

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ  
ПРОСТОРИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Каріна КЛЕНІНА

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ  
Рецензент: психологиня Ганна КРУПНИК

Херсон – 2021

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ПРОСТОРИ</b> .....	6
1.1. Булінг в міжособистісній взаємодії школярів.....	6
1.2. Поняття ціннісних орієнтацій учасників булінгу .....	9
1.3. Сучасний погляд на булінг: злиття шкільного та медіапростору.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ПРОСТОРИ</b> .....	15
2.1. Методичні особливості дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу.....	15
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі.....	17
2.3. Програма психологічного тренінгу профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору.....	27
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	30
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	32
<b>ДОДАТКИ</b> .....	36

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У наш час проблема цькування у шкільному просторі загострюється і набирає все більших обертів з кожним днем.

Повноцінний розвиток та реалізація індивідуального потенціалу дитини в школі можливі тільки в умовах захищеності, поваги, якісного міжособистісного спілкування та сприятливого психологічного клімату. Сучасні трансформації не виключають явища насилля з процесів виховання та навчання. Отже, необхідно досліджувати сам феномен булінгу в шкільному просторі, його причини, форми, у зв'язку з тим, що він здатний руйнувати безпеку шкільного простору і негативним чином впливати на розвиток особистості учня.

Особливо актуальним є дослідження впливу булінгу на особистість, яка знаходиться в процесі розвитку і формування образу Я, утворення стійкої системи цінностей. Школярі у цьому випадку виступають у ролі губки, яка поглинає велику кількість інформації. Ціннісні орієнтації належать до важливих компонентів структури особистості, за мірою розвитку яких можна стверджувати про рівень її сформованості. Вони пов'язані зі становленням самосвідомості, мають вирішальний вплив на формування соціальної поведінки особистості.

У рамках психологічної науки проблему булінгу розробляли такі автори, як С. Anderson, С. Arora, D. Olweus, Н. Kasper, Е. Roland, Т. Єрмолова, О. Морозов, О. Ожійова, В. Петросянц та Н. Савицька. Ціннісну проблематику розкрито у дослідженнях С. Бубнової, Б. Братуся, А. Здравомислова, Ю. Шайгородського та В. Ядова та ін.

**Мета:** емпірично дослідити ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі; розробити програму психологічного тренінгу для профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування наукової літератури, в якій висвітлюється проблематика ціннісних орієнтацій учасників булінгу, зокрема у шкільному просторі.

2. Підібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу.

3. Дослідити особливості прояву ціннісних орієнтацій у різних учасників булінгу.

4. Визначити та розкрити особливості ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі.

5. Запропонувати програму психологічного тренінгу профілактики булінгу в шкільному просторі.

**Об'єкт:** феномен булінгу в шкільному просторі.

**Предмет:** ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі.

**Методи дослідження:** аналізування, синтезування, узагальнення, систематизація інформації; емпіричні методи дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу; методи психодіагностики, які використовувалися для збору емпіричних даних: для визначення ціннісних орієнтацій учасників булінгу – «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової; для розрізнення приналежності та ролей учасників булінгу – опитувальник «Ситуація булінгу в школі» В. Петросянц; для визначення рівня агресії учасників – «Діагностика рівня агресії» А. Басса й А. Дарки; методи математичної обробки даних, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ) і  $U$ -критерій Манна-Уїтні для порівняння отриманих емпіричних показників агресивності з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовим обґрунтуванням. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою «MS Excel» та програми «SPSS» v. 23.0.

**Наукова новизна** полягає у визначенні важливої передумови булінгу – злиття двох просторів: шкільного та медіа. Встановлено, що для активних учасників булінгу (булери, жертви, спостерігачі, які намагалися допомагати

жертві) провідною є гедоністична та споживацька орієнтація, яка виявляється у прагненні до задоволення, гарного проведення часу, відпочинку.

**Практичне значення використання методики** полягає у можливості використання тренінгової програми для профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені у двох статтях. У статті збірки «ХІ Сіверянські соціально-психологічні читання» НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка: «Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі» та в статті «Медіапростір як чинник булінгу в шкільному просторі», що ввійшла до збірки матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.).

Тренінгова програма профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору пройшла успішну апробацію у двох ЗВО – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 01-23/313 від 29.12.2020 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля (довідка № 1319/15.18 від 28.12.2020 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 32 найменування та додатків. Повний обсяг роботи становить 55 сторінок, з них основного тексту – 31 сторінка.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

### 1.1. Булінг в міжособистісній взаємодії школярів

Поява терміну «булінг» ознаменувалася розумінням його, як особливого виду насильства (Петросянц В. Р.) [15], коли одна людина чи група фізично завдає шкоди іншій людині, яка слабша і має менше сили, щоб вона відчувала себе наляканою, ізольованою, позбавленою свободи дій тривалий час. Характерним для всіх учасників такої взаємодії є те, що після подібного нападу простежується емоційна травма, а також страх перед можливістю повторення ситуації нападу (Мальцева О. А.; Моисеева Н. М., Сафронова М. В.) [13; 14]. У разі булінгу і «буллі», і «жертва» – частини однієї і тієї ж взаємодії соціальної групи, тому булінг трактують як форму міжособистісної взаємодії, за якої одна людина виступає кривдником, а інша – жертвою, при цьому вона тривалий час і систематично піддається фізичному та/або психологічному насильству (Лейн Д. А.) [11].

Необхідно наголосити на тому, що термін «булінг» відрізняється від понять «конфлікт», «насилля», «агресія», так як визначається як об'єктивно існуючі впродовж тривалого часу, систематичні нападки на учня з метою ізоляції та залякування (Olweus D.) [28]. Щоб відрізнити булінг у школі від інших проявів насилля, слід підкреслити специфіку цього явища, яка полягає в асиметричності позицій учасників (відмінності влади у агресора і жертви), навмисності (не випадковості того, що відбувається), віктимізації жертви (зниження самооцінки, приниженість), наявності групової динаміки (булінг – це груповий процес, у якому присутні той, хто ображає, жертва, спостерігач і т. ін.), повторюваності (відбувається багаторазово) (Burke C.) [27].

