# **РОЗДІЛ 1**

# **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

* 1. **Поняття булінг у зарубіжній та вітчизняній психології**

Поняття булінгу відображає діапазон агресивних та шкідливих поведінкових практик, які спрямовані на інших осіб, зазвичай менш сильних чи беззахисних, та мають на меті заподіяти шкоду або створити стан некомфортності чи страху. Цькування і знущання у школі досить часто явище серед дітей, однак у дослідній діяльності залишається на сьогодні недостатньо вивченим феноменом.

Цю дефініцію вперше було вжито у межах терміну мобінг зоопсихологом К. Лоренцом у 1958 році. К. Лоренцо позначав цим терміном нетипову поведінку звірів та птахів, які попереджають інших тварин про небезпеку та спільними зусиллями відганяють супротивника» [25, с.79].

На людей цей термін переніс шведський лікар П.П. Хайнеманн, який проводив свої дослідження у 1960-1970 рр., описуючи та систематизуючи групову поведінку дітей у школі. Поведінка дітей у школі досить часто набувала грубих форм, і все це заходило настільки далеко, що соціальна ситуація могла повністю змінитися. Доходило навіть до того, що нерідко стали зустрічатися серед цих вікових категорій спроби самогубства. У 1969 р. у статті П.П. Хайнеманн вперше використав термін мобінг стосовно взаємодії людей [52, р.37].

Інший скандинавський вчений Д. Олвеус проводив дослідження агресії у підлітковому середовищі, на підставі якого у 1978 р. написав книгу «Хлопчики для биття та шкільні хулігани» [60, р.259]. Шведський психолог, Даніель Олвеус, першим використовував термін булінг у наукових дослідженнях та розробив анкету для вимірювання цього явища серед учнів. Він почав досліджувати це явище в 1970-х роках і опублікував свої результати в 1978 році. Д. Олвеус використовував термін mobbing, що у шведській мові означає настирливість або знущання, і тільки пізніше цей термін був перекладений як булінг в англомовній літературі. Його робота стала однією з перших серйозних спроб систематизувати та дослідити проблему шкільного насильства та соціальної агресії серед дітей [60, р.248].

Д. Олвеус надає визначення булінгу як «окремого виду насильства, коли особа фізично нападає або загрожує іншій особі, яка слабка і безсила, з метою залякування, ізоляції цієї особи на тривалий час» [60;61].

Тема розповсюдження шкільного насильства набула актуальності ще з середини ХХ століття, однак системне дослідження цього процесу розпочалося дещо пізніше, такими скандинавськими вченими, як Д. Олвеус, П. Хайнеманн, Е. Роланд. Також слід зазначити Х. Лемана, незважаючи на те, що він не досліджував феномен цькування у школі [55, р.42].

Х. Леман вважається піонером у дослідженні мобінгу. На відміну від своїх колег-психологів П. Хайнеманна та Д. Олвеуса, які займалися питаннями цькування у шкільному середовищі, він вивчав прямі та непрямі форми цькування на робочому місці. Ним також розроблено опитувальник для дорослих «Leymann Inventory of Psychological Terror (LIPT)» для вивчення проблеми мобінгу в робочому колективі [56, р.122].

Завдяки початим дослідженням П. Хайнеманна, Д. Олвеуса та Х. Лемана, у європейських країнах розпочали завзято розглядати це явище, стали досліджувати. У нордичних країнах та країнах де розмовляють німецькою мовою, більше вживається термін мобінг. В країнах де розмовляють англійською та українською мовами, стали здебільше вживати слово булінг.

Перекладаючи термін булінг з англійської мови, бачимо, що bullying, від bully – бешкетник, розбишака, задира, грубіян, ґвалтівник, означає цькування, залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі [34, с.541]. Поняття булінг розглядається від вузького – відеозйомка бійки до масштабного – насильство взагалі [19]. У скандинавських та англомовних країнах використовуються такі терміни: утиск, дискримінація, мобінг (переважно групові форми утиску дитини), булінг. Останній термін використовується у спеціальній літературі найчастіше.

Е. Роланд визначав булінг як нападки будь-якого характеру [65, р.301]. Дослідник Д.П. Татум розглядав фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування, яке полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним способом [68, р.375]. В. Безаг вважав, що це «неодноразовий напад (фізичний, психологічний, соціальний чи вербальний) особами, чия влада формально або ситуативно вища, на тих, хто не має змоги захиститися, з наміром заподіяти страждання для досягнення власного задоволення» [67, р.535].

С. Хаймел висловлювався, що булінг – це «конфліктний взаємозв’язок, у якій домінуючий суб'єкт неодноразово демонструє таку поведінку, яка викликає збентеження менш домінуючого суб'єкта» [54, р.294].

Булінг у скандинавських та англомовних країнах визначається як утиск, дискримінація, цькування. Девід Лейн та Ендрю Міллер визначають булінг як тривалий процес свідомого жорсткого ставлення, фізичного та (або) психічного, з боку однієї дитини чи групи дітей до іншої дитини (інших дітей) [24]. Проте, говорячи про школу, слід сказати, що булінг проявляється у дитячих взаємовідносинах, а й у системі відносин «учитель / дорослий – дитина».

Д. Лейн асоціює булінг зі шкільним цькуванням і погоджується з Е. Роландом, що він є тривалим фізичним або психічним насильством з боку індивіда або групи щодо індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації [24].

Норвезький психолог, Дороті Еспеланд Оцарсон, є визнаним експертом у галузі дослідження булінгу серед дітей. Вона провела значну кількість досліджень щодо проблеми булінгу та розробила різноманітні інструменти для вимірювання та вивчення цього явища, такі як опитувальники та методики оцінки [62, р.346].

Британський психолог, Тоні Волк, є відомим дослідником та практиком у галузі боротьби з булінгом в шкільному середовищі. Він спеціалізується на розробці стратегій профілактики та втручання у випадках булінгу та активно працює над впровадженням цих стратегій у школах. Т. Волк вносить вагомий внесок у практичні аспекти боротьби з булінгом та розробку програм та методів, спрямованих на попередження цього негативного явища та підтримку жертв булінгу [69].

Американський психолог, Дж. Пейдж та Т. Парсонс зосередилися на розумінні соціальних та психологічних аспектів булінгу та розвитку ефективних програм попередження та втручання. Їх підхід спрямований на використання технологій для виявлення та запобігання булінгу в мережі, а також на співпрацю зі спеціалістами з соціальних наук для розробки ефективних стратегій боротьби з цим явищем [63, р.827].

Дж. Мід висунув постулат про те, що суспільство, як і окремий індивід, конституюються в процеси міжінституційної взаємодії. Пізнання закономірностей та механізмів формування чи трансформації особистісних якостей у ситуації булінгу, дає великі прогностичні можливості для запобігання можливим трагічним наслідкам цього, безперечно, негативного явища. Охарактеризовані Дж. Мідом стадії соціалізації дають підстави виділити основні стадії пристосування підлітків до ситуації булінгу [11, с.535]:

1. Стадія імітації, для якої характерним є імітація характеру та типових особливостей взаємодії між підлітками в ситуації булінгу.

2. На стадії прийняття соціальних ролей підлітки відтворюють ролі та соціальні атрибути найбільш статусних представників спільноти.

3. Для стадії розігрування колективних ролей характерною є ситуація, за якої упорядковуються ролі та статуси учасників ситуації булінгу.

У руслі концепції життєвого світу Б. Колорошо (Coloroso B.) булінг є об'єктивованим явищем, з властивою йому смисловою структурою та внутрішньою логікою. Розгляд булінгу на основі концепції А. Шюца дозволяє говорити про інтерсуб'єктивність досліджуваного явища, яка є характеристикою життєвого світу суб'єкта та означає те, що індивід сприймає соціум як поділений іншими конструкт [50, р. 161].

Вищезгадані науковці, які вивчали булінг, дійшли однієї думки, що феномен булінгу відображається у присутності об’ємної групи психологічних, педагогічних, а також соціальних проблем, які супроводжуються психічним й фізичним насиллям стосовно індивіда або їх групи, відмінне, тривалістю протікання та невмінням особи захистити себе від нападника. З огляду на вказане, можна зробити висновок, що булінг являє собою деструктивну форму відносин, що спрямовані на руйнування, пошкодження або підрив гармонії як в особистісному, так і в соціальному контексті; має специфічні типи та підтипи.

Необхідно вказати, що булінг різниться від інших понять як конфлікт, агресія, насильство. Багато авторів, наприклад, В.В. Чумак, Н.В. Тілікіна, К.О. Гольцберг, А.А. Мельниченко наголошують на особливості даного явища, за яким відверто простежується нерівність сил кривдника і агресор; дія відбувається навмисно: психологічний тиск, вплив не тільки на вчинки, дії людини, але й на спосіб її мислення, що призводить до зниження самооцінки жертви; повторюваність події, наявність групової динаміки.

У педагогічній літературі з психології Л. Лушпай під терміном шкільний булінг окреслює сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які пов’язані з процесом тривалого фізичного або психологічного насильства з боку індивіда або групи по відношенню до індивіда, який не здатен себе захистити у певній ситуації. Нерідко агресивна, насильницька поведінка пов’язана з вибудовою ієрархії міжособистісних взаємин, з прагненням утвердження влади у підлітковому віці [27, с. 85–89].

Т. Єльчанінова зазначає, що булінг бере свій початок у підлітковому віці, коли основною сферою діяльності дітей є навчання у школі, а провідною діяльністю є спілкування. В освітньому середовищі він здатен руйнувати безпеку цього середовища і негативним чином позначатися на побудові стосунків між суб’єктами освітнього процесу [14, с. 103–118.].

Т. Федорченко є відомою українською дослідницею, яка багато уваги приділяє питанням психології, зокрема дослідженню явища булінгу в освітньому середовищі. В її працях булінг описується як систематичне цькування однією людиною або групою людей іншої особи, яке супроводжується агресивною поведінкою, нерівністю в силі між агресором та жертвою, а також повторюваністю дій [45, с.78].

Андрій Король, як психолог і дослідник, розглядає булінг через призму міжособистісних відносин і соціальної динаміки в колективах. Він підкреслює, що булінг є не лише індивідуальною проблемою агресора та жертви, а й продуктом соціального середовища, яке сприяє або толерує насильницьку поведінку. Булінг виникає через бажання підвищити власну значущість або компенсувати низьку самооцінку агресора. Король А. підкреслює, що булери часто діють через страх бути відкинутими або зазнати власної уразливості, тому вони спрямовують свою агресію на тих, кого вважають слабшими [20, с.72-73].

А. Барліт розглядає булінг як пригноблення, цькування та дискримінацію, що вважається тривалим процесом умисного жорстокого ставлення (фізичного, психологічного тощо) з боку дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини або інших дітей [6, с. 44-46].

Юрій Гаруст у своїх дослідженнях розглядає булінг як складне соціально-психологічне явище, що має багатовимірний характер і охоплює різні аспекти людської взаємодії в освітньому, професійному та суспільному середовищі. За визначенням Ю. Гаруста, булінг – це систематичне і навмисне агресивне ставлення однієї або декількох осіб до іншої людини, яке проявляється через повторювані дії, спрямовані на приниження, підкорення або ізоляцію жертви. Він наголошує на тому, що ключовим елементом булінгу є повторюваність і наявність нерівних силових позицій між агресором і жертвою [10, с. 48–53].

Ірина Лубенець у своїх дослідженнях булінгу в загальноосвітніх навчальних закладах розглядає це явище як серйозну соціально-психологічну проблему, яка негативно впливає на психічний та емоційний стан учнів, а також на загальний клімат у школах та акцентує увагу на тому, що булінг у шкільному середовищі є складним явищем, яке проявляється на різних рівнях взаємодії між учнями, вчителями та адміністрацією навчальних закладів. Вона підкреслює, що булінг у школах є не тільки особистісним конфліктом між окремими учнями, але й відображає проблеми в організації освітнього середовища та взаємодії в колективах [26, с.89].

Вважаємо, що всі ці визначення не повністю виражають сутність булінгу, а висвітлюють лише деякі його аспекти. Булінг включає чотири основні складники:

– це негативна та агресивна поведінка;

– відбувається систематично;

– здійснюється у відносинах, учасники яких мають нерівне становище;

* ця поведінка є навмисною.

На жаль, не рідко зустрічається булінг з боку викладачів та вчителів. Звичайно, йдеться про застосування психологічного насильства над учням, оскільки від фізичного насильства сучасних дітей захищені. Булінг з боку викладачів та вчителів є серйозною проблемою, яка може мати глибокі негативні наслідки для учнів. Така поведінка не лише порушує права дитини, але й негативно впливає на її психологічний стан, успішність та самооцінку. На відміну від традиційного булінгу серед учнів, булінг з боку дорослих має додатковий вимір нерівності, оскільки вчителі та викладачі мають більший авторитет та владу над учнями.

Численні вітчизняні та зарубіжні [5;14;16;56] дослідники пояснюють цю обставину насамперед тим, що школа – це універсальна арена, полігон для розрядки дітьми своїх численних негативних імпульсів, що накопичилися вдома. У школі складаються певні рольові відносини серед дітей у діапазоні лідер-ізгой. Додатковим чинником, сприяючим поширеності булінгу у школах, є нездатність, а у деяких випадках і небажання педагогів усвідомлювати цю проблему й шукати шляхи її вирішення.

У 2018 році державою на рівні законодавства термін булінг було закріплено у статті 1 Закону України «Про освіту», у якій визначено, що булінг (цькування) – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров’ю потерпілого [42].

Аналіз законодавчого визначення поняття булінг дозволяє зрозуміти правову основу для боротьби з цим явищем, його профілактику та запобігання у різних сферах суспільного життя, зокрема в освітньому середовищі. Важливим аспектом законодавчого визначення булінгу є акцент на його систематичному характері та нерівності сторін. Це дозволяє відрізняти булінг від одноразових випадків насильства або конфліктів. Також важливим є визначення різних видів булінгу – фізичного, психологічного, економічного та сексуального, що дозволяє чітко окреслити межі агресивної поведінки. Законодавче регулювання булінгу в Україні є важливим кроком у створенні правового механізму захисту жертв і відповідальності за агресію.

Таким чином, булінг є складним соціально-психологічним явищем, оскільки він має багатоаспектну природу та проявляється в соціальній динаміці групи. Булінг – це прояв складного взаємозв'язку всіх факторів, що впливають з його становлення в освітньому закладі. Існують різні підходи до визначення булінгу та його видів. Булінг, як феномен девіантної поведінки в підлітковому віці має негативні наслідки для всіх учасників процесу. Подолання булінгу вимагає роботи на рівні групи, індивіда та середовища, оскільки це явище є результатом їхньої взаємодії, слід мати повне уявлення, як усі фактори в сукупності проявляються у конкретному освітньому середовищі.

* 1. **Психологічні предиктори шкільного булінгу**

Психологічні предиктори шкільного булінгу – це індивідуальні та соціально-психологічні характеристики, які підвищують ймовірність участі дитини в булінгу як агресора, жертви чи спостерігача. Визначення таких предикторів дозволяє краще зрозуміти механізми булінгу та розробити ефективні профілактичні заходи.

Кажучи про булінг в школі і булінг у цілому, треба знати, а що може зумовити його виникнення. Тому дуже важливо розібрати головні предиктори шкільного булінгу. Насамперед, предиктор – це певний показник, який свідчить про можливість появи якоїсь події [43, с.169]. Перш за все, розглянемо допустимі показники, які можуть сприяти виникненню цькування в освітньому закладі.

Для того, щоб виникло цькування, необхідний вплив таких груп чинників [36, с.78-79]:

1) Персональні чинники. Вони впливають на зародження булінгової (агресивної) поведінки в цілому, в тому числі і з застосуванням інформаційних технологій. До них можна віднести відхилення у самооцінці (занижена або необґрунтовано завищена), імпульсивність, виховання.

2) Поведінкові чинники. Це можна підмітити відмінну від нормальної поведінки: прогули, слабку успішність, ранні сексуальні контакти, ранню судимість, вандалізм. Зауважимо, що це свідчить про наявність чи відсутність девіантної або делінквентної поведінки.

3) Соціальні фактори. Обставини, які впливають на думки та поведінку людини в соціальній ситуації. До них можна віднести вплив ЗМІ, поведінку батьків та найближчого оточення, наявність друзів і приятелів з девіантною поведінкою, вплив багатоманітних культів (наприклад, культ насильства).

4) Внутрішньосімейні конфлікти (конфлікти між батьками та дітьми). До них можна віднести безліч проблем: неефективність батьківського ставлення до дитини, вікові кризи в дитини, особистісні відмінності батьків і дітей, несприятливий вплив інших вагомих людей, розлучення батьків тощо. Наприклад, якщо в сім'ї всі з математичним хистом до наук, а у дитини не виходить мати хорошу успішність з предметів даного напряму, то сім'я, найчастіше, тиснутиме на неї.

5) Проблеми розвитку. До них можна віднести проблеми фізіологічного та психологічного характеру, які виникають у результаті природних змін організму людини (наприклад, настання фази статевого дозрівання тощо).

Ще наслідками виникнення цькування може бути успішність (занадто висока або занадто погана), особливості мови (наявність діалекту, картавість), зовнішність, стиль та особливості дитини (проблеми з опорно-руховим апаратом, лицеві дефекти, деформації щелепи тощо), слабка фізична сила (переважно у колах спілкування хлопчиків та юнаків), самооцінка дитини (як правило, жертвами стають ті, кого легше «зламати», страх і тривожність дитини, популярність дитини, заздрість [41, с.49].

