

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Булінг як агресивна поведінка на особу чи групу з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного утвердження цінності та значущості власної особистості, є досить поширеним феноменом в усьому світі. Контекст сучасного життя не виключає явища насильства в навчальному процесі, яке досить поширене в закладах освіти і має негативний характер. Різноманітні прояви жорстокості учнів призводять до приниження одних і насолоди інших. Велика кількість відповідних сучасних публікацій значно підвищила актуальність дослідження феномену булінгу в навчальних закладах для сучасної психологічної науки та практики.

Підлітковий вік – це час перегляду соціальних стереотипів і створення нових, тому важливо не допускати переростання звичайних підліткових конфліктів у деструктивну форму, таку як булінг, що має довгострокові наслідки для жертв, так само як і не допускати виникнення жертви в осередку підлітків, оскільки існує ризик закріплення такої форми взаємодії з найслабшим підлітком, перенесення його в інший віковий період, враховуючи й те, що жертва отримує досить серйозну психологічну, а часом й фізичну травму.

Вивчення агресії та насильства було й досі залишається «полем» суперечок. Дискусії про насильство ускладнюються міжособистісними, політичними та науковими наслідками, оскільки питання булінгу в школі довгий час носило латентний характер. Перші публікації на тему шкільного насильства з'явилися давно, але найпершими систематичними дослідженнями насильства були роботи скандинавських вчених Д. Ольвеус, Е. Руланн і П. Хейнеманн. Найавторитетнішим дослідником булінгу досі залишається норвезький вчений Д. Ольвеус. Дослідженням явища булінгової поведінки у шкільному середовищі, насильства, їх причин, впливу на розвиток особистості та організації психолого-педагогічної профілактики займались такі відчизняні науковці, як: О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва, Т. Є. Федорченко, Л. І. Лушпай, Н.

Прібиткова, О. Кормило, І. Сидорук, К. З. Абсалямова, В.Л. Андрєєнкова, Н.В. Крусір та інші.

Незважаючи на поширеність і широке суспільне висвітлення булінгу в школі, варто зазначити, що воно недостатньо вивчене сучасною психологічною наукою. Особливого значення набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією та розробкою результативних методик подолання індивідами ситуацій, пов'язаних з булінгом. Усе це зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

**Мета дослідження** – емпірично-теоретичне дослідження булінгу як психосоціального феномену та вивчення статево-вікових проявів булінгу серед учнів старших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити емпірично-теоретичні аспекти булінгу в освітньому просторі як психологічного феномену.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву булінгу в старшому шкільному віці.
3. Проаналізувати емпіричне дослідження прояву булінгу у старшому шкільному віці.
4. Розробити програму корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу в старшому шкільному віці та провести дослідження її ефективності.

**Об'єктом дослідження** є феномен булінгу в підлітковому віці.

**Предметом дослідження** є особливості проявів булінгу в шкільному середовищі.

**Методи дослідження.** Розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу методів дослідження, а саме:

- теоретичних (вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної, соціологічної літератури, синтез, порівняння, систематизація), які дали можливість виявити й узагальнити дослідницькі матеріали з проблеми, розробити теоретичні підходи до її розв'язання;

- емпіричних: стандартизовані психодіагностичні методики та опитувальники, що дозволили діагностувати особливості проявів булінгу в підлітковому віці: анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу (власна розробка); методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; методика «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана і М. Епштейна; опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки.

**Експериментальна база:** експериментальне дослідження проводилося на базі ЗОШ №13 імені Андрія Юркевича м. Тернопіль. В експериментальному дослідженні взяли участь 57 учнів 9-х класів.

**Теоретична значущість.** Полягає в систематизації наявних теоретичних концепцій та досліджень теми булінгу, розкритті сутності та специфіки даного феномену в освітньому просторі.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати дослідження можуть бути використані класними керівниками при роботі з підлітками для покращення навчальної та виховної діяльності, а також психологами школи при роботі з батьками та підлітками, для проведення просвітницької роботи та для здійснення корекційно-розвивальної роботи.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 43 найменування та 5 додатки. Робота викладена на 97 сторінках друкованого тексту, вміщує 2 таблиці та 19 рисунки.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ

## 1.1. Сутність булінгу як психологічного феномену

Важливість дослідження явища булінгу зумовлена збільшенням його випадків у навчальних закладах. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про значне збільшення випадків свідомого насильства над слабшими членами колективу з боку сильніших або старших учнів та вчителів навчальних закладів.

Про випадки булінгу часто замовчують, не обговорюють, дбаючи про свою репутацію та вірячи, що явище зникне, але відбуваються навпаки – булінг набирає обертів і стає більш жорстоким. Це питання важливе не тільки теоретично, а й практично. Першочерговою задачею сучасних навчальних закладів є визнання існування булінгу та створення безпечного освітнього середовища з метою попередження та подолання негативних соціально-педагогічних наслідків цього явища.

Перші систематичні дослідження булінгу належать скандинавським та британським науковцям: Д. Лейн, Е. Мунте, А. Пікас, Е. Роланд, П. Хайнеманн. На початку 1990-х років у США почали досліджувати теоретичні основи булінгу. Модель булінгу в освітньому середовищі, встановлена Д. Ольвеусом, стала науковою основою для подальших досліджень цього феномену.

Психологічні аспекти насильства над дітьми широко представлені в роботах українських науковців: О. Барліт, С. Болтівець, С. Максименко, А. Губко та ін.

У дослідженнях О. Кормило, Л. Міхеєвої [19], Н. Прибіткової здійснено аналіз феномену булінгу та шляхів його подолання в шкільному середовищі. У наукових розвідках Л. Лушпай булінг в освітньому просторі розглядається як

варіація суспільної агресії. А. Корнійченко та Є. Соболев визначають передумови та форми булінгу в шкільному середовищі.

Поняття «булінг» має походження від англійського слова «bully», що означає «задира, забіяка, людина, котра застосовує свою фізичну силу або психологічний тиск, щоб завдати шкоди слабшому за себе». «Булінг» – це свідомо чи несвідомо агресивна поведінка дитини, групи дітей, молоді чи будь-якого дорослого щодо іншої дитини, чи інших дітей, що виявляється у фізичному та/або психологічному насильстві та жорстокому поводженні [29, с. 6].

Провівши розгорнутий аналіз поняття «булінг» у психолого-педагогічній літературі ( див. табл. 1.1) було виявлено його суттєві ознаки: жорстокість, заподіяння шкоди однією особою іншій, фізичне чи психічне насильство, безпорадність та відчуття остракізму.

Таблиця 1.1

### Поняття «булінг» у психолого-педагогічній літературі

Визначення поняття	Автор
Соціальна взаємодія, в якій один страждає від іншого майже щодня. Цей стан може тривати протягом тривалого періоду часу і призводить до того, що жертва відчувається безпорадною та виключеною з команди чи групи.	Т. Федорченко [37, с. 128]
Взаємопов'язаність педагогічних, психологічних і соціальних проблем, які охоплюють тривале насилля (фізичне чи психологічне) однією людиною або групою стосовно іншої, котра не може себе захистити у цій ситуації.	Л. Лушпай [20, с. 85]
Свідомо, систематична та повторювана агресивна поведінка, заснована на нерівності соціальної влади чи фізичної сили.	D. Olweus [42]

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу в Україні» трактує поняття «булінг», як «дії учасників освітнього процесу, що полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі з використанням засобів електронних комунікацій, які вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого може або була завдана шкода фізичному чи психічному здоров'ю потерпілого» [30].

Закон визначає булінг як насильство, яке відбувається в школах, але це може статися не лише в школах. В освітніх установах таке явище зустрічається найчастіше там, де відсутній контроль і нагляд з боку дорослих. Це може бути в коридорах, вбиральнях, їдальнях, на сходах, на подвір'ї тощо. Поза межами навчального закладу діти та підлітки можуть стикатися з цькуванням у дворі, вдома чи по дорозі додому. Навіть у, здавалося б, найбезпечнішому місці – вдома – може статися булінг, який проявляється у вигляді кібербулінгу через телефонні повідомлення, соціальні мережі, месенджери тощо. Сварки чи конфлікт мають інші ознаки, ніж булінг (цькування), тому важливо вміти їх розрізняти, щоб помітити такі ситуації:

- повторювана поведінка (фізичні, психологічні, фінансові зобов'язання, у тому числі в соціальних мережах, два або більше актів насильства щодо однієї особи);

- булінг завжди є злісним (метою булера є саме завдання психічної чи фізичної шкоди, приниження, викликання страху, поява тривоги, він завжди хоче, щоб жертва підкорилася, а у разі відмови спричиняє його соціальну ізоляцію);

- у випадку булінгу існує чітка нерівність у владі між булером і жертвою (фізичні відмінності, рівень соціальної та психологічної підготовленості, соціальний статус, стан здоров'я, психологічний розвиток тощо);

- кривдник не розкаюється у скоєному.

Доцільно також зазначити, що знущання не можуть припинитися самі по собі і завжди потребують втручання сторонньої особи для надання допомоги та захисту всім, хто бере участь у процесі [32].

Виявлено наступних учасників булінгу:

1) булер – той, хто знущається, переслідує, завдає фізичної чи психологічної шкоди;

2) жертвами є діти, які зазнають переслідувань і продовжують страждати;

3) спостерігачі, які можуть бути активними (діти, які підтримують булера та допомагають йому у шкідливій поведінці) і пасивними (не втручаються в процес булінгу, а спостерігають на відстані).

З усіх учасників булінгу найбільше негативних наслідків зазнає жертва. Дитина, над якою постійно знущаються, відчувається невпевнено, постійно переживає страх і стрес, втрачає інтерес до навчання та самооцінку. Булінг має фізичні та психологічні наслідки: депресія, тривога, можлива булімія або анорексія, суїцидальні думки. Жертви та свідки булінгу часто стають аутсайдерами – людьми, які покладаються на думку інших, не можуть позиціонувати власні інтереси та завжди підкоряються іншим [35, с. 5].

Існує кілька типів жертв залежно від реакції на знущання:

Перший тип – це пасивна жертва: реагує на знущання плачем, хвилюванням, почуттям незахищеності, відстороненням, замовканням – це те, що найбільше подобається кривднику та викликає нові знущання. До цієї категорії відноситься переважна більшість постраждалих.

Другий тип – провокування булера з боку жертви: починає спеціально дратувати, привертати увагу однолітків, у тому числі і кривдника, відповідає агресією, занепокоєнням і хвилюванням; певною мірою контролює ситуацію і більш схильна до протистояння булінгу, тоді як жертва першого типу уникає або погоджується із булерами.

Обидва типи жертв характеризуються меншим контролем над своїми емоціями, що показує кривдникові, що над ними можна знущатися.

Третій тип – хронічні жертви булінгу. У середньому вони зазнають знущань кілька разів на тиждень. Цей тип характеризується схильністю повертатися до булера, що може почати новий цикл насильства. Навіть якщо жертва змінить місце навчання та проживання, ситуація може не змінитися. Це може призвести до самогубства, оскільки вони не бачать іншого виходу [17, с. 87].

Спостерігачі, навіть якщо вони пасивні, насправді беруть участь у процесі цькування і на них це впливає. Підтримуючи та заохочуючи кривдника, спостерігачі завдають жертві ще більшого болю та приниження, зацікавлюють кривдника та заохочують його продовжувати жорстоке поводження. Така поведінка викликає десенсібілізацію до жорстокості та робить їх самими кривдниками.

Залежно від ступеня прихильності до булера можна виділити такі групи спостерігачів:

1) наближені до булера, його послідовники. Вони активно беруть участь у булінгу, але ніколи його не ініціюють. Прихильники підтримують, але не беруть активної участі. Пасивні прихильники люблять спостерігати за хуліганами, не демонструючи підтримки;

2) спостерігачі-учасники, які не стають на чийсь бік, не висловлюють підтримки чи схвалення;

3) потенційні захисники. Їм не подобається така ситуація, вони вважають, що цього не можна допускати, але вони нічого не роблять;

4) захисники жертви. Вони обурюються існуванням ситуації й усіляко допомагають або прагнуть надати допомогу жертві [39, с. 218].

Науковці виділяють такі характеристики шкільного булінгу:

- шкільний булінг зустрічається у дітей старшого дошкільного віку;
- частота фізичного знущання зростає в початковій школі, досягає піку в 3-6 класах, а потім знижується;
- вчителі часто є винуватцями булінгу;



- у старших класах учні повідомляють про систематичне приниження з боку вчителів, ніж у молодших класах;
- хлопчики-агресори частіше зазнають фізичного насильства, а дівчата – психологічного та вербального насильства, що створює ситуації ізоляції для жертв булінгу;
- як дівчата, так і хлопці однаково можуть бути жертвами булінгу;
- частота словесного булінгу та соціального відчуження не зменшується з віком і набуває певної закономірності в підлітковому віці;
- причиною булінгу може бути та чи інша відмінність дитини – вона не дотримується жодного стандарту, прийнятого певною групою;
- від 1% до 2% дітей регулярно стають жертвами цькування в школі;
- з віком емпатія однолітків до постраждалих зменшується [16, с. 179].

Знаючи основні групи учасників та вплив на формування особистості кожної групи, ми можемо визначити основні причини булінгу: зовнішній вигляд (занадто високий або низький; вага; національність; фізична вада або розумові здібності тощо); фізична підготовленість, здібності; матеріальні умови; риси характеру (сором'язливість, скромність тощо).

Н. Прібиткова виділила основні характеристики всіх постраждалих від булінгу: боязкість, вразливість, замкнутість, сором'язливість; часта тривожність, невпевненість у собі, низька самооцінка; схильність до депресивних станів і можливих суїцидальних думок; люди слабкі. Ці риси є як причиною, так і наслідком булінгу [28, с. 59].

Визначені нами проблеми вимагають розробки системи превентивних заходів щодо попередження та подолання булінгу як негативного соціально-психо-педагогічного явища у процесі підготовки вчителя та як невід'ємної складової формування конфліктологічної компетентності. Більшість програм запобігання шкільному булінгу демонструють необхідність швидкого реагування на випадки шкільного булінгу та скоординованих зусиль вчителів та батьків для його запобігання.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники булінгової поведінки в освітньому просторі**

Булінг – це не поведінка, а форма взаємодії, яка проявляє різні типи поведінки зі специфічними характеристиками, хоча й із суперечливими структурними особливостями. У підлітковому віці будь-яке порушення процесу комунікації може бути дуже серйозним і позначитися на розвитку особистості, оскільки основним видом діяльності в цьому віці є інтимно-особистісне спілкування з однолітками в процесі групової діяльності.

Сидорук І. стверджує, що, судячи з виконання групової діяльності, у підлітків формується бажання стати значущою фігурою в суспільстві та приймати участь у необхідній суспільній роботі. Дитина вчиться налагоджувати комунікацію в різних групах з урахуванням визнаних норм стосунків цієї групи, вміння рефлексувати власну поведінку й надавати оцінку можливостям свого «Я». Сенситивність до опанування норм, цінностей, способів поведінки є характерною рисою соціальної активності підлітків [34, с.170].

Підлітки прагнуть знайти кращого друга, потребують гідного місця в колективі однолітків і сім'ї, прагнуть уникнути замкнутості в групах. Булінг може бути одним із способів досягнення підлітками бажаного соціального статусу. Підлітковий вік характеризується індивідуалізацією підлітків. Підлітки шукають шляхи і засоби для вираження своєї індивідуальності [31].

З іншого боку, Крусір Н.В. зазначає, що для сучасних підлітків характерна агресивність, грубість, жорсткість і цинізм. Хоча за цим ховається глибоке переживання дитини – самотність, страх, незахищеність, а також – егоїзм, інфантильність і душевна самотність [18, с. 18].

Доцільно зазначити, що саме підлітковий вік є періодом, коли булінг найбільш ймовірний, і саме в цей період найбільш серйозні негативні наслідки булінгу. Абсалямова К. З. виділяє такі основні чинники булінгової поведінки [1, с. 218]:

1. Особисті – агресивність (девіантна поведінка), соціально-психологічна сукупність рис особи, яка обумовлює високу ймовірність стати жертвою, піддатливість людини до реального чи уявного тиску іншої людини або групи;

2. Колективні – не сформована єдність колективних ціннісних орієнтацій, в колективі низька особистісна згуртованість і неавтономність, несприятлива соціально-психологічна атмосфера.

Тип девіантної поведінки, який проявляється при булінгу, створює передумови для його виникнення в групах. Підлітки в ситуаціях булінгу можуть займати позицію жертви, кривдника або спостерігача залежно від типу девіантної поведінки. Булер проявляє агресивну поведінку, спрямовану на досягнення високого статусу в колективі та отримання матеріальних цінностей або послуг від жертви. Жертва демонструє віктимну поведінку та є об'єктом насильства з боку булера, щоб зберегти задовільний соціальний статус для жертви та уникнути насильства. Свідки виявляють прояви підпорядкованої поведінки, які посилюють і стимулюють агресивну поведінку.

I. Zuch стверджує, що свідки, які становлять більшість класу, спостерігають за подіями, знають, що знущання існують у групах, але не вживають жодних дій, окрім спостереження, хоча вони можуть мати думку щодо правильності чи неправильності дій булера [43, с. 190].

На особисті чинники виникнення булінгової поведінки в школі впливають стосунки між дітьми та родиною. Особливо виокремлюють такі сімейні чинники, як відсутність довірливих стосунків між дитиною та батьками, відсутність взаємопідтримки, низька згуртованість, психосоціальне неблагополуччя, спостереження дитиною за поведінкою, пов'язаною з домашнім насильством, низький контроль за життям і здоров'ям дитини. Всі ці чинники сприяють агресивності дитини, схильності до девіантної поведінки.