Шкільний булінг завжди відображає реалії соціуму. Якщо у суспільстві простежується висока толерантність до насилля та агресії, це буде відображатися у дитячих колективах.

Учасників шкільного булінгу умовно можна розділити на декілька категорій:

- зачинателі або керівники процесу цькування, які є ініціаторами знущань над одним із учнів;
- послідовники, які долучаються до знущань, коли хтось їх уже ініціював;
- сторонні спостерігачі («група мовчазної підтримки»), які активно не долучаються до процесу цькування, але спостерігають і підкріплюють булінг своїм емоційним схваленням (викриками або сміхом), невтручанням з метою захисту жертви;
- пасивні спостерігачі відсторонюються від будь-яких дій стосовно жертви і не вербалізують свого ставлення до того, що відбувається.
- жертви булінгу, які терплять систематичні знущання та насмішки;
- захисники жертви, які приймають її сторону, втішають і підтримують ображеного ровесника (Ермолова Т. В., Савицкая Н. В.) [5].

На сьогодні проведено доволі багато досліджень, які б розкривали причини булінгу в шкільному просторі. Але, на наш погляд, найкраще з методологічних позицій механізми виникнення булінгу можна пояснити з точки зору трьох теорій: «Ефекту пульсації» К. Салліван, «Екологічних систем» У. Бروفенбренера та «Запланованої соціальної поведінки» Айзена і Маддена.

Англійська дослідниця Кейт Салліван описала у своїй книзі так званий «ефект пульсації», за посередництва якого виникає булінг у шкільному просторі. Вона привела аналогію з кинутим у воду каменем, який навколо себе поширює пульсуючі, концентричні кола-хвилі, подібно цьому явищу булінг відносно іншої людини захоплює у свій вир все більшу кількість людей і підсистем (Sullivan K.) [33]. У цю ситуацію стають включеними і самі учасники, і спостерігачі, і батьки, і вчителі. Тобто, на початковому етапі у процес булінгу входять тільки його учасники. На вторинному залучаються батьки і родини учнів. Далі цей процес втягує і тих, хто став свідком такого насилля.

Згідно теорії «Екологічних систем» Урі Бронфенбреннера, поведінка людини, представника будь-якої системи, впливає на поведінку інших людей цієї ж системи. Вплив однієї людини на іншу має і зворотній ефект, тоді перша людина відчуває відповідний вплив від інших учасників, в результаті чого система видозмінюється (Bronfenbrenner U.) [26].

Для пояснення феномену булінгу розглянемо ще одну концепцію, яка має назву «запланованої соціальної поведінки». Її автори, Айзен і Мадден, вважають, що поведінкові наміри стосовно інших людей залежать від трьох груп чинників: ставлення до якогось явища (у нашому випадку, булінгу, особисті переконання людини щодо знущання над однокласником); групових норм, яких дотримується суб'єкт (прийнятне чи неприйнятне цькування в цінностях референтної соціальної групи: друзів, родини); передбачуваного поведінкового контролю (уявлення учня про те, що його чекає в результаті знущання, чи буде він покараний) (Ajzen I., Madden T.J.) [25].

Виокремимо передумови розвитку булінгу школярів: 1) підвищена активність у зв'язку з прискореним фізичним розвитком; 2) недостатній досвід для повноцінної реалізації активності; 3) укорінені суспільством і медіа засобами споживацькі настановлення життєдіяльності; 4) прагнення самоствердження у соціумі; 5) численні приклади булінгу у медіапросторі для наслідування; 6) відсутність стійких моральних критеріїв оцінки наслідків дій. Ці передумови сприяють появі та поширенню булінгу.

Отже, феномен булінгу у взаємодії школярів є тривалими нападками на учня з боку агресора або агресорів, які можуть простежуватися як у психологічному, так і фізичному планах. Структура булінгу передбачає наявність агресора, жертви, активних та пасивних спостерігачів, а також (у деяких випадках) захисників жертви. Доцільно, на нашу думку, причини появи булінгу в шкільному просторі пояснюють такі теорії, як «Екологічні системи» У. Бронфенбреннера; «Ефект пульсації» К. Саллівана; концепція «Запланованої соціальної поведінки» Айзена і Маддена. Булінг завдає деструктивного впливу всім включеним у нього учасникам, цей вплив має пролонгований характер.



## 1.2. Поняття ціннісних орієнтацій учасників булінгу

Шкільний період життя особистості є найсприятливішим для формування знань, вмінь та удосконалення всесторонньої культури. У перехідні, кризові періоди становлення формуються нові ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, а на їх основі видозмінюються особистісні якості, характерні для попереднього періоду (Леонова І. С.; Шайгородський Ю.) [12; 22]. Ціннісні орієнтації належать до важливих компонентів структури особистості, за мірою розвитку яких можна стверджувати про рівень її сформованості (Шевченко А. В.) [23].

Ціннісні орієнтації дуже часто поєднують з настановленнями індивідів, визначаючи їх як індивідуальні еквіваленти цінностей. Ціннісні орієнтації утворюють свого роду внутрішній стрижень культури людини, лінію її поведінки (Здравомыслов А. Г.; Ядов В. А.) [6; 24]. Ціннісні орієнтири, на думку С. Бубнової є результатом відображення суспільних відносин і системоутворювальним чинником особистості. У ролі цінностей виступають значущі для особистості об'єкти, явища, суспільні відносини (Бубнова С. С.) [1; 2].

Ми розуміємо ціннісні орієнтації суб'єктів шкільного простору як оціночне ставлення особистості до сукупності матеріальних та духовних благ, які розглядаються як предмети (або їх властивості), цілі та засоби задоволення потреб особистості. Вони знаходять вираження в ідеалах, особистісному сенсі життя і простежуються в соціальній поведінці особистості.

Уже в середній школі діти прагнуть до набуття кращого становища серед ровесників, можливо, це пов'язано з конформністю до групових цінностей і норм, адже це час бурхливого розвитку пізнавальної сфери (Попович І. С.; Popovych I., Shevchenko A., Galvez L. M., Klenina K.) [17; 19; 30].