Зважаючи на вищевказане, можна зробити узагальнення, що предикторами шкільного булінгу можуть стати такі явища:

Зважаючи на вищевказане, можна зробити узагальнення, що предикторами шкільного булінгу можуть стати такі явища:

- агресивність;

- віктимність;

- імпульсивність;

- тривожність;

- толерантність.

Три з них (тривожність імпульсивність, агресивність,) можна поєднати в групу особистісних факторів, які ми розглянемо більш детально.

Агресивність, імпульсивність і тривожність можна поєднати в одну групу особистісних факторів, оскільки вони характеризують індивідуальні психологічні особливості людини, які впливають на її поведінку у міжособистісних взаємодіях, зокрема в ситуаціях булінгу. Розглянемо більш детально кожний фактор.

Різними авторами, серед яких А. Басс, Л. Бендер, Х. Дельгадо, Ф. Аллан, було дано визначення поняття агресія. Усі визначення дозволили виявити різницю між поняттям агресія як форми поведінки людини та агресивності як психічної властивості особистості [7, с.52].

Агресивність – (лат. aggressio – нападати) – це властивість особистості, виражена у перевазі використання насильницьких способів для досягнення своєї мети. Також це ситуативна чи особистісна схильність до руйнівної поведінки. Агресія – це поведінка, спрямована на розподіл та перерозподіл ресурсів. Ресурсом може бути їжа, статево-репродуктивні цінності, (потомство, партнер), соціальний статус (влада, дохід, престиж). Агресивність – це прояв агресії чи готовність її проявити, стимулятором її є страх дефіциту ресурсів [15, с.52].

Аутоагресія - агресія проти себе, активність націлена свідомо чи несвідомо на заподіяння собі шкоди у фізичній і психічній сферах. Ціллю агресії може бути помста за пережиті страждання в минулому, посилення влади, домінування, примус, управління думкою на інших, заробіток, афективна розрядка, заподіяння болю жертві з метою отримання втіхи від її страждань.

За формою агресія може бути:

– вербальна (образи, погрози, наклеп);

– емоційна;

– пряма;

– непряма (плітки, злісні жарти);

– фізична (побиття, насильство, поранення) [7, с.64].

Американський психолог Арнольд Басс у своїх дослідженнях агресії запропонував її класифікацію, що ґрунтується на формах прояву агресивної поведінки. Його підхід передбачає розгляд агресії як багатовимірного явища, яке активно досліджуються завдяки опитувальнику Басса - Дарки: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм – опозиційна манера поведінки від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів; образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Також агресія може бути свідомо контрольованою та імпульсивною, спрямованою на зовнішні об'єкти або на себе (аутоагресія) [7, с.92]. І.А. Фурманов за способом вираження агресії виділяє довільну та мимовільну види агресії [46, с.97].

Довільна агресія з'являється за умови бажання когось образити, комусь зашкодити, завдати болю, обійтися несправедливо. Мимовільна агресія – це ненацілений і швидкий вибух сильного обурення/ярості чи злості/гніву, який припиняється, однак в даний час суб'єкт не спроможній контролювати себе та свої дії. У побудові агресивної поведінки наголошують на кількох пов'язаних між собою рівнів мотиваційний, поведінковий, когнітивний та афективний.

Такий рівень як поведінковий представлений агресивними жестами, висловлюваннями та діями. На афективному рівні виявляються негативні емоційні стани та почуття, наприклад, гнів і лють. Когнітивний рівень полягає у пред'явленні неадекватних уявлень, негативних очікувань та установок. Мотиваційний рівень полягає в формування свідомих цілей чи вибудовуванні несвідомих агресивних прагнень [33, с.72].

Говорячи про гендерні відмінності у прояві агресивної поведінки, вважається, що у хлопчиків вона вища, ніж у дівчаток. Однак це не завжди так. Багато практичних психологів визнають та акцентують на тому, що «дівчатка в підлітковому віці відрізняються більшою агресивністю». А. Маслоу та Е. Еріксон вважають, що «підвищена агресивність дівчаток-підлітків пов'язана з «бунтом» проти заздалегідь визначеної їм ролі матері та господині» [51, р.102].

Існують відмінності між показниками віктимності хлопчиків та дівчаток. Найпоширеніший тип віктимної поведінки серед хлопчиків –схильність до некритичної поведінки та проявів агресії, а в дівчаток – схильність до агресивної поведінки, самоушкоджуючій поведінці, залежній поведінці в ситуації віктимізації. Якщо говорити про відмінності, то у дівчаток вище прагнення переробити партнера, змінити його, а у хлопчиків виражено невміння приховувати неприємні почуття у процесі комунікації, нетерпимість до дискомфорта під час взаємодії з людьми, спілкуванні та невміння пристосовуватися до характеру та особливостям інших людей.

Методи цькування відрізняються залежно від ґендеру жертви. Хлопчики частіше є жертвами та ініціаторами шкільного цькування: їх частіше б'ють, а дівчатка частіше страждають психологічно, оскільки щодо них однокласниці розпускають чутки, які ганьблять їх гідність.

Не менш важливим предиктором є віктимність. Віктимність (лат. victima - жертва) – це властивість особистості, що полягає в схильності бути жертвою обставин чи впливу інших людей. При цьому відсутнє бажання відстоювати свою позицію та брати на себе відповідальність за свої вчинки, що призводить до беззаперечного підпорядкування сильнішим особистостям. Наприклад, віктимність проявляється у так званому «Стокгольмському синдромі», коли жертви стають на бік тих людей, які є причиною їхнього страждання [49, с.11].

Результати дослідження В.Р. Петросянц показують, що віктимна поведінка більшою мірою проявляється у дівчаток, оскільки дівчаткам найбільш властиві самокритика та аналіз різних аспектів свого «Я». Хлопчики мають спрощену структуру «Я». У переважній більшості випадків жертвами булінгу стають соціально незахищені, стримані та мовчазливі особи. Також існують і хронічні жертви булінгу, яких можна охарактеризувати як фізично слабших і схильних до різних депресій, здебільше самотніх [39, с.152].

Також важливо, що недиференційованість агресії, а також її ретристська форма та аутоагресія, відіграють особливу роль у формуванні віктимізації. Наголошуємо, що ретристська позиція – це поведінка, яка характеризується неприйняттям людиною цілей суспільства та його цінностей, а людину з таким типом поведінки найчастіше називають «не від світу цього», тому що людина переконана, ліпше бути самітником й мрійником, фантазером. Не менш важливим є і індивідуально набутий досвід особистості, який і формує життєву позицію і дозволяє пояснювати події, що відбуваються, як віктимологічну загрозу [19, с.175].

Психолог О.О. Андроннікова вважає, що «на формування умов та особливостей віктимізації особистості впливає сім'я, бо задані сім'єю зразки віктимної поведінки та віктимної взаємодії стають основою віктимної причинності особистості» [3, с.122].

Причини участі підлітків у цькуванні в тій чи іншій ролі лежать не тільки в індивідуально-особистісних особливостях булерів та їх жертв, а й в особливостях соціального контексту. Ще у 2008 р. Б. Лослі та Д. Брайтвейт зазначили, що в сім'ях жертв цькування часто спостерігаються домашнє насильство або гіперопіка, які сприяють формуванню відчуття безпорадності [57, р.56].

У свою чергу, діти – ініціатори знущання над іншими також часто зазнають домашнього насильства (у різних його проявах) і жорстокого поводження в сім'ї. Таким чином, педагогічними передумовами для участі в цькуванні як булер або жертва є сімейне неблагополуччя, що виражається в різних формах насильства, і педагогічна некомпетентність батьків, які припускають ситуацію гіперопіки.

Таким чином, до формування віктимності приводять: «патерни родинного/домашнього виховання, які формують віктимні диспозиції особистості; мікросоціальне оточення, що детермінує самостигмацію в ролі жертви; індивідуальні реакції особистості на умови зовнішнього середовища з урахуванням фенотипу батьків; особливості впливу особистого досвіду онтогенетичного розвитку; ціннісні диспозиції особистості з урахуванням їх схвалення соціальним оточенням (соціум). Вже було багато сказано про імпульсивність, властиву, в першу чергу, агресорам. Імпульсивність – це риса характеру, що виражається в схильності діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин чи з емоційних переживань. Як вікова особливість, імпульсивність проявляється переважно у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що зумовлено недостатньою сформованістю функції контролю над своєю поведінкою. При нормальному розвитку така форма імпульсивності, оптимально коригується у спільних іграх дітей, у яких виконання рольових правил вимагає стримування своїх безпосередніх спонукань та врахування інтересів інших граючих, а також дещо пізніше у навчальній діяльності. При досягненні підліткового віку імпульсивність знову може проявлятися як вікова особливість, пов'язана вже з підвищенням емоційної збудливості у цьому віці [35, с.74].

Для діагностики імпульсивності використовують спеціальні тести та опитувальники, наприклад, Matching Familiar Figure Test Джерома Кагана, опитувальник імпульсивності Г. Айзенкова та самодіагностичний тест імпульсивність Барратта (BIS-11). Вважається, що хлопчикам-булерам більшою мірою властива імпульсивність, яка може виступати як один із можливих сценаріїв виховання у ній [28, с.43].

Не менш важливим психологічним патерном виникнення булінгу є особистісна тривожність, в перш за все, жертви цькування. Зазвичай, булери відчувають, кого можна розпочати ображати, третирувати та знущатися. Про тривожність вже також було сказано під час розбору такого предиктора як віктимність. Тривожність є особливим станом людини, що характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, яке має негативне емоційне забарвлення [17, с.22].

У сучасній психології тривожність розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий аспекти і сприймається як психічна властивість, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Одночасно цей термін застосовується як позначення щодо стійких індивідуальних відмінностей у схильності індивіда відчувати цей стан. Ця особливість безпосередньо не проявляється в поведінці, але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто і як інтенсивно у людини спостерігається стан тривоги. Особистість з вираженою тривожністю схильна сприймати навколишній світ як такий, що містить у собі небезпеку і загрозу значно більшою мірою, ніж особистість із низьким рівнем тривожності.

Ч.Д. Спілбергер розробив методику, що дозволяє оцінити стан ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну ситуацію, що сприймається людиною як загрозлива або важлива (очікування агресивної реакції) [37, с.621]. Особистісна тривожність дає уявлення про схильність особистості до впливу тих чи інших стресорів через свої індивідуальні особливості.

Єдиним не розібраним психологічним предиктором булінгу в освітньому середовищі є толерантність. Толерантність визначається як толерантність, поблажливість до будь-кого або чогось. Це установка на поважне ставлення та прийняття (розуміння) поведінки, переконань, національних та інших традицій та цінностей інших людей, що відрізняються від власних. Толерантність сприяє попередженню конфліктів та встановленню взаєморозуміння між людьми. Комунікативна толерантність – це характеристика відношення особистості до людей, що показує ступінь переносимості нею неприємних або неприйнятних, на її думку, психічних станів, якостей та вчинків партнерів у взаємодії.

Толерантність є першим щаблем не тільки до запобігання, але й до подолання стереотипів. Діалог, безпосередній контакт - це найкраще джерело інформації про інших, реальний шлях духовного й культурного зближення, інструмент розв'язання різних проблем. Крім того, це відкритість до міжкультурного спілкування, в основі якого лежить повага до особливостей іншого, іншими словами, його ідентичності. Тому толерантність формується в процесі виховання, і цей процес має багатобічний характер. Виховання толерантності є важливою частиною соціалізації людини та розвитку гармонійного суспільства, тобто за її розвиток відповідає соціальне оточення дитини. Дуже важливо прагнути того, щоб булінг не ставав стандартним явищем в освітньому середовищі, а агресія не була нормою поведінки. Виховання толерантності – це тривалий і комплексний процес, який починається в сім'ї, триває в школі та супроводжує людину протягом усього життя. Тому формування здорового психічного стану дитини необхідно організовувати там, де вона проводить свій основний час – освітній центр та будинок.

Таким чином, психологічні предиктори булінгу варіюються від особистісних особливостей дітей (низька самооцінка, агресивність, невпевненість) до впливу соціального середовища (сімейні конфлікти, шкільний клімат). Розуміння цих факторів допомагає створювати програми профілактики булінгу, що орієнтовані на розвиток емпатії, емоційної стійкості та соціальних навичок у дітей, а також покращення шкільного середовища. Завдання школи полягає в тому, щоб свідомо та невідкладно припиняти випадки булінгу і не плутати булінг з дитячою та підлітковою активністю, агресивністю та віктимізацією.

* 1. **Основні підходи до вивчення шкільного булінгу у психології**

У психології існує кілька основних підходів до вивчення шкільного булінгу, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах досліджуваного явища. Ці підходи допомагають зрозуміти причини, наслідки та динаміку булінгу, а також розробляти стратегії профілактики та втручання.

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на тому, як когнітивні процеси (мислення, переконання, очікування) впливають на поведінку дітей, які беруть участь у булінгу – як агресорів, так і жертв. Основна увага приділяється тому, як учні інтерпретують соціальні ситуації та реагують на них.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПП) часто лежить в основі тренінгових програм з профілактики булінгу, оскільки цей підхід фокусується на зміні деструктивних мисленнєвих процесів і поведінки. Основною метою таких програм є навчання учнів нових когнітивних стратегій і соціальних навичок, які допомагають уникати булінгу, вирішувати конфлікти та формувати позитивну поведінку [5, с.19]. Агресори можуть мати дисфункційні переконання про владу та контроль, що призводить до агресивної поведінки. Вони можуть вважати булінг ефективним способом досягнення соціального статусу.

Жертви нерідко мають негативні когнітивні схеми про себе та інших, що призводить до відчуття безпорадності, невпевненості та тривожності. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) застосовується для корекції дисфункційних думок і поведінки, розвитку соціальних навичок і підвищення самооцінки учнів, які є жертвами або агресорами.

У тренінгах зазвичай залучають групи учнів, що дозволяє їм вчитися взаємодіяти у груповому середовищі. Тут враховуються соціальні ролі: агресорів, жертв, спостерігачів. Програми сприяють тому, щоб спостерігачі активно втручалися, коли бачать булінг, і захищали жертву. Програми впливають як на індивідуальний рівень (особисті переконання та поведінку), так і на соціальне оточення (групові динаміки, комунікації з однолітками).

Когнітивно-поведінковий підхід є одним із найбільш досліджених і ефективних підходів у профілактиці булінгу, оскільки він пропонує конкретні стратегії для змінення шкідливих моделей мислення та поведінки, розвиває соціальні навички та емоційну компетентність.

Соціальний підхід до вивчення булінгу розглядає його як явище, що виникає внаслідок взаємодії між індивідами в соціальному контексті, зокрема в шкільному середовищі. Булінг тут сприймається не просто як індивідуальна агресивна поведінка, а як соціальна динаміка у групі, що включає різні ролі: агресорів, жертв, спостерігачів і підтримувачів. Соціальний підхід зосереджений на аналізі того, як групові процеси, соціальні норми і міжособистісні відносини впливають на формування та підтримку булінгу [9].

Булінг нерідко виникає в рамках групової динаміки. Учні грають різні ролі у цих процесах:

- агресор отримує соціальні винагороди (визнання, статус) за булінг, часто підтримується іншими учнями;

- жертва може бути вибрана через певні соціальні або особисті характеристики (ізольованість, слабкість);

- спостерігачі – діти, які не беруть активної участі, але впливають на ситуацію, схвалюючи або ігноруючи булінг;

- підтримувачі – учні, які прямо або непрямо підтримують агресора, посилюючи його домінування.

Соціальний підхід підкреслює, що булінг часто є інструментом для досягнення або підтримки влади в групі однолітків. Учні, які беруть участь у булінгу, прагнуть підвищити свій статус або зберегти його. Агресор може використовувати силу і страх для контролю за іншими.

Важливою є концепція соціальної ієрархії: булінг може бути способом домінування над слабшими учнями. Зазвичай, учні з вищим соціальнимстатусом частіше є ініціаторами булінгу, оскільки вони мають більше впливу на своїх однолітків і можуть використовувати булінг для підтримання своєї позиції. Спостерігачі можуть як посилювати булінг, так і зменшувати його, залежно від того, підтримують вони агресора чи жертву. Дослідження показують, що коли спостерігачі втручаються і стають на захист жертви, булінг зазвичай припиняється.

Соціальні норми групи визначають прийнятність або неприйнятність булінгу. Якщо в школі існують толерантні до насильства соціальні норми, булінг сприймається як нормальна поведінка. Такі норми можуть формуватися через:

а) поведінкові моделі, тобто, якщо агресивна поведінка схвалюється, учні більше схильні до її наслідування;

б) відсутність покарання, якщо булінг не карається або ігнорується вчителями та адміністрацією, це сприяє поширенню насильницьких моделей поведінки.

Соціальна підтримка з боку батьків, учителів і адміністрації школи також відіграє вирішальну роль. Діти, які мають високу підтримку з боку батьків і вчителів, менш схильні до того, щоб стати жертвами булінгу або брати участь в ньому.

Соціальний підхід наголошує на необхідності втручання на рівні групи та шкільного середовища, а не тільки з окремими учасниками булінгу. Перевагами соціального підходу є:

1) враховування складності групової динаміки та ролі соціальних взаємодій у булінгу;

2) орієнтування на зміну соціального середовища, що дозволяє впливати на поведінку не тільки індивідуальних агресорів і жертв, але й на всю групу;

3) соціальний підхід дозволяє залучати всіх учасників процесу (учнів, вчителів, батьків) до створення безпечного та здорового шкільного середовища.

Соціальний підхід розглядає булінг як соціальне явище, що виникає внаслідок взаємодії між дітьми у групах. Основна увага приділяється груповій динаміці та ролі соціальних факторів у виникненні булінгу. Булінг може бути формою групового тиску, де агресор отримує підтримку від інших учнів або намагається завоювати їх схвалення.