Сімейні стосунки можуть впливати на моделі поведінки та стосунки, які приймає дитина. Таким чином, дитина, яка дозволяє знущатися над собою в школі, може спостерігати насильство між своїми батьками, а також насильство над собою чи братом або сестрою. Батьки часто вчать своїх дітей активно

відстоювати свої права за будь-яку ціну, пригнічувати та панувати над іншими [38].

Одним із чинників шкільного насильства є жорсткі рамки сім'ї, відстороненість від навколишнього світу. У ситуаціях насильства діти з родин, котрі не мають розгалуженої природної мережі соціальної підтримки, часто не можуть розраховувати на допомогу родичів.

Не менш важливий вплив на форму та тип шкільного булінгу мають соціальні чинники. Шкільне насильство часто відображає ситуації, пов'язані з насильством у соціальній сфері, а насильство в соціальній сфері пов'язане з політичними та соціально-економічними умовами, культурними нормами, соціальними традиціями та цінностями, законами та їх дотриманням [27, с. 79].

Кормило О. вказує на такі соціальні фактори, які впливають на формування булінгу в школі, як гендерні стереотипи, соціально-економічна нерівність, вплив ЗМІ [16, с. 179].

Найчастіше гендерні стереотипи впливають на сексуальні уявлення про насильство, які більш розвинені серед старшокласників. Сприйняття того, що чоловіки є вищими та домінуючими над жінками, призводить до непрямих загроз – психологічного тиску та, у деяких випадках, примусової сексуальної поведінки [28, с. 59].

Більшість випадків сексуальних домагань у класі ґрунтуються на фактичній або передбачуваній сексуальній орієнтації та/або гендерній ідентичності учня. Хлопці та дівчата, які є слабшими за своїх однолітків, часто зазнають знущань, якщо їх поведінка чи зовнішній вигляд не відповідають «традиційним» уявленням про мужність, пов'язану з хлопчиками, або жіночність, пов'язану з дівчатами.

Абсалямова К. З. пише про інший тип булінгу дітей із заможних сімей або дітей вищого соціального статусу, ніж бідні та менш заможні сім'ї, заснований на соціально-економічній нерівності [1, с. 218]. У таких ситуаціях може статися протилежне насильство, коли маргіналізовані діти фізично нападають на інших дітей, щоб відстояти власні інтереси та відновити соціальну справедливість.

Насильство часто має місце в школах, розташованих у соціально неблагополучних районах або регіонах, де більша ймовірність виникнення кримінального середовища.

Вчені давно відзначили вплив ЗМІ на розвиток агресивної поведінки у дітей і підлітків. Вони вказують на те, що збільшення демонстрації насильницьких дій у засобах масової інформації, фільмах і рекламі, а також використання сцен насильства в комп'ютерних іграх впливає не лише на дітей, а й на дорослих [41, с. 243].

Передумовою колективних чинників розвитку булінгу є чинники середовища, які сприяють прояву індивідуального насильства в класі і в подальшому набувають системного характеру. Такими чинниками є: стрес, спричинений навчанням і стосунками з однокласниками та вчителями, байдужість вчителів і батьків, низький контроль над ситуацією в класі, несприятливий соціально-психологічне середовище [35, с. 5].

Шкільні вчителі можуть провокувати агресію в школах. Виділення вчителем одного з учнів і формування конкурентного середовища, а також застосування насильства чи психологічного тиску на учня сприяють розвитку у дітей агресивної поведінки.

Складні ситуації виникають, коли адміністрація та педагогічний колектив намагаються ігнорувати насильство у школах, перекладаючи провину на жертв. В таких ситуаціях булер відчуває безкарність і продовжує вчиняти агресивні дії, а жертва відчуває більшу безвихідь, відчуваючи безпорадність, що часто призводить до трагічних результатів [20, с. 86].

Якщо в учнівському колективі немає здорового ядра, що не займається вихованням, а школярі представлені самі собі, то в класі пануватимуть антипатія, знущання і жорстокість, оскільки кожен прагне досягти своєї мети за рахунок інших членів колективу [31, с. 63].

Основою неформальних структур у класі може бути структура булінгу, а також основою всіх взаємовідносин у групі, якщо відсутня формальна структура або вона мінімально впливає на взаємини учнів [40, с. 295].

Прихильники збираються навколо агресора, який намагається самоствердитися за допомогою фізичної сили, утворюючи таким чином групу, що складається з булера та його послідовників. Якщо основні прояви насильства не будуть суворо і рішуче припинені, булер буде переконаний у своїй безкарності, що позначиться на його авторитеті серед його прихильників, а група кривдників зміцниться. У процесі цькування дітей невтручання та байдужість спостерігачів та вчителів призводить до частого повторення агресивної поведінки кривдника, а жертва втрачає здатність чинити опір. Знущання та гноблення стають нормою для цього колективу. Жертва отримує фіксований статус жертви. Спостерігачі звикають сміятися над учнем і починають звинувачувати його в ситуації, що склалася.

Потерпілий починає вірити і звинувачувати себе в булінгу, він більше не може впоратися з ситуацією сам, відчуває страх і депресію. Постраждалий учень починає пропускати заняття, щоб уникнути зустрічі з кривдником, і отримує травму, впадає в крайній відчай і відчувається самотнім [40, с. 95].

Таким чином, причинами булінгу можуть бути як особисті, так і колективні чинники, а їх сукупність призводить до формування структур булінгу, які можуть стати основою взаємовідносин у класі. Жоден із цих чинників сам по собі не може пояснити, чому один учень демонструє цькування, а інший ні, або чому в одній школі цькування більше, а в іншій менше. Булінг є результатом складної взаємодії всіх чинників, які впливають на його формування в навчальних закладах. Важливим кроком у запобіганні булінгу є розуміння того, як усі чинники разом відіграють роль у конкретній школі.

### **1.3. Вікові та гендерні особливості прояву булінгу в освітньому середовищі**

Вагомою причиною поширення булінгу у шкільному середовищі є вік дітей та стать. Стереотипно, прийнято вважати, що сутички з однокласниками

влаштовують переважно підлітки з гормональним вибухом та неврівноваженою психікою. Підлітковий вік - це абсолютно особливий динамічний період розвитку людини, і від того, як розвивається людина, багато в чому буде залежати її розвиток на наступному віковому етапі. Ось чому цей період є переломним, перехідним, чутливим і критичним [8, с.65].

У підлітковому віці різко зростають фізичні здібності, починається статевий розвиток, відбуваються зміни, пов'язані зі зміною гормонального статусу, поведінки, зовнішнього вигляду тощо. На базі нових фізичних можливостей виникають нові потреби, які стають джерелом змін домінантної діяльності та відповідних змін у соціальних відносинах з однолітками та навколишнім соціальним середовищем. За зовнішніми показниками підліток стає схожим на дорослого, але водночас він ним ще не є [21, с. 45].

Ця зміна в розвитку підлітка призводить до бажання бути соціально і матеріально відокремленим від дорослих, що, перш за все, створює мотивацію порівнювати себе з дорослими, бути самостійним, але в той же час потребувати допомоги дорослих, їхнього захисту та підтримки. Прагнення підлітків до досягнення кращого статусу серед однолітків асоціюється з комфортом групових цінностей і норм, періодом швидкого і плідного розвитку в когнітивній сфері [10, с. 71].

Основою особистісного розвитку в цей період є формування нового самовідчуття, Я-концепції, прагнення до самореалізації, усвідомлення своїх здібностей та індивідуальності, своєї схожості з іншими, своєї відмінності – унікальності та неповторності [33, с. 87].

Підлітки схильні вирішувати конфліктні ситуації у формі докорів, агресії, вимогливості. Стратегії подолання, які використовують підлітки в ситуаціях булінгу, базуються на таких механізмах: психологічний захист, емоційні та агресивні реакції, фізичне відновлення та рефлексія. Психологічне (емоційне) та фізичне насильство вважаються основними формами насильства серед молоді.

У підлітків, з одного боку, спостерігається сплеск гормональних змін, а з іншого – проблеми соціальної адаптації при переході до дорослого життя. Хлопчики та дівчатка по-різному реагують на ці виклики. У хлопців це, як правило, зумовлено розвитком самооцінки внаслідок незалежності від оточення, тоді як у дівчат така відповідь зумовлена налагодженням соціальних стосунків.

У хлопчиків – розвиток дух суперництва підвищується рівень агресії, самовпевненості, самоствердження і бажання проводить більше часу за самостійними завданнями і за комп'ютером, що дає можливість шляхом спроб і помилок знайти спосіб заявити про себе при достатньо віртуальній відповідальності за невдачі.

У дівчаток емоційне життя стає більш важливим, вимагає експериментів із зовнішнім світом, спілкування і симпатії, пліток, обміну таємницями. Найтісніші соціальні зв'язки позитивно впливають на їх сприйняття навколишнього світу, і будь-яка втрата таких зв'язків може загострити почуття самотності та втрати. Таким чином, тривале спілкування по телефону може бути способом встановлення нових зв'язків або зняття стресу.

Підлітки з різними гендерними ролями можуть виявляти ознаки зміненої поведінки. Наприклад, дівчата з підвищеним рівнем андрогенів можуть проявляти агресивну поведінку та прагнення до влади над групою друзів чи хлопців [22, с. 53].

Більшість наукових робіт, спрямованих на вивчення гендерних відмінностей в агресивній поведінці підлітків, показують, що у хлопчиків переважає фізична та непряма агресія, а у дівчаток – вербальна агресія, підозрілість, стимуляція, негативність і ворожість. Дівчата найчастіше виражають свою агресію в прихованій формі, а хлопчики – у відкритій. Мається на увазі, що це пов'язано із схваленням суспільством агресивної поведінки хлопчиків і засудженням подібної поведінки дівчатками. Загалом дослідники сходяться на тому, що хлопчики більш схильні до агресивної поведінки та насильства, ніж дівчатка [22, с. 54].



Незважаючи на загальну думку, що хлопчики більш агресивні, ніж дівчатка, ряд практичних психологів стверджують, що дівчатка-підлітки агресивніші, ніж хлопчики. Зокрема, А. Маслоу та Е. Еріксон стверджують, що підвищена агресивність дівчаток-підлітків є «бунтом» проти уготованої їм ролі матері та домогосподарки [6, с. 11].

Іванова О.О. у своїх дослідженнях відзначила негативні зміни в різних сферах психологічного розвитку у вкрай агресивних дівчат-підлітків:

- у сфері поведінки: нестійкі стосунки з оточенням, переважно однорідні реакції на невдачі і труднощі (агресивні реакції), схильність до звинувачень, егоцентризм, ухилення від самостійного вирішення проблем. Трактування суворості батьків як ворожості характерне у взаємодії з членами сім'ї;

- в емоційних установках: низька фрустраційна толерантність і швидке виникнення негативних емоцій, сильне роздратування, нестійка самооцінка, перебільшення негативних наслідків подій, що відбуваються;

- у сфері мотивацій і потреб: «протест» проти традиційних стереотипів жіночності та уготованої для них гендерної ролі матері та господарки, позиціонування не на спільні, а на власні досягнення (що, на думку експертів, є маскулінною рисою) [4, с.18].

Результати досліджень Петросянца В.Р. [22, с. 54] свідчать про те, що віктимізація також найбільш виражена серед дівчат. Цей факт пов'язаний із специфічними обставинами жіночих рис характеру, процесом становлення гендерної ідентичності та самопізнання. Дівчата найбільш самокритичні і схильні аналізувати всі аспекти свого «Я», а у хлопців структура «Я» простіша.

Хлопці можуть стати булерами з різних причин, що спонукає їх до агресивної поведінки по відношенню до найслабших членів своєї групи. Однією з причин цього є почуття неповноцінності, яке супроводжується прагненням до схвалення та може призводити до розвитку потреби досягати поставлених цілей за рахунок придушення інших.

Хлопці-булери більш схильні до фізичної агресії, фізичного насильства над «жертвами», прізвиськ і глузувань, тільки супроводжують цькування.

Дослідники розходяться в думках щодо ймовірності хлопців-булерів. Дехто вважає, що для хлопців-булерів характерні страх, занепокоєння і тривога, стандартність, посередність, послідовність суджень і позицій у прийнятті рішень, замкнутість, незадоволення собою, невпевненість у собі, жаль за скоєне, схильність до самоствердження.

Інші вчені вважають, що хлопців-булери більш імпульсивні і мають різноманітне сімейне виховання. Неможливо заперечити можливість агресивної поведінки батьків, особливо якщо в сім'ї присутні тілесні покарання та насильство, а члени сім'ї емоційно роз'єднані [15].

Причинами булінгової поведінки у дівчат-підлітків можуть бути: гормональний дисбаланс, авторитарні батьки або відсутність матері, прихильність феміністичним цінностям і поглядам, «бунт» проти гендерних ролей, до яких вони були готові, бажання бути лідером серед однолітків, досвід захисних реакцій після насильства, участь у чоловічих видах спорту (наприклад, у боротьбі) з притаманними чоловіками способами досягнення перемоги.

Для дівчат-булерів характерні такі риси характеру, як егоцентризм, тривожність, бажання уваги, інфантильність, емоційна незрілість. Вони зазвичай мають нестабільні стосунки з іншими, швидкий розвиток негативних емоцій, схильність до звинувачень, агресивні реакції на невдачі та нестабільну самооцінку. Дівчата частіше за все висміюють, навішують ярлики, прізвиська, розпускають чутки. Також можуть бути присутніми фізичні прояви булінгу, особливо у дівчат із маскулініними рисами [15].

У хлопчиків з віком знижується агресивна поведінка, у дівчаток – посилюється агресивна схильність (агресивна поведінка).

Загалом загальна агресивність у підлітків проявляється у вигляді ворожості, образливості, зарозумілості, непокори та пасивності, брехливості, вандалізму. Ці підлітки не приховують асоціальної поведінки у вигляді хуліганства, іноді у виняткових випадках, неорганізованої поведінки, крадіжок і фізичного насильства над однолітками.

Для агресивних підлітків характерна низька самооцінка, уникання ситуацій, коли їм потрібно захищати інших, навіть якщо це вигідно, егоцентричні та готові маніпулювати іншими заради власної вигоди. Водночас вони легко фруструються, мають потребу бути надмірно залежними від когось, не піддаються дисципліні, мають недостатньо розвинену сексуальну репресію [5, с.162].

Існує п'ять типів реакцій підлітків на булінг [9, с.6]:

1. Активний опір проявляється у прагненні підтримувати самостійні переговори з агресором. Підлітки користуються допомогою оточуючих, і перш ніж запропонувати допомогу, вони активно будують конструктивні стосунки з кривдником. Весь негатив пройде і буде корисним в природі. Всі негативні емоції переходять і несуть інструментальний характер.

2. Пасивний опір - підлітки з такою реакцією не можуть і не вміють активно чинити опір, але у них є широкий спектр методів пасивного опору: від плачу та істерик у спробах захиститися до посилення заїкання, нервових тиків, енурезу тощо. Їм властиві реакції за типом зміщення особистісних негативних переживань на молодших, слабких і близьких людей. При насильстві вони можуть дезорієнтуватися, втратити самоконтроль і імпульсивно шукати підтримки. Якщо вони не знаходять її відразу, вони можуть втратити більше і більше не довіряють своїй колишній «команді підтримки».

3. Відмова від опору – така реакція передбачає два стратегії поведінки:

- Відповідь, яка фокусується на проблемі (відмова від бійки відбувається на ранніх стадіях насильства). Для таких підлітків переважно характерна низька самооцінка, недостатня структурованість і диференціація Я-концепції, песимістичні, тривожні та безпорадні погляди на оточуючих. Підлітки з такою реакцією не бачать надії захистити себе від насильства, і ці підлітки, швидше за все, вчинять самогубство та візьмуть відповідальність за агресію інших;

- заперечення жорстокого поводження – ця реакція виникає у підлітків, коли вони заперечують напади, спрямовані на них, за допомогою ряду механізмів психологічного захисту: заперечення, витіснення та раціоналізація.

Вони перетворюють насильство над собою на жарт, на непорозуміння, заперечуючи проблему перед однолітками, батьками та вчителями/

4. Втеча від жорстокого поводження – ця група підлітків намагається уникати будь-яких контактів з агресором, включаючи повну відмову відвідувати місця, пов'язані або пов'язані з насильством. Ці підлітки характеризуються особливо незрілою «Я-концепцією», вкрай низькою самооцінкою, високою тривожністю, низьким і негативним статусом в учнівському колективі, і тому вони категорично заперечують будь-яку можливість підтримки. Вони, швидше за все, переходять від поведінки «уникнення» до залежності: від жебракування далеко від дому до нехімічної та хімічної залежності.

5. Псевдоактивний опір – діти даного типу погіршують ситуацію. Вони конфліктують з однолітками і батьками, борються з насиллям через проєкцію, що проявляється у переоціненому відношенні до всіх агресорів, при цьому «образ ворога» афективно «заряджений» і є джерелом відповідної реакції.

Дослідження показують, що підлітки, які зазнають булінгу, схильні приховувати напади на них, почуваються беззахисними, у небезпеці, бояться всього, невпевнені в собі, внаслідок чого втрачають самооцінку та впевненість у власних силах.

Усі наслідки насильства для розвитку особистості постраждалих підлітків можна підсумувати [2, с. 64]:

1. Найсерйозніший вплив насилля справляє на самоусвідомлення дитини: саморозуміння стає невизначеним, розмитим, інколи суперечливим і розірваним в часі; відмічається гіпервиражена уява про себе як про жертву, перебільшення (або зменшення, практично виключена) уява про ті частини свого тіла, котрі були в центрі подій; самооцінка знижується, дитина постійно переживає почуття провини, сорому, власної неповноцінності.