У дітей уже формується моральний світогляд, і це призводить до якісних зрушень у всій системі потреб і прагнень. Провідне місце починають займати моральні мотиви (Кленіна К. В.) [7; 9]. З цього можна зробити висновок, що у нормі, у дітей, котрі не зазнають впливу булінгу, їхні ціннісні орієнтації починають трансформуватися у моральні.

Перейдемо до характеристики ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі. Оскільки для буллі характерні такі особистісні риси, як егоцентризм, тривожність, демонстративність, прагнення звертати на себе увагу, інфантильність та емоційна незрілість, ми можемо припустити, що провідними ціннісними орієнтаціями стануть ті, які пов'язані з набуттям авторитету в групі, прагнення до влади, самоствердження за рахунок інших (Гребенникова О. А., Добролюбова М. И.) [4].

Бути «крутим», мати владу над ровесниками, бути людиною, яка може робити все що тільки захоче і нічого за це не отримає стає самоціллю такої дитини. До речі, така поведінка серед дітей в умовах сучасного соціуму має блискавичну швидкість поширення завдяки трансляції засобами масової інформації.

Учні з владнолюбивою поведінкою не обов'язково стають булерами, але булери походять саме з такої категорії дітей, тому за ними треба пильніше спостерігати.

Жертвами найчастіше стають діти, котрі не в змозі за себе постояти, є чутливими і вразливими. Це діти, що позбавлені наполегливості, не вміють демонструвати впевненість і відстоювати її. Найбільш вірогідною жертвою є учень, який старається зробити вигляд, що його не бентежить образа або жорстокий жарт, але обличчя це видає. Діти, які не можуть сховати своєї незахищеності, можуть спровокувати повтор інциденту зі сторони агресора-властолюбця (Кленіна К. В.; Соловьев Д. Н.) [8; 21].

Такі діти будуть більш орієнтованими на самотність або надаватимуть перевагу спілкуванню з вчителями та батьками. Для них однокласники і спілкування з друзями не буде виступати в ролі ціннісної орієнтації. Взагалі такі діти через постійний вплив булінгу не будуть надавати значення обдумуванню того, що для них є цінністю. Вони прагнутимуть безпеки, захищеності та прийняття оточуючими.

Найбільш деструктивним впливом в булінгу є вплив на спостерігачів, які в ньому активно не беруть участь, адже булінг є ситуацією, де вони вимушені

обирати між силою та слабкістю (зазвичай не хочеться робити вибір на користь і асоціюватися зі слабкою жертвою, яка викликає тільки жалість). Булінг дуже швидко призводить до того, що свідки не відчують особистісної відповідальності, він провокує здатність просто робити, як всі (Быковская Е.Ф.; Попович И. С.) [3; 16].

Також у дітей, які спостерігають страждання жертви багаторазово, починається процес притуплення почуття співчуття до неї.

Щодо ціннісних орієнтацій спостерігачів, які втягнуті в процес булінгу, то варто відмітити, що важливого значення для них набуває власна безпека, статус в колективі, тому вони постають перед дилемою, яка передбачає втрату або збереження своїх орієнтирів. У більшості випадків спостерігачі не надають перевагу шляху допомоги жертві, адже відчують страх, безпорадність, сором за свою бездіяльність і в той же час – бажання приєднатися до агресора (Кленіна К. В.; Попович І. С.) [10; 18].

Булінг здійснює негативний вплив на включену в дану структуру особу, незалежно від зайнятої нею позиції. Ціннісні орієнтації різних учасників булінгу мають свої особливості прояву залежно від статусу дитини в цій ситуації.

### **1. 3. Сучасний погляд на булінг: злиття шкільного та медіапростору**

Освіта в школі є одним із найважливіших чинників у розвитку та формуванні суспільства. Шкільні заклади дають учням не тільки знання, необхідні для подальшого розвитку, але й формують світогляд і прищеплюють навички, які будуть необхідні для досягнення успіху в існуючих реаліях. Якщо враховувати той факт, що суспільство знаходиться в процесі постійної еволюції, ми можемо стверджувати, що і шкільні заклади повинні не відставати у такому темпі вдосконалення, постійно адаптуватися. Успішні школи застосовують новаторські методики викладання, експериментують з їх формами і створюють шкільний простір, який стимулює розвиток учнів у потрібному напрямку.

Зміст терміну простір у тлумачному словнику визначено, як вільний та великий обшир (за ред. Білодіда І. К.) [20], з цього виходить, що школа має бути майданчиком для вільного розвитку та навчання. Проте все одно ми не можемо говорити про повну свободу волевиявлення, оскільки це передбачає ставлення до дій агресора у булінгу як до особливого виду волевиявлення. Такого не має бути, тому це поняття слід звузити.

Опираючись на аналізування літератури з даної теми (Porovuch I. S.; Rubin K., Repler D.) [29; 32], спробуємо дати власне визначення поняттю шкільний простір. Шкільний простір – це структурована система педагогічних, організаційних, навчальних та матеріальних чинників, котрі сприяють всебічному розвитку особистості учня у конструктивному напрямку в навчальному та виховному процесах.

Нині ми спостерігаємо тенденцію нерозривного злиття медіапростору та шкільного простору. Трансляція інформації ЗМІ має неабиякий вплив на школярів, вчителів, батьків та адміністрацію. У першу чергу варто звертати увагу на негативний вплив саме на школярів, як осіб, у котрих не є розвинутим на достатньому рівні критичне мислення. Тому ми вважаємо, що спонукаючим чинником булінгу може виступити популяризація насильницьких моделей поведінки у засобах масової інформації. Сучасний медіапростір доволі щедрий на демонстрацію жорстокості і насильства, яка в свою чергу впливає на формування та розвиток цінностей і на вибір форми поведінки. Після перегляду сюжетів, які ілюструють авторитетність героїв, що проявляють жорстокість та агресивність, діти та підлітки прагнуть бути схожими на них і обирають таку модель поведінки як зразок, еталон. Після цього для них все більш прийнятним способом вирішення власних проблем стає саме насильство.

