dieter Wolke PhD.
23. The 2013 National School Climate Survey. The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth in Our Nation's Schools, by Joseph G. Kosciw, Ph.D. Emily A. Greytak, Ph.D. Neal A. Palmer, Ph.D. Madelyn J. Boesen, M.A. 17 The 2013
24. National School Climate Survey. The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth in Our Nation's Schools, by Joseph G. Kosciw, Ph.D. Emily A. Greytak, Ph.D. Neal A. Palmer, Ph.D. Madelyn J. Boesen, M.A.
25. The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis / D. Stuckler [et al.] // Lancet. – 2009. – Vol. 374. – P. 315–323.
26. The Stages of Bullying. URL: <https://learn.truesport.org/stages-of-bullying/>
27. Ачитаева И Б. Деструктивные взаимоотношения а учебных группах образовательных учреждений МВД России. Автореф. дис.... кайд. психол наук. Москва. 2010.25 с.
28. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціальнопедагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю.Барліт, О.О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44-46.
29. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сект. - 2005. - 15 марта (№ 18).-С. 3.
30. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу // Педагогічний портал : освітня преса. URL: <http://pedpresa.ua/185372-buling-vazhlyva-problema-dlya-ditej-v-ukrayini-yunisefrozpochynaue-kampaniyu-proty-bulingu.html> (дата звернення: 23.10.2017).
31. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). – Київ, 2010. – С. 126–131.

32. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна 2013. – 10 с.
33. Буллинг со стороны учителя / <http://www.yaroditel.ru/parents/base/experts/bulling-so-storony-uchitelya/>
34. Salisbury J. Challenging Macho Values: Ways of Working with Boys in Secondary Schools / J. Salisbury. – Routledge Falmer, 1999. – 338р. Режим доступу: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=100957668>
35. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти. URL: <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulinguu-zakladah-osviti/> (дата звернення: 26.10.2017)
36. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46–50.
37. [Діти за ґратами — суспільство хворе, «Социум» 28.10.2008. URL: www.uwtoday.com.ua/socium.php?pos_id=93.
38. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.
37. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс] / И. С. Кон. // Сексология. Персональный сайт И. С. Кона. - Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/infol78.html>. - Загл. с экрана.
38. Кормило О. Явище боулінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2015. Вип. 35. С. 174–187.
39. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1 – 2. – 190 с
40. Куртова С. Булінг у школі // Освіта.UA : сайт. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42788/ (дата звернення: 23.10.2017)
41. Dankanson N. Sexual Bullying: Gender Conflict and Pupil Culture in Secondary Schools / N. Dancanson. – Routledge, 1999. – 177 р. Режим доступу: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10071157>
42. Лейн Д. Школьная травля (буллинг). URL: <http://>

w'ww.supporter.ru/docs/1056635892'bulling.doc.

43. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс] / Давид А. // ZipSites.ru: бесплат. электрон, интернет б-ка. - Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?=-414>. - Загл. с экрана.

44. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. - М.: Издво Ексмо, 2005. - 960 с.

45. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестока сти и агрессин? / Т. Мерцалова // Дир. шк. - 2000. -№ 3. - С. 25-32.

46. Мірошніченко А. В. Насильство в сім'ї [Електронний ресурс] / А. В. Мірошніченко // Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції у Кіровоградській області. URL: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13

47. Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі». К.: Huss, 2011. – 96 с. 18

48. 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.

49. Насильство щодо дітей в Україні : всеукраїнське опитування громадської думки / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. -- К.: вид-во ФОП Клименко, 2015. -- 146 с.

50. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. – 76 с.

Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистоянні булінгу. – 2017. – С. 84.

51. Фалд Т. Буллинг. Офисные хулиганы [Электронный ресурс] / Т. Фалд : записал В. Кнчкаев // Пси-фактор. - 2005. - Режим доступа : <http://psyfactor.org/lib/bulling.htm>. - Загл. с экрана.

52. Що українці знають і думають про права людини: загальнонаціональне дослідження / [І. Бекешкіна, Т.Печончик, В.Яворський та ін.]; під заг. ред. Т. Печончик. – Київ, 2017. – 308 с.

53. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.193-197.