2. У результаті насилля відбувається неконструктивна трансформація світоглядної мотиваційно-сміслової сфери дитини. Якщо при нормальному розвитку для дитини характерні високий пізнавальний інтерес, життєлюбність

та відкритість зовнішньому світу, то дитина, що постраждала від насильницької дії, характеризується боязкістю, замкнутістю. Це впливає на формування картини світу дитини, яка розглядає оточуюче середовище не як цікаве/ нецікаве, красиве/ некрасиве, а як безпечне/ небезпечне. Заміщення смислового вектора в бік пошуку найбільш безпечних способів життя перебудовує спрямування і вираження активності дитини: з'являється тенденція вмотивованості в поведінці, в навчальній та ігровій діяльності («нічого не хочу»), зникає ініціатива, знижується власна відповідальність за вибір і здійснення вчинків.

3. Установки, що формуються у дитини в результаті насилля, найчастіше мають деструктивний характер. Так у дитині, яку б'ють, закріплюється думка про допустимість і навіть необхідність покарань в такій формі, про право фізично сильної людини в необмеженій владі і контролі, про фізичне насилля як найбільш дієвий спосіб досягнення мети.

4. Особливе місце в поведінці постраждалих дітей посідають випадки прояву емоційної втоми і глухоти при зіткненні з ситуаціями чужого горя, болю, біди. Діти все частіше скоріш із цікавості, ніж зі страху чи обурення, спостерігають сцени страждань іншої людини або тварини в реальному чи віртуальному житті.

Психологи відмічають, що таке порушення емоційного розвитку пов'язано з нерозумінням тих почуттів, котрі переживає інша людина, з недорозвиненістю та емоційною інфантильністю дитини. Серйозними є порушення у взаємодії і спілкуванні дітей. Безкорисливість і взаємодопомога дружби у постраждалої дитини може підмінятися комфортом в спілкуванні з іншою людиною, а також його корисністю і перспективністю для досягнення мети.

Таким чином, підлітки – учасники булінгу, можуть демонструвати такі типи поведінки: агресивність, захист, ситуативна або нормативна поведінка, пасивність, креативність.

## **Висновок до розділу I**

У процесі теоретичного аналізу феномену булінгу в підлітковому віці встановлено, що булінг – це форма міжособистісного спілкування, в якій одна особа або група людей свідомо виступає в ролі кривдника, а інша – в ролі жертви, найбільш психологічно чи фізично вразливої, тривало та систематично зазнає фізичного, психологічного, емоційного насильства, агресії.

Основні чинники виникнення булінгу можна розділити на дві групи: особисті (агресія, віктимність, конформність) та колективні (несформована ціннісно-орієнтаційна єдність групи, низька згуртованість і відсутність самовизначення особистості групи, несприятливий соціально-психологічний клімат).

Для підлітків характерна схильність до вирішення конфліктних ситуацій у формі звинувачень, агресії, вимогливості. Стратегії подолання (виживання), які використовують підлітки в ситуаціях булінгу, базуються на таких механізмах: психологічний захист, емоційні реакції. У сфері освіти визнаються такі основні форми насильства: психологічне (емоційне) та фізичне насильство.

Сьогодні, у процесі реформування системи освіти, проблема булінгу та насильства у шкільному середовищі часто стає об'єктом, який заважає дітям стати повноцінними членами суспільства. Допомога дорослих є важливою для дітей і підлітків будь-якого віку, особливо коли поведінка кривдника може завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ БУЛІНГУ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

### 2.1. Характеристика учасників булінгу в освітньому середовищі

Теоретичний аналіз проблеми булінгу показує, що єдиного портрета булера та жертви не існує. Д. Ольвеус визначив типові характеристики школярів, які схильні бути булерами та жертвами. Для кривдників характерна сильна потреба домінувати та підкорятися іншим учням, вони мають високий соціальний статус, вони наполегливі, егоцентричні та мало контролюють свої імпульси. Низький рівень емпатії не дає їм можливості співпереживати іншим [26].

Жертви булінгу мають занижену самооцінку, їм притаманна сором'язливість, невпевненість у собі. Вони часто ізольовані від групи і не мають близьких друзів. Віктимізація їх однолітками часто призводить до психічного виснаження та депресії, що може негативно вплинути на успіхи в навчанні та призвести до пропусків занять.

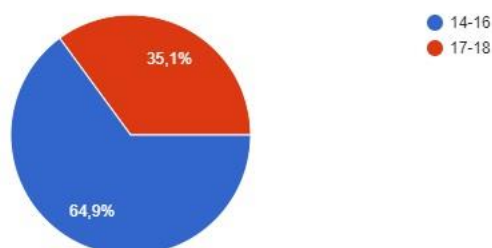
Водночас існує ще один, набагато менший клас жертв булінгу – жертви-провокатори. Вони часто мають низький інтелект, труднощі в навчанні, неухважність і збудливість, що викликає невдоволення і злість вчителів і учнів. Такі діти – легка здобич для булерів. [26].

Для того, щоб більше докладно вивчити проблему булінгу, було проведено дослідження індивідуально-особистісних властивостей учасників булінгу на базі Тернопільської ЗОШ №13 ім. Андрія Юркевича. В експерименті взяли участь 57 учнів 9 – 11 класів.

Розподіл респондентів за віком виглядав наступним чином: 64,9% – підлітки 14 –16 років, 35,1% – 17–18 років (див.рис. 2.1).

Будь ласка вкажіть свій вік

57 ответов

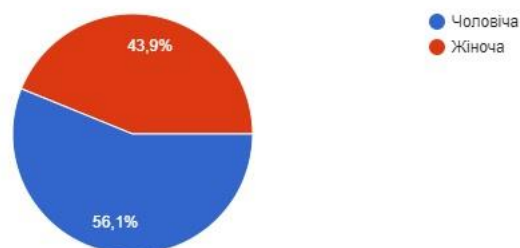


*Рис. 2.1 Розподіл респондентів за віком*

Серед респондентів було виявлено 56,1% хлопців, та 43,9% дівчат (див.рис. 2.2).

Будь ласка вкажіть свою стать

57 ответов



*Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю*

Таким чином досліджуваною категорією є підлітки.

## **2.2. Організація та методи емпіричного дослідження**

Для більш точного та обґрунтованого виявлення булінгу в психології використовуються різноманітні методики, що дають змогу отримати емпіричні показники та оцінити їх якісно та кількісно.



Як вже було зазначено в пункті 2.1, в експериментальному дослідженні взяли участь 57 учнів віком 14–18 років, які навчаються у Тернопільській ЗОШ №13 ім. Андрія Юркевича. З них 25 дівчат та 32 хлопці.

Експеримент проводився у III етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

На констатувальному етапі проводили психодіагностику учнів з метою виявлення рівня булінгу та його характерних особливостей. На підставі отриманих даних було адаптовано психокорекційну програму, яку застосовували з метою запобігання булінгу в класі (формувальний етап). Також на цьому етапі проводилася робота з педагогами та батьками учнів – психологічна просвіта з питань шкільного цькування з метою комплексного здійснення допомоги підліткам у ситуації булінгу. На третьому етапі, контрольному, проводили повторну психодіагностику, порівняння та інтерпретацію отриманих даних з метою виявлення змін у класі.

Для визначення поширеності проявів насильства в підлітковому віці ми використали комплекс методик, котрі були апробовані вченими на великій кількості школярів, пройшли оцінку валідності та дозволили отримати інформацію про середнє значення та закономірності розподілу досліджуваних показників.

Для експериментального дослідження динаміки булінгу в старших класах була використана наступна підбірка методик:

1. Анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу, питання якої були розроблені самостійно подана у Додатку А.

Анкета містить 13 запитань, у яких потрібно вказати визначення, власне, булінгу, ознаки, чи траплялись у школярів або ж чи вони були свідком таких ситуацій, якщо траплялись потрібно було сказати, які та хто чинить так зване цькування.

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда подана у Додатку Б [25].

Методика дозволяє виявити рівень адаптованості людини в колективі. У методиці використовувалися такі шкали: «Адаптація», «Сприйняття інших», «Інтегральність», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність», «Прагнення до домінування». Такі критерії дозволяють виявити особистий досвід спілкування учня з однолітками в класі та особливості його поведінки в ситуаціях взаємодії з однокласниками. Методика структурована так, що містить 101 твердження про спосіб життя, психічний стан, поведінку та спосіб життя людини, які випробуваний має пов'язати зі своїм способом життя.

3. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна подано у Додатку В [13].

Методика дає можливість визначити, наскільки підлітки свідомо співпереживають поточному емоційному стану іншої людини. Методика «Шкала емоційного відгуку» створена для аналізу загальних емпатичних тенденцій суб'єктів, таких параметрів, як рівень вираження здатності емоційно реагувати на переживання інших. Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та люди, до яких інтерв'юваний може співпереживати в повсякденному житті, тоді як сам інтерв'юваний розглядається як роль активного суб'єкта.

Методологія дослідження включає 25 закритих суджень – включаючи прямі судження та зворотні судження. Респондентам необхідно оцінити, наскільки вони згодні/не згодні з кожним твердженням. Оцінки відповідей (від «повністю згоден» до «зовсім не згоден») виражають ставлення до кожної ситуації спілкування. Відповідно до інструкції, необхідно оцінити ступінь згоди чи незгоди з кожним запропонованим твердженням, орієнтуючись на звичну поведінку в подібних ситуаціях.

4. Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки наведено у Додатку Д [23].

Методика дозволяє виявити схильність особистості до агресивної та ворожої поведінки, а також форми, в яких ця поведінка проявляється. Анкета складалася з 75 тверджень, на які випробувані відповідали «так» або «ні». Кожне твердження включало один із восьми показників форм агресивної чи

ворожій відповіді. Показники різних форм агресивності та ворожих реакцій розраховуються за кількістю збігів відповіді з ключем. При складанні анкети дотримувалися наступних принципів:

1. Питання стосується лише однієї форми агресії.
2. Питання сформульовані так, щоб мінімізувати вплив суспільного схвалення відповідей на запитання.

Шкали:

- фізична агресія – застосування фізичної сили до іншої людини;
- вербальна агресія – вираження негативних емоцій через форму (сварка, крик) і зміст вербальної відповіді (догани, погрози, лайка, глузування);
- непряма агресія – напади, спрямовані на іншу людину опосередковано (плітки, злі жарти), і напади, не спрямовані ні на кого (лють, крик, тупотіння, удари по столу тощо);
- дратівливість – готовність бути дратівливим, різким, грубим при найменшому хвилюванні;
- негативізм – реакція проти авторитету і керівництва (від пасивного опору до активної протидії постійним законам і правилам);
- образа – ревності і ненависть оточуючих, викликані хворобливими почуттями, злість на реальний або уявний біль у всьому світі;
- підозрілість – недовіра і обережність по відношенню до людей, засновані на переконанні, що інші мають намір завдати шкоди;
- почуття провини (аутоагресія) – проявляється в різних формах поведінки, які зазвичай заборонені (соціальні норми), проявляється в тому, наскільки людина переконана, що вона погана людина і поводиться неправильно.

Вищезазначений комплекс методик був використаний відповідно до завдань дослідження. Це дозволяє перейти до вивчення особливостей виявлення проявів булінгу в підлітковому віці. Отримані емпіричні та аналітичні дані в нашій роботі оформлювалися у вигляді таблиць та діаграм.

### 2.3. Результати емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація даних

Констатувальний етап експерименту проводився в листопаді 2022 року. З метою дослідження обізнаності учнів щодо булінгу, було проведене самостійно розроблене анкетування. Результати опитування дозволили констатувати наступне:

На запитання «Чи стикалися ви із булінгом у вашій школі?» 14% респондентів відповіли «Так, постійно», 50,9% – «Так, інколи», 3,6% респондентів вказали, що стикаються з булінгом у школі декілька разів на тиждень, 14% респондентів стикаються з булінгом декілька разів на місяць, 17,5% респондентів відповіли, що ніколи не стикалися з булінгом у школі (див. рис. 2.3).

Чи стикались ви із БУЛІНГОМ у вашій школі?  
57 відповідей

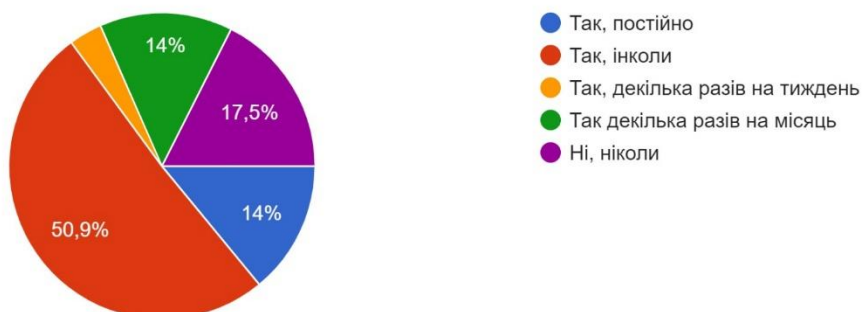


Рис. 2.3. Чи стикалися ви із булінгом у вашій школі?

На запитання «З яким видом булінгу ви зустрічались?» були отримані наступні відповіді: найбільша кількість респондентів стикалася з моральним видом булінгу – 38 учнів (66,7 %). 27 респондентів (47,4%) вказали на присутність з боку однокласників неправдивих пліток, 19 школярів (33,3%) відмітили нападки з боку однокласників, з фізичним насиллям стикалися 17

респондентів (29,8%), з пошкодженням майна – 15 школярів (26,3%), з крадіжками – 6 учнів (10,5%) (див. рис. 2.4).

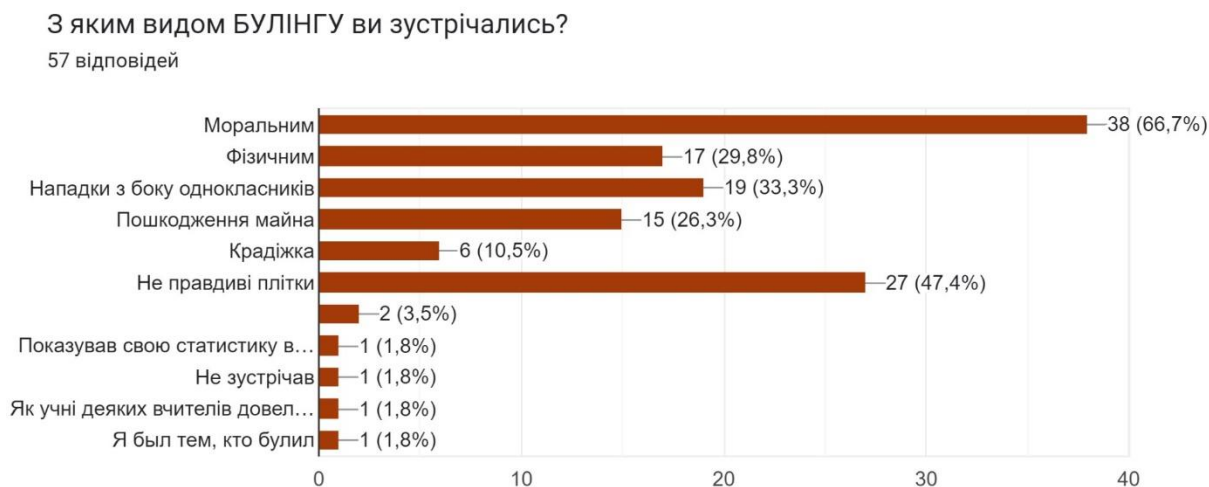


Рис. 2.4. З яким видом булінгу ви зустрічались?

Отримані дані на запитання (див.рис. 2.5.) вказують на актуальність проблеми цькування в сучасних освітніх закладах, а також відсутність заходів щодо профілактики даного явища. 87,7% респондентів були свідками булінгу, лише 12,3% відповіли, що ні (див.рис.2.5.)

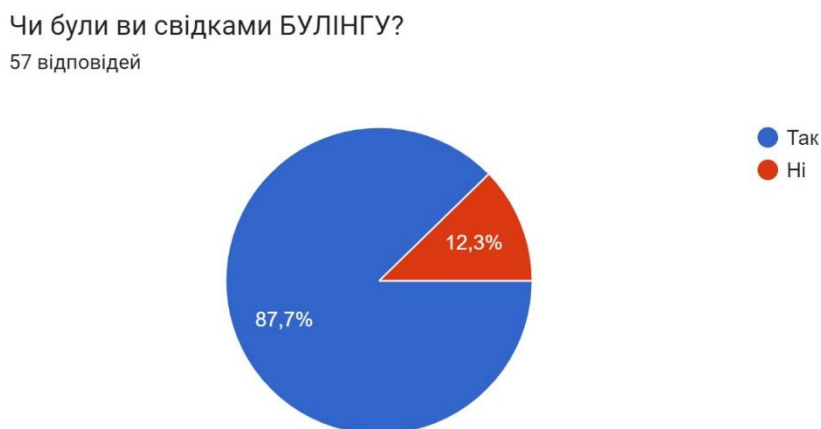


Рис. 2.5. Чи були ви свідками булінгу?

На питання анкети «Де найчастіше можна зіткнутися з булінгом?» були отримані наступні результати: частіше за все школярі стикаються з булінгом у класі (71,9 %), 54,4% – в коридорі. 19 респондентів (33,3%) вказали, що стикаються з булінгом на шкільному подвір'ї. 12 учнів (21,1%) – за школою. Однакові результати маємо за відповідями «по дорозі до школи» та «в шкільному туалеті» – 9 респондентів (15,8 %). 4 респонденти (7%) відповіли, що стикалися з булінгом по дорозі до школи (див.рис. 2.6).