Якщо дитина або підліток довгий час будуть переглядати кінофільми, телепередачі, реклами, інформацію у спільнотах соціальних мереж, відео, де прийнято принижувати, де активно пропагується гомофобія, де багаті не рахуються із думкою бідніших за них, де стосунки будуються за принципом ієрархії, то вони почнуть переносити побачене на своє життя, і стануть або

прихильниками авторитетів і знайдуть собі жертву, яка підпадатиме під вище зазначені критерії, або ж обурено підуть у наступ проти «авторитетів», яких вбачають серед своїх знайомих. Тобто трансляція подібної інформації, ймовірно, провокуватиме розвиток явища булінгу серед школярів.

З вищевикладеного матеріалу можна зробити висновок, що шкільний простір та медіапростір, як складні та багатофункціональні системи, маючи вплив на освітній процес, впливають також на схильність учнів до булінгу. Шкільний простір, який у всіх своїх структурних одиницях культивуватиме несхвалення насилля, заборону на його прояв, матиме тенденцію до відсутності феномену булінгу на своїй території та за її межами. Медіапростір, який поступово буде очищуватися від трансляції на своїх теренах пропагування насилля і його авторитетності, зможе нівелювати свій деструктивний вплив на цькування.

### **Висновки до першого розділу**

Феномен булінгу є формою міжособистісних відносин, яка характеризується тривалістю, дисбалансом сил, учасників, а також наявністю певної рольової структури: той, хто ображає, жертва, свідок, помічник буллі, захисник жертви. Булінг може створювати негативні наслідки як психологічного плану (порушення самовизначення, психічного розвитку, психоемоційна нестабільність, суїцидальні тенденції), так і фізичного (психосоматичні і соматичні розлади) на включену в дану структуру особу, незалежно від зайнятої нею позиції.

Ціннісні орієнтації учасників булінгу можуть зазнати суттєвої трансформації через його деструктивний вплив. Проте, ймовірно, що провідними цінностями для булера будуть прагнення влади та авторитету в колективі, у жертви – безпека психологічного та фізичного характеру, а для спостерігачів наскрізною цінністю виступить збереження власного статусу в колективі та особиста безпека.

Поняття шкільного простору у наш час зливається із медіа простором, цей симбіоз у конструктивному руслі може стати передумовою знищення явища булінгу. Проте нині ми спостерігаємо негативну тенденцію трансляції насилля в медіа і замовчування цькування в шкільному просторі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

#### 2.1. Методичні особливості дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу

Результати теоретичного аналізування ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі визначили теоретико-методологічну основу для розробки програми констатувального експерименту.

Емпіричне дослідження поділено на чотири етапи:

1. Організаційний етап – узагальнення та аналізування українських і зарубіжних наукових джерел; визначення понятійно-термінологічного поля дослідження; уточнення понять «булінгу», «ціннісних орієнтацій» та «шкільного простору».

2. Підготовка емпіричного дослідження – відбирання методик; формування групи досліджуваних.

Спираючись на проведене нами теоретичне аналізування, ми підібрали три методики для емпіричного дослідження за темою: «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової; Опитувальник «Ситуація булінгу в школі» В. Петросянц; «Діагностика рівня агресії» А. Басса й А. Дарки.

3. Дослідницький етап – проведення психодіагностики феноменів булінгу та ціннісних орієнтацій на основі розробленої діагностичної програми.

Збір емпіричних даних проведений у жовтні-листопаді 2020 року. Дослідження проводилось серед представників різних шкіл Херсонської області, кількість досліджуваних 115 осіб, віком від 10 до 16 років.

Представлений вік характеризується низьким рівнем емоційного інтелекту, початком формування критичного мислення, тобто поки такі особи не можуть критично оцінювати та емоційно зважувати ту інформацію, яку вони спостерігають. Постійний перегляд сюжетів із насиллям може призвести до нездатності оцінювати як свої, так і переживання інших, тобто до алекситимії.

Процедура проведення тестування відбувалася за допомогою платформи Google-форми. Дослідження ґрунтувалося на принципах конфіденційності та добровільності, із гарантуванням анонімності результатів.

4. Етап аналізування отриманих даних – кількісний та якісний аналіз даних, систематизація та узагальнення результатів дослідження.

З огляду на теоретичне аналізування особливостей ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі, на другому етапі роботи, який полягав у підготовці дослідження, нами було відібрано три методики, які дозволили детально описати та встановити психологічні особливості досліджуваних феноменів.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової спрямована на вивчення ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Опитувальник складається із 66 тверджень, на які необхідно відповідати згодою (так) або незгодою (ні). Міра виразності кожної з поліструктурних ціннісних орієнтацій особистості визначається за допомогою ключа.

Опитувальник «Ситуація булінгу в школі» В. Петросянц дає змогу розділити групу респондентів на три категорії:

«жертви» – учні, які мають високий рівень схильності бути жертвою булінгу і не проявляли агресивних дій щодо інших учнів;

«булери» – учні, які позначили себе як зачинателів булінгу з частотою у кілька разів;

«спостерігачі» – були учасниками булінгу, але не проявляли себе ні в ролі жертви, ні в ролі булера.

Методика «Діагностика рівня агресії» А. Басса й А. Дарки складається з 75 тверджень, які передбачають відповідь згодою або незгодою досліджуваних. Цей інструментарій містить у собі вісім шкал, котрі охоплюють як характерні особливості поведінки булерів (фізична агресія, роздратованість, вербальна агресія), свідків (непряма агресія, докори сумління), так і жертви (негативізм, образа, підозріливість).



Також цією методикою визначено індекс агресивності та ворожості, які розраховуються шляхом сумування результатів за окремими шкалами.

## 2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі

Методика В. Петросянц «Ситуація булінгу в школі» дала змогу визначити приналежність досліджуваних школярів до різних ролей у явищі булінгу (рис. 2.1).



**Рисунок 2.1.** Розподіл ролей учасників булінгу (n=115) за методикою «Ситуація булінгу в школі» В. Петросянц

Як видно з малюнку, лише невеликий сегмент школярів, а саме 7 із 115, не зазнавали руйнуючого впливу булінгу в школі. Проте, зважаючи на нинішню ситуацію і ставлення до булінгу серед дорослих, ці учні могли просто вказувати неправдиву інформацію. Також, можливо, що ці здобувачі освіти просто не сприймають те, що з ними відбувалося або те, що вони спостерігали, як булінг.