Екологічний підхід вивчення булінгу розглядає це явище як частину складної системи взаємодій між різними рівнями соціального середовища, які впливають на поведінку учасників. Цей підхід базується на моделі екологічної системи Бронфенбреннера, яка передбачає, що розвиток особистості та її поведінка, в тому числі булінг, визначаються взаємодією різних соціальних контекстів, таких як сім'я, школа, однолітки, громада і культурні норми.

Екологічна теорія розвитку Урі Бронфенбреннера, підкреслює важливість взаємодії між дитиною та різними системами, які її оточують. Цей підхід розглядає булінг у контексті взаємодії на різних рівнях: макросистема, мезосистема, екзосистема, хроносистема, мікросистема та інші [4, с.38].

Мікросистема – це найближче оточення дитини, з яким вона взаємодіє щодня: сім'я, школа, друзі. Вплив мікросистеми на булінг включає:

* діти, які спостерігають агресію або насильство в сім'ї, мають вищу ймовірність стати агресорами або жертвами булінгу. Відсутність емоційної підтримки або батьківського контролю також може сприяти розвитку агресивної поведінки;
* у школах, де відсутні чіткі правила поведінки та підтримка з боку вчителів, булінг може поширюватися;
* важливо, які соціальні групи формуються в класі. Друзі можуть впливати як на агресивну поведінку (підтримка агресора), так і на захист жертви.

Мезосистема – це взаємозв'язок між різними елементами мікросистеми. Наприклад:

* взаємодія між сім'єю та школою, адже активна співпраця батьків з учителями зменшує ризик булінгу, оскільки дитина отримує сильнішу підтримку як удома, так і в школі;
* взаємодія між однолітками та вчителями, оскільки динаміка відносин між учнями та вчителями впливає на соціальні норми в класі. Якщо вчителі підтримують дружню атмосферу, діти рідше залучаються до булінгу.

Екзосистема передбачає ширші соціальні інститути, які не мають прямого впливу на дитину, але опосередковано впливають через її оточення. Наприклад:

* місце роботи батьків, оскільки стрес або проблеми на роботі можуть впливати на емоційний стан батьків і, як наслідок, на сімейну атмосферу, що може вплинути на поведінку дитини;
* шкільна політика та адміністрація, адже рішення адміністрації школи щодо правил поведінки, програм з протидії булінгу та дисципліни можуть формувати середовище, в якому булінг або підтримується, або засуджується.

Макросистема – це культурні, економічні та суспільні фактори, які впливають на поведінку в ширшому контексті. Наприклад:

* у деяких культурах агресія або насильство можуть бути частково виправдані або толеровані, що впливає на сприйняття булінгу;
* діти з соціально незахищених сімей можуть бути більш схильні до булінгу або ставати його жертвами через соціальну нерівність.

Хроносистема – це часові та історичні зміни, які впливають на розвиток особистості та соціальні процеси. Наприклад:

* технологічний прогрес і розвиток соціальних мереж вплинули на виникнення кібербулінгу. Діти тепер можуть бути жертвами або агресорами навіть поза школою через Інтернет;
* особисті кризи, як-от розлучення батьків або переїзд, можуть змінити поведінку дитини і зробити її більш уразливою до булінгу.

Екологічний підхід вимагає інтегрованих зусиль на всіх рівнях: сім'я, школа, громада. Програми профілактики мають бути спрямовані не тільки на індивідуальну поведінку, але й на соціальне середовище, у якому діти живуть та навчаються, тобто включати роботу з батьками, щоб допомогти їм розуміти важливість емоційної підтримки та встановлення меж для дітей. Школи та громади повинні впроваджувати політики, спрямовані на створення безпечного середовища, а також розробляти ефективні механізми повідомлення про булінг і швидкої реакції на нього [16, с.58].

Екологічний підхід має беззаперечні переваги профілактики і корекції булінгу в освітньому середовищі:

* по-перше, дозволяє врахувати всі можливі чинники, що впливають на поведінку учасників булінгу;
* по-друге, дозволяє розробляти програми втручання, адаптовані до конкретних умов у школі, сім'ї та громаді;
* по-третє, завдяки системному підходу, вплив програм профілактики булінгу стає більш стійким та довготривалим.

Екологічний підхід розглядає булінг як складне явище, що залежить від взаємодії різних соціальних систем. Він підкреслює важливість не тільки індивідуальних втручань, але й змін у середовищі, в якому діти живуть і навчаються.

Психодинамічний підхід вивчення булінгу базується на класичних теоріях психоаналізу, розроблених Зиґмундом Фрейдом та його послідовниками. Цей підхід фокусується на внутрішніх психологічних конфліктах, мотиваціях і захисних механізмах, які можуть бути основою агресивної поведінки, що проявляється через булінг.

Основні аспекти психодинамічного підходу включають аналіз несвідомих процесів, дитячих переживань і ролі захисних механізмів в агресивній поведінці [14, с.109].

Почнемо з першого аспекту – несвідомі конфлікти. Булінг розглядається як вираження несвідомих внутрішніх конфліктів агресора. Згідно з психоаналітичною теорією, агресивна поведінка може бути способом виходу пригнічених емоцій, таких як:

- почуття неповноцінності, яке проявляється в тому, що агресор може відчувати внутрішню незахищеність і невпевненість у собі. Через булінг він намагається компенсувати ці почуття, підвищуючи свою самооцінку шляхом домінування над слабшими;

- заздрість і конкуренція, адже булінг може бути наслідком заздрості до іншої дитини, яка сприймається як більш успішна або краща в чомусь. Несвідоме прагнення зруйнувати об’єкт заздрості може проявлятися в агресивній поведінці.

Другим аспектом є дитячі травми та сімейні відносини. Згідно з психоаналітичними теоріями, ранні дитячі переживання та травми мають вирішальне значення для формування агресивної поведінки, наприклад:

* травматичні подіїдитинства (насильство в сім’ї, нехтування, емоційна холодність батьків) можуть формувати схильність до агресії або стати основою для булінгу;
* булінг може бути способом повторення дитячих конфліктів з батьками або старшими братами й сестрами. Агресор, який сам був жертвою насильства або психологічного тиску в дитинстві, може використовувати булінг як засіб контролю або помсти за власні страждання.

Третім аспектом є захисні механізми. Агресивна поведінка у формі булінгу часто може бути формою захисного механізму, який допомагає індивіду уникнути болісних емоцій або внутрішніх конфліктів. Основні захисні механізми, які можуть проявлятися у булінгу:

* проекція, тобто агресор приписує власні негативні почуття або слабкості іншій людині, що дозволяє уникнути зіткнення з власними внутрішніми проблемами. Наприклад, булер може агресивно поводитися з іншими, тому що несвідомо боїться бути вразливим або слабким;
* регресія, тобто повернення до більш примітивних, агресивних способів взаємодії зі світом, що спостерігається в поведінці агресора. Булінг може бути способом “повернення” до ранньої стадії розвитку, коли агресія була природною формою самовираження;
* раціоналізація, де агресор може виправдовувати свою поведінку, знаходячи логічні пояснення своїм діям (наприклад, вважаючи, що жертва “заслуговує” на погане ставлення).

Четвертим аспектом є – агресія як результат невирішених комплексів. Фройд у своїх теоріях розглядав агресію як одну з основних інстинктивних сил. Булінг може бути проявом невирішених внутрішніх конфліктів, таких як:

- комплекс неповноцінності, оскільки агресор, який має низьку самооцінку або проблеми з прийняттям себе, може використовувати булінг як спосіб домінування і компенсації своїх почуттів невпевненості;

- едипів комплекс, де булінг є результатом нерозв’язаних конфліктів з батьківськими фігурами, які проявляються через агресивне ставлення до інших людей.

Діти, які спостерігають за агресивною поведінкою старших або отримують агресивні моделі поведінки вдома, можуть ідентифікуватися з агресором і відтворювати таку поведінку у своїх відносинах з однолітками. Булінг стає способом наслідування моделей поведінки, засвоєних у дитинстві. Агресор діє під впливом своїх внутрішніх агресивних імпульсів, які можуть бути несвідомими або спричиненими фрустрацією. Булер сприймає жертву як проекцію власних страхів або невпевненості і намагатися домінувати над нею, щоб зменшити ці почуття.

Психодинамічний підхід має як переваги, так і недоліки. Перевагами є те, що цей підхід допомагає розкрити глибинні психологічні причини булінгу, які часто залишаються непоміченими у когнітивних або поведінкових підходах; дозволяє зрозуміти не тільки поведінку агресора, але й внутрішній світ жертви, її почуття провини або страху, а також підкреслює важливість емоційного та терапевтичного втручання для розв’язання внутрішніх конфліктів, які лежать в основі булінгу.

Недоліками психодинамічного підходу є те, що він надто складний для застосування у шкільному середовищі через свою глибину та фокус на несвідомі процеси, а також потребує тривалого часу для терапевтичного втручання, що важко реалізувати в умовах звичайної шкільної психологічної практики.

Психодинамічний підхід у вивченні булінгу зосереджується на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотиваціях агресора і жертви. Він наголошує на важливості аналізу дитячих травм, сімейних відносин та захисних механізмів, що дозволяє глибше зрозуміти природу булінгу й допомагає розробляти відповідні терапевтичні методи втручання.

Біхевіористичний підхід до вивчення шкільного булінгу фокусується на зовнішній поведінці, а не на внутрішніх психологічних процесах, таких як емоції чи несвідомі конфлікти. Основна увага приділяється тому, як навчання через підкріплення та моделювання поведінки формує агресивну поведінку, характерну для булінгу. Біхевіоризм вивчає булінг як поведінку, що виникає внаслідок впливу оточуючих факторів і може бути змінена шляхом зовнішніх стимулів.

Булінг розглядається як форма поведінки, яка підтримується через позитивне або негативне підкріплення. Агресивна поведінка може винагороджуватись тим, що булер отримує бажаний результат, наприклад, підвищує свій соціальний статус або отримує контроль над іншими дітьми. Якщо агресор досягає своєї мети, його поведінка закріплюється, і він продовжує вчиняти булінг. Щодо негативного підкріплення, то агресор може продовжувати булінг, якщо він вважає, що це допомагає йому уникати неприємних ситуацій або власних слабких місць. Наприклад, через булінг дитина може знижувати почуття тривоги або страху перед відторгненням.

Біхевіористи вважають, що діти часто вчаться через спостереження за поведінкою інших. Якщо вони бачать, що агресивна поведінка є ефективною або її не карають, вони можуть моделювати таку ж поведінку. Діти можуть наслідувати поведінку старших, батьків або навіть вчителів, якщо ті проявляють агресію. Якщо агресивна поведінка стає нормою в соціальному середовищі, булінг може стати загальноприйнятою моделлю взаємодії. Також моделі агресії, показані в фільмах, іграх чи соціальних мережах, значно впливають на поведінку підлітків [24].

Згідно з біхевіоризмом, поведінка учасників булінгу значною мірою залежить від зовнішнього середовища та відсутності наслідків. Якщо агресори не зустрічають негативних наслідків за свою поведінку, вони схильні повторювати її. Біхевіористи наголошують на важливості покарання або відсутності винагороди за агресивну поведінку для припинення булінгу.

Біхевіористичний підхід до вивчення шкільного булінгу акцентує увагу на зміні зовнішньої поведінки через підкріплення та моделювання. Цей підхід є ефективним для швидкого коригування небажаної поведінки та створення безпечного середовища в школах. Проте його варто поєднувати з іншими підходами, які враховують глибинні психологічні фактори, щоб досягти довготривалих результатів у профілактиці булінгу.

Гуманістичний підхід до вивчення булінгу фокусується на особистості дитини, її самореалізації, розвитку потенціалу та емоційній підтримці. На відміну від біхевіористичного чи психодинамічного підходів, гуманістична психологія розглядає булінг як результат незадоволених базових потреб дитини, таких як потреба у визнанні, безпеці та самоповазі. Цей підхід підкреслює важливість індивідуального досвіду, самооцінки та розвитку емпатії.

Згідно з гуманістичною теорією, розробленою Карлом Роджерсом і Абрагамом Маслоу, кожна людина прагне до самоактуалізації– максимального розкриття свого потенціалу. Булінг виникає, коли у дитини порушені або пригнічені ці прагнення через [64, р.182]:

а) незадоволені базові потреби;

б) низьку самооцінку.

За Маслоу А., якщо у дитини не задоволені такі базові потреби, як безпека, любов і належність до соціальної групи, це може призвести до виникнення агресивної поведінки, оскільки дитина намагається компенсувати відсутність цих ресурсів. А також, якщо дитина не відчуває себе цінною та важливою, вона може спробувати підвищити свою самооцінку через булінг інших, щоб утвердитися у своїй соціальній групі [70, р.257].

Гуманістичний підхід підкреслює важливість розвитку емпатії та співчуття в учнів. Вважається, що агресивна поведінка, така як булінг, виникає через дефіцит емпатії. Діти, які мають недостатньо розвинуту здатність співчувати іншим, можуть не усвідомлювати, як сильно їхні дії шкодять іншим. В гуманістичному підході велике значення надається навчанню дітей емпатії через тренінги, рольові ігри та приклади відповідної поведінки. Важливим аспектом є створення шкільної культури, де повага до особистості кожного учня є основою взаємодії.

Маслоу А. у своїй ієрархії потреб зазначав, що кожна людина має потребу в любові та належності. Якщо дитина не відчуває підтримки і прийняття в соціальному середовищі, вона може проявляти агресію, щоб відчути владу або отримати увагу[70, р.259]. Гуманістична психологія наголошує, що діти, які проявляють агресію, часто самі мають низький рівень самоприйняття і можуть почуватися відторгнутими.

Карл Роджерс вважав, що людина розвивається найкраще в умовах безумовного позитивного прийняття, коли вона відчуває підтримку і визнання, незалежно від її поведінки. Гуманістичний підхід акцентує на тому, що дитині необхідно створити середовище, в якому вона може відчути [64, р.197]:

1. емоційну підтримку, адже діти-агресори або діти-жертви булінгу, потребують емоційної підтримки, щоб відчути свою цінність і навчитися конструктивно вирішувати конфлікти;
2. повага до індивідуальних почуттів і потреб. У гуманістичній психології важливо визнавати і поважати почуття дитини, що допомагає знизити рівень агресії і навчити дитину вирішувати конфлікти через спілкування, а не насильство.

Гуманістичний підхід закликає до розвитку у дітей почуття особистісної відповідальності за свої дії. Це означає, що діти повинні навчитися усвідомлювати наслідки своїх дій і брати за них відповідальність. У школах важливо навчати дітей відповідати за свою поведінку не через покарання, а через розвиток внутрішнього розуміння наслідків їхніх дій для інших.

Перевагами гуманістичного підходу є фокус на розвитку особистості та довготривалі результати. Гуманістичний підхід допомагає дітям розвиватися як особистості, підтримуючи їхні емоційні та соціальні потреби, що сприяє більш глибоким змінам.

Недоліками гуманістичного підходу є тривалість процесу та суб'єктивність. Розвиток особистості та емпатії вимагає більше часу і може не дати негайних результатів.

Гуманістичний підхід вивчення булінгу ставить в центр уваги розвиток особистості, емпатії та самоприйняття, а також акцентує на необхідності емоційної підтримки учнів, розвитку їхньої самооцінки та створенні позитивного соціального середовища.

Системний підхід до вивчення булінгу розглядає це явище як багатофакторний процес, який виникає в результаті взаємодії різних елементів системи, зокрема індивідуальних, соціальних, сімейних та шкільних чинників. Згідно з системним підходом, булінг не можна вивчати чи вирішувати на одному рівні – його потрібно аналізувати в контексті всієї соціальної системи, яка включає учнів, вчителів, батьків, шкільне середовище, а також ширші соціальні та культурні структури [66, р.405].

У системному підході булінг розглядається як динамічний процес, що розвивається в контексті взаємодії різних елементів шкільного та сімейного середовища. Це означає, що булінг є результатом не тільки дій окремих агресорів і жертв, а й взаємозв’язків між ними, спостерігачами та всією шкільною культурою.

Особлива увага приділяється сімейному контексту, оскільки батьки та сім’я є ключовими агентами соціалізації дитини. Надмірно авторитарні або навпаки занадто м’які методи виховання можуть сприяти розвитку агресивної поведінки у дітей або, навпаки, підвищенню вразливості до булінгу. Діти, які ростуть у сім’ях, де конфлікти вирішуються насильницьким способом або де є дефіцит емоційної підтримки, частіше проявляють агресивну поведінку або стають жертвами булінгу.

Шкільна система відіграє центральну роль у розвитку та поширенні булінгу, якщо в школі толеруються агресивні моделі поведінки або вчителі не втручаються в ситуації булінгу, це може сприяти посиленню проблеми. Створення або підкріплення жорсткої соціальної ієрархії серед учнів також може сприяти розвитку булінгу, коли агресори намагаються зміцнити своє положення через домінування над слабшими.

Булінг також розглядається як соціальне явище, що формується в ширшому контексті суспільних норм та цінностей. Соціальні медіа і засоби масової інформації можуть підсилювати булінг через поширення агресивних моделей поведінки та кібербулінгу.

Системний підхід також акцентує увагу на груповій динаміці, що виникає в процесі булінгу. Це включає роль [23, с.34-36]:

* агресорів – це особи, які виступають ініціаторами булінгу, часто діють не тільки через внутрішні мотиви, а й через тиск групи або бажання здобути соціальне визнання;
* жертв – діти, які стають жертвами булінгу, можуть мати певні характеристики (низька самооцінка, соціальна ізоляція), які роблять їх більш вразливими до агресії;
* спостерігачів, які своєю бездіяльністю підтримують динаміку булінгу або ж можуть втручатися для зупинки агресії.