#### Де найчастіше можна зіткнутись із БУЛІНГОМ?

57 відповідей

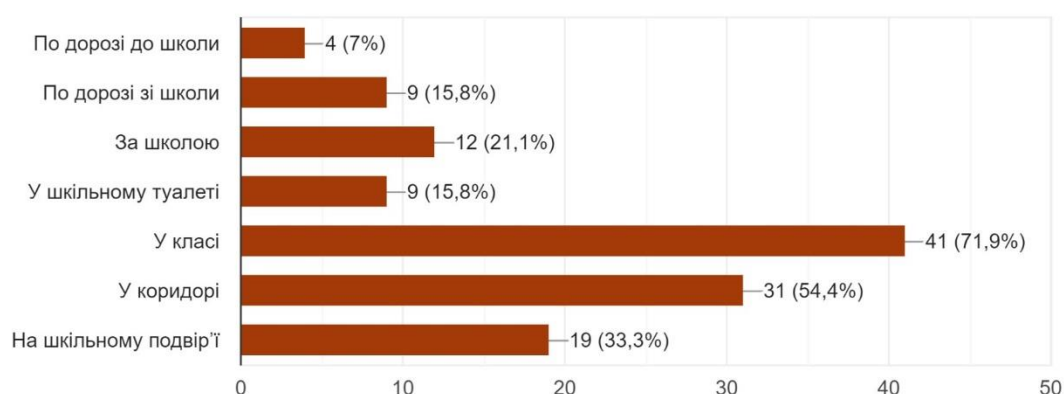


Рис. 2.6. Де найчастіше можна зіткнутися з булінгом?

36 школярів (63,2%) вважають, що найчастіше агресором булінгу є однокласники. 22 респонденти (38,6%) назвали однолітків (учнів інших класів). 21 респондент (36,8%) вказали, що агресорами є група однокласників, 15 школярів (26,3%) вказали на старшокласників, 13 респондентів (22,8%) зазначили, що агресорами булінгу є викладачі чи шкільний персонал. 11 учнів (19,3%) агресорами булінгу вважають групу старшокласників, 5 учнів (8,8 %) вказали на дітей з інших шкіл (див.рис. 2.7.).

На вашу думку, хто найчастіше є агресором БУЛІНГУ?

57 відповідей

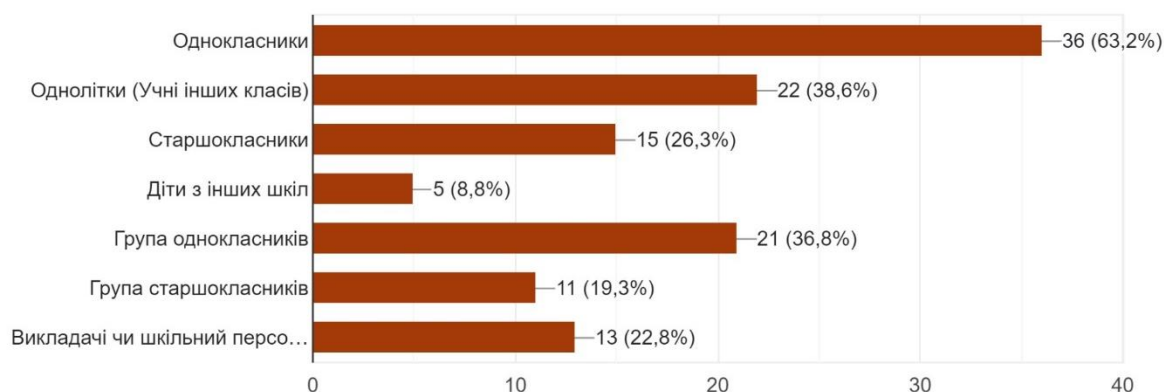


Рис. 2.7. Хто найчастіше є агресором булінгу?

Серед причин булінгу більшість підлітків назвали зовнішні дані. Так вважає 41 респондент (71,9%). На друге місце 32 учні (56,1%) поставили фізичний стан. 28 респондентів вказали (49,1%) вказали, що причиною булінгу є поведінка, 23 респонденти (40,4%) – раса або національність, 25 респондентів (43,9%) – матеріальний статус. 17 респондентів (29,8%) вважають причиною булінгу ситуації в сім'ї, 13 респондентів (22,8%) – спілкування з викладачами, 14 школярів (24,6%) – оцінки. По 1 респонденту (1,8%) вказали, що причиною булінгу є комп'ютерні ігри та все перераховане (див.рис. 2.7).

На вашу думку, які є причини БУЛІНГУ?

57 відповідей

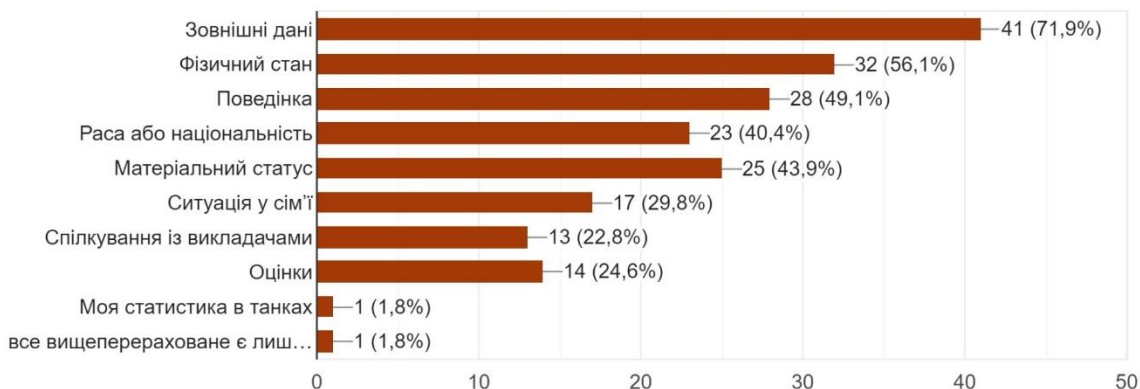


Рис. 2.8. Які є причини булінгу?

Таким чином, причини та фактори булінгу можуть бути різноманітними, тому важливо вчасно приділити увагу духовно-моральному вихованню школярів, розповісти про те, як слід поводитися, якщо в школі присутній булінг.

На питання «Якщо ви були жертвою булінгу, хто вам допоміг?» отримано наступні результати: 27 школярів (47,4 %) які стали жертвою булінгу не зверталися за допомогою. 14 учнів (24,6%) зверталися за допомогою до друзів. Захисники це, як правило, ті учні, які мають високий авторитет у класі. Вони рідко нападають на когось, а так само рідко зазнають нападу з боку інших учнів. 13 учнів (22,8%) вказали, що зверталися за допомогою до батьків.

7 учнів (12,3%) просили допомоги у знайомих. По 6 школярів (10,5%) попросили допомоги у класного керівника, рідних, брата чи сестри. 4 респонденти (7%) відповіли, що отримували допомогу від вчителів, 3 школярів (5,3%) – від психолога. По одному респонденту (1,8%) відповіли, що не мали справи з булінгом, вступали в бійку, розраховували лише на себе, не отримали допомоги ні від кого (див.рис. 2.9).

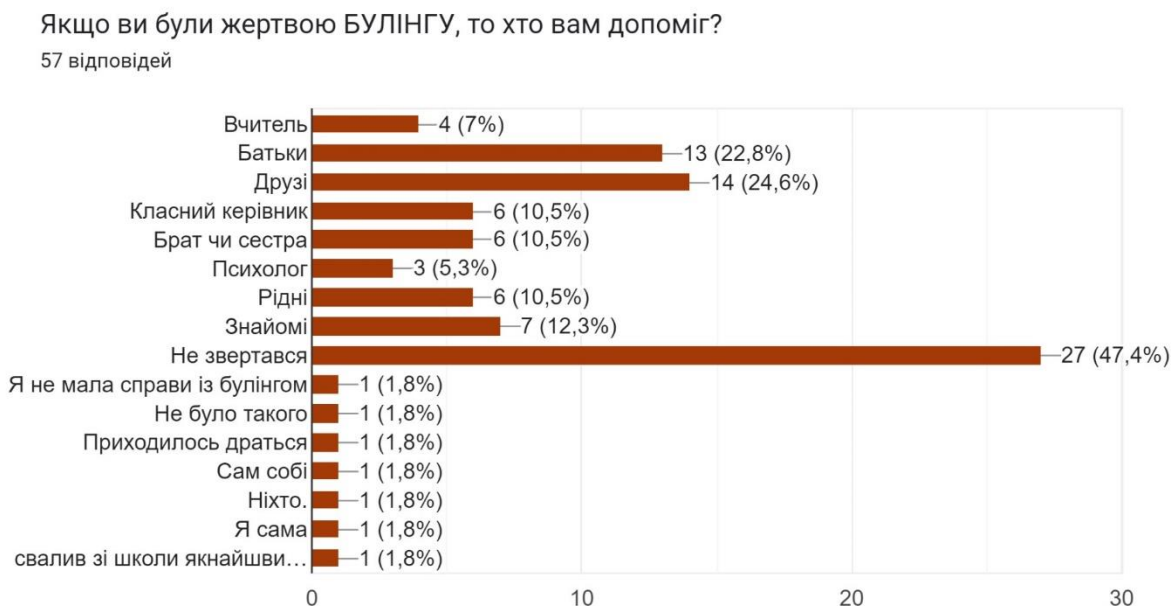


Рис. 2.9. Якщо ви були жертвою булінгу, хто вам допоміг?



На питання, щодо реакції викладачів на булінг маємо наступну статистику: 27 респондентів (47,4%) вважають, що зазвичай викладачі просять припинити цькування, 21 респондент (36,8%) вказали, що викладачі в таких випадках проводять профілактичні бесіди. 18 школярів (31,6%) зазначили, що як правило викладачі не звертають увагу на цькування в класі. 14 учнів (24,6%) відмітили, що викладачі залишають на самостійне вирішення проблеми. 7 школярів (12,3%) вказали, що викладачі звертаються до шкільного психолога. По 1 учню (1,8%) зазначили, що педагоги не реагують на булінг та не реагують, якщо не розказувати їм про це (див.рис. 2.10).

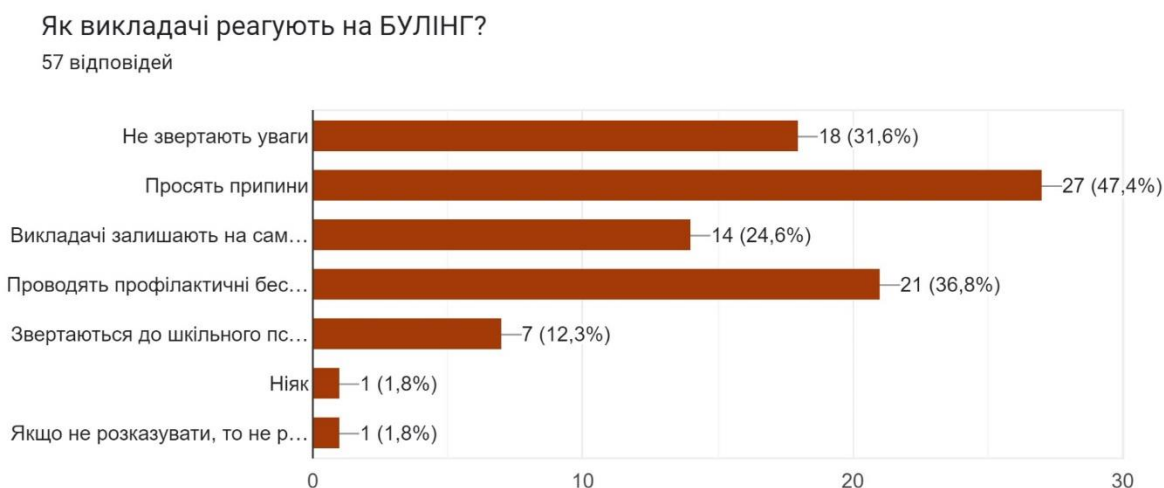


Рис. 2.10. Як викладачі реагують на булінг?

Таким чином можемо констатувати, що в даній школі мало приділяється уваги для попередження і подолання проблеми булінгу.

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших періодів у формуванні людини. Як уже говорилося раніше, це досить конфліктний період дорослішання. Психологічні та фізіологічні зміни, що відбуваються в даний проміжок часу залишають незабутні наслідки на особи людини. Сплеск гормональних змін, а також проблеми соціальної адаптації при переході в доросле життя можуть послужити відправною точкою у формуванні ситуації

булінгу. У цьому віці людина стикається як із зовнішніми конфліктами, так і із внутрішньоособистісними.

Перший вид конфлікту відбувається з однолітками, оточуючими людьми. Внутрішньоособистісні конфлікти пов'язані з перехідним віком і відбуваються у внутрішньому світі людини. Намагаючись вирішити конфліктні ситуації, підлітки вдаються до різних форм звинувачення, агресії та вимог. Вони використовують домінуючі форми насильства: психологічне та фізичне.

Намагаючись упоратися з конфліктом, підлітки використовують такі механізми, як психологічний захист, емоційне та агресивне реагування, фізичне відновлення, рефлексія. Дані прояви підлітків з урахуванням їх емоційної нестійкості спричиняють виникнення конфліктних ситуацій і ситуацій булінгу.

На питання «Що потрібно робити у випадках булінгу?» 68,4% респондентів зазначили, що знають, що потрібно робити у випадках булінгу, 31,6% – ні (див.рис. 2.11).

Чи знаєте ви, що потрібно робити у випадках БУЛІНГУ?  
57 відповідей

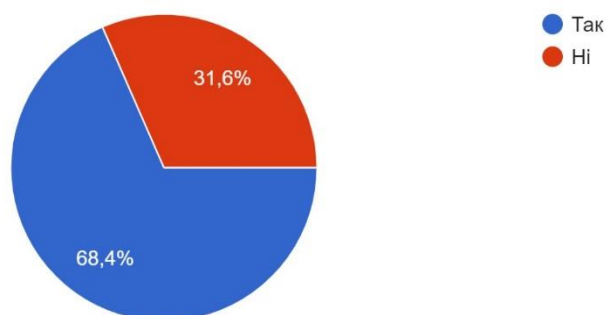


Рис. 2.11. Що потрібно робити у випадках булінгу?

Свідки підліткового булінгу є найчисленнішою групою, яка визначає можливість і змив скоєння цькування. Вирізняють чотири групи підлітків – свідків булінгу: захисники; помічники кривдників; співчуваючі жертві; спостерігачі. Соціальний статус, наявність травматичного досвіду, характер емоційних реакцій, установки та переконання, підліткова дружба та мотивація

поведінки у цих групах різні. Підлітки-захисники мають розвинений особистісний ресурс і високий рівень психологічного благополуччя, мають сприятливий соціальний статус. Підлітки інших груп свідків булінгу характеризуються дефіцитарністю у розвитку особистісного ресурсу та соціального статусу, психологічного благополуччя та наявністю травматичного досвіду. Ці особливості повинні враховуватися розробки програм профілактики булінгу у шкільництві. 39 респондентів (68,4 %) вказали, що будучи свідком булінгу вони спробували зупинити знущання. По 14 підлітків (24,6 %) відповіли, що не звертали увагу або кликали дорослих. 4 учні (7%) – приєднувалися до кривдників. По 1 респонденту (1,8%) вказали, що приймали участь, кликали когось із знайомих та не реагували, бо не були свідками (див.рис. 2.11).

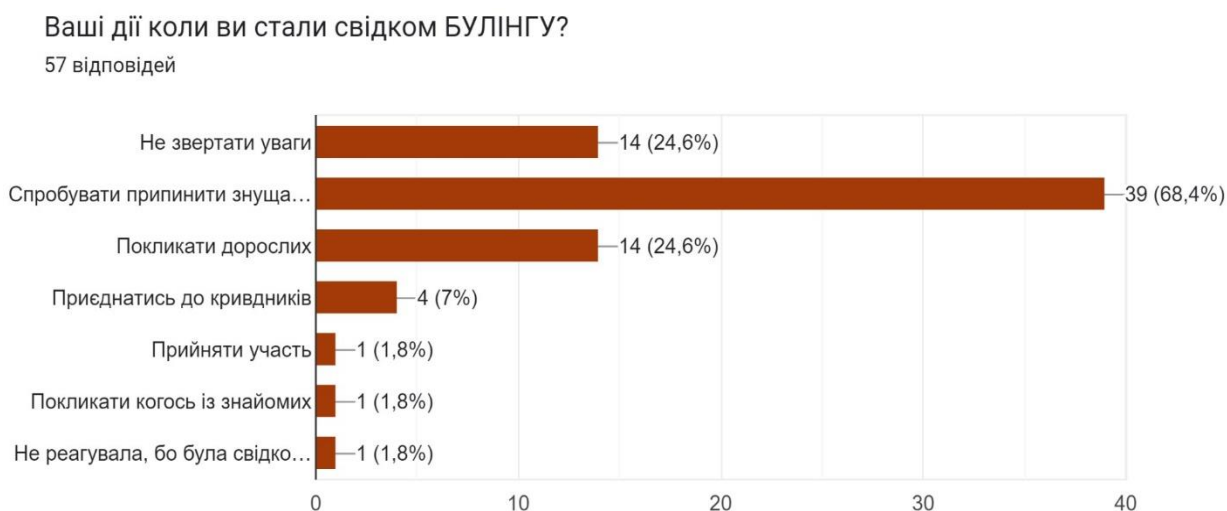


Рис. 2.12. Ваші дії, коли ви стали свідком булінгу

На питання анкети «Як ви вважаєте, що можна зробити для покращення стосунків у школі та припинення булінгу?» маємо наступні результати: 29 респондентів (50,9%) запропонували спробувати зрозуміти один одного, 27 школярів (47,4%) запропонували проводити час разом поза шкільними заняттями, 26 школярів (45,6%) запропонували проводити бесіди з психологом.