Серед наших досліджуваних найбільше виявилось представників ролі «жертви» в булінгу, що свідчить про важкий і загострений стан даної проблематики у наш час.

У представленій вибірці роль свідків розділено на два сегменти: свідки, котрі намагалися і надавали допомогу жертві, та свідки, які ніяким чином не допомагали тому, над ким знущаються. Результати показали, що кількість свідків, які допомагали є більшою.

Також серед учасників встановлено зачинателів булінгу, які представлені кількістю 28 осіб. За статистикою нашого дослідження можна припустити, що один булер в середньому цькує та залякує 2 школярів.

Тепер перейдемо до характеристики превалюючих ціннісних орієнтацій різних учасників булінгу.

Необхідно зазначити, що інформація, котра подана у пункті 1.2. першого розділу, є синтезом даних наукових джерел щодо характеристики різних учасників булінгу та припущень щодо їх системи ціннісних орієнтацій. Далі буде представлено результати нашого констатувального дослідження, які певною мірою відповідають представленим вище даним (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій жертв (n=58)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Приємне проведення часу, відпочинок	2,00	6,00	4,66	1,07
Високий матеріальний добробут	1,00	6,00	3,22	1,17
Пошук і насолода прекрасним	2,00	6,00	3,71	,96
Допомога і милосердя до інших людей	2,00	6,00	4,98	1,16
Любов	1,00	6,00	4,40	1,39
Пізнання нового у світі, природі, людині	,00	5,00	3,00	1,14
Високий соціальний статус і управління людьми	,00	6,00	3,57	1,19
Визнання, повага людей і вплив на оточуючих	1,00	6,00	4,21	1,18
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	1,00	6,00	3,10	1,30
Спілкування	2,00	6,00	3,64	1,07
Здоров'я	2,00	6,00	3,29	1,01

У вибірці представлено дві превалюючі ціннісні орієнтації жертв – приємне проведення часу, відпочинок (M=4,66; SD=1,07) та допомога і милосердя до інших людей (M=4,98; SD=1,16). Оскільки жертви часто

знаходяться в стані стресу через нападки від булера і ймовірно очікування нових знущань, у них яскраво вираженим є прагнення до відпочинку від пережитого, тому більшість представників цієї ролі визначили домінуючою саме цю ціннісну орієнтацію. Вони є носіями споживацької і гедоністичної орієнтації. Також дуже часто жертви булінгу, розуміючи почуття тих, хто потребує допомоги і є скривдженими, прагнуть надати їм підтримку та допомогу, проявити милосердя.

Найменш значущими для жертв булінгу виявилися пізнання нового в світі, природі, людині ( $M=3,00$ ;  $SD=1,14$ ) та соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві ( $M=3,10$ ;  $SD=1,30$ ), це свідчить про деструктивний вплив булінгу на пізнавальні процеси особистості та можливість прояву активності в класному та позакласному житті.

Перейдемо до аналізу зв'язку ціннісних орієнтацій та агресії жертв булінгу (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

**Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій жертв булінгу**

Показники	Приємне проведення часу, відпочинок	Допомога та милосердя до інших людей
Фізична агресія	0,314*	
Образа		-0,280*
Докори совісті		0,483*

*Примітки: \* -  $P < 0,05$ .*

Статистичну обробку даних здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 23.0. Для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій застосовано коефіцієнти кореляції за методом Пірсона.

На рівні  $P < 0,05$  превалююча ціннісна орієнтація «приємне проведення часу» має прямий зв'язок з фізичною агресією жертв булінгу. Ми можемо припустити, що у частини опитаних жертв булінг розвивався і на фоні їх фізичної агресивності.

Наявність образи на оточуючих, на світ у цілому не сприятиме прояву милосердя до інших, що підтверджено наявністю оберненої залежності. А от докори совісті тільки сприятимуть тому, що жертви зараз і в майбутньому надаватимуть допомогу іншим та проявлятимуть милосердя.

Дані щодо ціннісних орієнтацій булерів представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій булерів (n=28)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Приємне проведення часу, відпочинок	3,00	6,00	5,04	,84
Високий матеріальний добробут	1,00	4,00	2,64	,91
Пошук і насолода прекрасним	1,00	5,00	3,43	1,07
Допомога і милосердя до інших людей	1,00	6,00	3,07	1,21
Любов	2,00	6,00	4,79	1,10
Пізнання нового у світі, природі, людині	1,00	5,00	3,18	1,09
Високий соціальний статус і управління людьми	4,00	6,00	5,14	,80
Визнання, повага людей і вплив на оточуючих	2,00	6,00	4,11	1,07
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	1,00	6,00	3,04	1,45
Спілкування	1,00	5,00	3,46	,96
Здоров'я	2,00	5,00	3,25	1,00

Дуже часто серед булерів зустрічалися такі ціннісні орієнтації, як приємне проведення часу, відпочинок ( $M=5,04$ ;  $SD=,84$ ) та високий соціальний статус і управління людьми ( $M=5,14$ ;  $SD=,80$ ). Як і у випадку жертв, ймовірно, ситуація булінгу для булера теж є стресовою, можливий варіант із стресовими ситуаціями та проблемами поза школою, які справляють на нього негативний вплив і виводять із колії. Адже часто булерами стають діти, які не відчують любові та підтримки від батьків, які переживають втрату значимої людини, розлучення батьків і потерпають від різних видів насилля поза школою. Компенсувати свої негативні переживання вони можуть лише через насилля до тих, хто слабший. Це означає, що і булери є носіями гедоністичної та споживацької орієнтації.

Той факт, що часто булерами стають діти з нарцисичними схильностями, стає передумовою того, що для них дуже важливою ціннісною орієнтацією є високий соціальний статус та управління людьми. Такі школярі прагнуть до встановлення власного авторитету на високому рівні і стають формальним або неформальним лідером класу, групи.