Перевагами системного підходу є:

- дослідження булінгу у комплексі з усіма факторами, які його впливають, що дозволяє знайти більш ефективні стратегії втручання;

- врахування індивідуальних, сімейних, шкільних та соціальних аспектів, що дозволяє охопити більший контекст проблеми;

- завдяки врахуванню широкого спектру факторів системний підхід сприяє сталим змінам у поведінці та соціальній взаємодії учнів.

Недоліками системного підходу є:

* складність впровадження, яка вимагає значних ресурсів і часу для координації всіх елементів системи;
* залежність від взаємодії всіх учасників.

Системний підхід до вивчення булінгу допомагає побачити проблему як багатофакторну і комплексну. Він націлений на взаємодію між різними рівнями соціальної системи, що робить його особливо корисним у довгострокових стратегіях боротьби з булінгом.

Таким чином, кожен з підходів до вивчення булінгу в психології дає унікальне розуміння цього явища. Використання комплексного підходу, що включає різні теорії та методи, є найефективнішим у профілактиці та вирішенні проблеми булінгу в шкільному середовищі.

**Висновок до розділу 1**

Під час написання першого розділу було розкрито поняття «булінгу» у зарубіжній та вітчизняній психології, досліджено психологічні предиктори шкільного булінгу, проаналізовано основні підходи до вивчення шкільного булінгу у психології та зроблено наступні висновки.

Поняття булінг розглядається у зарубіжній та вітчизняній психології як різновид насильницької, агресивної поведінки, яка має систематичний і навмисний характер. Незважаючи на спільні риси визначення цього явища, є деякі відмінності у підходах до його вивчення та трактування залежно від контексту дослідження і культури.

Термін булінг походить від англійського слова bully», що означає хулігана або забіяку, і широко використовується у західних країнах для позначення систематичного цькування або насильства, спрямованого на іншу людину.

В українській психології поняття булінгу вивчається відносно недавно, хоча схожі явища агресивної поведінки були відомі під іншими назвами, такими як цькування, приниження або гноблення. Зараз поняття булінг міцно закріпилося в науковому дискурсі та законодавчому полі.

Зарубіжні дослідники більше акцентують увагу на психологічних аспектах булінгу та індивідуальних характеристиках учасників, тоді як в українській психології більше уваги приділяється соціальним аспектам і корекційній роботі в освітньому середовищі.

Психологічні предиктори булінгу варіюються від особистісних особливостей дітей (низька самооцінка, агресивність, невпевненість) до впливу соціального середовища (сімейні конфлікти, шкільний клімат). Розуміння цих факторів допомагає створювати програми профілактики булінгу, що орієнтовані на розвиток емпатії, емоційної стійкості та соціальних навичок у дітей, а також покращення шкільного середовища.

У психології існує кілька основних підходів до вивчення шкільного булінгу, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах цього явища, які допомагають зрозуміти причини, наслідки та динаміку булінгу, а також розробляти стратегії профілактики та втручання, наприклад:

1. когнітивно-поведінковий підхід є надійною основою для розробки тренінгових програм з профілактики булінгу, оскільки він пропонує конкретні стратегії для змінення шкідливих моделей мислення та поведінки, розвиває соціальні навички та емоційну компетентність;
2. соціальний підхід вивчення булінгу підкреслює важливість групової динаміки та соціальних норм у виникненні та підтримці цього явища;
3. екологічний підхід розглядає булінг як складне явище, що залежить від взаємодії різних соціальних систем та акцентує увагу на необхідності комплексного підходу до вирішення проблеми булінгу з урахуванням усіх рівнів впливу;
4. психодинамічний підхід базується на теоріях З. Фройда та його послідовників і акцентує увагу на несвідомих мотиваціях і внутрішніх конфліктах, які можуть бути причиною булінгу;
5. біхевіористичний підхід акцентує увагу на поведінкових аспектах булінгу, зокрема на тому, як позитивне підкріплення може сприяти продовженню агресивної поведінки. В основі цього підходу – навчання учнів позитивної поведінки через систему винагород і покарань;
6. гуманістичний підхід підкреслює важливість розвитку самоактуалізації та позитивного самосприйняття у дітей. Булінг розглядається як наслідок незадоволення базових потреб у прийнятті та любові;
7. системний підхід розглядає булінг як частину більш широкої соціальної системи, в якій взаємодіють різні компоненти: учні, вчителі, батьки та адміністрація школи.

Отже, зазначені підходи допомагають отримати різні перспективи дослідження проблеми булінгу і сприяють розробці ефективних стратегій профілактики та корекції цього явища в освітньому середовищі.

# **РОЗДІЛ 2**

# **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ВИНИКНЕННЯ БУЛІНГУ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

## **2.1 Опис та процедура проведення дослідження**

Дослідження булінгу в шкільному колективі та особливостей його профілактики та корекції проводилось на базі загальноосвітньої школа № 253 м. Києва, у дослідженні взяли участь 78 учнів 7-х класів.

Методичний інструментарій для дослідження булінгу включає різноманітні методи та інструменти, які допомагають збирати дані щодо випадків булінгу, їхні причини та наслідки.

Анкети, тести і опитувальники можуть використовуватися для збору інформації від учасників дослідження. Вони містять запитання про досвіди булінгу, частоту та типи насильства, а також про реакції та наслідки для жертв та свідків. У нашому досліджені використано опитувальник В. Р. Петросянц.

 Опитувальник «Ситуація булінгу у школі» розроблений В. Р. Петросянц з метою дослідження явища булінгу серед школярів. Він допомагає визначити наявність, характер і поширеність булінгу в освітньому середовищі, а також виявити основні типи ролей учасників цього явища (агресор, жертва, спостерігач). Він складається з певного набору запитань або висловлювань, на які респондентам потрібно дати відповіді згідно їхнього досвіду або переконань.

Інтерв'ю проводять кваліфіковані фахівці зі студентами, вчителями, батьками та іншими учасниками навчального процесу, щоб докладніше дізнатися про випадки булінгу, їхні причини та контекст.

Спостереження за поведінкою учнів та вчителів в шкільному середовищі, щоб виявити випадки булінгу та оцінити ефективність заходів профілактики.

Контент-аналіз є потужним інструментом у дослідженні булінгу, оскільки він дозволяє аналізувати текстову, візуальну або іншу інформацію з метою виявлення певних патернів, тематик або тенденцій (шкільні документи, такі як звіти про випадки дисциплінарних порушень або жалоби, щоб виявити випадки булінгу та реакцію школи на них).

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити, яка самооцінка в особистості. Це відбувається за допомогою позначок випробуваного на певних шкалах. Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) випробуваними низки особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо. Для визначення рівня двох досліджуваних характеристик особи підраховується сумарний бал відповідних показників усіх шкал.

Спеціально розроблені індекси та шкали, такі як «Індекс булінгу», можуть бути використані для вимірювання рівня булінгу в школах та порівняння його між різними групами.

Цей інструментарій може використовуватися окремо або в комбінації для збору повної та об'єктивної інформації про проблему булінгу в шкільному колективі.

Під час вибору учасників емпіричного дослідження булінгу в освітньому середовищі нами було враховано наступні критерії:

По-перше, вік, оскільки для достовірності дослідження учасники повинні бути у приблизно однаковому віковому діапазоні, який в нашому випадку охоплює дітей від 12 до 14 років.

По-друге, статева приналежність, оскільки булінг може стосуватися як хлопців, так і дівчат.

По-третє, учасники дослідження походять з різного соціально-економічного середовища, оскільки булінг може відбуватися у будь-яких групах.

По-четверте, доступність, важливо правильно з'ясувати, які дані доступні для дослідження, і обрати групу, з дослідження якої можна зібрати достатньо необхідної інформації.

По-п'яте, добровільна участь у дослідженні, тому важливо отримати згоду від учасників та їх батьків або опікунів.

Зазначений інструментарій може використовуватися окремо або в комбінації для збору повної та об'єктивної інформації щодо психологічних особливостей профілактики та корекції проявів булінгу в освітньому середовищі. Перейдемо до процедури проведення дослідження.

Під час аналізу індивідуально-особистісних особливостей підлітків ми використовували кілька методик, щоб докладно з’ясувати детермінату та особливості вибору стратегій поведінки в ситуації булінгу в школі, вплив локусу контролю та рівня самооцінки на поведінку учасників булінгу:

1. Опитувальник «Ситуація булінгу у школі» В. Р. Петросянц [39];

2. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн [30];

3. Тест на локус контролю Дж. Роттера [29];

4. Тест Е. Хайма (E. Heim) для визначення стилю боротьби зі стресом (допінг-стретегії) [31].

Опитувальник «Ситуація булінгу в школі» В. Р. Петросянц дозволяє розділити групу підлітків на дві групи:

- «жертви» – учні, які представили високий ступінь тенденції бути жертвою булінгу та не проявляли агресивних дій щодо інших учнів;

- «кривдники» – учні, які представили себе як учасники булінгу з частотою у кілька разів.

З дослідження, ми не стали виключати учнів, які відповіли, що не відчувають себе «жертвами» (не зазнавали переслідувань чи зазнавали лише одного разу) і не виявили агресивного характеру по відношенню до однолітків (не виступали на боці «кривдників»), для більшої наочності різниці між «жертвою» та «кривдником».

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити, яка самооцінка в особистості. Це відбувається за допомогою позначок випробуваного на певних шкалах. Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) досліджуваними низки особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо. Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному учаснику пропонується бланк методики, на якому зображено сім ліній, висота кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок та середини шкали, бланк містить інструкцію та завдання. Учасникам дослідження пропонується, на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих якостей, який задовольняв їх.

Для визначення рівня двох досліджуваних характеристик особи підраховується сумарний бал відповідних показників усіх шкал (крім першої).

Основні параметри самооцінки – це її висота, стійкість та реалістичність.

Після проставляння відміток ми отримуємо:

рівень домагань – від нижньої точки шкали до знака "-";

висоту самооцінки – від «Х» до знака «о»;

значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою.

Тест на локус контролю Дж. Роттера – це психологічний інструмент, призначений для вимірювання індивідуальних переконань про внутрішній чи зовнішній локус контролю. Це поняття відноситься до того, наскільки людина вірить у власну можливість контролювати події в своєму житті.

Методика для психологічної діагностики копінг-стратегій, інакше копінг-механізмів Хайма дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (іншими словами – типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Емпіричне дослідження проводилося у чотири етапи.

Перший етап полягав в уточненні проблеми дослідження, теоретичному аналізі психолого-педагогічної та науково-методичної літератури. Метою даного етапу було вивчення теоретичного та практичного рівнів розробленості проблеми, намітити корекційну програму.

Другий етап полягав в отриманні експериментальних даних, які відбивають актуальні проблеми ситуації булінгу з погляду вчителів та учнів. Застосування опитувальника також дозволило виділити потенційних «жертв» і «кривдників». З 78 учнів було відібрано 40 осіб: 18 потенційних «жертв» та 22 потенційних «кривдників».

Третій етап полягав у вивченні структури індивідуально-особистісних особливостей підлітків кожної групи учасників булінгу, розгляді особливостей самооцінки, виявленні домінуючої стратегії поведінки у конфлікті, вивчення локус контролю.

Четвертий етап полягав у обробці, аналізі та інтерпретації отриманих даних та адаптації та реалізації корекційної програми.

Отже, методи для проведення кожного етапу емпіричного дослідження підбиралися з урахуванням вікових показників застосування, інформативності, можливості групового проведення, простоти та швидкості обробки. Підібраний нами комплекс методик забезпечує досягнення мети та розв’язання завдань дослідження.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження проявів булінгу є важливою частиною для розуміння його масштабів, форм і наслідків у конкретній групі або соціальному середовищі, зокрема в освітньому.

Розглянемо результати вивчення уявлень учнів про ситуацію булінга у школі, за даними анкети «Ситуація булінга у школі» В. Р. Петросянц.

На запитання анкети: «Чи існує проблема насильства у школі?» 60% учнів відповіли позитивно, 40% – негативно. На думку підлітків булерами є: «старші учні» – 21%, «ровесники» – 53%, «вчителі» – 7%. Переважними формами насильства у школі стали: «приниження» –34%, «плітки та інтриги» – 18%, «погрози (залякування)» – 16%, «ізоляція» – 12%, «фізичні впливи (побої, штовханина, утиски)» – 12%, «інші форми (насмішки, псування) майна, здирства)» – 8%.

На думку підлітків насильство у школі відбувається найчастіше: «під час перерви» – 50%, «перед уроками чи після уроків» – 18%, «під час уроків» – 8%, «по дорозі до школи чи зі школи» – 10 %.

Вивчення емоційних переживань показує, що 22% – «бажають відповісти тим же», 21% – «зазнають страху», 19% – «пригніченість», 18% – «зазнають ненависті злості», 13% – «вину і сором», 7% – «байдужість».

Серед учнів «ніколи не піддавалися булінгу» – 60%, «так, таке іноді траплялося» – 17%, «так, таке трапляється регулярно» – 23%.

Рис.2.1 Частота схильності до булінгу в школі у виборці

Виходячи з цих даних, можна визначити групу «жертв», до якої увійшли учні, які переживають ситуацію булінгу регулярно – 23% від загальної вибірки, тобто 18 осіб. Вивчимо результати опитування «жертв».

Рис.2.2 Прояв булінгу в школі по відношенню до «жертв»

Примітки до Рисунку 2.2: 1- інші учні глузували з тебе чи робили тебе «іграшкою»;2 - інші учні ігнорували тебе і виключали із спільної діяльності; 3 - інші учні застосовували щодо тебе фізичну силу; 4 - інші учні розповсюджували помилкові чутки про тебе; 5 - інші учні руйнували твоє майно або відбирали гроші; 6 - інші учні глузували з особливостей твого тіла.

Проведемо аналіз результатів розуміння «жертвами» причин булінгу щодо їхньої особистості. Дані подано на гістограмі.

Рис.2.3 Дослідження причин булінгу зі сторони «жертв»

Примітки: 1 - я вважаю себе «вище» їх; 2 - я ігнорую їх; 3 - я більше подобаюся вчителеві, ніж інші; 4- я багатий/бідний; 6 - я часто сварюся з іншими учнями; 7 - я не знаю, чому вони це робили.

Виходячи з даних, представлених на рисунку 2.3, можна констатувати факт, що більшість «жертв» – 23% не усвідомлюють причин булінгу щодо себе, особливостями своєї зовнішності назвали причину булінгу – 16%, ігнорування кривдників, як причину булінгу, було названо 14%, інші причини було обрано у меншій кількості випадків.

Вивчимо особливості поведінки жертв при булінгу.

Рис. 2.4 Результати дослідження особливостей поведінки «жертв»

Примітки:1 – я пропускаю школу; 2 – я ні з ким не розмовляю; 3 – я стаю слабким і безпорадним; 4 – я уникаю місця, де це сталося; 5 – я пояснюю, що так не можна чинити; 6 – я вдаю, що нічого не сталося

Ґрунтуючись на даних рис.2.4, можна відзначити, що переважаючою стратегією поведінки «жертви» в ситуації булінгу є прагнення зробити вигляд, що нічого не сталося – 16%, а на другому місці стоїть стратегія ігнорування «кривдників» – 11%, на третьому місці – пропуск школи – 8%, у 6% «жертва» намагається порозумітися з «кривдником», на п'ятому і шостому місці в 1% випадків «жертва» почувається слабкою та безпорадною або намагається уникати місця, де відбулося цькування.

Звернемося до опису методів боротьби «жертв» з булінгом.

Рис. 2.5 Результати дослідження методів боротьби «жертв» з боулінгом

Примітки: 1 – я розповідаю про це своїм батькам; 2 – я говорю про це з учителем; 3 – я відвідую психолога; 4 – я міняю школу; 5 – я якийсь час не ходжу до школи; 6 – я протистою булінгу; 7 – я терплю і не вживаю жодних заходів.

Пріоритетним методом боротьби з булінгом для «жертв» (14%) стала пасивна позиція, тобто вони вважають за краще не вживати жодних заходів щодо запобігання насильству. Пропустити школу обрали 9%. Особливо варто відзначити, що 10% схильні розповісти про свої проблеми вчителю та лише 6% – батькам.

Розглянемо результати опитування «кривдників».

Рис.2.6 Частота участі у булінгу щодо іншого учня

Серед семикласників ніколи не брали участь у булінгу по відношенню до інших учнів 72% (56 осіб), іноді беруть участь – 20% (16 осіб), регулярно беруть участь 8% (6 осіб).

Розглянемо особливості прояву булінгу у «кривдників»

Рис.2.7 Види прояву булінгу у «кривдників»

Примітка:1 – я висміював і ображав інших учнів; 2 – я ігнорував інших учнів і виключав їх із спільної діяльності; 3 – я поширював помилкові чутки про учня; 4 – я застосовував щодо інших учнів фізичну силу (вдаряв, штовхав і т.п.); 5 – я псував власність інших учнів; 6 – я відкрито насміхався над особливостями тіла інших учнів.

«Кривдники» схильні висміювати своїх «жертв» – 30%, поширювати плітки та хибні чутки про «жертву» – 28%, виключати «жертву» із спільної діяльності – 26%, застосовували фізичну силу чи глузували з особливостей тіла інших учнів – 24% , псувати власність інших учнів – 12%.

Згідно з опитуванням, розуміння причин булінга у «кривдників» розподілилося таким чином: «доноси» вчителеві інших учнів – 12%; розповідь іншим про сварки чи ігнорування інших учнів – 11%; конфліктні відносини з іншими – 9%; зарозуміла поведінка – 8%; підпорядкування вчителю – 7%; зовнішня специфічність – 6%; більше подобається вчителю – 5%; соціальний статус – 3%.