19 підлітків (33,3%) запропонували лояльно ставитися викладачам до учнів та 13 учнів (22,8%) – розмовляти з класним керівником. 4 респонденти (7%) вважають, що нічого не потрібно робити, по 1 учню (1,8%) запропонували видалити комп'ютерні ігри, акцентувати увагу на виховання батьками, вважають, що люди завжди будуть ненавидіти один одного (див.рис. 2.13).



Рис. 2.13. Пропозиції щодо покращення стосунків у школі і припинення булінгу

Отже, результати дослідження показали, що серед учнів старших класів присутнє явище булінгу. Є учні, які були жертвами булінгу, а є й такі які самі є агресорами. Тобто потрібно активніше проводити роботу по профілактиці булінгу.

З метою виявлення рівня соціально-психологічної адаптації підлітків використовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Результати за цією методикою серед респондентів за шістьма інтегральними шкалами свідчать наступне:

Шкала «Адаптація»: низький рівень діагностовано у 10 респондентів (18%), високий рівень виявлено у 3 респондентів (5%), 44 респонденти (77%) мають середній рівень.

Шкала «Сприйняття інших»: низький рівень виявлено у 19 респондентів (33%), показники, що переважають норму виявлено у 5 респондентів (9%), 33 респонденти (58%) за показниками мають середній рівень.

Шкала «Інтегральність»: низький рівень продемонстрували 20 респондентів (35%), високий рівень виявлено у 15 респондентів (26%), 22 респонденти (39%) за показниками мають середній рівень.

Шкала «Самосприйняття»: низький рівень діагностовано у 30 респондентів (18%), високий рівень виявлено у 12 респондентів (5%), 15 респондентів (77%) – середній рівень.

Шкала «Емоційна комфортність»: низький рівень – 28 респондентів (49%), високий рівень – 12 (21%), 17 респондентів (30%) – середній рівень.

Шкала «Прагнення до домінування»: низький рівень діагностовано у 7 респондентів (12%), високий рівень виявлено у 19 респондентів (33%), 31 респондент (55%) – середній рівень.

Для наочності, результати рівня соціально-психологічної адаптації учнів старших класів за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда продемонстровано на рисунку 2.14.



Рис. 2.14. Показники за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Низький рівень серед респондентів за шкалою «Емоційний комфорт» свідчить про те, що переважна кількість підлітків не відчувають себе комфортно в шкільному середовищі. В першу чергу це вказує на соціально-психологічний дискомфорт підлітків в класі.

Найвищий показник за шкалою «Сприйняття інших» середнього рівня (58%), проте 19% низького рівня свідчать про несприйняття інших. Для таких дітей характерно не зважати на думку інших людей, низький рівень емпатії, вони не здатні розуміти почуття інших, не виявляють поваги до інших людей.

Показники шкали «Сприйняття інших» у співвідношенні з показниками шкали «Прагнення до домінування» (середній рівень – 55% та високий рівень – 33%), може призвести до ще більш жорсткого закріплення ролей у ситуації знущань у класі.

Високий рівень за шкалою «Інтегральність» (26%) та середній рівень за шкалою «Адаптація» (77%) вказують на те, що психокорекція здатна сприятливо вплинути на відносини учнів в класі.

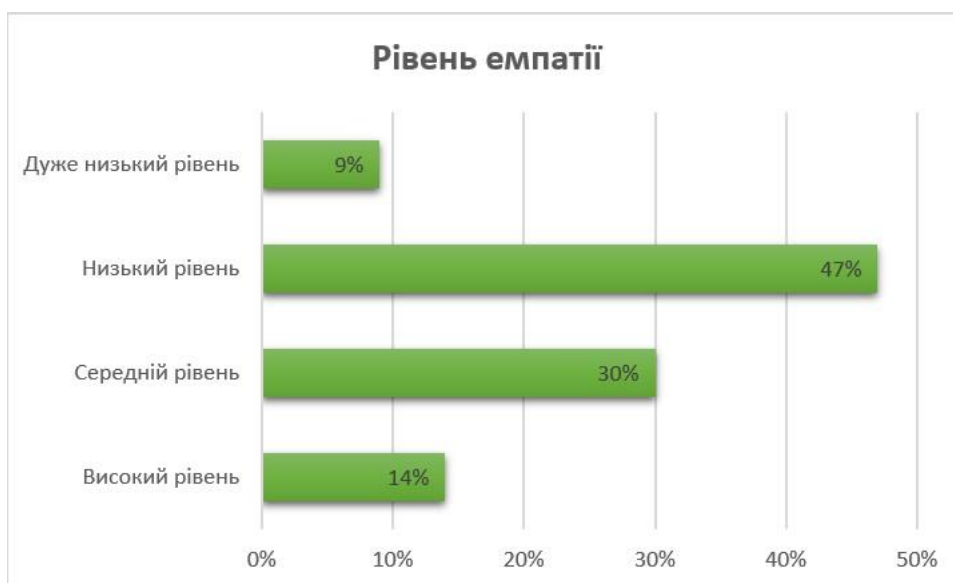
Таким чином, за результатами діагностики за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда спостерігаємо, що переважна кількість учнів старших класів відчувають емоційний дискомфорт та не приймають себе. Деякі підлітки не приймають інших і схильні до домінування. Таке співвідношення показників призводить до ще більш жорсткого закріплення ролей у класі та ускладнює роботу із запобігання булінгу. Проте, зробивши наголос на високі показники за шкалами «Адаптація» та «Інтегральність», можна розраховувати на позитивні результати психокорекційної роботи.

З метою визначення в учнів старших класів рівня емоційної емпатії нами було використано методикю «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та Е. Епштейна.

Діагностика продемонструвала наступні результати (див.рис. 2.15):

- високий рівень емпатії виявлено у 8 респондентів (14%);
- середній рівень емпатії продемонстрували 17 респондентів (30%);
- низький рівень емпатії показали 27 респондентів (47%)

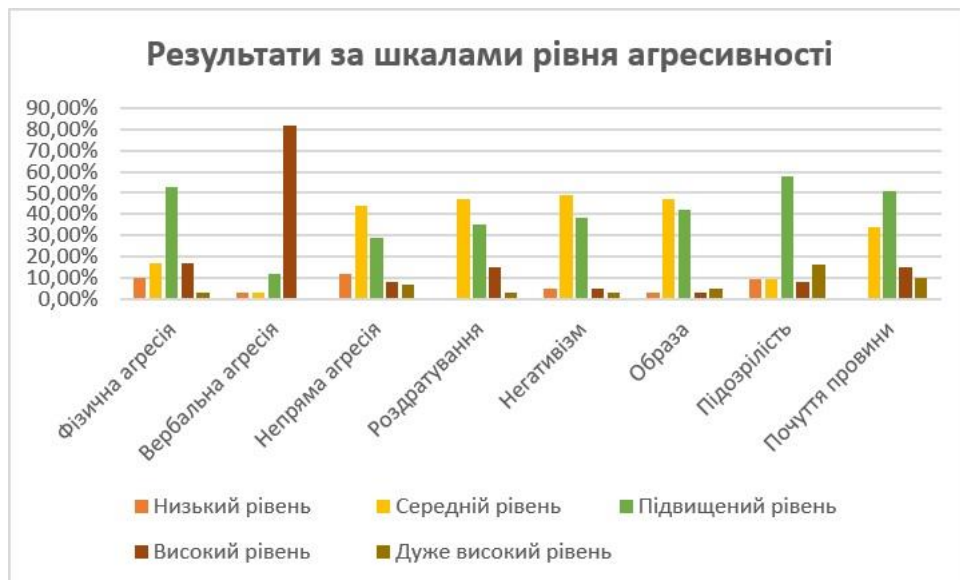
- дуже низький рівень емпатії відмічено в 5 осіб (9%).



*Рис. 2.15. Рівень емпатії респондентів за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та Е. Епштейна*

Підсумовуючи, констатуємо, що переважна кількість респондентів мають низький рівень емпатії, сукупність показників низького та дуже низького рівня емпатії у вибірці респондентів становить 56%. Така статистика вказує на те, що саме такий відсоток респондентів мають труднощі з проявом співпереживання і співчуття оточуючим. Школярі не схильні висловлювати емоційні та безпосередні реакції на поведінку інших, співчувати їм, ототожнювати себе з людиною, котра знаходиться в складній ситуації, та як наслідок – не прагнуть допомогти.

Результати діагностики за методикою «Опитувальник рівня агресивності» А. Басса - А. Дарки (див.рис. 2.16) вказали на те, що серед респондентів найбільш вираженими агресивними реакціями є: фізична та вербальна агресія, роздратування та підозрілість, а також почуття провини.



*Рис. 2.16. Рівень агресивності респондентів за методикою «Опитувальник рівня агресивності» А. Басса - А. Дарки*

Діагностика продемонструвала, що показники за шкалами розподілились наступним чином:

- фізична агресія: 30 респондентів (53% – підвищений рівень);
- непряма агресія: 25 респондентів (44% – середній рівень)
- роздратування: 27 респондентів (47% – середній рівень);
- негативізм: 28 респондентів (49% – середній рівень);
- вербальна агресія: 47 респондентів (82% – високий рівень);
- підозрілість: 33 респонденти (58% – підвищений рівень);
- образа: 27 респондентів (47% – середній рівень);
- почуття провини: 29 респондентів (51% – підвищений рівень).

Проаналізувавши результати дослідження, можемо констатувати, що найбільш вираженим проявом агресивності серед респондентів є вербальна агресія: 47 респондентів (82%). Вербальна агресія у підлітків проявляється у вираженні негативних почуттів та емоцій у словесній формі, а також образи, плітки, негативні висловлювання тощо.



Високі показники підвищеного рівня відмічаються серед респондентів за такими шкалами: фізична агресія (53%), підозрілість (58%) та почуття провини (51%).

Фізична агресія характеризується застосуванням фізичної сили до іншої людини – це може бути штовхання, удари ногами, пошкодження майна. Підвищена дратівливість свідчить про запальність і грубість при найменшому хвилюванні. Підвищений рівень за шкалою «підозрілість» свідчить про те, що у респондентів низький рівень довіри до оточуючих. Діти переконані, що оточуючі ставитимуться до них негативно або намагатимуться їх образити.

Більшість респондентів відчувають почуття провини, це призводить до докорів сумління, підлітки вважають себе поганими, втрачають упевненість в собі і в них може відзначатися занижена самооцінка. Цей показник корелює з результатами підходів до психосоціальної адаптації, в яких деякі підлітки мають низький рівень самосвідомості

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження дозволили констатувати, що в класах переважає негативний психологічний клімат, високий рівень вербальної агресії, знижений рівень емпатії та самосприйняття учнів.

## **Висновок до розділу II**

Емпіричне дослідження було проведене на базі Тернопільської ЗОШ №13 ім. Андрія Юркевича. В експерименті взяли участь 57 учнів 9 –11 класів.

Дослідження передбачало три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

На констатувальному етапі проводилась психодіагностика учнів з метою виявлення рівня булінгу та його характерних особливостей. Для дослідження динаміки булінгу в старших класах була використана наступна підбірка методик:

1. Анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу, питання якої були розроблені самостійно.
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
3. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.
4. Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки.

Психодіагностичні методики продемонстрували такі результати: більшість підлітків не почуваються в безпеці в класі, відмічають випадки насильства і не знають, як поводитися в подібних ситуаціях. Найчастіше присутнім видом агресії є вербальна агресія, емпатичні тенденції у більшості респондентів на низькому рівні. Учні частіше не довіряють своїм одноліткам, мають низьку самооцінку.

## РОЗДІЛ III. ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ БУЛІНГУ В СТАРШИХ КЛАСАХ СЕРЕДНІХ ШКІЛ

### 3.1. Методи психологічної роботи зі зниження ризику булінгу серед старшокласників

Існує цілий ряд дієвих та менш дієвих методів психологічної роботи зі зниження ризику булінгу серед старшокласників в шкільному середовищі. Вчителі, які працюють зі школярами, можуть використовувати наступні форми роботи:

1. Індивідуальні (діалоги, доповіді учнів, профілактичні бесіди з учнями, виконання учнями індивідуальних завдань тощо).
2. Групові (тренінги, виховні години, форум-театр, дискусії, диспути, виставки, конкурси тощо).

Крім того, в школах проводиться інформаційна робота: демонстрація учням інформаційних презентацій, розповсюдження інформаційних буклетів, розміщення інформації на сайті школи тощо.

Одним із найефективніших способів попередження психологічного насильства в шкільному середовищі є бесіди. Такі бесіди можуть бути як з одним учнем, так і з усім класом. Бесіди зі старшокласниками можуть проводити практичний психолог, соціальний працівник або класний керівник.

Доцільно констатувати, що саме бесіда, яку проводить класний керівник, вважається найефективнішою, оскільки саме вчитель впливає на судження дітей один про одного і формує колективну громадську думку [36, с. 296]. Вчителю не варто відкладати розмову з усім класом про причини, наприклад, бойкоту. Багато в чому бойкот для підлітків – це жорстока гра на нервах загальної «мішені», і, як в будь-якій іншій грі, бойкот затягує учасників своєю напругою і гостротою пережитих емоцій. Вчителі не повинні зволікати з обговоренням причин, таких як бойкот, з класом. Тому, щоб ситуація не вийшла

з-під контролю, по можливості, в той же день, коли класний керівник дізнався про діяння учасників освітнього процесу, необхідно зібрати всіх учнів і провести екстрені класні збори.

Вчителю слід наголосити на тому, що збори є терміновими, оскільки в шкільному колективі виникла серйозна проблема, котра потребує невідкладного обговорення. Якщо ситуація, що склалася в колективі підлітків не доходить до крайніх форм булінгу, фізичних образ особистостей, то бесіда зі школярами дозволить зрушити проблему з мертвої точки.

На зборах обов'язково мають бути присутні всі учасники конфлікту, а розмова педагога з класом має бути максимально відкритою. У цьому випадку роль викладача полягає в тому, щоб організувати нормальну і перш за все спокійну розмову між учнями, щоб під час зустрічі діти не перетворювали розмову на обговорення особистостей, а натомість аналізували конкретну поведінку та вчинки однокласників, які викликали у них незадоволення. Оскільки при вирішенні будь-якого конфлікту між підлітками велика ймовірність того, що виникне хвиля образливих проявів емоцій, які відволікатимуть від предмета розгляду, що з моральної точки зору звичайно неприйнятно.

У присутності всього класу, викладачу доцільно зазначити, що булінг – це неприйнятне й нелюдське ставлення, бо це, по суті, все одно, що бути побитим усім класом. В основному причини булінгу визначаються спалахами негативних емоцій, невдоволення, які призводять до імпульсивних, непродуманих рішень, коли підлітки не можуть уявити всі наслідки повного ігнорування людини.

Пробуджуючи совість і порядність підлітків, викладач має пояснити, як підло та низько кидатися на когось і робити його життя нестерпним, викладач здатен викликати в булера почуття каяття за скоєне. Булінг підтримується низькою особистою відповідальністю кожного з учнів за все те, що відбувається в класі. Причиною цього є страх бути відкинутим однокласниками за найменшу незгоду в їхніх рішеннях, і, як це характерно для внутрішньогрупових проблем,

заперечуючи тривіальну важливість лише однієї чи кількох думок людей, вони не можуть принципово змінити цю ситуацію [24].

Також слід відмітити, що кожен учень не хоче нести особисту відповідальність за своїх однолітків, які цькують однокласників. Але вчителі зобов'язані вимагати від учнів відповіді, а також наполягати, щоб усі учасники цькування пояснювали, що вони робили і чим займалися. Важливо з'ясувати суть претензій, висунутих до цієї особи, і, якщо вони є, обговорити шляхи вирішення надзвичайної ситуації іншим прийнятним способом.

Кожен випадок цькування в класі необхідно розглядати індивідуально, але, як і у випадку з усіма інцидентами, найкраще дати кривднику можливість висловитися на початку зустрічі, а потім скривдженій особі. Якщо обидві сторони йдуть на розмову, це свідчить про те, що скривджена дитина дійсно завинила, але це рідко буває.

Школярі в підлітковому віці, як правило, мають власне сприйняття дій, і для них важливо описати реальну картину цькування. Варто зазначити, що робити це підліток має без всякого тиску, оскільки агресія породжує лише агресію. Бесіда має проходити в максимально спокійній обстановці. Викладачу потрібно пам'ятати, що на учнів добре впливають життєві приклади, в яких дорослі із соромом згадують свою погану поведінку в школі.

Будь-яке цькування має свій особистий контекст, а це означає, що підходи до відновлення звичних соціальних стосунків у класі розробляються особисто. Тим не менш, щоб створити повну картину ситуації, класним керівникам у бесіді з дітьми необхідно вирішити наступні важливі завдання:

- 1) В першу чергу необхідно з'ясувати, хто є ініціатором конфлікту, та виявити думку та позицію класу щодо дій кривдника. Викладачу важливо з'ясувати, хто зі школярів не приєднався до цькування та хто не змінив свого ставлення до дитини. Тобто необхідно зробити акцент на тому, що не в усіх учнів однакове ставлення до дитини.

- 2) Дізнатися, що клас вважає причинами даного цькування.

3) Необхідно дати дитині – об'єкту булінгу висловитися, для розуміння її позиції з приводу того, що сталося.

4) Підтримувати, а не прославляти хлопців, які не приєдналися до булінгу. У стосунках з дітьми ситуація не повинна ускладнюватися жорстким розподілом класу на розуміючих і нетерпимих.

5) Допомогти підліткам усвідомити, що сталося в класі, і сформувати власну точку зору на булінг.

6) Спробувати переконати лідера цькування.