Неочікуваним для нас результатом виявилось те, що найменш значущою для булерів є ціннісна орієнтація пов'язана з високим матеріальним добробутом ( $M=2,64$ ;  $SD=,91$ ), оскільки прагнення до управління людьми передбачає в майбутньому зайнятість на високих керівних посадах і великий прибуток, хоча, можливо, що в їхньому віці учні не задумуються про майбутні матеріальні статки. Зв'язки між показниками агресивності та ціннісними орієнтаціями булерів показано на табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій булерів**

Показники	Приємне проведення часу, відпочинок	Високий соціальний статус і управління людьми
Фізична агресія		-0,380*
Підозріливість	-0,453*	

*Примітки: \* -  $P < 0,05$ .*

Представлені залежності є свідченням того, що булери прагнуть відпочинку через свою підозріливість стосовно того, що з ними трапляється. Ця категорія учнів знаходиться на етапі розуміння, що фізична агресія та високий соціальний статус і управління людьми не пов'язані речі, можливо зараз вони надають перевагу вербальній та непрямій агресії.

У таблиці 2.5 показано дані щодо ціннісних орієнтацій свідків, які намагалися надати допомогу жертві та захистити її від знущань.

Таблиця 2.5

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій свідків, які допомагали жертві (n=14)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Приємне проведення часу, відпочинок	3,00	6,00	4,79	,97

## Продовження таблиці 2. 5

Високий матеріальний добробут	2,00	4,00	3,00	,78
Пошук і насолода прекрасним	1,00	5,00	3,36	1,15
Допомога і милосердя до інших людей	3,00	6,00	4,71	1,14
Любов	3,00	6,00	4,86	1,10
Пізнання нового у світі, природі, людині	2,00	5,00	3,43	,94
Високий соціальний статус і управління людьми	2,00	5,00	3,29	,91
Визнання, повага людей і вплив на оточуючих	3,00	6,00	4,36	1,15
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	1,00	5,00	2,79	1,31
Спілкування	2,00	6,00	3,50	1,16
Здоров'я	2,00	5,00	3,21	,89

Для таких учнів найбільш значущими виявилися три ціннісні орієнтації, а саме: приємне проведення часу, відпочинок ( $M=4,79$ ;  $SD=,97$ ), допомога та милосердя до інших людей ( $M=4,71$ ;  $SD=1,14$ ) та любов ( $M=4,86$ ;  $SD=1,10$ ), отримані результати є цілком логічними, оскільки такі учні у проблемній ситуації булінгу вже проявляли милосердя до жертви та надавали їй допомогу. Це і стало передумовою їх спрямованості на цю ціннісну орієнтацію. Дана категорія учнів, котрі були учасниками булінгу, також однією з домінуючих орієнтацій обрали гедоністичну та споживацьку, тому можна вважати, що ситуація булінгу дестабілізує та морально й фізично втомлює усіх суб'єктів, які в неї залучені, вони прагнуть більш корисного та приємного проведення часу як в школі, так і поза нею.

Також було визначено, що ще однією провідною ціннісною орієнтацією є любов. До речі, такий вибір зустрічався майже в кожного з опитаних із найвищим результатом за шкалою. Цю тенденцію можна пояснити тим, що негативний досвід минулого довів на практиці для цих учнів важливість любові один до одного, а не ворожості та агресивності.

Перейдемо до характеристики зв'язків між показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій свідків, які допомагали жертві (табл. 2.6).

Як у випадку із булерами, свідки, які допомагали жертві, через свою підозріливість виснажені і прагнуть гарного проведення часу. Доволі цікавим є

зв'язок ціннісної орієнтації «Любов» із докорами совісті, який є прямим. Такі учні через свою совісність прагнуть до любові та допомоги жертві, а можливо, раніше вони були пасивними спостерігачами і за це відчувають тепер провину.

Таблиця 2.6

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій свідків, які допомагали жертві**

Показники	Приємне проведення часу, відпочинок	Любов
Підозріливість	-0,572*	
Докори совісті		0,601*

Примітки: \* -  $P < 0,05$ .

Розподіл даних щодо провідних ціннісних орієнтацій пасивних свідків представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій пасивних свідків (n=8)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Приємне проведення часу, відпочинок	2,00	4,00	3,00	,76
Високий матеріальний добробут	1,00	4,00	3,38	,92
Пошук і насолода прекрасним	2,00	4,00	3,13	,64
Допомога і милосердя до інших людей	2,00	4,00	2,75	,71
Любов	2,00	5,00	3,50	,93
Пізнання нового у світі, природі, людині	3,00	5,00	3,50	,76
Високий соціальний статус і управління людьми	4,00	6,00	5,38	,74
Визнання, повага людей і вплив на оточуючих	4,00	6,00	5,25	,71
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	1,00	4,00	3,38	,92
Спілкування	3,00	5,00	3,75	,71
Здоров'я	2,00	4,00	2,88	,64

Як видно з таблиці, превалюючими ціннісними орієнтаціями для свідків булінгу, які виконували роль пасивних спостерігачів, є високий соціальний статус і управління людьми ( $M=5,38$ ;  $SD=,74$ ) та визнання, повага людей і вплив на оточуючих ( $M=5,25$ ;  $SD=,71$ ). Ці учні бояться втратити той статус,

який набули, тому не хочуть ставати на захист жертви, проте і позицію булера вони у відкрити не підтримують. Вони ніби знаходяться між «двох вогнів». Такі учні, можливо, вже вибудували для себе плани на майбутнє, обрали престижну професію і прагнуть до високого соціального та матеріального статусу і поваги від інших людей. Для них вступати в ситуацію цькування в ролі булера означатиме підрив репутації, адже часто такими свідками стають активісти школи, старости, а допомога жертві – перехід на її роль, що теж не є занадто приємним.

У пасивних свідків найменш яскраво відстежується ціннісна орієнтація пов'язана з милосердям та допомогою іншим людям ( $M=2,75$ ;  $SD=,71$ ). Це і є поясненням незацікавленості спостерігачів у наданні підтримки та допомоги жертві знуцань. У таблиці 2.8 показано наявність зв'язків між показниками агресії та провідних ціннісних орієнтацій пасивних свідків.