54. Панфилова А. П.. Инновационные педагогические технологии : Активное обучение : учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. 2009

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто нещастить.
74. Людина приємна, привабливоє інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A, S, E = (a / (a+b)) \cdot 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a / (1,2a + b)) \cdot 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \cdot 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D = (2a / (2a + b)) \cdot 100\%.$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п	Показники		Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	в	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136

2	Неправда -		34, 45, 48, 81, 89	18-36
	Неправда +		8, 82, 92, 101	
S	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	б	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
E	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
D	a	Домінування	58, 61, 66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Методика "Особистісна агресивність і конфліктність"

/Є. П. Ільїн /

Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. При погодженні з твердженнями в карті запитальника у відповідному квадратику поставте знак "+" (так) при незгоді - знак "-" (ні).

Текст опитувальника

1. Я легко дратуюся, але й легко заспокоююся.
2. В суперечках я завжди намагаюся взяти ініціативу в свої руки.
3. Дуже часто я не отримую похвали за виконані справи.
4. Якщо мене добре не попросять, я не поступаюся.
5. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження в стосунках.
6. Якщо по відношенню до мене чинять несправедливо, то я в думках накликаю цій людині неприємності.
7. Я часто злюся, коли мені перечать.
8. Я думаю, що за моєю спиною про мене погано говорять
9. Я набагато роздратовані ший, ніж здається.
10. Думка, що атака найкращий спосіб захисту, - вірна.
11. Обставини майже завжди складаються краще для інших, ніж для мене.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, я намагаюся його не дотримуватися.
13. Я намагаюся знайти в суперечці таке рішення, яке б задовольнило всіх.
14. Я вважаю, що добро ефективніше за помсту.
15. Кожна людина має право на свою думку.
16. Я вірю в чесність намірів багатьох людей.
17. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
18. В суперечці я часто перебиваю співбесідника, нав'язуючи йому свою думку.

19. Я часто ображаюся на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі.
20. Якщо хтось "корчить" з себе важливу персону, то я намагаюся вчинити йому наперекір.
21. Я, як правило, пропоную середню позицію.
22. Я вважаю, що фраза з мультфільму: "Зуб за зуб, хвіст за хвіст" справедлива.
23. Якщо я все обдумав, тоді я не потребую порад інших людей.
24. З людьми, які по відношенню до мене люб'язніші, ніж я цього чекав, я тримаюся насторожено.
25. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю на це уваги.
26. Я вважаю не тактовним не дати висловитися другій стороні.
27. Мене ображає відсутність уваги зі сторони оточуючих.
28. Я не люблю піддаватися в грі навіть дітям.
29. В суперечці я намагаюся знайти те рішення, яке влаштує обидві сторони.
30. Я поважаю людей, які не пам'ятають зла.
31. Твердження: "Одна голова - добре, а дві - краще" - справедливе.
32. Твердження: "Не обманеш - не проживеш" також справедливе.
33. У мене ніколи не буває спалахів гніву.
34. Я можу уважно і до кінця вислухати аргументи іншої сторони.
35. Я завжди ображаюся, коли серед нагороджених за якусь справу, в якій я брав участь, немає мене.
36. Якщо в черзі хтось намагається довести, що стояв переді мною, я йому не поступлюся.
37. Я намагаюся уникати загострення стосунків.
38. Часто я уявляю собі кару, на яку могли б засудити моїх кривдників.
39. Я не вважаю, що я дурніший за інших, тому їх думка для мене не указ.
40. Я осуджую недовірливих людей.
41. Я завжди спокійно реагую на критику, навіть якщо вона здається мені несправедливою.
42. Я завжди впевнено відстоюю свою правоту.

43. Я не ображаюся на жарти друзів, навіть якщо вони злі.
44. Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення вадливого для всіх питання.
45. Я намагаюся переконати інших, що варто прийти до компромісу.
46. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і намагаюся діяти у відповідності з цим.
47. Я часто звертаюся до товаришів, щоб взнати їхню думку.
48. Якщо мене хвалять, значить цим людям від мене щось потрібно.
49. В конфліктній ситуації я добре володію собою.
50. Мої близькі часто ображаються на те, що, розмовляючи з ними, я не даю їм сказати ні слова.
51. Мене не хвилює, якщо в похвалі за виконану колективом роботу не згадують моє ім'я.
52. Ведучи переговори зі старшим за посадою, я намагаюся йому не перечити.
53. У вирішенні будь-якої проблеми я надаю перевагу "золотій середині".
54. У мене негативне ставлення до людей, які прагнуть помсти.
55. Я не вважаю, що керівник повинен рахуватися з думкою оточуючих, адже відповідати за все йому.
56. Я часто боюся підступних дій зі сторони оточуючих.
57. Мене не дратує, коли люди штовхають мене на вулиці чи в транспорті.
58. Коли я з кимось розмовляю, мені кортить висловити свою думку.
59. Іноді мені здається, що життя вчинило зі мною несправедливо.
60. Я завжди намагаюся вийти з вагона швидше всіх.
61. Навряд чи можна знайти таке рішення, яке б задовольнило всіх.
62. Ні одна образа не повинна залишитися без наказаною.
63. Я не люблю, коли інші мені радять.
64. Я підозрюю, що більшість підтримує зі мною стосунки з корисних міркувань.
65. Я не вмію стримуватися, коли мені безпідставно докоряють.
66. Граючи в настільний теніс, я більше, люблю атакувати, ніж захищатися.