Рис.2.8 Причини булінгу у розумінні «кривдників»

Примітки:1 – він/вона поводиться зарозуміло; 2 – він/вона ігнорує інших учнів; 3 – він/вона подобається вчителю більше, ніж інші; 4 – він/вона завжди робить те, що говорить вчитель;5 – він/вона розповідає вчителю про інших учнів; 6 – він/вона розповідає іншим про сварки з ним/нею; 7 – він/вона багатий/бідний; 8 – його/її зовнішність приваблива/специфічна; 9 – він/вона часто свариться з іншими.

Отже, згідно з результатами дослідження 8% семикласників повідомили, що неодноразово проявляли агресивні дії щодо однолітків, ще 20% заявили, що періодично вдаються до насильства, обидві групи не проявили тенденції бути жертвою (ніколи не зазнавали булінгу) – всього 22 особи. 23% семикласників зазнали дії агресивного характеру з боку однолітків і не виявили тенденції бути кривдником (ніколи не брали участь у булінгу щодо інших учнів) – лише 18 осіб.

Розглянемо далі результати вивчення самооцінки, за методикою Дембо – Рубінштейна.

Аналізуючи рівень самооцінки (рис. 9) бачимо, що загалом у досліджуваних класів рівень адекватної самооцінки вище від інших показників і складає 59%. Завищена самооцінка у 17% учнів загалом за вибіркою, занижена самооцінка у 24% підлітків.

Рис. 2.9 Рівень стану самооцінки підлітків

Вибірка показала, що рівень домагань (рис.2.10) досліджуваної групи підлітків здебільшого вписується в норму (від 75 до 89 балів) і становить 70%; дуже високий рівень домагань (від 90 до 100 балів) становив 12%, що свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення школярів до своїх можливостей, не вміють правильно ставити собі мету. Наявність нереалістичного рівня домагань може таким чином свідчити про особистісну незрілість. Результат менше 60 балів показали 17% досліджуваних, що свідчить про занижений рівень домагань. Природно, що чим нижчий рівень домагань, тим більше цей показник свідчить про неблагополуччя.

Рис.2.10 Рівень домагань підлітків

Загалом, в досліджуваній групі виявлено норму між рівнем домагань і рівнем самооцінки, за норму приймаються розбіжність від 8 до 22 балів, що свідчить про те, що школяр ставить собі такі цілі, яких він справді прагне досягти. Домагання в значній частині випадків ґрунтуються на оцінці ним своїх можливостей і є стимулом особистісного розвитку.

Інтерес викликали лише дані деяких учасників дослідження, де виявлені високі показники у верхній частині шкали (76-100 б.), що свідчить про завищену самооцінку, такі показники були у 2-х осіб. Також, ці показники домагань знаходяться у найвищій межі, що говорить про незріле ставлення до цінностей.

Також, звернули на себе увагу показники в нижній частині (0-45 б.) – вони можуть бути показником гранично заниженого уявлення про себе (у тому випадку якщо школяр заповнює таким чином всі або більшість шкал методики), свідчити про те, що він «упокорився» зі своєю «нікчемністю», навіть не сподівається виправити становище. Якщо таким чином заповнюються 1 або 2 шкали, це вказує на незначність для учня тієї чи іншої сторони особи.

У цілому, по всій вибірці розбіжності були помірні, в межах норми, крім кількох піддослідних, таких за вибіркою було 5,1%. З них двоє із завищеною самооцінкою та високим рівнем домагань і двоє із заниженою самооцінкою та низьким рівнем домагань. Найбільш яскраві характеристики таких показників підтверджують припущення про агресивність одних та слабкість інших.

Розглянемо результати обробки тесту Дж. Роттера на локус контролю. Результати вивчення локусу контролю у підлітків відображені та узагальнені на рис. 2.11.

Аналіз даних показує, що екстернальною спрямованістю локус контролю мають 23% досліджуваних (18 осіб), інтернальною – 77% (60 осіб).

Рис.2.11 Локус контролю підлітків

Хочемо зауважити, що менш відповідальні підлітки більш схильні до екстернального локусу контролю і як наслідок до поведінки, яка відхиляється.

З одного боку, можна говорити, що орієнтація на «інших» при комунікативній взаємодії підштовхує підлітків до протиправної поведінки.

Проаналізувавши поведінку підлітків-інтерналів, можна відзначити, що для них характерна більш висока навчальна успішність, краща поведінка на уроках, вони серйозніші, розважливіші, чіткіше орієнтовані на майбутнє, ретельніше планують свої дії, самокритичні, мають адекватну або занижену самооцінку.

Проаналізувавши поведінку підлітків-екстерналів, можна відзначити, що для них характерна невисока навчальна успішність, вони легковажні, схильні сподіватися на «авось», свої невдачі пояснюють невезінням, несамокритичні, мають неадекватно завищену самооцінку. Екстерналів відрізняє конформність, підвищена тривожність, менша терпимість до інших. Є дані про більшу схильність екстерналів до обману та вчинення аморальних вчинків [16]. Часто вони невпевнені у своїх можливостях та здібностях, неврівноважені, неспокійні та навіть агресивні. Вони діють з урахуванням догматизму, авторитарності.

Підлітки даних типів відрізняються один від одного і за способом пошуку інформації про оточення. Той, хто орієнтований на інтернальний локус контролю (що беруть відповідальність на себе), більше цікавляться відомостями про можливі проблеми, прислухаються до думки старших, частіше вживають запобіжних заходів, намагаються по можливості зменшити ризик незапланованих обставин.

З віком показники рівня відповідальності зростають, а показники екстернальності (безвідповідальності) знижуються.

Є підстави вважати, що локус контролю регулююче впливає геть на багато аспектів поведінки людини, граючи значну роль у формуванні міжособистісних відносин і способі вирішення особистісних кризових ситуацій. Не можна відкинути і таку обставину, як мінливість локусу контролю. Важливий фактор і приналежність підлітків до різних субкультурних груп.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Результати дослідження за допомогою тесту Е. Хайма визначення стилю боротьби зі стресом показали: 50% (39 чол.) – вибирають адаптивні і відносно адаптивні стратегії. 43% (34 чол.) – вибирають неадаптивну стратегію в когнітивному блоці у блоках: поведінковому та емоційному, вибір адаптивної або відносно адаптивної стратегії. 7% (5 чол.) – вибирають неадаптивні копінг-стратегії поведінки. Результати вибору стратегій поведінки підлітків відбито на рис. 2.12.

До адаптивних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» та стратегію «пошуку соціальної підтримки». До пасивної копінг-поведінки відносяться варіанти поведінки, що включають копінг-стратегію «уникнення». Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток та формування різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації індивіда. У підлітковому віці механізми копінг-поведінки носять динамічний та транзиторний характер.

Рис.2.12 Вибір стратегії поведінки підлітками

У досліджуваній групі бачимо, що, обрані такі копінг-стратегії: копінг-стратегія вирішення проблем, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (захист людини, що приводить до думки, що його люблять, про нього піклуються, цінують, і що він є членом емоційної мережі та має з нею взаємні зобов'язання) та копінг-стратегія уникнення (що визначає тенденцію уникнення стресової напруги шляхом редукції), як неадаптивні стратегії 7% у групі.

Застосування неадаптивних варіантів копінг-стратегій призводить до уникнення проблем, а не до її вирішення, але до зменшення емоційної напруги. Більше того, дуже часто не самі важкі ситуації є факторами, які негативно впливають на психологічне та фізичне здоров'я людини, а застосування неадаптивних, неефективних стратегій подолання.

Внаслідок проведеного кореляційного аналізу між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків – жертв булінгу за опитувальником «Ситуація булінгу в школі» В. Р. Петросянц, і показниками тесту Е. Хайма визначення стилю боротьби зі стресом (копінг-стретегії) виявлено кілька взаємозв'язків на різних рівнях достовірності.

*Таблиця 2.1*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків – жертв булінга за опитувальником В. Р. Петросянц, та показниками тесту Е. Хайма*

|  |  |
| --- | --- |
| «Жертва» булінгу | Хайм |
| Когнітивнікопінг-стратегії | Емоційнікопінг-стратегії | Поведінковікопінг-стратегії |
| Ситуація булінгу в школі | інші учні глузували над особливостями твого тіла | -0,23хх |  |  |
| я вважаю себе «вищим» за них; |  |  | -0,25хх |
| я змінюю школу; |  | -0,29хх |  |

Умовні позначення:

ххх *–* високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх *–* достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між когнітивними копінг-стратегіями та таким проявом булінгу в школі по відношенню до «жертв», як глузування інших учнів над особливостями тіла жертви, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,23; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні глузування інших учнів над особливостями тіла жертви, у жертв булінгу знижується продуктивність вироблення когнітивних копінг-стратегій.

Між поведінковими копінг-стратегіями та такою причиною булінгу з точки зору «жертви», як сприйняття жертви «вище» своїх кривдників, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=- 0,25; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні жертвами булінгу сприйняття себе «вище» за своїх кривдників, у жертв булінгу поведінкові копінг-стратегії стають менш вираженими.

Між емоційними копінг-стратегіями і такими методами боротьби «жертви» з булінгом, як зміна школи, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,29; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні у жертв булінгу емоційних копінг - стратегій, знижується прагнення змінити школу.

Внаслідок проведеного кореляційного аналізу між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків – жертв булінгу за опитувальником В.Р. Петросянц, та показниками тесту на локус контроль Дж. Роттера виявлено кілька взаємозв'язків на різних рівнях достовірності.

*Таблиця 2.2*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків-жертв булінгу по опитувальнику «Ситуація булінгу у школі» В.Р. Петросянц, та показниками тесту на локус контролю Дж. Роттера*

|  |  |
| --- | --- |
| «Жертва» булінгу | Роттер – локус контроля |
| ІС | ІС | ІС |
| Ситуація булінгу в школі | Інші учні ігнорували тебе та виключали із спільної діяльності; |  | -0,26хх |  |
| Я пояснюю, що так не можна чинити; |  |  | -0,28хх |
| Я відвідую психолога; | -0,25хх |  |  |

Умовні позначення:

ххх – високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх – достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між інтернальністю жертв булінгу в галузі виробничих відносин і таким проявом булінгу в школі по відношенню до «жертв», як ігнорування та виключення із спільної діяльності, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,26; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при нарощуванні ігнорування та виключення із спільної діяльності у жертви булінгу знижується схильність приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам.

Між інтернальністю жертв булінгу щодо здоров'я та хвороби і такою особливістю поведінки жертви як прагнення пояснити кривдникам, що так не можна чинити по відношенню до іншого (кривдити), виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,27;р = 0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні прагнення жертви пояснити кривдникам, що так не можна чинити по відношенню до іншого (кривдити), знижується схильність вважати події, які відбуваються, випадковістю, і сподіватися на позитивні результати дії інших людей щодо себе.

Між інтернальністю жертв булінгу у сімейних відносинах та використанням жертвою такого методу боротьби з булінгом, як відвідування психолога, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=- 0,25; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні прагнення жертви використовувати такий метод боротьби з булінгом, як відвідування психолога, знижується прагнення вважати не себе, а своїх партнерів причиною значних ситуацій, що виникають у сім'ї.

Внаслідок проведеного кореляційного аналізу між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків – жертв булінгу за опитувальником «Ситуація булінгу в школі» В.Р. Петросянц, та показниками методики Дембо-Рубінштейна, виявлено кілька взаємозв'язків.

Між висотою самооцінки та незнанням причин булінгу по відношенню до себе жертвами, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,24; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що з незнанням причин булінга стосовно жертв, знижується висота самооцінки.

*Таблиця 2.3*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків-жертв булінга по опитувальнику*

*В.Р. Петросянц, та показниками методики Рубінштейн*

|  |  |
| --- | --- |
| «Жертва» булінгу | Дембо-Рубінштейн |
| Висотасамооцінки | Рівень домагань | Реалістичність самооцінки |
| Ситуація булінгу в школі | я не знаю, чому вони церобили | -0,24хх |  |  |
| я вдаю, що нічогоне відбувається |  |  | -0,27хх |
| Я міняю школу |  | -0,23хх |  |

Умовні позначення:

ххх – високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх – достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між рівнем домагань жертв булінгу та використанням жертвою такого методу боротьби з булінгом, як зміна школи, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,23; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні прагнення жертви використовувати такий метод боротьби з булінгом, як зміна школи, знижується рівень домагань.

Між реалістичністю самооцінки у жертв булінгу і такою особливістю поведінки жертви як вдавати, що нічого не сталося, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,27; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні прагнення жертви вдавати, що нічого не сталося, знижується реалістичність самооцінки жертв.

*Таблиця 2.4*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків-кривдників по опитувальнику В.Р. Петросянц, та показниками тесту Е. Хайма для визначення стилю боротьби зі стресом (копінг-стретегії)*

|  |  |
| --- | --- |
| Кривдники | Хайм |
| Когнітивнікопінг-стратегії |
| Особливості прояву булінгу у кривдників | Виключення «жертви» зі спільної діяльності | 0,24хх |

Умовні позначення:

ххх – високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх – достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між когнітивними копінг-стратегіями та такою особливістю прояву булінгу у «кривдників», як виключення «жертви» із спільної діяльності, виявлено прямий позитивний взаємозв'язок (r=0,24; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні такої особливості прояву булінга у «кривдників», як виключення «жертви» із спільної діяльності, у кривдників посилюється продуктивність вироблення когнітивних копінг-стратегій.

Внаслідок проведеного кореляційного аналізу між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків – жертв булінгу за опитувальником В.Р. Петросянц, та показниками тесту на локус контроль Дж. Роттера виявлено кілька взаємозв'язків на різних рівнях достовірності.

*Таблиця 2.5*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків-кривдників по опитувальнику В.Р. Петросянц, та показниками тесту на локус контроль Дж. Роттера*

|  |  |
| --- | --- |
| Кривдники | Дж. Роттер |
| ІС | ІС |
| Особливості прояву булінгу у кривдників | я ігнорував інших учнів і виключав їх спільну діяльність; | -0,26хх |  |
| «Кривдники» схильнівисміювати своїх «жертв |  | 0,23хх |

Умовні позначення:

ххх – високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх – достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між інтернальністю кривдників у галузі виробничих відносин і такою поведінкою кривдників до «жертв», як ігнорування та виключення із спільної діяльності жертв, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r=-0,26; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при ігноруванні та виключенні із спільної діяльності у кривдників знижується схильність приписувати відповідальність більшого значення зовнішніх обставин.

Між інтернальністю кривдників жертв області невдач і такою поведінкою «кривдників», як схильність висміювати своїх «жертв», виявлено достовірну пряму позитивного взаємозв'язку (r=0,23; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при схильності висміювати своїх «жертв» у кривдника посилюється почуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати себе в різноманітних неприємностях і стражданнях жертви.

*Таблиця 2.6*

*Результати вивчення взаємозв'язку між показниками індивідуально-особистісних особливостей підлітків-кривдників по опитувальнику .Р. Петросянц, та показниками методики Дембо- Рубінштейна*

|  |  |
| --- | --- |
| Кривдники | Дж. Роттер |
| Висота самооцінки | Реалістичність самооцінки |
| Особливості прояву булінгу у кривдників | Робив разом з іншими; | -0,24хх |  |
| Він багатий/бідний |  | 0,27хх |

Умовні позначення:

ххх – високодостовірний взаємозв'язок (р = 0,99%)

хх – достовірний взаємозв'язок (р = 0,95%)

Між висотою самооцінки та розподілом учасників булінгу за такою груповою ознакою, як спільні дії з іншими, виявлено достовірний зворотний негативний взаємозв'язок (r = -0,24; р = 0,95%).

Між реалістичністю самооцінки у кривдників і такою причиною булінга щодо «жертви» для кривдника, як матеріальний статус жертви, виявлено достовірний прямий позитивний взаємозв'язок (r=0,27; р=0,95%). Цей взаємозв'язок показує, що при посиленні значущості у кривдників такої причини булінгу як матеріальний статус жертви посилюється реалістичність самооцінки.

Таким чином, після завершення констатуючого етапу дослідження були отримані результати, які свідчать про те, що у класах переважає негативний психологічний клімат, підвищений рівень вербальної агресії, знижений рівень емпатії та самосприйняття учнів

## **2.3 Адаптація та реалізація програми психологічної корекції міжособистісних відносин підлітків в умовах булінгу**

Наступним етапом дослідницької роботи став психокорекційний етап, в рамках якого було адаптовано та реалізовано програму психокорекції міжособистісних відносин підлітків у ситуації булінгу. Ця програма була складена на основі навчально-методичного посібника «Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти» та програми профілактики булінгу Робіна Хаарра [21, с.28-30], яка є однією з ефективних програм, розроблених для запобігання та зменшення булінгу в освітньому середовищі. Вона базується на всебічному підході, що включає участь різних сторін – учнів, вчителів, батьків та адміністрації школи. Програма передбачає створення безпечного середовища, де кожен відчуває себе захищеним, і надає практичні інструменти для боротьби з проявами агресії.

Програма Робіна Хаарра широко використовується в різних школах та освітніх закладах як у США, так і в інших країнах, де булінг є актуальною проблемою. Завдяки своїй гнучкості та комплексності, вона допомагає ефективно вирішувати проблему булінгу та створювати безпечніше і здоровіше середовище для учнів. Проаналізуємо основні аспекти психокорекційної програми.