З ініціатором булінгу має проводитися індивідуальна бесіда. Більшість підлітків визнають свої помилки. Адже самокритика підсилює таке приємне їм відчуття «дорослості». Учні розуміють, що демонструючи відповідальну поведінку, вчителі та батьки сприймуть їх серйозно та врахують кожен їхню думку.

Тож основною мотивацією скликання класних зборів має бути моральний принцип, що найціннішою людською якістю є не безпощадність, а здатність прощати. Педагогічно неправильно намагатися припинити булінг шляхом виключення підлітка зі школи. Це не дасть результатів, а лише посилить напругу в класі. Крім того, вчителі роблять помилку, не пропонуючи обговорити ситуацію, а буквально просять клас подружитися з об'єктом спільного цькування.

Ще одним методом запобігання цькування в школі є тренінг. Тренінг – це комплекс психотерапевтичних, психокорекційних та освітніх підходів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, навчання та міжособистісної взаємодії, комунікативних і професійних навичок [12]. Під час тренінгу створюється неформальний, спокійний стиль спілкування для всіх учасників, який надає команді варіанти вирішення проблем і допомагає розвивати командну динаміку, стосунки та командні норми.

Існує багато різних тренінгів на різні теми, тому формат та тематика обираються залежно від проблем у класі. Це може бути як тренінг згуртованості, так і тренінг, спрямований на формування навичок

безконфліктного та толерантного спілкування або формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Особливу роль у роботі з підлітками відіграє інтерактивна форма роботи форум-театр. Форум-театр – це метод інтерактивної роботи між різними верствами суспільства, спрямований на вирішення соціальних проблем. Здебільшого це розглядається як сценічне шоу, яке пропонує розглянути соціальне питання, і кожен персонаж у грі відіграє певну соціальну роль. Головний герой – «жертва» ситуації, інші герої – його оточення: родина, школа, члени суспільства. Крім того, можливе залучення правоохоронних органів, психологів, педагогів. Кількість персонажів визначається місцем дії та конкретною ситуацією. Форум-театр є дієвим методом запобігання булінгу в шкільному середовищі, і він здатний допомогти підліткам змінити свою поведінку та ставлення до проблеми [14, с. 24].

При вирішенні конфлікту ні в якому разі не можна вдаватися до рішення із застосування сили. Згідно з даними опитування Жіночого консорціуму України, діти висловлювали високу потребу в розширенні знань про насильство над ними. Ця потреба зростає з віком, можливо, через частіші зустрічі з цькуванням та усвідомлення власної безпорадності.

Крім того, самі вчителі виявили високу зацікавленість у розширенні усвідомлення власних можливих дій при зіткненні з випадками булінгу в шкільному середовищі. Згідно з даними опитування Жіночого консорціуму України: 50% вчителів зазначили, що їм потрібна додаткова інформація про те, куди звернутися по допомогу, якщо вони помітили випадок насильства над дитиною; 67% – потрібна додаткова інформація про можливі дії у випадку вчинення насильства серед дітей; 60% потребують додаткової інформації про те, як школи організують запобігання булінгу над дітьми [11]. Ці відповіді підтверджують, що вчителі повинні знати більше про механізми подолання випадків цькування згідно з чинним законодавством України.

Доцільність розробки чіткого механізму дій на рівні школи та визначення можливих дій вчителів у разі булінгу над дітьми підтверджує високий попит на

таку інформацію серед вчителів. Переважна більшість вчителів зазначили, що вони не володіють достатньою інформацією, що, безумовно, знижує ефективність дій, які вони вживають у цій ситуації. Також необхідно, щоб усі вчителі розуміли, що жорстокі діти також потребують невідкладної допомоги спеціалістів, а не просто покарання [7, с. 30].

Варто наголосити на доцільності шкільних механізмів зниження ризику булінгу серед старшокласників. Для цього необхідно:

- систематично інформувати педагогів і підлітків про прояви булінгу та його наслідки. Особливу увагу слід звернути на «незначні» форми булінгу серед дітей, особливо його психологічні та економічні види. Результатів можна досягти шляхом проведення освітніх сесій серед вчителів щодо діагностики та реагування на «легкі» форми цькування;

- важливо формувати в учнів нові моделі поведінки. Ефективніше це можна зробити за допомогою власного прикладу вчителя. Результати різних досліджень показують, що вчителі іноді дозволяють собі психологічне насильство, наприклад, порівняння, навішування ярликів та нехтування почуттями дітей;

- вчителі повинні вміти правильно ідентифікувати насильство у власній поведінці та поведінці дітей, щоб виробити єдиний погляд на існуючі проблеми;

- важливо розробити план заходів щодо протидії булінгу в школах та запровадити систему постійного моніторингу випадків булінгу над дітьми, виявлення дітей-булінгу та систематичної роботи з ними, організованої спеціалістами індивідуально чи колективно;

- важливо розробити шкільний алгоритм реагування на випадки булінгу, який чітко визначає можливі дії, обов'язки та компетенцію вчителів та представників адміністрації з урахуванням наявності, досвіду роботи та професійних навичок психологів і соціальних педагогів, визначаючи їх ролі та обов'язки в алгоритмі;

- шкільні механізми попередження булінгу, реагування на його прояви та системи підтримки підлітків мають розвиватися за участі та внеску самих



підлітків. Це підвищить рівень довіри дітей до цих механізмів, переконає їх у тому, що запропоновані дії спрямовані на реалізацію їхніх реальних потреб та очікувань;

- однією з можливих форм роботи, спрямованої на попередження насильства в школах, є шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення двох сторін, шляхом пошуку найкращого вирішення проблеми, яке задовольняє обидві сторони, які обидві хочуть знайти вихід із ситуації;

- слід активніше залучати батьків до профілактичної роботи з підлітками. Проводячи відповідну роботу з батьками, можна через них доносити до підлітків інформацію про загальні засоби попередження насильницьких ситуацій та наявні форми допомоги, яку дитина може отримати на базі школи.

### **3.2. Розробка програми корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу в старшому шкільному віці**

Формувальний етап передбачав розробку та реалізацію програми корекційно-розвивального впливу підлітків старшого шкільного віку у ситуації булінгу.

Шкільне насильство може вплинути на почуття безпеки підлітків і негативно вплинути на їх здатність навчатися. У цьому випадку найефективнішим способом вирішення проблеми є профілактика та відповідне втручання в разі виникнення булінгу.

Ця програма була розроблена на основі аналізу документів, літератури, досліджень та інших джерел, пов'язаних із запобіганням насильству в школі, реагуванням на нього та розробкою позитивних поведінкових втручань. Нами були додатково розроблені та адаптовані різні компоненти цієї програми відповідно до потреб і доступними ресурсами освітнього закладу, на базі якого проходило дослідження.

Програма корекційно-розвивального впливу (див.табл. 2.1 Додаток Д) була розроблена з урахуванням поділу учасників освітнього процесу на дві групи: I група – підлітки, II група – батьки та вчителі. Кожна група приймала участь у трьох блоках програми психологічної корекції.

I Блок. Початковий: Підлітки (Заняття 1. Знайомство. Заняття 2. Згуртування. Заняття 3. Емпатія. Заняття 4. Булінг ).

Батьки та вчителі (Заняття 1. Організаційне.)

II Блок.Основний: Підлітки (Заняття 5. Етичні правила. Заняття 6. Способи виходу з конфлікту. Заняття 7. Вчимося жити дружно.)

Батьки та вчителі (Заняття 2. Булінг у шкільному середовищі. Заняття 3. Шляхи допомоги дітям.).

III Блок. Підсумковий: Підлітки (Заняття 8. Підбиття підсумків).

Батьки та вчителі (Заняття 4. Підбиття підсумків).

Традиційно більшість шкіл реагують на руйнівну поведінку учнів за допомогою стратегій покарання (вербальна критика, відсторонення, виключення), не вдаючись до методів зміни поведінки. Дисциплінарні підходи неефективні за відсутності проактивних стратегій впливу на зміну поведінки. Факторами розвитку булінгу в таких випадках є апатія вчителя, бездіяльність свідків, відсутність контролю за поведінкою учнів на перервах. Батьки також можуть не сприймати ситуацію серйозно і нічого не робити для її вирішення.

В розробленій програмі корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу приймали участь підлітки, батьки та вчителі. Залежно від ситуації розроблено ряд заходів, спрямованих на покращення стосунків у класі. Основні види реагування включають: тренінги, спрямовані на покращення соціально-психологічного клімату в класі; психопросвіту для батьків та вчителів щодо профілактики та попередження булінгу в класі.

Програма корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу в старшому шкільному віці проводилась в лютому-березні 2022 року. Учасники програми – учні 9 – 11 класів Тернопільської ЗОШ №13 ім. Андрія Юркевича,

їхні батьки та вчителі. Мета програми – запобігання булінгу та створення позитивного соціально-психологічного клімату в класі.

Важливим у забезпеченні запобігання булінгу є активна участь більшої кількості людей – учасників освітнього процесу. Для отримання підтримки з їхнього боку, необхідно навчити їх програмі та інформувати про особливості ситуації булінгу в школі. Усі співробітники школи можуть мати велике значення в запобіганні цькуванню та захисті дітей від випадків насильства. Найвпливовішими фігурами є вчителі, які мають підтримувати виконання етичних правил школи; схвалювати доброзичливу поведінку учнів; однозначно реагувати на випадки агресивної поведінки; інформувати батьків і ставитися до них як до партнерів. Показуючи свою прихильність до конструктивної взаємодії з учнями та колегами згідно з етичними правилами школи, вчителі подають позитивний приклад учням і показують моделі правильної поведінки.

Для найкращих результатів до програми були залучені батьки старшокласників. Їх запросили для обговорення проблеми булінгу в класі, його впливу на учнів та наслідків, а також участі батьків у ефективній профілактиці насильства. Завдяки цій інформації батьки можуть підтримувати шкільний етичний кодекс і застосовувати ненасильницькі стратегії вдома.

Таким чином, програма корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу в старшому шкільному віці була реалізована протягом двох місяців. Проводились заняття з учнями у формі тренінгу, один раз на тиждень, загальною кількістю 8 занять. Зустрічі з батьками та вчителями у формі лекцій для обговорення проміжних результатів. Батьки та вчителі були поінформовані про явище булінгу в шкільному середовищі, його структуру, учасників, причини та наслідки, а також про те, що батьки та вчителі можуть зробити, щоб запобігти цьому процесу в класі. Всього проведено чотири зустрічі з батьками та вчителями. За бажанням батьків проводилися консультації, де вони мали змогу поставити індивідуальні запитання психологам програми. Крім того, було проведено щонайменше чотири бесіди з учнями, які самі виявили бажання поговорити з психологом у процесі проходження програми.

За результатами програми вчителі та психологи відзначили покращення психосоціального клімату в класі, зменшення агресивних реакцій та випадків насильства щодо учнів, покращення стосунків між учнями та конструктивних стосунків з однолітками. Батьки помітили, що діти стали більше ділитися позитивними враженнями про минулий день у школі. Діти розповідають про своїх друзів у класі та про те, що вони робили в школі, у які ігри грали, про що розмовляли з однокласниками. Батьки учнів, які стали «жертвами» шкільного булінгу, помітили покращення успішності. Батьки «кривдників» побачили, що поведінка їхніх дітей покращилася, а також розповіли, що діти стали більш поступливими та слухняними.

### **3.3. Результати програми психологічної корекції міжособистісних відносин підлітків в умовах булінгу**

Після проведення програми корекційно-розвивального впливу було реалізовано контрольний етап дослідження, який передбачав повторну діагностику за аналогічним комплексом методик та підбиття підсумків. Порівняння отриманих даних на констатувальному та контрольному етапах дослідження дало змогу сформулювати висновки та оцінити ефективність розробленої та впровадженої програми психологічної корекції.

Повторне дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда продемонструвало зміни за показниками (див.рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Порівняльний аналіз результатів прояву соціально-психологічної адаптації у підлітків*

Шкала «Адаптація»: низький рівень виявлено у 8 респондентів (14%), високий рівень показали 24 респонденти (42%), середній рівень – 25 школярів (44%). Спостерігаються значні зміни, велика кількість респондентів після проведення психологічної корекції мають високий рівень адаптації.

Шкала «Сприйняття інших»: низький рівень продемонстрували 14 респондентів (25%), високий рівень виявлено у 20 респондентів (35%), середній рівень – 23 респонденти (40%).

Шкала «Інтегральність»: низький рівень зафіксовано у 8 школярів (14%), високий рівень виявлено у 33 респондентів (58%), середній рівень – 16 респондентів (28%).

Шкала «Самосприйняття»: низький рівень – 14 респондентів (25%), високий рівень – 28 респондентів (49%) та середній рівень виявлено у 15 респондентів (26%).

Шкала «Емоційна комфортність»: низький рівень продемонстрували 14 респондентів (25%), високий рівень виявлено у 25 респондентів (44%), середній рівень – 18 респондентів (31%).

Шкала «Прагнення до домінування»: низький рівень – 40 респондентів (70%), високий рівень виявлено у 5 школярів (9%), середній рівень – 12 школярів (21%).

Як бачимо, змінилися показники низького рівня за шкалами «Самосприйняття» та «Емоційний комфорт», що вказує на підвищення у респондентів самооцінки та впевненості у собі. Показники за шкалою «Емоційний комфорт» демонструють те, що переважна кількість школярів стали почуватися більш комфортно в шкільному середовищі.

Спостерігаємо зміни показників за шкалою «Сприйняття інших». Після проведення корекційної програми низький рівень становить 25% від загальної кількості респондентів, тоді як до проведення програми він становив 33%.

Позитивна динаміка спостерігається й в показниках середнього рівня. Після проведення програми він спостерігається в 40% респондентів, тоді як до корекційної програми він становив 58%. Слід зазначити, що після проведення корекційної програми низький рівень становить 25% від загальної кількості респондентів, що менше від показників констатувального етапу, проте все ще потребує уваги. Для респондентів з низьким рівнем за шкалою «Сприйняття інших» характерно не зважати на думку інших людей, низький рівень емпатії, вони не здатні розуміти почуття інших, не виявляють поваги до інших людей.

Позитивні зміни показників за шкалою «Прагнення до домінування» вказують на те, що ролі підлітків в класі стали більш гнучкими.

Зміни показників високого рівня за шкалою «Адаптація» та шкалою «Інтегральність» вказують на більшу адаптованість школярів в шкільному середовищі та підвищення рівня відповідальності під час вирішення проблемних ситуацій. Таким чином, корекційна програма допомогла перейти респондентам з ролі «спостерігача» в роль «захисника».

Підсумовуючи результати повторної діагностики, можемо констатувати, що переважна кількість респондентів після проведення корекційної програми стали почуватися комфортніше в класі та приймати себе. Однак показники за шкалою «Сприйняття інших» та «Прагнення до домінування» суттєвих змін не

зазнали, що свідчить про несприйняття школярами інших та присутність схильності до домінування. Позитивні зміни за шкалами «Адаптація» та «Інтегральність» сприяли закріпленню позитивних результатів

Таким чином, було відзначено показники, які свідчать про те, що більшість дітей почали почуватися найкомфортніше в групі та приймати себе. Однак рівень деяких показників залишився незмінним, що свідчить про те, що деякі підлітки не приймають інших і схильні до домінування. Зроблений наголос на високі показники адаптації та інтернальності сприяв закріпленню позитивних результатів програми корекційно-розвивального впливу.

Повторне дослідження емоційної емпатії за методикою А. Мехрабіана та Е. Епштейна дало змогу виявити наступне (див.рис. 3.2):

- високий рівень емпатії виявлено у 28 респондентів (49%);
- середній рівень емпатії продемонстрували 18 респондентів (32%);
- низький рівень емпатії показали 8 респондентів (14%);
- дуже низький рівень емпатії відмічено в 3 осіб (5%).
- 

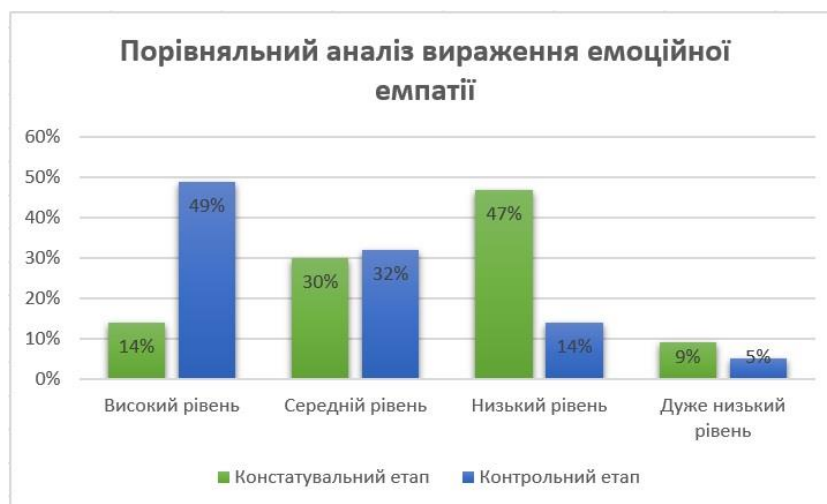


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз вираження емоційної емпатії у підлітків

Спостерігаємо суттєві позитивні зміни показників високого рівня. На констатувальному етапі високий рівень становив 14% від загальної кількості респондентів, на контрольному етапі високий рівень виявлено у 49% школярів.

Змін зазнали й показники низького рівня: констатувальний етап – 47%, контрольний – 14% від загальної кількості респондентів. Така динаміка вказує на розвиток емпатії у підлітків, спроможність співчувати оточуючим у складних ситуаціях. Доцільно відмітити, що показники дуже низького рівня на контрольному етапі майже не зазнали змін.