67. У мене викликають співчуття надміру вразливі люди.
68. Для мене не має значення, чия точка зору виявиться правильною - моя чи чужа.
69. Компроміс не завжди найкраще вирішення суперечки.
70. Я не заспокоююсь до тих пір, поки не відомщу кривднику.
71. Я вважаю, що краще порадитися з іншими, ніж приймати рішення самому.
72. Я сумніваюся в щирості слів більшості людей.
73. Зазвичай мене важко вивести з себе.
74. Якщо я помічаю недоліки у інших, я не соромлюся їх критикувати.
75. Я не бачу нічого образливого в тому, що мені говорять про мої недоліки.
76. Якщо б я був продавцем на базарі, я би не знижував ціну на свій товар.
77. Піти на компроміс - значить показати свою слабкість.
78. Чи справедлива думка, що якщо тебе вдарили по одній щоці, то треба підставити другу?
79. Я не відчуваю себе пригніченим, якщо думки інших являються більш правильними.
80. Я ніколи не підозрюю людей у нечесності.

Обробка результатів

Для зручності опрацювання відповідей, потрібно щоб опитуваний заносив свої відповіді в карту опитувальника, яка має наступний вигляд.

Відповіді на питання відповідають 8 шкалам: "запальність", "наполегливість", "образливість", "не поступність", "компромісність", "мстивість", "нетерплячість до думки оточуючих", "підозрілість". За кожену відповідь "так" або "ні" у відповідності до ключа в кожній шкалі нараховуємо 1 бал. По кожній шкалі можна набрати від 1 до 10 балів.

Ключ до розшифровки відповідей:

Відповідь "так" на питання 1,9,17,65 і відповіді "ні" - 25,33,49,57,73 свідчить про запальний характер суб'єкта.

Відповідь "так" на питання 2,10,18,42,50,58,66,74 і відповіді "ні" -26,34 свідчить про наполегливість.

Відповідь "так" на питання 3,11,19,27,35,59 і відповіді "ні" - 43,51,75 свідчить про схильність до образливості.

Відповідь "так" на питання 4,12,20,28,36,60,76 і відповіді "ні" -44,52,68 свідчить про непоступливість.

Відповідь "так" на питання 5,13,21,29,37,45,53 і відповіді "ні" -61,69,77 свідчать про схильність до безкомпромісності.

Відповідь "так" на питання 6,22,38,62,70 і відповіді "ні" -14,30,46,54,78 свідчить про схильність до помсти.

Відповідь "так" на питання 7,23,39,55,63 і відповіді "ні" -15,31,47,71 свідчить про схильність до нетерплячості щодо думки оточуючих.

Відповідь "так" на питання 8,24,32,48,56,64,72 і відповіді "ні" -16,40,80 свідчать про схильність до підозрливості.

Сума балів по шкалах "наполегливість" (напористість), "непоступливість" дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта. Сума балів, яка набрана по шкалах "нетерплячість до думки оточуючих", "мстивість" дає показник негативної агресивності суб'єкта. Сума балів по шкалах "безкомпромісність", "запальність", "образливість", "підозрливість" дає загальний показник конфліктності.

АНКЕТА З ПИТАНЬ ОБІЗНАНОСТІ УЧНІВ ЩОДО БУЛІНГУ

Вік _____ Стать _____

1. Яке з визначень характеризує булінг?

- А) Вживання образливих слів при спілкуванні;
- Б) Сварка з товаришем;
- В) Агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним та психологічним впливом;
- Г) Конфлікт людини з однією особою або групою осіб, якій триває протягом певного часу.