Шкільний булінг негативно позначається на відчутті безпечності оточуючого середовища і здатності до успішного навчання школярів. Одним з ефективних способів запобігання подібному впливу є своєчасне вирішення проблеми та її профілактика. Міжнародна практика протидії булінгу передбачає використання загальношкільної системи профілактики та корекції. Вони включають сукупність кількох факторів. По-перше, стратегії з визначення, навчання, посилення та підтримання бажаних видів поведінки (етичні правила) для учнів та працівників школи. По-друге, системи втручання в групи ризику та групи підвищеного ризику (діти з проблемною, агресивною поведінкою), а також системи реагування на поведінку співробітників школи, які погано поводяться з дітьми та втручання з метою запобігання такій поведінці. По-третє, додатковим фактором є наявність системи повідомлення, реєстрації та розслідування випадків насильства у школі. Спільним пунктом є створення та підтримка трьох рівнів системи втручання.

Програма первинного рівня (загальношкільного) – це освітній ресурс, створений спеціально для освітніх закладів з метою закріплення позитивної поведінки та міжособистісного спілкування дітей. Цей етап переслідує мету зниження частоти випадків булінгу серед учнів.

На другому рівні (спрямованому) пропонується невідкладне втручання у роботу з дітьми із групи ризику. Цей етап переслідує мету цільового втручання, який значно впливає на проблемну поведінку дітей та превентивно перешкоджає переходу у важчі форми. На цьому рівні втручання школі необхідно співпрацювати з неосвітнім сектором для кращої ефективності.

На третьому етапі використовується індивідуальний підхід. Впроваджується інтенсивний індивідуальний вплив на дітей із групи високого ризику, які мають систематичну деструктивну поведінку та не реагують на методологію попередніх етапів. На цьому етапі передбачається зниження інтенсивності агресивної поведінки, налагодження прямого контакту та спонукання до позитивних змін поведінки.

Описана триетапна модель має бути доступною для всіх учнів та працівників школи, адже вона здійснює значний вплив на підтримку позитивного мікроклімату для всіх учасників освітнього процесу.

У нашому дослідженні ця модель була взята за основу, але також ми додатково розробили та адаптували деякі складові цієї програми відповідно до потреб та доступним ресурсам освітньої установи на базі, якої проходило дослідження. Учасники освітнього процесу умовно поділяються на декілька груп: адміністрація, психологи і педагоги, господарський персонал (медсестра, повар, шкільний офіцер поліції), учні та їх батьки. Кожен учасник відіграє свою окрему роль у запобіганні шкільному цькуванню, тому програма профілактики та запобігання випадкам булінгу в освітньому середовищі вимагає участі кожного із цих груп.

З часом в освітньому середовищі виникла традиція реагувати на деструктивну поведінку учнів шляхом методики покарання – зауваження, відсторонення від занять, але не використовуються методи зміни поведінки самого учня. Подібні методи не підтвердили своєї ефективності, оскільки можуть викликати ще більшу агресію та відсутність бажання ходити в школу і здобувати знання. Чинниками розповсюдження булінгу є відстороненість вчителів, позиція невтручання свідків та безконтрольність учнів під час перерв. Досить часто зі сторони батьків також спостерігається відстороненість, не розуміння всієї серйозності ситуацію, що негативно впливає на її врегулювання.

Програму психокорекції (таблиця 2.1) було складено з урахуванням поділу учасників освітнього процесу на дві групи: учні – перша група, їхні батьки та педагоги – друга група. Кожна група взяла участь у трьох модулях програми.

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 у школі. Найбільш впливовими фігурами є педагоги, які мають підтримувати виконання етичних правил школи; схвалювати доброзичливу поведінку учнів; однозначно реагувати на випадки агресивної поведінки; інформувати батьків та ставитися до них як до партнерів. Показуючи свою прихильність до конструктивної взаємодії з учнями та колегами згідно з етичними правилами школи, педагоги подають позитивний приклад учням і демонструють моделі правильної поведінки.

У складеній нами програмі психокорекції міжособистісних відносин підлітків у ситуації булінгу (Додаток А) приймали участь вчителі, батьки та учні. Залежно від ситуації було складено певну послідовність дій, спрямовану на покращення взаємин у класі. Основні типи реагування включають: індивідуальні бесіди з жертвами та кривдниками булінгу; тренінг, спрямований на покращення соціально-психологічного клімату в класі; психологічна освіта батьків та вчителів з питань профілактики та запобігання булінгу в класі.

*Таблиця 2.7 Основні етапи психокорекції булінга*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частина | Респонденти | Характеристика |
| Частина 1.Знайомство | Учні | Перший день: 1) Знайомство. Мета – встановити довірливі відносини.На цьому етапі відбувається знайомство психолога з учнями, налагодження довірливих відносин, ознайомлення з етапами програми. |
| Другий день. На цьому етапі респонденти вчаться взаємодіяти один з одним, переважно у формі рольовій гри, де кожен учасник має певну роль для отримання спільної перемоги.  |
| День третій. Метою цієї зустрічі є розвиток почуття емпатії у підлітків, тобто діти вчаться розуміти один одного без слів. |
| Батьки і вчителі | Організаційна зустріч, на якій психолог ознайомлює батьків з психокорекційною програмою, її етапами і методологією. |
| Частина 2Основна | Учні | День четвертий. В межах цієї зустрічі розкривається поняття «булінг», обговорюються способи його запобігання. |
| День п'ятий. Спільна робота психолога і учнів по створенню етичних правил поведінки. Розробка спільного плакату з цими правилами, де кожен учень засвідчує своїм підписом дотримання цих правил. |
|  |  | День шостий. На цій зустрічі досліджуються методи вирішення конфліктних ситуацій дипломатичним шляхом. Проводиться тренінг, де учням пропонуються конкретні ситуації, які слід вирішити конструктивно.  |
| День сьомий.У формі гри «Конфліктам – ні» учні засвоюють конструктивні методи взаємодії, вчаться допомагати один одному. |
| Батьки і педагоги | Просвітницька зустріч щодо булінгу, на який психолог доводить батькам важливість взаємодії. При перших проявах нетипової для дитини поведінки, повідомляти психолога школи. |
| Лекція з приводу методів допомоги дітям у ситуації булінгу. |
| Частина 3.Узагальнення | Учні | День восьмий.На цій зустрічі відбувається підведення підсумків проведеної роботи.  |
| Батьки і педагоги | Узагальнююча зустріч для батьків, на якій всі учасники корекційної програми ділилися своїми враженнями щодо реалізації програми |

Педагогам та адміністрації освітнього закладу рекомендується також привести свою тактику взаємодії з учнями у відповідність до етичних правил і норм. Вони не мають висловлюватися у грубій формі, вживати методи залякування і погроз учням, не повинні фізично та психологічно тиснути. Протягом впровадження програми запобігання булінгу в освітньому середовищі вчителям та іншим співробітникам школи було роз'яснено їх роль у цьому процесі шляхом проведення лекцій.

Задля досягнення та закріплення результату до участі у програмі було залучено батьків учнів. Їх запросили на класну годину, на якій були розкриті питання булінгу в класі, його вплив на учнів та наслідки, а також було розкрито питання участі батьків в ефективному запобіганні насильству. Завдяки інформуванню батьки можуть підтримати етичні правила школи та застосовувати тактику ненасильства в сім'ї.

Відомо, що одним із факторів, що впливають на проблемну поведінку дитини, є сімейне виховання та становище сім'ї в соціумі. Так, діти, в сім'ї яких присутні умови бідності, погане ставлення зі сторони батьків, відсутність підтримки, зловживання батьками алкоголем або наркотичними речовинами, їх антисоціальна поведінка, жорстокі методи виховання – схильні до агресивної поведінки у школі. Діти з високим рівнем агресії та антисоціальною поведінкою мають високий ризик неуспішності та злочинної поведінки у майбутньому. Тому важливим завданням є забезпечення батьків та педагогів знаннями та практичними навичками, необхідними для втручання та підтримки дітей, які є учасниками булінгу.

Хотілося б, щоб після отримання вичерпної інформації щодо булінгу в освітньому середовищі, батьки підтримували етичні правила школи та не демонстрували агресію та насильство як засіб виховання в позаурочний час. Маючи інформацію про булінг, батьки краще розуміють своїх дітей, розпізнають поведінку дітей та виявляють ознаки того, що їхня дитина зазнала насильства або сама проявляє насильницьку поведінку по відношенню до своїх однокласників. Батьки можуть зробити свій внесок у запобігання насильницькій поведінці, інформуючи класного керівника про зміни у поведінці своєї дитини, що сприятиме вирішенню проблеми булінгу в класі.

Інформування має бути двостороннім так, класним керівникам рекомендовано доводити інформацію щодо поведінки дітей у школі їхнім батькам. Батьків підлітків з груп ризику варто поінформувати про плани втручання у корекцію поведінки учня та залучення фахівців із правоохоронних органів. Основним аспектом успішної реалізації програми є відкрита взаємодія вчителів і батьків.

Другим, не менш важливим, аспектом психокорекційної програми є систематична праця з учнями, в якій важливо мати розуміння щодо ролі кожного учня у цьому процесі. Наша програма переслідує мету не лише запобігати булінгу в освітніх закладах, а й навчити учнів захищатися від насильства у школі, використовувати такі стратегії поведінки, які сприяли б запобіганню утисків тут і зараз, і не дозволяли б залишатися байдужими, завдяки груповим тренінгам в межах програми.

Таким чином, програма психокорекції міжособистісних відносин підлітків під час булінгу була реалізована протягом двох місяців у кожному окремому класі. Заняття з учнями у формі тренінгів, проводилися один раз на тиждень, і всього було проведено вісім занять для кожного класу. З батьками та педагогами були проведені зустрічі у формі лекцій, на яких обговорювалися проміжні результати. Психолого-педагогічний склад школи відзначив ефективність апробованої програми, яка виявилась у покращенні соціального мікроклімату школи, зниження рівня булінгу та агресії серед учнів, покращенні взаємовідносин учень-учень та вчитель-учень. Зі сторони батьків також відзначено позитивні зміни після проведення психокорекційної програми, оскільки діти більш охоче стали ділитися про перебіг шкільного життя.

## **2.4 Результати програми психологічної корекції міжособистісних**

## **відносин підлітків в умовах булінгу**

Наступним етапом дослідження ефективності психокорекційної прогами є контрольний етап, в межах якого проведено психодіагностику та підбито підсумки. Порівняння отриманих даних з результатами першого етапу дозволило нам зробити висновки та оцінити ефективність програми запобігання булінгу у класі.

Насамперед було проведено опитування за методикою В. Р. Петросянц «Ситуація булінга у школі». Зведені результати цієї методики представлені нижче. За результатами цієї методики (Рис. 2.13) були відзначені зміни, показники за трьома шкалами: «ніколи не піддавалися булінгу» – 80%, «так, таке іноді траплялося» –7%, «так, таке трапляється регулярно» – 13%.

Ми бачимо, що відбулися значні зміни, та велика кількість учнів демонструють зниження кількості випадків булінгу.

Рис.2.13 Результати прояву соціально-психологічної адаптації у підлітків на контрольному етапі.

Виходячи з цих даних, можна визначити, що група «жертв», які переживають ситуацію булінгу зменшилась до 13%, тобто 10 осіб від загальної вибірки. До впровадження корекційної програми ця цифра становила 23%, тобто 18 осіб від загальної вибірки.

Про ефективність корекційної програми свідчить зменшення випадків замовчування про ситуації булінгу у школі. Звернемося до опису методів боротьби «жертв» з булінгом.

Рис. 2.14 Результати дослідження методів боротьби «жертв» з булінгом

Примітки: 1 – я розповідаю про це своїм батькам; 2 – я говорю про це з учителем; 3 – я відвідую психолога; 4 – я міняю школу; 5 – я якийсь час не ходжу до школи; 6 – я протистою булінгу; 7 – я терплю і не вживаю жодних заходів.

Пріоритетним методом боротьби з булінгом для «жертв» (4%) стала пасивна позиція, тобто вони вважають за краще не вживати жодних заходів щодо запобігання насильству. Пропустити школу обрали 3%. Особливо варто відзначити, що 52% схильні розповісти про свої проблеми вчителю та 41% – батькам. Бачимо, що кількість дітей, які готові розказати батькам значно змінилася, до програми вона становила лише 6%, зменшилась кількість осіб, які вирішують зовсім нічого не діяти з булінгом (з 14% на 4%).

Розглянемо далі результати зміни рівня самооцінки, за методикою Дембо – Рубінштейна після впровадження програми.

Аналізуючи рівень самооцінки (рис. 2.15) бачимо, що загалом у досліджуваних класів рівень адекватної самооцінки вище від інших показників і складає 80% , у порівнянні до програми – 59 %. А завищена самооцінка у 9% учнів загалом за вибіркою, занижена самооцінка у 11% підлітків.

Рис. 2.15 Рівень стану самооцінки підлітків на контрольному етапі

Тобто за показниками можемо стверджувати, що рівень адекватної самооцінки збільшився, а рівень завищеної і заниженої самооцінки значно зменшився, що значно відобразилося на покращенні шкільного мікроклімату.

Результати обробки тесту Дж. Роттера на локус контролю після проведення психокорекційної програми змінилися незначно, можемо стверджувати, що успішність у навчанні не завжди впливає на розповсюдження булінгу в освітньому середовищі. Результати вивчення локусу контролю у підлітків відображені та узагальнені на рис. 2.16.

Аналіз даних показує, що екстернальною спрямованістю локус контролю мають 13% досліджуваних (10 осіб), інтернальною – 87% (68 осіб).

Хочемо зауважити, що менш відповідальні підлітки більш схильні до екстернального локусу контролю і як наслідок до поганої поведінки. З одного боку, можна говорити, що орієнтація на «інших» при комунікативній взаємодії підштовхує підлітків до протиправної поведінки.

Проаналізувавши поведінку підлітків-інтерналів, можна відзначити, що для них характерна більш висока навчальна успішність, краща поведінка на уроках, вони серйозніші, розважливіші, чіткіше орієнтовані на майбутнє, ретельніше планують свої дії, самокритичні, мають адекватну або занижену самооцінку. Екстернали невпевнені у своїх можливостях та здібностях, неврівноважені, неспокійні та навіть агресивні. Вони діють з урахуванням догматизму, авторитарності.

Рис.2.16 Локус контролю підлітків

Таким чином, були відзначені показники, що свідчать про те, що більшість дітей стали почуватися найбільш комфортно в групі та приймати себе. Зроблений наголос на високих показниках адаптації та інтернальності сприяв закріпленню позитивних результатів психокорекційної роботи.

Хочемо зауважити, що робота щодо запобігання булінгу у класі має продовжуватися на постійній основі дещо з меншою інтенсивністю. 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 більше тривалу роботу, спрямовану на формування впевненої поведінки з однолітками, а також способу виходу з конфліктних ситуацій прийнятних кожному конкретному підлітку.

## **Висновки до розділу 2**

Протягом написання другого розділу було проведено емпіричне дослідження в три етапи: констатуючий, формуючий та контрольний.

Під час вивчення факторів виникнення булінгу та способів його корекції у підлітковому середовищі були відзначені деякі особливості. Дослідження проводилося у сьомих класах, загальна кількість респондентів становила 78 осіб. Ефективно запобігти булінгу в класі дозволяють комплексні психокорекційні програми, які включають роботу не тільки з підлітками, але і з педагогами школи і батьками учнів.

Експеримент був проведений у чотири етапи: І –уточнення проблеми дослідження; ІІ –отримання експериментальних даних; ІІІ – розгляд особливостей самооцінки, виявленні домінуючої стратегії поведінки у конфлікті, вивчення локус контролю; ІV – обробка, аналізі та інтерпретації отриманих даних, впровадження корекційної програми.

В межах психокорекційної програми проводились просвітницькі лекції для батьків та педагогів, на яких розкривалися питання самого булінгу в підлітковому середовищі, способів його запобігання та допомоги психологам з боку дорослих. Окремо були проведені індивідуальні бесіди з жертвами та кривдниками ситуації булінгу.

На третьому етапі були проведені психодіагностичні методики, що й на першому етапі і проведено якісний та кількісний аналіз результатів. Педагоги відзначали покращення соціально-психологічного клімату в класі та покращення успішності учнів. Діти стали частіше звертатися за допомогою до класного керівника щодо булінгу. Батьки колишніх жертв насильства відзначили покращення в емоційної сфери своїх дітей. Булінг, як фактор насильства, має стихійний характер і може відновитись надалі, тому педагогам були дані рекомендації щодо проведення моніторингу у класі.

# **РОЗДІЛ 3**

# **РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

## **3.1 Стратегії та корекційні програми профілактики булінгу в шкільному колективі**

Профілактика булінгу в шкільному колективі є важливою складовою підтримки безпечного освітнього середовища. Первинна профілактика спрямованаа на дітей – учасників булінга, а також включає роботу не тільки з дітьми, але і з сім'ями школярів. Вторинна профілактика проводиться щодо підлітків, які вчинили правопорушення (булерів), і її метою є корекція поведінки підлітка та його розвиток, забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища та, як наслідок, охорона та підтримка психічного здоров'я учнів, вчителів, працівників школи.

Профілактично-корекційна робота умовно складається з трьох етапів [2, с.37]:

а) діагностика (збір інформації та тестування щодо проявів булінгу);

б) впровадження стратегій та програм корекції булінгу (налагодження виховної роботи зі школярами);

в) систематичний моніторинг (відстеження результатів проведеної роботи).

Як показує практика, відносини у класі багато в чому залежать від тактики поведінки, обраної вчителем з перших днів роботи із класом. Вчитель може не тільки не допустити виникнення ситуації цькування, а й має сприяти подоланню стереотипу відносин у класі, що дістався йому «спадщиною» від колеги. Але йому знадобиться допомога психолога та батьків у боротьбі з поділом класу на окремі угруповання та з розвитком булінгу.