Таблиця 2.8

**Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками агресивності та провідними ціннісними орієнтаціями пасивних свідків**

Показники	Високий соціальний статус і управління людьми	Визнання, повага людей і вплив на оточуючих
Фізична агресія		0,715*
Образа	-0,834*	

*Примітки: \* -  $P < 0,05$ .*

Для пасивних спостерігачів булінгу використання фізичної сили проти іншої особи напряду пов'язане з завоюванням визнання, поваги від людей, тому вони зараз вважають булера авторитетом, а в майбутньому реалізація їхньої ціннісної орієнтації відбуватиметься таким же чином. А от щодо високого соціального статусу та управління людьми, вони розуміють, що досягнути цього неможливо через заздрість та ненависть до оточуючих за дійсні або надумані дії (образа).

Тепер перейдемо до виокремлення превалюючих ціннісних орієнтацій осіб, котрі не зазнавали деструктивного впливу булінгу (табл.2.9).



Таблиця 2.9

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб, котрі не зазнавали булінгу (n=7)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Приємне проведення часу, відпочинок	2,00	4,00	3,14	,90
Високий матеріальний добробут	3,00	4,00	3,71	,49
Пошук і насолода прекрасним	1,00	4,00	2,14	1,07
Допомога і милосердя до інших людей	2,00	4,00	3,29	,76
Любов	4,00	6,00	5,14	,69
Пізнання нового у світі, природі, людині	1,00	4,00	2,57	1,27
Високий соціальний статус і управління людьми	2,00	3,00	2,57	,53
Визнання, повага людей і вплив на оточуючих	3,00	6,00	5,00	1,00
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	2,00	4,00	2,86	,69
Спілкування	3,00	6,00	5,14	1,07
Здоров'я	2,00	4,00	3,43	,79

У нашому дослідженні представлено 7 осіб, котрі за результатами відповідей на запропоновану методичку виявилися повністю непричетними до ситуації булінгу. Такі учні не зазнавали деструктивного впливу булінгу, тому стають представниками своєї «норми» ціннісних орієнтацій.

Превалюючими ціннісними орієнтаціями цієї групи є визнання, повага людей і вплив на оточуючих ( $M=5,00$ ;  $SD=1,00$ ), спілкування ( $M=5,14$ ;  $SD=1,07$ ) та любов ( $M=5,14$ ;  $SD=,69$ ). Варто відмітити, що ні в одній з груп учасників булінгу ціннісна орієнтація «спілкування» не виступала в ролі провідної, що є свідченням негативного впливу булінгу на комунікабельність особистості, зараз і в майбутньому вони зустрінуться з низкою бар'єрів, котрі не сприятимуть їх розвитку в особистісному та професійному плані. Проте, варто зазначити, що

ціннісні орієнтації мають здатність до зміни, і її наявність ще не є свідченням стійкості.

Учні, які не зазнали впливу булінгу прагнуть у своєму житті любові, можливо, вони просто поки іншого і не відчували. Для них важливо, щоб їх поважали, ставилися як до рівноправних суб'єктів навчання, також вони хочуть, щоб і їх індивідуальність визнавалася, в межах розумного вони можуть прагнути керування оточуючими і володіння засобами впливу на них.

Найнижчий щабель у ієрархії таких здобувачів зайняла орієнтація на пошук та насолоду прекрасним, що легко можна пояснити віком наших досліджуваних, котрі, можливо, ще до кінця не сформували своє розуміння прекрасного і не бачать в ньому якоїсь цінності.

Результати щодо зв'язків між показниками агресії та провідних ціннісних орієнтацій висвітлено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками агресивності та провідних ціннісних орієнтацій осіб, котрі не зазнавали булінгу**

Показники	Визнання, повага людей і вплив на оточуючих
Агресивність	-0,843*

*Примітки: \* -  $P < 0,05$ .*

Серед представлених трьох превалюючих ціннісних орієнтацій тільки «Визнання, повага людей і вплив на оточуючих» має обернений зв'язок з агресивністю, яка є симбіозом фізичної, непрямой та вербальної агресії.

Нами було проведено порівняння представлених груп учасників булінгу за показником прояву агресивності за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні.

Значущими на рівні  $P < 0,01$  виявилися відмінності між групами булерів та свідків, які намагалися допомогти жертві ( $U=45$ ), було визначено, що показники агресивності булерів значно вищі за показники допомагаючих свідків, ми це можемо пов'язати з різними проявами ціннісних орієнтацій.

При порівнянні осіб, котрі не перебували в ситуації булінгу з булерами та жертвами, виявлено, що показники агресії непричетних до цькування є

нижчими за показники учасників ( $U=5$ ;  $U=23$ , відповідно). Ці дані підтверджують наше припущення щодо деструктивного впливу булінгу на його учасників.

### **2.3. Програма психологічного тренінгу профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору**

Зважаючи на отримані нами дані щодо превалюючої гедоністичної та споживацької орієнтації учасників булінгу та розподілу другорядних ціннісних орієнтацій, злиття шкільного та медіапростору і теоретичні вихідні положення про різноплановість особливостей різних учасників булінгу ми розробили авторську програму тренінгів щодо профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору.

Реалізація розробленої програми вимагає дотримання таких положень: відносини між учасниками та тренером мають базуватися на принципах гуманістичної психології, яка містить в собі довірливе, щире спілкування, позитивне ставлення, здатність до співпереживання (Porovuch I., Vlynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N.) [30].

Структура тренінгу містить в собі вступну частину (знайомство), основну частину, підведення підсумків. До складу тренінгових занять входять різні форми групової роботи: міні-лекції, групові дискусії, розминки, тренувальні, психогімнастичні, корекційні вправи, діагностичні методики, рефлексія, зворотній зв'язок.

Мета тренінгової програми – профілактика булінгу серед суб'єктів шкільного простору із врахуванням ціннісних орієнтацій різних учасників цькування; розвиток вмінь, навичок ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення стресостійкості, впевненості у власних силах, розвиток асертивності.

Завдання тренінгової програми:

1. Ознайомлення з феноменами «булінгу» та «ціннісними орієнтаціями», їх впливом на особистість.

2. Розвиток поваги до відмінностей між людьми, вміння протистояти тиску з боку інших, стресостійкості та впевненості в собі.

3. Набуття знань, вмінь, навичок комунікативної взаємодії, прийняття особистої відповідальності.

4. Формування доброзичливого ставлення один до одного, згуртованості.