Отже, отримані на констатувальному етапі результати є сприятливими для подальшого моніторингу булінгу в старших класах.

Повторна діагностика за методикою «Опитувальник рівня агресивності»

А. Басса - А. Дарки дала змогу виявити у респондентів наступні результати:

- фізична агресія: 12 респондентів (21% – середній рівень);
- непряма агресія: 18 респондентів (32% – середній рівень)
- роздратування: 17 респондентів (30% – середній рівень);
- негативізм: 12 респондентів (21% – середній рівень);
- вербальна агресія: 35 респондентів (61% – підвищений рівень);
- підозрілість: 25 респондентів (44% – середній рівень);
- образа: 13 респондентів (23% – середній рівень);
- почуття провини: 20 респондентів (35% – середній рівень).

Порівняльний аналіз рівня агресивності респондентів констатувального та контрольного етапів представлено на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Порівняльний аналіз рівня агресивності підлітків



Результати діагностики рівня агресивності за методикою А. Басса - А. Дарки на констатувальному етапі дослідження показали, що найбільш вираженими серед респондентів були: фізична і вербальна агресія, роздратування і підозрілість, а також почуття провини.

Результати повторної діагностики дозволяють констатувати наступне: вираженість вербальної агресії на контрольному етапі не зазнала суттєвих змін. Це можна пояснити тим, що вербальна агресія – найхарактерніший прояв у дітей підліткового віку. Доцільно відмітити позитивну тенденцію за шкалами «фізична агресія», «роздратування», «підозрілість» та «почуття провини». Зниження рівня агресивності підлітків за шкалою «фізична агресія» вказує на те, що в класі менше стали проявлятися знущання та фізичне насильство. Тобто, агресивна тенденція в групі респондентів зберігається, проте виражається переважно у формі вербальної агресії.

Зниження рівня роздратування свідчить про зниження запальності та грубості за найменшої збудливості. Підлітки демонструють більшу стриманість та відмічається зниження негативних реакцій, якщо їх щось дратує або не влаштовує.

Позитивна тенденція за шкалою «підозрілість» свідчить про те, що підлітки стали більше довіряти оточуючим, перестали підозрювати їх у чомусь.

Зміни показників за шкалою «почуття провини» вказує на те, що переважна кількість респондентів перестали відчувати почуття провини, що сприяє підвищенню рівня впевненості в собі та підвищенню рівня самооцінки підлітків.

Таким чином, на третьому, контрольному етапі, було проведено діагностику та проаналізовано якісні показники. За результатами діагностики було отримано результати, які свідчать про те, що в класах почав переважати найсприятливіший психологічний клімат, прояв вербальної агресії змінився незначно, знизився рівень фізичної агресії, збільшився рівень емпатії та самосприйняття учнів. У багатьох підлітків збільшився рівень показників впевненості в собі та самооцінки. Тобто можемо констатувати, що програма

психологічної корекції посприяла зміні психологічного клімату в старших класах.

Так само найбільш значущим є те, що робота із запобігання булінгу серед підлітків не повинна повністю припинитися. Для профілактики подальших випадків насильства слід проводити систематичний моніторинг ситуації. Додатковим способом закріплення позитивного психологічного клімату в класі є індивідуальна робота з учнями. Якщо у випадку з кривдником, діти та педагоги навчилися протистояти агресії та регулювати конфліктні ситуації у класі, то у випадку з жертвами булінгу слід проводити більш тривалу роботу, спрямовану на формування впевненої поведінки з однолітками, а також способу виходу з конфліктних ситуацій, що є найприйнятнішим для кожного конкретного підлітка.

### **Висновок до розділу III**

Визначено основні механізми психологічної роботи зі зниження ризику булінгу серед старшокласників, серед яких є індивідуальні (бесіда, доповідь учня, профілактичні розмови з учнем, виконання учнем індивідуальних завдань та інші) та групові форма роботи (тренінги, виховні години, форум-театр, дискусії, дебати, виставки, конкурси та інші).

Формувальний етап дослідження передбачав розробку програми корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу, у якій взяли участь учні, їхні батьки та педагоги освітньої організації. З підлітками було проведено тренінгові заняття, на яких проходило навчання навичок конструктивного виходу з конфлікту, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в групі через психогімнастичні ігри на довіру і згуртування колективу. Найбільший акцент було зроблено на навчанні способів реагування в разі насильства в класі.

На контрольному етапі було проведено психодіагностичні методики, аналогічні констатувальному етапу, та проведено якісний і кількісний аналіз

результатів. Зазначено, що відбулися зміни: зменшилася кількість респондентів із вербальним типом агресивних тенденцій, збільшився рівень позитивних емпатичних тенденцій, діти стали більше довіряти одне одному.

Булінг, як чинник насильства, має стихійний характер і може поновитися надалі, тому слід проводити подальшу індивідуальну більш поглиблену роботу з жертвами насильства та агресорами.

## **РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

### **4.1 Охорона праці в ЗОШ №13 імені Андрія Юркевича м. Тернопіль**

Охорона праці в школі – це комплекс обов’язкових заходів, спрямованих на забезпечення безпечних умов перебування працівників та учнів у навчальних закладах.

Охорона праці в ЗОШ №13 імені Андрія Юркевича м. Тернопіль вирішується відповідно до законодавства з охорони праці та нормативно-правових актів, а також галузевих, регіональних цільових програм, спрямованих на поліпшення умов охорони праці, які дають можливість для подальшого розвитку системи управління цією важливою сферою.

Щоб уся система функціонувала злагоджено, розробляють методики, програми та інструкції, призначають відповідального фахівця, який плануватиме охорону праці в школі.

Завдання охорони праці у школі полягають у таких аспектах:

- забезпечення безпеки будівель і споруд, що знаходяться на території освітнього закладу;
- забезпечення безпеки освітніх процесів;
- ретельний добір співробітників під час прийому на роботу;
- забезпечення оптимальних режимів праці та відпочинку працівників.

Функції охорони праці в школі:

- організація та координація заходів щодо забезпечення охорони праці.
- облік та оцінка показників стану охорони праці.
- планування заходів з охорони праці.
- контроль стану охорони праці та функціонування СУОП.
- стимулювання за проведення робіт з охорони праці.

Під час організації роботи з охорони праці в школі для педагогів та учнів необхідно зважати на те, що безпека має бути гарантована всім учасникам навчального процесу: як працівникам закладу, так і його учням.

Інструкція з охорони праці – це правила поведінки підприємств щодо охорони праці, які включають вимоги охорони праці, яких повинні дотримуватися працівники під час виконання певного виду робіт або певної професійної діяльності на всіх робочих місцях та об'єктах.

Інструкція з охорони праці включає в себе наступні етапи:

- Загальні вимоги охорони праці

1.1. До самостійної роботи вчителем допускаються особи, які мають відповідну освіту і підготовку за фахом, не мають протипоказань до роботи за даною професією за станом здоров'я, пройшли у встановленому порядку попередній (під час влаштування на роботу) та періодичний інструктаж з питань безпеки праці, а також інструктаж з питань охорони здоров'я.

1.2. Усі види інструктажів повинні реєструватися в Журналі інструктажів і підписуватися як особою, яка приймає інструктаж, так і особою, яка проводить інструктаж. Особи, які не пройшли відповідного інструктажу з охорони праці, до роботи не допускаються.

1.3. Учитель зобов'язаний:

- виконувати вимоги з охорони праці, передбачені нормативно-правовими документами з охорони праці;
- дотримуватись правил праці та відпочинку, особистої гігієни;
- пройти навчання безпечним методам і прийомам виконання робіт та надання першої медичної допомоги потерпілим;
- негайно сповіщати керівника про будь-яку ситуацію, що загрожує життю і здоров'ю людей, про кожний нещасний випадок, а також про погіршення стану свого здоров'я;
- проходити обов'язкові попередні та періодичні медичні огляди;
- виконувати лише ті роботи, які входять до їх посадових обов'язків або доручаються керівником;

- застосовувати безпечні методи виконання робіт;
- використовувати навчальне, лабораторне та інше обладнання та інструменти відповідно до інструкцій виробника;
- не використовувати пошкоджені кабелі, несправні електричні розетки, автоматичні вимикачі, прилади та електрообладнання;
- вміти діяти в надзвичайних ситуаціях, знати способи та порядок евакуації учнів та персоналу в надзвичайних ситуаціях; розташування основних засобів пожежогасіння та правила користування ними; номери телефонів екстреного оповіщення безпосередніх керівників і вищого керівництва;
- уміти надавати першу допомогу потерпілим від нещасних випадків.

1.4. Перед початком самостійної роботи вчителі повинні бути проінструктовані з пожежної безпеки та надання медичної допомоги потерпілим в межах інструкцій з надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

1.5. Якщо вчитель на заняттях або під час самостійної роботи користується електрообладнанням (навчальним і лабораторним обладнанням, приладами, обладнанням, приладами, машинами, комп'ютерами тощо), він повинен пройти відповідну підготовку, після чого скласти іспит і отримати відповідну кваліфікацію.

- Вимоги охорони праці перед початком роботи.

2.1. Оглянути робоче місце (приміщення для занять), використовуване обладнання, інструменти та матеріали. Прибрати зайві предмети. За необхідності привести до ладу і вдягнути робочий одяг, який має бути чистим і не сковувати рухів. За необхідності провітрити приміщення.

2.2. Підготувати до роботи використане обладнання, інструменти, матеріали, комутаційну апаратуру, лампи.

2.3. Перед тим, як допустити учнів до аудиторії, вчителі повинні оглянути корпуси та кришки електричних вимикачів і розеток на наявність надрізів і тріщин, а також оголених контактів проводів.

2.4. Перед початком нового курсу, а також на початку нового навчального року вчителі повинні провести інструктаж з охорони праці з учнями в класі та ознайомити учнів з правилами безпечного поводження з обладнанням.

2.5. У разі виявлення в класі порушень з охорони праці вчителі не повинні приступати до роботи з учнями до усунення виявлених недоліків.

- Вимоги охорони праці під час роботи.

3.1. Забороняється відвідувати заняття та проводити будь-які роботи в приміщеннях, які не працюють за призначенням.

3.2. Під час уроків у аудиторіях (кабінетах) можуть виконуватися лише ті види роботи та навчання, які визначені навчальним планом і програмою.

3.3. У разі раптового погіршення здоров'я вчителя чи учня довести до відома керівника організації про те, що трапилося.

3.4. Педагогічні працівники зобов'язані притягувати до дисциплінарної відповідальності учнів, які умисно порушують правила безпечної поведінки на уроці.

3.5. Педагогічні працівники зобов'язані негайно повідомляти керівника навчального закладу про всі недоліки у забезпеченні безпеки праці персоналу та учнів.

- Вимоги охорони праці в аварійних ситуаціях.

4.1. Особливістю дій учителя в аварійних та інших надзвичайних ситуаціях є захист не тільки власного життя і здоров'я, а й життя і здоров'я учнів. Відповідно до чинного законодавства вчитель несе персональну відповідальність за життя і здоров'я учнів під час освітнього процесу.

4.2. У разі виникнення аварійної ситуації, передумов або ознак її виникнення (поява запаху гару і диму, підвищене тепловиділення від устаткування, підвищений рівень шуму під час його роботи, несправність заземлення, загоряння матеріалів та устаткування, припинення подачі електроенергії, поява запаху газу тощо) негайно припинити роботу, вимкнути устаткування, викликати представників аварійної та (або) технічної служб, повідомити про те, що сталося, безпосереднє або вищестояще керівництво.

4.3. У разі пожежі, задимлення або загазованості приміщення (появи запаху газу) необхідно негайно організувати евакуацію людей із приміщення відповідно до затвердженого плану евакуації.

4.4. У разі виявлення загазованості приміщення (запаху газу) слід негайно призупинити роботу, вимкнути електроприлади та електроінструменти, відчинити вікно або кватирку, залишити приміщення, повідомити про те, що трапилося, безпосереднє або вищестояще керівництво, викликати аварійну службу газового господарства.

4.5. У разі загоряння або пожежі негайно викликати пожежну охорону, поінформувати свого безпосереднього або вищого керівника та розпочати ліквідацію осередку пожежі наявними засобами пожежогасіння (з дотриманням заходів особистої безпеки) та евакуацію людей. При загорянні електромереж та електрообладнання необхідно їх знеструмити.

4.6. При нещасному випадку (травмі) надати першу медичну допомогу. За необхідності викликати швидку медичну допомогу. Про нещасний випадок (травму, отруєння), що стався, негайно доповісти своєму безпосередньому або вищому керівнику.

- Вимоги охорони праці після закінчення робіт.

5.1. Оглянути приміщення і упорядкувати робоче місце.

5.2. Відключити та знеструмити електрообладнання.

5.3. Прибрати використувані навчальне обладнання, наочні посібники, інструменти та матеріали в призначене для їх зберігання місце.

5.4. Зняти і прибрати в спеціально відведене місце робочий одяг і засоби індивідуального захисту.

5.5. Вимити руки теплою водою з милом.

5.6. Повідомити свого безпосереднього або вищого керівника, а в разі потреби представників ремонтно-технічних та адміністративно-господарських служб про виявлені під час роботи неполадки і несправності обладнання та інші фактори, що впливають на безпеку освітнього процесу, для вжиття відповідних заходів.



## **4.2. Безпека життєдіяльності при забоях, переломах і вивихах.**

Забій чи забиття зазвичай виникають внаслідок падіння на тверді поверхні або удару тупим предметом. Ознаками забою є біль, припухлість, синець, порушення функції кінцівки. Чим більша сила травмуючого фактора, тим більша зона ушкодження, тим сильніший і триваліший біль. Внаслідок сильного удару людина може знепритомніти. У ділянці удару порушується цілісність кровоносних судин, тому стається крововилив у тканини і з'являються припухлість і синець.

Ушкодження великої кровоносної судини призводить до сильного крововиливу в підшкірну клітковину, м'язи та інші тканини. При цьому іноді спостерігаються розлад кровообігу і порушення функції кінцівки.

На забите місце накладають косинкову пов'язку чи транспортну шину. При значних ударах, особливо нижніх кінцівок, потерпілий до прибуття швидкої медичної допомоги повинен лежати. Транспортують його лежачи, надавши кінцівці підвищеного положення. Щоб зменшити біль і крововилив, забите місце обкладають шматочками льоду, снігом або серветками (чи хусткою), змоченими в холодній воді.

Переломи – пошкодження кісток, які супроводжуються порушенням її цілості. При переломах одночасно з пошкодженням кістки порушується цілість навколишніх м'яких тканин, можуть травмуватися розташовані поруч м'язи, судини, нерви. При наданні першої допомоги ні в якому разі не слід намагатися зіставити відламки кістки – усунути зміну форми кінцівки (викривлення) при закритому переломі або вправити назовні кістку, яка вийшла, при відкритому переломі.

Потерпілого потрібно якомога швидше доставити в лікувальний заклад. Попередньо необхідно забезпечити надійну транспортну іммобілізацію, а при відкритому переломі ще і накласти на рану стерильну пов'язку [27]. У разі сильної кровотечі необхідно вжити заходів до її зупинки, наприклад за допомогою джгута кровоспиняючого.

При нещасних випадках нерідко бувають переломи хребта, частіше в шийному відділі. Надаючи першу допомогу потерпілим, найкраще використовувати стандартні транспортні шини: фанерні, драбинчасті (дротяні), дерев'яні шини Дітеріхса, пластмасові. Якщо стандартних шин немає, то використовують дошки, палки, гілки, цупкий картон або ушкоджену ногу прибинтовують до здорової, а руку — до грудної клітки.

Не слід виправляти відламки, переносити потерпілого до накладення йому транспортних шин, бо при цьому можна завдати додаткової травми, ушкодити кровоносні судини й нерви, закритий перелом може стати відкритим тощо. При відкритих переломах спочатку перев'язують рани, а потім прибинтовують шини. Ні в якому разі не можна накладати шину на голу кінцівку. Треба обмотати її (або шину) марлею, бинтом, рушником.

Крім переломів кісток, у потерпілих іноді спостерігаються ушкодження суглобів кінцівок: удар у ділянці суглоба, розтягнення і розрив зв'язок, вивих. Найтяжчим серед них є вивих, при якому зміщуються кістки в суглобі, розривається суглобова сумка і зв'язки, а кінці кісток, що утворюють суглоб, набувають неприродного положення. Виникає помітна деформація в ділянці суглоба. Кістки, змістившись, можуть тиснути на нервові стовбури. Через те при найменшій спробі змінити положення кінцівки хворий відчуває різкий біль. Він змушений перебувати в певному положенні.

Основне завдання при переломах чи вивихах— забезпечити нерухомість ушкодженої кінцівки, не змінюючи її неправильного положення. При вивиху в плечовому й ліктьовому суглобах можна накласти драбинчасту шину або підвісити ушкоджену руку на косинці; при вивиху в колінному суглобі застосовують транспортні шини. Потерпілого, у якого виявлено вивих у колінному суглобі, транспортують лежачи на ношах.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз літератури та експериментальне дослідження проблеми булінгу дозволили зробити наступні висновки:

У процесі теоретичного аналізу феномену булінгу в підлітковому віці встановлено, що булінг – це форма міжособистісного спілкування, в якій одна особа або група людей свідомо виступає в ролі кривдника, а інша – в ролі жертви, найбільш психологічно чи фізично вразливої, тривало та систематично зазнає фізичного, психологічного, емоційного насильства, агресії.

Основні чинники виникнення булінгу можна розділити на дві групи: особисті (агресія, віктимність, конформність) та колективні (несформована ціннісно-орієнтаційна єдність групи, низька згуртованість і відсутність самовизначення особистості групи, несприятливий соціально-психологічний клімат).