2. Обери ознаки, характерні для булінгу:

- А) насильство відбувається протягом тривалого часу;
- Б) цькуванні беруть участь один або декілька дітей;
- В) сварка між особами відбувається одноразово;
- Г) між особами часто бувають сварки та примирення ;
- Д) в булінгу завжди є жертва та агресор.

3. Чи був ти свідком проявів булінгу в школі?

Так Ні Важко відповісти

4. Чи траплялись з тобою випадки булінгу в школі?

Так Ні Важко відповісти

5. Як що так, то які?

- А) постійні погрози, залякування;
- Б) неодноразове побиття;
- В) постійне приниження або ігнорування ;
- Г) шантаж або вимагання грошей.

6. Хто, як правило, чинить булінг в школі?

- А) твій ровесник (ровесники);
- Б) старші учні;
- В) ти сам;
- Г) додай свій варіант відповіді _____ .

7. Чи стикався ти з кібербулінгом (булінг в мережі Інтернет, по телефону)?

- А) ні;
- Б) таке відбувалось зі мною;
- В) таке відбувалось з моїми однокласниками;
- Г) я сам чинив такі дії.

8. Твої дії у випадку кібербулінгу?

- А) не зверну уваги;
- Б) відповім тим же;
- В) звернусь по допомогу;
- Г) твій варіант _____ .

9. До кого ти звернешся у випадку булінгу або кібербулінгу?

- А) до спіробітників школи;
- Б) до друзів;
- В) до батьків або родичів;
- Г) зателефоную на гарячу лінію або в поліцію;
- Д) твій варіант _____ .

10. З яких джерел ти отримуєш інформацію щодо булінгу та кібербулінгу?

- А) від класного керівників, психологів, вчителів;
- Б) від батьків або родичів;
- В) з мережі Інтернет;
- Г) від друзів;
- Д) є потреба отримати більше інформації;

Тренінг

«Булінг, його форми виявлення, профілактика та допомога»

Метою тренінгу є ознайомлення учнів з поняттям булінгу, його формами і видами, вироблення толерантності та співчутливого ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.

Завдання тренінгу:

- ознайомити учнів з булінгом, його формами і видами;
- посприяти теплій та дружній атмосфері, розвинути комунікацію;
- визначити самооцінку;
- запобігання цькуванню у школі;
- надати інформацію про закони, що захищають жертву.
- провести анкетування на виявлення схильності до емпатії.

Обладнання:

- глосарій: «Булінг», «Кібербулінг».
- маркери, аркуші паперу;
- цукерки чи фантики різних видів цукерок за кількістю учасників;

Хід тренінгу

I. Організаційний момент

1. Вправа «Знайомство»

Зазвичай прийнято розпочинати тренінги з знайомства, тому спочатку кожному з учасників пропонується назвати своє ім'я та вказати, як зазвичай їх називаються друзі та рідні.

Також важливо вказати очікування від тренінгу.

Вступне слово тренера. Тема, мета, завдання тренінгу:

1. Що таке булінг і його види.
2. Форми виявлення булінгу.
3. Поняття «кібербулінг».
4. Практична допомога дитині.

Вироблення правил роботи в групі

Обговорення правил роботи на тренінгу: активність, «тут і зараз», правило піднятої руки, дотримання регламенту тощо.

II. Основна частина

2. Вправа «Інтерв'ю»

Задля зняття напруги та емоційних бар'єрів та для кращої комунікації у спокійній атмосфері учасникам пропонується дізнатись один про одного більше то порозмовляти на задану тему протягом однієї хвилини. Для цього вони об'єднуються в зовнішнє та внутрішнє коло та коли минає 60 секунд внутрішнє коло робить крок вправо. Теми (фільми, хобі, домашні улюбленці, їжа, задоволення від життя), про які спілкуються учасники загальні, проте важливі для кращої обізнаності інших.

3. Вправа «Дослідження самооцінки»

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА (ОПИТУВАЛЬНИК Г.Н.КАЗАНЦЕВОЙ)

Інструкція для випробуваного

Вам будуть зачитані деякі положення. Вам потрібно записати номер положення і проти нього один з трьох варіантів відповіді: "так" (+), "немає" (-), "не знаю" (?), Вибравши той варіант, який найбільшою мірою відповідає вашим власним поведінки в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я перебуваю в пригніченому настрої.
3. Зі мною більшість хлопців радяться (вважаються).
4. У мене відсутня впевненість в собі.
5. Я приблизно так само здатний і меткий, як більшість оточуючих мене людей (хлопців в класі).
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яка справа).