Існує кілька стратегій та корекційних програм, спрямованих на попередження булінгу та вирішення проблем, пов’язаних з ним. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність дотримання різноманітних стратегій та впровадження програм профілактики булінгу. Умовно стратегії та корекційні програми можна поділити на декілька груп [2]:

І. Дотримання шкільної політики та правил поведінки. Важливо, щоб кожна школа мала чітко визначені правила та процедури стосовно запобігання булінгу, включаючи протоколи для звернення до вчителів, шкільної адміністрації та психологів. Організація спільних заходів (тімбілдинг, спортивні змагання, культурні заходи), що сприяють формуванню взаємної довіри та поваги між учнями.

ІІ. Освітні програми та тренінги. Навчання соціальним навичкам, емоційній грамотності, самоконтролю та вирішенню конфліктів шляхом рольових ігор, моделювання ситуацій булінгу та способів вирішення конфліктів мирним шляхом. Періодичні освітні курси для педагогічного складу школи сприятимуть своєчасному виявленню ознак булінгу та надання відповідної допомоги постраждалим і агресорам.

ІІІ. Корекційні програми – індивідуальні та групові. Робота з жертвами булінгу, агресорами та свідками через індивідуальні консультації з психологом або соціальним педагогом. Групові сесії для дітей, які постраждали від булінгу, щоб вони могли розділити свій досвід і отримати емоційну підтримку. Використання підходів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з агресорами, спрямованих на зміни в їхньому мисленні та поведінці.

ІV. Програми залучення свідків булінгу. Учнів навчають втручатися в ситуації булінгу, захищати жертв та повідомляти про випадки булінгу дорослим. Наприклад, програма «KiVa» (Фінляндія) навчає дітей не залишатися осторонь і активно допомагати жертвам булінгу.

V. Систематичний моніторинг та аналіз ситуації в школі. Періодичні анонімні опитування та спостереження психолога допомагають оцінити рівень булінгу в школі та виявити проблемні групи чи класи.

Найбільш відомими світовими програмами профілактики булінгу в освітньому середовищі є [12]:

1. Норвезька програма (Olweus Bullying Prevention Program (OBPP), що зосереджується на змінах у шкільному середовищі через роботу з учнями, батьками та вчителями. Вона спрямована на зниження рівня булінгу та насильства в школах. Саме ця програма була запропонована нами у другому розділі.
2. Фінська програма (KiVa) фокусується на роботі зі свідками булінгу та активній позиції дітей для підтримки жертв.
3. Американська програма (Second Step) навчає дітей соціальних та емоційних навичок для запобігання булінгу.

Проблема булінгу дуже злободенна нині. Цькування, яким піддається зростаюче покоління у школі, накладає незабутній відбиток на подальше життя, заважає будувати повноцінні відносини в сімейному житті, заважає досягти великих вершин під час здобуття професії, і часто призводять до самогубства. Тому цій проблемі мають приділяти увагу як батьки, так і вчителі з адміністрацією шкіл.

Отже, у більшості європейських країн психологи та педагоги проводять просвітницьку роботу з дітьми щодо попередження та наслідків булінгу, способів підтримки та допомоги учасникам процесу. Під час просвітницько-корекційної роботи педагоги моделюють різні ситуації з метою відпрацювання навичок розв’язання конфліктів. Вищезазначені стратегії та програми комплексно вирішують проблему булінгу, охоплюючи різні групи в шкільному середовищі, включаючи учнів, вчителів та батьків.

* 1. **Методи психологічної корекції для жертв та агресорів**

Психологічні особливості профілактики та корекції булінгу містять кілька ключових моментів.

По-перше, важлива сама артикуляція проблеми на рівні конкретної школи або класу, визнання, що це не просто «дитяча витівка», відмова від замовчування. Обговорення проблеми – це перший крок до її вирішення, говорити потрібно не лише з дітьми, а й з батьками, з педагогами та керівництвом.

По-друге, необхідний поділ профілактичних методів на екстрені та системні. Якщо цькування вже є, то його треба негайно зупинити. Паралельно повинна вестися кропітка і довга робота щодо покращення шкільного мікроклімату.

По-третє, принципова рання профілактика деструктивних явищ. Починати профілактику треба з молодших класів, коли ще не сформувалася жорстка ієрархія. Важливо спільно придумати правила поведінки, записати їх та повісити у класному кабінеті, нагадувати про них.

По-четверте, крім правил для класу, є принциповою основою антибулінгова стратегія школи, яка є єдиною програмою (планом) дій із залученням адміністративного ресурсу та кращих шкільних практик.

По-п'яте, у профілактичний простір мають бути включені батьки як постраждалих учнів, так і тих, хто виступив у ролі кривдників. Незважаючи на всі зусилля, педагогам не впоратися із проблемою цькування без допомоги батьків учнів, адже іноді саме вони першими зауважують, що з дитиною щось не так, а деякі діти дуже довіряють думці батьків, вважають її найавторитетнішою. Основним засобом профілактики булінгу є довірче ставлення між батьками та дітьми, між класним керівником та учнями. Реальні моделі поведінки дорослих відіграють визначальну роль у формуванні відносин довіри, оскільки «ми можемо, що завгодно говорити, але діти бачать, як поводяться дорослі... вони мимоволі переймають їхню модель поведінки на себе, вважаючи її вірною».

Загальна вимога до методологічної частини профілактичної роботи – це підвищення обізнаності та залучення до профілактики всіх учасників освітньої діяльності, оскільки до ситуації цькування мають відношення всі. Ефективність профілактики булінгу у загальноосвітній організації залежатиме від того, наскільки вона буде системною, а не епізодичною. Реалізується системна профілактика на наступних рівнях: особистісний, груповий, загальношкільний, сімейний та завдяки наявним у психології методам.

Методи психологічної корекції для жертв та агресорів булінгу є важливим етапом роботи, спрямованим на відновлення емоційної рівноваги, зміну поведінки та формування позитивних навичок соціальної взаємодії. Підходи відрізняються залежно від того, з ким працюють: жертвами чи агресорами, але мають спільну мету – зменшення негативного впливу булінгу та покращення психосоціальної адаптації.

Одним з найбільш ефективних методів профілактики та психологічної підтримки дітей, які постраждали від шкільного цькування є арт-терапія. Творчий процес для дітей є психотерапевтичним механізмом, який дозволяє у символічній формі перебудувати конфліктну психотравмувальну ситуацію, сформувати нову форму її дозволу. Через гру, казку, малюнок, глину, метафоричні асоціативні карти діти знаходять вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, що допомагає зрозуміти власні почуття та переживання. Арт-терапія звертається до емоційної сфери учнів. Оскільки до булінгу залучаються багато підлітків, показано саме групова арт-терапія [13].

Арт-терапія дозволяє перейти на «мову» невербальної комунікації, що складніше контролювати, ніж мову. Отже, для делікатної діагностики сили та глибини проблеми на початку арт-терапевтичної роботи ефективні арт-техніки з акцентом на проективний стимульний матеріал, на зміст якого спонтанно проектуються особисті переживання та життєвий досвід.

Соціально-психологічний тренінг також виступає одним із ефективних методів організації психологічної допомоги учасникам булінгу серед підлітків, якщо для вирішення поставленого завдання в освітньому середовищі школи будуть створені спеціальні психолого-педагогічні умови [13]:

- комплексна взаємодія всіх суб'єктів освітньої діяльності: педагога-психолога, соціального педагога, класного керівника, вчителів, а також підлітків та їх батьків;

- реалізація системи заходів в освітній діяльності, включає соціально-психологічний тренінг як основну форму спеціально організованого спілкування, що дозволить створити сприятливі умови успішного становлення особистості підлітка.

Соціально-психологічний тренінг – спеціально організована форма спілкування, що сприяє розвитку особистості підлітка, формуванню його комунікативної та соціальної компетентності [13]. Це, в свою чергу, допомагає вирішувати особисті проблеми підлітків, а також їхніх батьків.

Система тренінгових занять ставить завдання, перш за все – придбання навичок правильного спілкування та взаємодії з оточуючими людьми. Така форма як соціально-психологічний тренінг дозволяє рефлексувати власний життєвий досвід спілкування; аналізувати – новий, здійснюючи вибір на користь конструктивних методів взаємодії.

Розповсюдженими методами профілактики булінгу в освітньому середовищі є когнітивно-поведінкова терапія та емоційно-фокусована терапія. Наприклад, метою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є допомога жертві змінити негативні переконання про себе, інші та світ, які можуть бути наслідком булінгу. Головним завданням методу КПТ є формування більш адекватних моделей мислення, вивчення нових стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, розвиток самооцінки [18, с.96].

Метою впровадження емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) є робота з емоціями жертви булінгу, навчання ефективним стратегіям вираження та регуляції емоцій. Під час терапії використовуються вправи на ідентифікацію та обробку емоцій, навчання співпереживанню та емоційній саморегуляції [18, с.122].

Найбільш відомим методом протидії булінгу в освітньому середовищі є групова терапія для жертв булінгу, метою якої є підтримка через взаємодію з іншими жертвами булінгу, розвиток соціальних навичок і відновлення довіри до інших. Основними вправами даного методу є групові дискусії, рольові ігри, вправи на співпереживання.

Під час групової терапії (арт-терапія, тренінг та ін.) реалізуються такі напрями профілактики:

– діагностика міжособистісних відносин у класах, з метою виявлення випадків булінгу;

− проведення тренінгу як способу позитивної соціалізації, що дозволяє набувати досвіду участі у прийнятті рішень, прояву активної життєвої позиції, поважного та чуйного ставлення до потреб оточуючих;

− реалізація профілактичних програм, спрямованих на згуртування класних колективів, зниження конкуренції та навчання дітей навичкам «активної дружби» (поважати один одного, радіти успіхам інших; врегулювати конфліктні ситуації тощо).

Залежно від позиції, яку займає учасник булінгу – «жертва», «кривдник» чи «свідок», педагог або психолог проводить діагностику та корекцію відхилень в емоційній сфері, що розвиває стресостійкість та комунікативні навички, навички прийняття відповідальності за власну поведінку. Психолог разом із соціальним педагогом надає психологічну та соціальну підтримку, сприяє зміцненню позитивної самооцінки, зниження асоціальної поведінки підлітка. Дуже важливою є робота з класом з боку класного керівника, оскільки цькування не є формою персональних відносин між двома дітьми, а є «симптомом» неблагополуччя у класі [22, с.155].

Розглянуті нами методи профілактики та корекції булінгу, спрямовані на трансформацію способів поведінки дітей у класі з деструктивних та принижуючих в бік позитивних і допомагаючих, заснованих на співчутті та цінності взаємовиручки. Класний керівник може проводити заняття зі згуртування класного колективу в рамках класного часу.

Таким чином, вищезазначені методи корекції допомагають створювати безпечне та підтримуюче середовище як для жертв, так і для кривдників, дозволяючи обом сторонам змінити деструктивні патерни поведінки та адаптуватися до нормального соціального життя.

## **3.3 Ефективність корекційних заходів: аналіз та оцінка**

Ефективність корекційних заходів щодо булінгу є важливою темою для аналізу, оскільки правильний вибір і впровадження цих заходів може значно вплинути на шкільний клімат та психічне здоров'я учнів. Оцінка ефективності корекційних програм включає кілька ключових аспектів: зниження рівня булінгу, покращення соціальної адаптації, емоційного стану жертв та агресорів, а також загальну атмосферу в школі.

Параметри оцінки ефективності корекційних заходів:

1. зниження кількості випадків булінгу (моніторинг випадків булінгу до і після впровадження корекційних заходів через анонімні опитування учнів, повідомлення вчителів та батьків);
2. зменшення емоційної травматизації жертв (оцінка рівня тривожності, депресії, самооцінки та загального психоемоційного стану жертв булінгу через психологічні опитувальники або інтерв'ю);
3. корекція поведінки агресорів (зміни в поведінці агресорів, зменшення агресії та конфліктності, покращення соціальних навичок та здатність до співпереживання (емпатії);
4. поліпшення шкільного клімату (відчуття безпеки серед учнів, підвищення рівня довіри до вчителів і однолітків, покращення взаємодії у колективі).
5. тривалість ефекту корекції (важливо оцінити, чи не повертається агресивна або жертвенна поведінка після завершення програм, адже тривале зниження рівня булінгу та стабільний емоційний стан учнів є показником сталого ефекту).

У складеній випробуваній нами програмі психокорекції міжособистісних відносин підлітків у ситуації булінгу приймали участь вчителі, батьки та учні. Залежно від ситуації учням було запропоновано дотримання певних стратегій, спрямованих на покращення взаємин у класі.

Програма психокорекції міжособистісних відносин підлітків під час булінгу була реалізована протягом двох місяців у кожному окремому класі. Заняття з учнями у формі тренінгів, проводилися один раз на тиждень, і всього було проведено вісім занять для кожного класу. З батьками та педагогами були проведені зустрічі у формі лекцій, на яких обговорювалися проміжні результати. Усього було проведено чотири зустрічі з батьками та педагогами. За запитом батьків проводились консультації, де вони могли ставити індивідуальні питання психологу програми. Також було проведено не менше чотирьох бесід із учнями, які самі виявили бажання поговорити з психологом у процесі проходження програми.

Результатом проходження програми стало покращення мікроклімату класу, зниження рівня агресивних реакцій та випадків булінгу, а також покращення взаємовідносин учнів один з одним та вибудовування конструктивної взаємодії між собою. Батьки зазначили, що їхні діти стали ділитися позитивними враженнями про перебіг дня у школі та стали більш слухняними.

Порівняння отриманих даних з результатами першого етапу (констатуючого) дозволило нам зробити висновки та оцінити ефективність програми запобігання булінгу у класі.

Насамперед було проведено опитування за методикою В. Р. Петросянц «Ситуація булінга у школі». Зведені результати цієї методики представлені нижче. За результатами цієї методики (Рис. 2.17) були відзначені зміни, показники за трьома шкалами: «ніколи не піддавалися булінгу» – 80%, «так, таке іноді траплялося» –7%, «так, таке трапляється регулярно» – 13%.

Ми бачимо, що відбулися значні зміни, та велика кількість учнів демонструють зниження кількості випадків булінгу.

Рис.2.17 Схильність до булінгу підлітків на контрольному етапі

Виходячи з цих даних, можна визначити, що група «жертв», які переживають ситуацію булінгу зменшилась до 13%, тобто 10 осіб від загальної вибірки. До впровадження корекційної програми ця цифра становила 23%, тобто 18 осіб від загальної вибірки.

Про ефективність корекційної програми свідчить зменшення випадків замовчування про ситуації булінгу у школі. Звернемося до опису методів боротьби «жертв» з булінгом.

Рис. 2.18 Результати дослідження методів боротьби з булінгом

Примітки: 1 – я розповідаю про це своїм батькам; 2 – я говорю про це з учителем; 3 – я відвідую психолога; 4 – я міняю школу; 5 – я якийсь час не ходжу до школи; 6 – я протистою булінгу; 7 – я терплю і не вживаю жодних заходів.

Особливо варто відзначити, що 52% схильні розповісти про свої проблеми вчителю та 41% – батькам. Бачимо, що кількість дітей, які готові розказати батькам значно змінилася, до програми вона становила лише 6%, зменшилась кількість осіб, які вирішують зовсім нічого не діяти з булінгом (з 14% на 4%). Пріоритетним методом боротьби з булінгом для «жертв» (4%) вважається пасивна позиція, тобто вони вважають за краще не вживати жодних заходів щодо запобігання насильству. Пропустити школу обрали 3%.

Такими чином, ефективність корекційних заходів залежить від комплексного підходу, що включає роботу не лише з жертвами та агресорами, але й із середовищем, у якому відбувається булінг. Найефективнішими є ті програми, які мають довготривалі позитивні результати, зокрема, стабільне зниження булінгу та покращення психосоціального клімату в школі. Хочемо зауважити, що робота щодо запобігання булінгу у класі має продовжуватися на постійній основі дещо з меншою інтенсивністю. Для профілактики подальших випадків насильства слід проводити систематичний моніторинг ситуації.

## **3.4 Роль педагогів та шкільних психологів у запобіганні булінгу**

Робота з профілактики та корекції проявів булінгу в освітньому середовищі повинна бути багатоплановою та задіювати всі соціально-особистісні ресурси життя сучасного підлітка Основним суб'єктом діяльності виступає педагог-психолог та підлітки – потенційні учасники булінгу. Роль педагога-психолога полягає в діагностиці та супроводі освітнього процесу, а також сприянні вирішення підлітком проблем у взаєминах.

Роль педагогів та шкільних психологів у запобіганні булінгу є ключовою, оскільки вони безпосередньо впливають на соціально-психологічний клімат у школі та взаємодію між учнями. Ефективне втручання педагогів і психологів може запобігти розвитку булінгу або швидко зупинити його, знизивши його негативний вплив на учнів. Їхня роль полягає у виявленні булінгу на ранніх етапах, впровадженні профілактичних заходів та роботі з жертвами, агресорами та свідками.

Особливий інтерес викликає роль вчителя у виникненні булінгу, у можливості його попередити чи припинити, мінімізувати наслідки для всіх учасників. Аналіз численних досліджень булінгу в освітніх закладах дозволяє виділити в окрему групу проблеми, зумовлені виявленим взаємозв'язком переконань вчителя щодо цькування та його способами реагування на нього. Вчителі, які приймають цькування як норму, рідше включаються у ситуації булінгу, рідше підтримують дитину, яка опинилася в ролі жертви, рідше залучають до ситуації батьків. Вчителі, які переконані, що цькування припиниться, якщо ображені діти уникатимуть агресорів, беруть активну участь у збільшенні дистанції між жертвою і переслідувачем, у пошуку нових сусідів по парті та партнерів по грі для дитини, яка зазнала переслідування.