Для підлітків характерна схильність до вирішення конфліктних ситуацій у формі звинувачень, агресії, вимогливості. Стратегії подолання (виживання), які використовують підлітки в ситуаціях булінгу, базуються на таких механізмах: психологічний захист, емоційні реакції. У сфері освіти визнаються такі основні форми насильства: психологічне (емоційне) та фізичне насильство.

Сьогодні, у процесі реформування системи освіти, проблема булінгу та насильства у шкільному середовищі часто стає об'єктом, який заважає дітям стати повноцінними членами суспільства. Допомога дорослих є важливою для дітей і підлітків будь-якого віку, особливо коли поведінка кривдника може завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Тернопільської ЗОШ №13 ім. Андрія Юркевича. В експерименті взяли участь 57 учнів 9 –11 класів.

Дослідження передбачало три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Констатувальний етап проводився в листопаді 2021 року. На констатувальному етапі проводилась психодіагностика учнів з метою виявлення рівня булінгу та його характерних особливостей. Для дослідження динаміки булінгу в старших класах була використана наступна підбірка методик:

1. Анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу, питання якої були розроблені самостійно.
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
3. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна.
4. Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки.

Психодіагностичні методики продемонстрували такі результати: більшість підлітків не почуваються в безпеці в класі, відмічають випадки насильства і не знають, як поводитися в подібних ситуаціях. Найчастіше присутнім видом агресії є вербальна агресія, емпатичні тенденції у більшості респондентів на низькому рівні. Учні частіше не довіряють своїм одноліткам, мають низьку самооцінку.

Дослідження з проблеми насильства в освітніх організаціях є актуальним, тому що в сучасній психологічній науці немає єдиних комплексних програм профілактики та запобігання булінгу. У підлітковому віці, коли провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, діти засвоюють норми, цінності та правила поведінки через спілкування та взаємодії в групі. Булінг має систематичний характер і є таким феноменом, згодом якого закріплюються ролі: «жертви», «кривдника» або «спостерігача» і кожна роль має негативний вплив на особистість учасника цього процесу. Вжиті профілактичні та психокорекційні заходи допомагають запобігти насильству та поліпшити соціально-психологічний клімат у класі.

Формувальний етап було реалізовано в лютому-березні 2022 року. Формувальний етап дослідження передбачав розробку програми корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу, у якій взяли участь учні, їхні батьки

та педагоги освітньої організації. З підлітками було проведено тренінгові заняття, на яких проходило навчання навичок конструктивного виходу з конфлікту, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в групі через психогімнастичні ігри на довіру і згуртування колективу. Найбільший акцент було зроблено на навчанні способів реагування в разі насильства в класі.

На контрольному етапі було проведено психодіагностичні методики, аналогічні констатувальному етапу, та проведено якісний і кількісний аналіз результатів. Зазначено, що відбулися зміни: зменшилася кількість респондентів із вербальним типом агресивних тенденцій, збільшився рівень позитивних емоційних тенденцій, діти стали більше довіряти одне одному.

Булінг, як чинник насильства, має стихійний характер і може поновитися надалі, тому слід проводити подальшу індивідуальну більш поглиблену роботу з жертвами насильства та агресорами.

В четвертому розділі дипломної роботи наведено обов'язковий комплекс заходів щодо забезпечення безпечних умов як для працівників освітніх установ, так і для учнів. Охорона праці - це сукупність технічних, соціальних профілактичних та інших заходів і засобів, необхідних для збереження здоров'я і працездатності всередині колективу. В наведеній інструкції акцентується увага на гарантування безпеки всім учасникам навчального процесу: як працівникам закладу, так і його учням.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти. Вісник. Харк. Нац. унт імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2013. № 1046. вип.51. С. 216- 221.
2. Андреевкова В. Л. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід, Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
3. Барліт О. О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі, Запоріжжя, 2016. 52 с.
4. Бутенко В. М. Булінг в шкільному освітньому середовищі, Київ, 2015. 148 с.
5. Глазман О. Л. Психологічні особливості учасників булінгу. Психологія. 2016. №5, С. 160-164
6. Гребьонкін Є. В. Профілактика агресії та насилля в школі, Івано-Франковськ: Фенікс, 2016. 157 с.
7. Дубровська Є., Ясеновська М., Алексеєнко М. Насильство в школі: Аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні. Київ, 2009. 36 с.
8. Ельконин Д. Б., 2007. Дитяча психологія, Київ: Академія, 384 с.
9. Єкімова В. І. Жертви і кривдники в ситуації булінгу. Сучасна зарубіжна психологія, 2015. Том 4, №4, С.5 -10
10. Єрмолова Т. В. Булінг як груповий феномен. Сучасна психологія, 2015. №1, с. 65-90
11. Жіночий консорціум України. URL: <https://wcu-network.org.ua/> (дата звернення: 11.04.2023).
12. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник / Є.В. Карпенко. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
13. Козляковський П. Дослід 3.3. Діагностика емпатії (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна). Загальна психологія. Київ: Видавництво

МДГУ ім. Петра Могили, 2004. С. 110–113. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/30.pdf> (дата звернення: 11.04.2023).

14. Кокоша А.В., Коляда Н.М. Використання техніки «форум театр» у діяльності студентського наукового товариства. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.». 2018. С. 23–26.

15. Кон І. С. Що таке булінг? Психологія. Київ, 2016. №5, С. 56-69

16. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія, 2015 № 37. С. 174–187.

17. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні, 2009. № 1–2 (13). С. 84–93.

18. Крусір Н.В. Булінг: поняття, види та основні прояви. XIV Міжнародна наукова конференція Ольвійський форум – 2020: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Миколаїв. 2020. С. 18-20.

19. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 154–158.

20. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна, 2013. Вип. 33. С. 85–88.

21. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії), Київ: Перун, 2017. 131 с

22. Мальцева О. А. Профілактика жорстокості і агресивності в підлітковому віці. Педагогіка та психологія, 2019. № 7, с. 51-54.

23. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.

URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf> (дата звернення: 11.04.2023).

24. Навчально-методичний посібник «Тренінговий курс з профілактики насильства в шкільному середовищі: форми роботи та можливості організації».

URL: <http://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/media/files/WCU3.pdf> (дата звернення: 11.04.2023)

25. Острова В.Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді: дис... канд..психол.наук: 19.00.05. Київ, 2015. 193 с.

26. Панченко В.О., Позняк Т.М. Психологічні особливості підлітків-учасників боулінгу в освітньому середовищі. Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнар. наук. конф., м. Чернігів, 30 листоп. 2018 р. / за наук. ред. О.Ю.Дроздова, І.І.Шлімакової. Чернігів, 2019. С. 294-298.

URL: [https://drive.google.com/file/d/1OB9D\\_LCPZq\\_c\\_zAURm1IBhpUdIF8IVs/view](https://drive.google.com/file/d/1OB9D_LCPZq_c_zAURm1IBhpUdIF8IVs/view) (дата звернення: 03.04.2023).

27. Перша допомога при ударах, переломах та вививах URL: <https://pidru4niki.com/18210712/bzhd/udari> (дата звернення: 11.05.2023).

28. Плуницька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Юриспруденція. 2017. №29. С. 78 – 80.

29. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58–61.

30. Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. 40 с.

31. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII від 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19> (дата звернення: 11.04.2023).



32. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с

33. Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти. URL: <https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:MON+AB101+2019-T2/about> (дата звернення: 18.04.2023)

34. Свіденська Г.М. Особливості формування і розвитку самосвідомості на етапі переходу від підліткового до юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 4. С. 148-153.

35. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 36. С. 169–173.

36. Соболь Є. Ю., Корнійченко А. О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право, 2020. № 8. С. 4–9.

37. Стельмах С. Антигуманізм: вчитель як фасилітатор булінгу в дитячому середовищі. Наукові записки УКУ. Ч. 4: Педагогіка. Психологія, 2014. вип. 1. С. 293-302.

38. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ: ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.

39. Baek, H., Roberts, A., Seepersad & Swartz, K. Examining negative emotions as mediators between exposures to family violence and bullying: A gendered perspective, Journal of School Violence, 2018. DOI: 10.1080/15388220.2018.519441.

40. Coloroso Barbara. The bully, the bullied, and the bystander: from pre-school to high school: how parents and teachers can help break the cycle of violence. Canada, 2002. P. 218.

41. Hymel S., Swearer S.M. Four decades of research on school bullying: An introduction. American Psychologist, 2015. V. 70. P. 293-299.

42. Menesini E., Salmivalli C. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Journal Psychology, Health and Medicine*. 2017. V. 22. P. 240-253.

43. Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 1993. 140 p.

44. Zych I., Ortega R., Del Rey R. Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 2015. V. 24. P. 188-198.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Анкета з питань обізнаності учнів щодо булінгу  
(власна розробка)

1. Вкажіть свій вік.

- 15-16 років
- 17-18 років

2. Ваша стать?

- Чоловіча
- Жіноча

3. Чи стикались ви із булінгом у вашій школі?

- Так, постійно
- Так, інколи
- Так, декілька разів на тиждень
- Так, декілька разів на місяць
- Ні, ніколи

4. З яким видом булінгу ви зустрічались?

- Морального
- Фізичного
- Нападки з боку однокласників
- Пошкодження майна
- Крадіжка
- Не правдиві плітки
- Інше(написати).....

5. Чи були ви свідками булінгу?

- Так
- Ні

6. Де найчастіше можна зіткнутись із булінгом?

- По дорозі до школи
- По дорозі зі школи

- За школою
- У шкільному туалеті
- У класі
- У коридорі
- На шкільному подвір'ї

7. На вашу думку, хто найчастіше є агресором булінгу?

- Однокласники
- Однолітки
- Старшокласники
- Діти з інших шкіл
- Група однокласників
- Група старшокласників
- Викладачі чи шкільний персонал

8. На вашу думку, які є причини булінгу?

- Зовнішні дані
- Фізичний стан
- Поведінка
- Раса або національність
- Матеріальний статус
- Ситуація у сім'ї
- Спілкування із викладачами
- Оцінки
- Інше(написати)....

9. Якщо ви були жертвою булінгу, то хто вам допоміг?

- Вчитель
- Батьки
- Друзі
- Класний керівник
- Брат чи сестра
- Психолог

- Рідні
- Знайомі
- Не звертався

10. Як викладачі реагують на булінг?

- Не звертають уваги
- Прозять припини
- Викладачі залишають на самостійне вирішення проблеми
- Проводять профілактичні бесіди
- Звертаються до шкільного психолога
- Інше(написати)....

11. Чи знаєте ви, що потрібно робити у випадках булінгу?

- Так
- Ні

12. Ваші дії коли ви стали свідком булінгу?

- Не звертати уваги
- Спробувати припинити знущання
- Покликати дорослих
- Приєднатись до кривдників
- Інше(написати)....

13. Як ви вважаєте, що можна зробити для покращення стосунків у школі і припинення булінгу?

- Спроба зрозуміти один одного
- Проведення часу разом поза шкільними заняттями
- Нічого не потрібно змінювати
- Розмови із психологом
- Розмови із класним керівником
- Лояльне ставлення викладачів до учнів
- Інше(написати)....

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонд

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, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись 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.

#### Ключ для обробки результатів

№	Показники	Номери висловів	Норми	
1	a	Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	b	Дезадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	a	Брехливість « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b	« + »	8,82,92,101	18-36
3	a	Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28

4	a	Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана і М. Епштейна

Порядок роботи. Респонденту надається бланк для відповідей. Зачитується інструкція: «Прочитайте наведені нижче твердження і, орієнтуючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, зазначте ступінь своєї згоди по кожному питанню. Для цього у відповідній графі бланку для відповідей зробіть позначення».

Обробка результатів та аналіз даних. Обробка проводиться у відповідності до ключа. За кожную відповідь надається 1, 2, 3, 4 бали, потім шляхом додавання підраховується сума балів.

Опитувач

1. Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка почуває себе самотньою серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття.
3. Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця.
6. Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій.
7. Я б сильно хвилювався, якби повинен був сповістити людині неприємну для неї звістку.
8. Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій.
9. Я хотів би отримати професію, що пов'язана із спілкуванням з людьми.
10. Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки.
11. Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь.
12. Я інколи почуваю себе щасливим, коли слухаю деякі пісні.
13. Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді.

14. Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поводяться погано.
15. Я можу залишатися спокійним, навіть тоді, коли всі інші хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм.
17. Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє ніякої ролі.
18. Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
21. Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про що читаєш у книжці.
22. Я дуже переживаю, коли бачу беспорядних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно.
24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання.
25. Маленькі діти плачуть без причин.

#### Ключ до опитувача

Номер твердження	Так (завжди)	Скоріше так, ніж ні (часто)	Скоріше ні, ніж так (рідко)	Ні (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко драгуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не драгуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я драгуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.



75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт  $k$ , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів:

1) Фізична агресія ( $k=11$ ):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) вербальна агресія ( $k=8$ ):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) непряма агресія ( $k=13$ ):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) негативізм ( $k=20$ ):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) дратівливість ( $k=9$ ):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) схильність до підозр ( $k=11$ ):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) образа ( $k=13$ ):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) відчуття провини ( $k=11$ ):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

**Програма корекційно-розвивального впливу у ситуаціях булінгу в  
старшому шкільному віці**

Модуль	Учасники	Зміст роботи
І Блок. Початковий	Підлітки	<p>Заняття 1. Знайомство.</p> <p>Мета: познайомитися з учнями, встановити довірчий контакт.</p> <p>У межах цієї зустрічі психолог знайомиться з учнями, встановлює довірчий контакт. Розповідає про майбутню роботу. Відповідає на запитання.</p>
		<p>Заняття 2. Згуртування.</p> <p>Мета: формування згуртованості колективу.</p> <p>У межах цієї зустрічі учасники краще пізнають один одного, вчаться взаємодіяти в групі. В формі рольової гри для учасників створюється ситуація, в якій кожному відведена своя роль. Завданням команди є досягнення конкретного результату. У такій ситуації підлітки вчаться краще розуміти почуття і поведінку іншого, формується згуртованість.</p>

		<p>Заняття 3. Емпатія.</p> <p>Мета: розвиток у підлітків почуття емпатії.</p> <p>На початку заняття учнями розкривається поняття «емпатія». Далі учасники виконують вправи, спрямовані на розвиток почуття емпатії (вчаться розуміти одне одного без слів, вербально та невербально висловлювати свою підтримку іншому, на прикладах розбирають ситуації, в яких людина може відчувати себе некомфортно, беззахисно і пропонують варіанти допомоги таким людям).</p>
	Батьки та вчителі	<p>Заняття 1. Організаційне.</p> <p>На першій зустрічі психолог розповідає про те, яка програма буде проведена в класі, її основні етапи та методи. Розкривається питання актуальності запобігання насильству в класі, а також роль батьків і педагогів у цьому процесі.</p>
II Блок. Основний	Підлітки	<p>Заняття 4. Булінг.</p> <p>Мета: інформування учнів про проблему булінгу в класі та його наслідків.</p> <p>У межах цієї зустрічі розкривається поняття «булінг», його наслідки для кожного. Підлітки обговорюють способи запобігання цього феномену в групах і презентують свої результати. Потім обговорюють їх усім класом.</p>

		<p>Заняття 5. Етичні правила.</p> <p>Мета: створення зводу етичних правил.</p> <p>На цій зустрічі учні спільно з психологом створюють звід етичних правил поведінки. Далі група оформляє плакат із цими правилами. Після цього кожен учень розписується на цьому плакаті, тим самим підтверджуючи свою згоду і намір дотримуватися цих правил. Плакат розміщується в класі.</p> <hr/> <p>Заняття 6. Способи виходу з конфлікту.</p> <p>Мета: навчити підлітків конструктивних способів виходу з конфлікту.</p> <p>На цьому тренінгу розбирається поняття «конфлікт» і способи його вирішення. За допомогою методу конкретних ситуацій підлітки освоюють конструктивні способи вирішення конфлікту. Основний акцент на цій зустрічі зроблено саме на ситуаціях булінгу в класі, а також розглядаються можливості учнів, які опинилися в ролі спостерігачів, запобігти булінгу.</p> <hr/> <p>Заняття 7. Вчимося жити дружно.</p> <p>Мета: формування у підлітків конструктивних форм взаємодії з однолітками. У межах цієї зустрічі діти вчаться вирішувати конфліктні ситуації, допомагати одне одному, просити про допомогу, реагувати на ситуації, в яких іншому потрібна допомога.</p>
--	--	--

	Батьки та вчителі	<p>Заняття 2. Булінг у шкільному середовищі.</p> <p>На цій лекції психолог більш детально розкриває тему булінгу, чинники його виникнення, а також наслідки. Психолог розбирає з педагогами правила, створені учнями, і рекомендує звертатися до них у разі спостереження ситуації булінгу в класі.</p> <p>Заняття 3. Шляхи допомоги дітям.</p> <p>На цій зустрічі розглядалися питання розпізнавання та допомоги дітям, які опинилися в ситуації булінгу. Розглядали роль батьків і вчителів у цьому процесі. На завершення зустрічі батьки ставили питання, які їх цікавили</p>
III Блок. Підсумковий	Підлітки	<p>Заняття 8. Підбиття підсумків.</p> <p>На цій зустрічі учні діляться враженнями про виконану роботу, також діляться своїми спостереженнями про зміни, що відбулися в класі. На завершення зустрічі учні дякують один одному за виконану роботу, висловлюють свої побажання.</p>
	Батьки та вчителі	<p>Заняття 4. Підбиття підсумків.</p> <p>На заключній лекції батьки та вчителі ділилися своїми враженнями про програму, а також своїми спостереженнями за дітьми в процесі реалізації програми. Також було окреслено подальші кроки для моніторингу ситуації в класі.</p>