8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого - небудь, кого я знаю, то відчуваю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене осудливо.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, які мені не подолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Навколишні мене люди набагато більш привабливі, ніж я сам.
17. Я думаю, що я постійно кому - небудь необхідний.
18. Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше везе, чому не щастить.
20. У житті я завжди чогось - то боюся.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Підраховується кількість згод ("так") під непарними номерами, потім - кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від - 10 до +10. результат:

- від - 10 до -4 свідчить про низьку самооцінку;
- від -3 до +3 - про середньої самооцінки;
- від +4 до +10 - про високу самооцінку.

4. Вправа «Об'єднання в 2 групи»

Учасники витягують картки із словами «булінг» і «толерантність». Кількість груп слів відповідає кількості учасників тренінгу.

Вправа «Асоціації»

На початкову букву слова «булінг» (для однієї групи) і слова «толерантність» (для другої групи) учасники пишуть свої асоціації з даними

словами. Наприклад, слово «толерантність» у дітей може викликати асоціації: *терпіння, спілкування, об'єктивність, любов, єдність, радість, моральність, співпраця тощо*. Слово «насильство» у дітей може викликати асоціації: *негатив, ненависть, агресія, страх, стрес, знуцання, побиття, лицемірство, вигнанець, позбавлення тощо*.

Ведучий звертає увагу присутніх на глосарій і висловлювання про жорстоку поведінку і насильство.

Ведучий пропонує вправу, що проходить з використанням техніки мозкового штурму: вільно висловлюються всі бажані, висловлювання не критикуються, записують усі, висловлювання можуть повторюватися.

Мозковий штурм (у двох малих групах)

1 група. Види булінгу.

2 група. Наслідки булінгу.

Представлення результатів мозкового штурму і обговорення у великих групах.

Інформаційний блок

Учасники разом з ведучим дають визначення поняттям, видам булінгу. Звертають увагу учасників на такий вид жорстокої поведінки як «булінг».

Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного насильства у вигляді «травлі», бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі тощо.

5. Вправа «Відгадай хто»

Учасників об'єднують у 2 групи, завдання кожної групи серед картинок, які подані, знайти жертву булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна з груп має представити своє напрацювання та пояснити, чому вона так думає.

6. Казка про Скріпку

Інструкція: під час розповіді, з канцелярської скріпки роблять певні фігурки

1. Жила-була дівчинка-скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка.

(Просто скріпка)

2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?».

(Знак питання)

3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася. (нижня

посмішка)

4. Після закінчення уроків скрипочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали

чіплятися до неї, ображати та дали їй стусана (Знак оклику). І скрипочка подумала, що їй

робити? Хто її захистить? (Знак питання)

5. Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все була як

раніше (зробити смайлік)

Спробуйте зробити скрипочку такою, як вона була раніше.

Підлітковий булінг

Форми:

- Фізичний булінг – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.
- Сексуальний булінг – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).
- Психологічний булінг – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.

Підвиди психологічного булінгу:

1. Вербальний булінг, де зброєю служить голос (образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток);

2. Образливі жести чи дії (плювання в жертву або в її направлені); залякування (використання агресивного язика тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити);

3. Ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);

4. Вимагання (грошей, їжі, інших речей);

5. Пошкодження чи інші дії з особистим майном (крадіжка, ховання особистих речей);

- Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

Булінг – в основному латентний (прихований, невидимий) для оточення процес, але діти, які страждають від булінгу, отримують психологічну травму різного ступеня важкості, що призводить до тяжких наслідків.

Причини: заздрість, бажання принизити (заради задоволення, розваги чи самоствердження).

Найчастіше **агресор** – найпопулярніша особистість у школі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює.

Дитина-жертва найчастіше, самотня (друзі нечисленні, або від страху за себе і зовсім відсутні), слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, плаксивість, уразливість, слабо розвинуте почуття гумору, добродушність, поступливість, не конфліктність. Ці діти не можуть постояти за себе, а захистити їх нікому. Діти-жертви можуть відрізнятися зовні: особливості фізичної будови, поганий зір, хода тощо.

7. Гра «Цукерки» (об'єднання в три групи)

Учасникам роздають цукерки кількох видів (скільки команд — стільки і видів цукерок чи фантиків). Команди формуються за видом цукерок.

Мозковий штурм (у трьох малих групах)

1 група «Рачки». Причини булінгу в шкільному середовищі.