Закордонні програми з профілактики та протидії булінгу, які підтвердили свою ефективність, в якості психологічної мішені розглядають міжособистісні відносини та психологічний клімат у класі та в школі в цілому. Поширена у деяких країнах світу програма Д.Ольвеуса націлена на навчання навичкам поваги у відносинах та швидкого реагування на прояви булінгу всіх співробітників школи. Це необхідно для демонстрації дітям соціально схвалюваної рольової моделі для демонстрації того, що можна обходитися і без цькування.

А. Барліт, описуючи різноманітні та різнопланові прояви булінгу в освітньому середовищі, формулює вимоги, яким повинен відповідати вчитель, щоб ефективно припиняти ситуації цькування. З одного боку, вчитель повинен мати уявлення про компоненти та прояви булінгу, з іншого – вміти розпізнавати ситуації переслідування, які можуть бути навіть у несподіваних формах [6,с.45-46].

Найдьонова Л.А. висловлює припущення про існування факторів, що стримують активне реагування співробітників школи на ситуації булінгу:

- нестача компетентності як наслідок тактики замовчування та відсутності у шкільному колективі вироблених ефективних алгоритмів реагування на прояви булінгу;

- вторинна вигода педагога, що полягає в тому, що наявні в класі аутсайдери, на яких переноситься агресія іншими учнями, виступають як громовідводи та забезпечують психологічну безпеку самого вчителя;

- неможливість подолання відносин нерівності, у тому числі й у рамках освітньої установи. Більш того, відносини булінгу можуть бути представлені на різних рівнях ієрархії відносин, а не обмежуватися лише учнівським колективом [32, с.24].

Як бачимо, рівень поінформованості педагогів про булінг, його причини, прояви, наслідки не забезпечують їх ефективного реагування на ситуації цькування. Більше того, норвезькими дослідниками виявлено взаємозв'язок поширеності булінгу в школі та організації роботи педагогічного колективу: «виявлено пряму залежність між якістю роботи керівництва, співпрацею колег та згодою в колективі. Низький рівень шкільної організації сприяє поширеності мобінгу серед учнів, а високий рівень, навпаки, знижує ймовірність цькування» [38]. Організація класним керівником індивідуальної роботи з кожним учнем, надання допомоги учням у навчанні та організації, здійснення контролю, здатність втрутитися та вжити активних заходів у ситуації цькування з одного боку, є показниками ефективного класного керівництва, з іншого – оптимізує відносини у системах «учень-учень», «учень-клас» (структура класу).

Слід зауважити, що проблема попередження та припинення булінгу вчителем не вирішується підвищенням рівня їхньої поінформованості про проблему. Педагоги мають бути завжди уважними до поведінки учнів і вміти розпізнавати ознаки булінгу – різкі зміни в поведінці дитини, відмова від участі у групових заходах, фізичні травми, погіршення успішності тощо. Учитель має систематично проводити регулярний моніторинг стосунків між учнями, особливо звертаючи увагу на дітей, які виглядають ізольованими або піддаються агресії. Формування позитивного клімату класу класним керівником створює атмосферу взаємної підтримки та співпраці через спільні проекти, обговорення соціальних тем та інтеграційної активності.

Вчителі можуть впроваджувати уроки, присвячені питанням емпатії, розуміння інших та боротьби з дискримінацією. Це може бути через читання літератури, перегляд фільмів або обговорення реальних прикладів. Вчителі повинні швидко реагувати на будь-які прояви булінгу, навіть на його початкових стадіях. Важливо не залишати конфлікти без уваги, щоб вони не загострювалися. Спільні зустрічі з батьками можуть сприяти кращому розумінню проблеми та допомозі дитині.

О.В. Качмар, який розмірковує про агресорів, стверджує, що вчителі люблять останніх, тому часто виступають на стороні кривдника [16, с.59-60]. Звичайно, подібне ставлення руйнує вплив на всіх учасників булінгу, спотворюючи їх ціннісно-смислову сферу:

- у кривдників, підкріплюючи їхню поведінку;

- у жертв, формуючи відчуття безпорадності, непотрібності;

- у спостерігачів, демонструючи безкарність кривдника, ігнорування іншого у біді, покровительство, брехню тощо.

Як бачимо ефективна діяльність з профілактики, припинення та мінімізації наслідків булінгу для його учасників в освітньому середовищі неможлива без включення до неї вчителя та психолога, які систематично проходить спеціальну підготовку. Тісна співпраця психолога і педагога – запорука успіху профілактики та корекції булінгу в освітньому середовищі, складається з наступних аспектів:

- регулярні консультації між вчителями та психологами щодо поведінки та емоційного стану учнів;

- спільне впровадження програм та тренінгів для учнів з розвитку соціальних навичок та емпатії;

- координація дій у випадках булінгу для швидкого та адекватного реагування.

Отже, педагоги та шкільні психологи відіграють важливу роль у запобіганні булінгу через створення безпечного та підтримуючого шкільного середовища, раннє виявлення проблем, ефективне втручання та надання психологічної допомоги. Їхня тісна співпраця, впровадження профілактичних заходів та активна робота з усіма учасниками освітнього процесу є ключем до успішного вирішення проблеми булінгу в школі.

## **Висновки до розділу 3**

Протягом написання третього розділу було досліджено стратегії та корекційні програми профілактики булінгу в шкільному колективі, охарактеризовано методи психологічної корекції для жертв та агресорів, проаналізовано та оцінено ефективність корекційних заходів, з'ясовано роль педагогів та шкільних психологів у запобіганні булінгу.

У роботі проаналізовано кілька стратегій та корекційних програм, спрямованих на попередження булінгу та вирішення проблем, пов’язаних з ним:

1) дотримання шкільної політики та правил поведінки;

2) освітні програми та тренінги;

3) корекційні програми – індивідуальні та групові;

4) програми залучення свідків булінгу;

5) систематичний моніторинг та аналіз ситуації в школі.

Виділені нами стратегії та програми комплексно вирішують проблему булінгу, охоплюючи різні групи в шкільному середовищі, включаючи учнів, вчителів та батьків.

Методи психологічної корекції для жертв та агресорів булінгу є важливим етапом роботи, спрямованим на відновлення емоційної рівноваги, зміну поведінки та формування позитивних навичок соціальної взаємодії – жертви та агресора. Основним засобом профілактики булінгу є довірче ставлення між батьками та дітьми, між класним керівником та учнями. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), арт-терапія, тренінги – всі ці методи, спрямовані на трансформацію способів поведінки дітей у класі з деструктивних в бік позитивних.

Ефективність методів корекції булінгу має значний вплив на шкільний клімат та психічне здоров'я учнів. Оцінка ефективності корекційних програм включає кілька ключових аспектів: зниження рівня булінгу, покращення соціальної адаптації, емоційного стану жертв та агресорів, а також загальну атмосферу в школі.

Випробувана у роботі програма психокорекції міжособистісних відносин підлітків у ситуації булінгу включала велику аудиторію – вчителі, батьки та учні. За результатами діагностики були отримані результати, які свідчать про те, що в класах став переважати найбільш сприятливий психологічний клімат, прояв вербальної агресії змінився незначно, знизився рівень фізичної агресії та соціальної ізоляції, збільшився рівень емпатії та самосприйняття учнів. Таким чином, психокорекційна програма сприяла зміни психологічного клімату у кожному класі.

Педагоги та шкільні психологи відіграють важливу роль у запобіганні булінгу через створення безпечного та підтримуючого шкільного середовища, раннє виявлення проблем, ефективне втручання та надання психологічної допомоги. Їхня тісна співпраця, впровадження профілактичних заходів та активна робота з усіма учасниками освітнього процесу є ключем до успішного вирішення проблеми булінгу в школі.

**ВИСНОВКИ**

Для здійснення магістерського дипломного дослідження було використано різноманітні за своїм походженням, інформативністю та змістовим наповненням періодичні видання і літературу, які відображають психологічні особливості профілактики та корекції проявів булінгу в освітньому середовищі.

З огляду на специфіку предмета, мету і завдання дослідження у процесі його здійснення виникла необхідність застосувати комплекс наукових принципів, підходів і методів.

У кваліфікаційній дипломній роботі було встановлено, що існує велика кількість підходів щодо визначення дефініції булінгу, однак більшість дослідників сходяться на тому, що булінг представляє собою деструктивну форму взаємодії, яка включає в себе безліч специфічних типів та підтипів агресивної поведінки. Термін булінг походить від англійського слова bully, що означає хулігана або забіяку, і широко використовується у західних країнах для позначення систематичного цькування або насильства, спрямованого на іншу людину. Зарубіжні дослідники більше акцентують увагу на психологічних аспектах булінгу та індивідуальних характеристиках учасників, тоді як в українській психології більше уваги приділяється соціальним аспектам і корекційній роботі в освітньому середовищі.

Булінг характеризується невідповідністю позиції кривдника та жертви, навмисністю нанесення шкоди та страждань жертві; наміром позбавити жертву впевненості у собі, здатності чинити опір; спрямованістю на приниження та позбавлення людської переваги жертви; спрямованістю на підрив психологічного та/або фізичного благополуччя та здоров'я, неодноразовістю/періодичністю.

Існує безліч причин, через які виникає шкільний булінг. До них відноситься успішність, фізіологічні особливості, психічні особливості, зовнішність, стиль дитини, особливості мови, слабкість у фізичному плані, низька самооцінка дитини, страх, тривожність і популярність дитини. Важливими психологічними предикторами шкільного булінгу є агресія, імпульсивність, тривожність, толерантність та віктимність. Кожен із цих предикторів породжує або булера, або жертву, отже, є причиною виникнення булінгу. До основних предикторів шкільного булінгу належать індивідуальні, сімейні та соціально-шкільні чинники. Розуміння цих предикторів дозволяє педагогам, психологам та батькам своєчасно виявляти можливі проблеми та запобігати розвитку конфліктних ситуацій.

Вивчення булінгу в освітньому середовищі має різні підходи, що охоплюють психологічні, соціологічні, педагогічні та правові аспекти. Кожен з них має власні теоретичні основи і методи дослідження, які допомагають розкрити причини, механізми та наслідки булінгу. Основні підходи до вивчення булінгу включають:

1) когнітивно-поведінковий підхід;

2)соціальний підхід;

3) екологічний підхід;

4) психодинамічний підхід;

5) біхевіористичний підхід;

6) гуманістичний підхід;

7) системний підхід або інтегративний підхід, який поєднує різні аспекти попередніх підходів для створення комплексної системи розуміння булінгу.

Кожен з підходів робить внесок у розуміння булінгу, проте комплексне використання цих методів забезпечує найглибше розуміння природи булінгу та допомагає у створенні більш ефективних профілактичних та корекційних програм в освітньому середовищі.

Дослідження проводилося на базі школи №253 м. Києва серед сьомих класів у 2023 – 2024 навчальному році. Вибірку дослідження склали учні школи, їхні батьки та вчителі. Всього у дослідженні взяли участь 78 осіб.

Дослідження включало чотири етапи. На констатуючому етапі проводилася бесіда з викладачами та психодіагностика учнів з метою виявлення рівня булінгу та його характерних рис у кожному класі. На підставі отриманих даних була адаптована психокорекційна програма, яка застосовувалася з метою запобігання булінгу у класі (формуючий етап). Основною ідеєю психокорекційної програми був підхід комплексного запобігання булінгу в класі, тому проводилася робота з педагогами та батьками учнів – психологічна освіта з питань шкільного цькування. На, контрольному, проводилася повторна психодіагностика, порівняння та інтерпретація отриманих даних з метою виявлення змін у класі.

Як психодіагностичний інструментарій використовувалися методи бесіди, спостереження та експертного оцінювання, а також анкети та опитувальники.

Перед реалізацією психокорекційної програми у межах психодіагностичного етапу було отримано такі результати: більшість учнів не відчувають себе у безпеці та не знають до кого звернутися за допомогою, якщо спостерігають випадки знущань. Більшість спостерігачів залишаються осторонь і зовсім не звертаються за допомогою до педагога або класного керівника, а також не втручаються в ситуацію. Даний патерн поведінки ми спробували виправити на формуючому етапі та навчили дітей новим способам поведінки у ситуації булінгу, якщо вони будуть у ролі свідків. Після цього діти стали частіше підтримувати жертву насильства та звертатися до викладачів за допомогою. Після проведення лекцій з викладачами та батьками, останні стали більше уваги приділяти скаргам дітей та негайно реагувати на них.

Результати психодіагностики покращення успішності дітей та соціально-психологічного клімату в класі, батьки зазначили, що діти стали частіше розповідати про шкільне життя та своїх друзів. Варто зазначити, що робота щодо запобігання булінга в класі не повинна припинятися. Для закріплення результату слід проводити моніторинг ситуації та систематичне поліпшення згуртованості колективу, а також слід проводити індивідуальну роботу з жертвами насильства для підвищення рівня самоприйняття, а також роботу з агресорами для профілактики деструктивної поведінки та включення до групи ризику.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність дотримання різноманітних стратегій та впровадження програм профілактики булінгу. Умовно стратегії та корекційні програми можна поділити на декілька груп:

1) важливо, щоб кожна школа мала чітко визначені правила та процедури стосовно запобігання булінгу, а також правила поведінки із зазначенням норм і цінностей щодо толерантності, взаємної поваги та рівності;

2) навчання соціальним навичкам, емоційній грамотності, самоконтролю та вирішенню конфліктів мирним шляхом (освітні програми і тренінги);

3) робота з жертвами булінгу, агресорами та свідками через індивідуальні або групові консультації з психологом, використання підходів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з агресорами, спрямованих на зміни в їхньому мисленні та поведінці;

4) підтримка активної позиції свідків, тобто навчання учнів втручатися в ситуації булінгу, захищати жертв та повідомляти про випадки булінгу дорослим;

5) періодичні анонімні опитування (моніторинг випадків булінгу).

Профілактика булінгу в шкільному колективі є важливою складовою підтримки безпечного освітнього середовища, а виділені нами стратегії та програми комплексно вирішують проблему булінгу, охоплюючи різні групи в шкільному середовищі, включаючи учнів, вчителів та батьків.

Методи психологічної корекції для жертв та агресорів булінгу є важливим етапом роботи, спрямованим на відновлення емоційної рівноваги, зміну поведінки та формування позитивних навичок соціальної взаємодії – жертви та агресора. Виходячи з результатів, отриманих у ході соціально-психологічного тестування для проведення профілактичних заходів можна рекомендувати наступні напрямки і методи психологічної корекції для жертв та агресорів:

1) методика для учнів та вчителів щодо зниження імпульсивності, тривожності та фрустрації: постановка адекватних цілей; планування своїх дій; продумування наслідків; вміння справлятися з емоціями; пошук та застосування адаптивних стратегій вирішення важких ситуацій;

2) заходи для учнів (тренінги, ігри та ін.) з формування навички ефективної комунікації (цьому можуть бути присвячена класна година, заходи педагога-психолога або соціального педагога, факультативні заняття чи заняття позакласної діяльності): розпізнавання ознак маніпуляції у мовленні та вчинках; формування прийомів протистояння маніпуляції з боку однолітків; поведінка у ситуаціях булінгу та кібербулінгу; розвиток навичок звернення за допомогою, активізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів;

3) методи для батьків (пам'ятки, батьківські збори, тренінги, рольові ігри), присвячені вибудовуванню дитячо-батьківських відносин, роз'ясненню батьківських стратегій виховання, ресурсів сімейної підтримки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), арт-терапія, тренінги – всі ці методи, спрямовані на трансформацію способів поведінки дітей у класі з деструктивних в бік позитивних, заснованих на співчутті. Такі методи корекції допомагають створювати безпечне та підтримуюче середовище як для жертв, так і для агресорів, дозволяючи обом сторонам змінити деструктивні патерни поведінки та адаптуватися до нормального соціального життя.

Загальна вимога до методологічної частини профілактичної роботи – це підвищення обізнаності та залучення до профілактики всіх учасників освітньої діяльності, оскільки до ситуації цькування мають відношення всі – діти, батьки, педагогічний склад освітнього закладу.

Результати тестування показують вкрай високий рівень безумовного прийняття батьками своїх дітей (що також може бути відображенням запиту підлітків на відносини, що приймають в сім'ї), але тут же може ховатися зворотний бік: низька критичність будь-яких вчинків, безвідповідальність, тепличні умови виховання. В класах став переважати найбільш сприятливий психологічний клімат, прояв вербальної агресії змінився незначно, знизився рівень фізичної агресії та соціальної ізоляції, збільшився рівень емпатії та самосприйняття учнів. У багатьох підлітків збільшився рівень показників впевненості у собі та самооцінки. Безумовно, будь-яка ситуація потребує особистісної діагностики, але спільні заходи зазначеної тематики здебільшого викликають зацікавленість батьків.

Роль педагогів та шкільних психологів у запобіганні булінгу є ключовою, оскільки вони безпосередньо впливають на соціально-психологічний клімат у школі та взаємодію між учнями. Ефективне втручання педагогів і психологів може запобігти розвитку булінгу або швидко зупинити його, знизивши його негативний вплив на учнів. Їхня роль полягає у виявленні булінгу на ранніх етапах, впровадженні профілактичних заходів та роботі з жертвами, агресорами та свідками.

Отже, дослідження проблеми насильства в освітньому середовищі є актуальним, оскільки сучасна психологічна наука немає єдиних комплексних програм профілактики та корекції булінгу. Булінг має систематичний характер із чітко закріпленими ролями: «жертви», «кривдника» чи «спостерігача» та кожна роль має негативний вплив на особистість учасника цього процесу. Вжиті профілактичні та психокорекційні заходи допомагають запобігти насильству та покращити соціально-психологічний мікроклімат у класі.