2 група «М'ятні». Причини булінгу поведінки в родині.

3 група «Іриски». Хто і чому може бути жертвою булінгу.

Пояснення своїх відповідей кожною групою, обговорення і доповнення у великій групі.

8. Тест «Виявлення схильності до емпатії»

(Емпатія - здатність людини співчувати, переживати емоційний стан іншої людини, як особистий. Це стійка властивість особистості, її важко виховати і важко побороти)

Інструкція: учень має висловити свою думку («не знаю», «ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди») щодо наступних стверджень.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Старі люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. В дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більш до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків, навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його треба бити.

15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17. Не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою мімікою.
22. В дитинстві я приносив додому бездомних кошенят, цуценят.
23. Всі люди озлоблені.
24. Коли дивлюсь на знайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.
25. В дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене малюків.
26. Коли я бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.
27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.
28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюсь залишитись осторонь подій.
29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.
30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.
31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.
32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.
33. Молодь має поблажливо ставитись до літніх людей і задовольняти їхні прохання, і навіть причуди.
34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.

35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.

36. Мені не подобається, коли друзі розповідають мені про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови.

Обробка отриманих результатів

Перед підрахунком результатів слід перевірити ступінь щирості учня. Якщо він відповів «ніколи» на ствердження за номерами 3, 9, 10, 11, 13, 28, 36 або «завжди» на ствердження 11, 13, 17, 26, то він не був щирим, а прагнув показати себе у кращому світлі.

Результатам тесту можна довіряти, якщо учень дав не більше трьох нещирих відповідей.

Результати тестування підраховувати за наступною шкалою:

Варіант відповіді	Бали
не знаю	0
ніколи	1
іноді	2
часто	3
майже завжди	4
завжди	5

82- 90 балів. Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже ранима, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, погано відчувається в присутності «важких людей». Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь турбот або образити.

63-81 бал. Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим невеликі та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи

компромісні рішення. В оцінці довіряє власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

37-62 бали. Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більш схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. Їй властиві стримані емоційні прояви. У спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

12 – 36 балів. Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в установленні контактів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

11 балів і менше. Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

III. Підсумкова частина

Притча

Колись давно, в одному місті, жив мудрець. Слава про його мудрість рознеслась далеко навколо його рідного міста, люди здалеку приходили до нього за порадою.

Але був у місті чоловік, який заздрив його славі. Прийшов він якось на луг, спіймав метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав:

– Піду я до мудреця і спитаю у нього: скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках: живий або мертвий? Якщо він скаже “мертвий”, я відкрию долоні, метелик полетить. Якщо він скаже “живий” – я зімкну долоні, і метелик помре. От тоді всі й зрозуміють, хто з нас розумніший.

Так все і сталось. Заздрісник прийшов у місто і спитав у мудреця:

– Скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Пильно дивлячись в очі, мудрець сказав:

– Все в твоїх руках.

Підбиття підсумків

Булінг неприйнятний в будь-якій формі і не виправдовується ніякими факторами. Люди повинні шанобливо ставитися один до одного.

ВАЖЛИВО!

Куди звертатись особі у випадку булінгу:

- в поліцію із заявою про вчинення правопорушення;
- до керівника закладу освіти або вчителя;
- до батьків або дорослих, яким довіряєш;
- до шкільного психолога;
- на національну дитячу «гарячу» лінію 116 111 (для надання консультації);
- до єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги 0 800 213 103

Якою може бути порада батькам: стати для своєї дитини дорослим, якому дитина може довіряти.

9. Рефлексія тренінгу «Чи виправдались очікування»

Якщо очікування учасника тренінгу виправдалися, то він пише якесь хороше побажання на дошці.

10. Вправа «комплімент»

Ведучий.

Компліменти — це приємне схвалене зауваження на чийось адресу. Чи часто ви чуєте компліменти стосовно себе? Подумайте, чи є у вас привід похвалити товаришів, знайти хороші слова для кожного з них? Кажуть, один французький письменник сердито зауважив у колі друзів: «Якщо одним словом ти можеш ошчасливити людину, яким же негідником треба бути, щоб цього слова не сказати!». Різкувато, але правильно. Отже, спробуймо!

Хід вправи

На столі лежать цукерки. Ви берете їх в руки і даєте тому, для кого підготували компліменти.

(Говорить компліменти і учасник, для якого підготовлений комплімент.)

(Обговорення.)