Тренінг є циклом занять, що об'єднані в два блоки: теоретичний і практичний, загальною кількістю 30 год.: теорія – 4 год., практика – 18 год., заключне заняття – 2 год., самостійна робота – 6 год. Структура тренінгу відображена у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

## Програма психологічного тренінгу

№	Тематика занять	Форми та методи	К-сть год
<b>Теоретичний блок</b>			
1	Вступне заняття. Знайомство з учасниками. Прийняття правил роботи	тренувальні вправи, міні-лекція, групова дискусія	2
2	«Булінг у нашому житті»	лекція, групова дискусія	2
<b>Практичний блок</b>			
3	Розвиток милосердності, чутливості	Психогімнастична вправа, проєктивна інтеграція, тренувальні вправи, рефлексія	2
4	Навички ефективної взаємодії	релаксаційна вправа, тренувальні вправи, групова дискусія, рефлексія	2
5	Стресостійкість та впевненість в собі	рольова, психокорекційна вправи, рефлексія	2
6	Побудова значущих дружніх стосунків	тренувальні вправи, групова дискусія, роз'яснення, рефлексія	2
7	Один за всіх і всі за одного	роз'яснення, тренувальні вправи, рефлексія	2
8	Розвиток комунікативних навичок	психогімнастична, тренувальні вправи, рефлексія	2
9	Диференційованість цінностей	міні-лекція, ігрова вправа, роз'яснення, групова дискусія, рефлексія	2
10	Розвиток асертивності	тренувальна вправа, міні-лекція, мозковий штурм, рефлексія	2
11	Аналізування запропонованих історій та пошук шляхів вирішення проблем	терапевтична вправа, обговорення історій, групова дискусія, рефлексія	2
12	Заключне заняття	фронтальна бесіда, рефлексія, дискусія	2

Програма профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору пройшла успішну апробацію у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 01-23/313 від 29.12.2020 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля (довідка № 1319/15.18 від 28.12.2020 р.).

### **Висновки до другого розділу**

У ході емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій учасників булінгу в шкільному просторі було виявлено, що найбільша кількість опитаних є жертвами цькування, статистика нашого дослідження показує, що один булер, в середньому, цькує 2 жертв.

Визначено, що у всіх учасників булінгу, крім пасивних спостерігачів, провідною є споживацька та гедоністична орієнтація, ми це пов'язуємо зі стресовістю ситуації булінгу та фізичним і моральним виснаженням як жертви, так і булера, і свідків, котрі допомагають. Для жертв превалюючою ціннісною орієнтацією є допомога та милосердя до інших, для булера – високий соціальний статус та управління людьми, для свідків, які допомагали жертві, – допомога та милосердя до інших людей і любов.

Припущення у теоретичному розділі щодо страху пасивних свідків за збереження свого статусу підтвердилося наявністю основної орієнтованості на високий соціальний статус, визнання, повагу від людей та управління ними.

Особливістю учнів, які не спостерігали ситуації булінгу, є наявність орієнтації на спілкування, яка не була провідною у жодної з вищезазначених категорій. Також для таких учнів важливими ціннісними орієнтаціями є любов і визнання, повага від людей та вплив на оточуючих.

Отримані результати стали основою для розроблення тренінгової програми профілактики булінгу серед суб'єктів шкільного простору. Програма представлена двома блоками: теоретичним та практичним, які об'єднали 12 занять по 2 год., 6 год. виділено на самостійну роботу. Тренінгова програма пройшла успішну апробацію у двох ЗВО.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих результатів дозволило сформулювати такі висновки:

1. Проаналізовано різноманітні підходи та погляди вчених до висвітлення феноменів «булінгу» та «ціннісних орієнтацій». Надано характеристику провідних ціннісних орієнтацій за психологічними особливостями різних учасників булінгу.
2. Надано новий погляд на булінг з точки зору злиття шкільного та медіапростору, як характерної особливості сьогодення, що може спровокувати розвиток цькування і нормалізації насилля у стосунках різного рівня. Надано власне тлумачення поняттю «шкільний простір», оскільки в україномовних та російськомовних джерелах воно відсутнє – це структурована система педагогічних, організаційних, навчальних та матеріальних чинників, котрі сприяють всебічному розвитку особистості учня у конструктивному напрямку в навчальному та виховному процесах.
3. Здійснено емпіричне дослідження, яке полягало у встановленні ціннісних орієнтацій різних учасників булінгу. Підібрано якісний психодіагностичний інструментарій, який складався з трьох методик, що релевантно відобразили предмет дослідження.
4. Встановлено, що для всіх учасників булінгу, крім пасивних свідків, характерною є споживацька та гедоністична орієнтація, ми це пов'язуємо з фізичною та моральною виснаженістю внаслідок проблеми булінгу. Ціннісною орієнтацією, яка пов'язує жертв та свідків, які намагалися їм допомагати є «допомога та милосердя до інших», саме це штовхає свідків на надання допомоги, а жертви, попри всі знущання змогли зберегти людяність, не перейти на сторону ворожості. Для булерів провідною ціннісною орієнтацією, яка, ймовірно, і підштовхує їх до цькування, є «високий соціальний статус та управління людьми», можливо саме булінг вони вбачають у ролі засобу досягнення такої мети. Пасивні спостерігачі не

втручаються у булінг через свою орієнтованість на високий статус, повагу, визнання від інших людей, переважно авторитетних для них. Оскільки нами було визначено, що авторитетність у їхньому розумінні пов'язана з фізичною агресією, то авторитетом для них, імовірно, є булер, через це вони не будуть ставати на захист жертви, що в подальшому може означати факт зайняття її місця.

5. Незважаючи на певні схожості ціннісних орієнтацій різних учасників булінгу, треба зазначити, що їх ієрархічні списки за групами не є ідентичними. Особливістю, яка характерна для всіх груп учасників булінгу є відсутність серед провідних орієнтації «спілкування», яка в той час яскраво виражена в учнів, котрі не спостерігали цькування. Для учасників булінгу не є надто важливим пошук і насолода прекрасним, пізнання нового у світі, соціальна активність для позитивних змін у суспільстві, власне здоров'я, вони втомилися від булінгу, оскільки в більшості вбачають своєю ціннісною орієнтацією «гарне проведення часу, відпочинок», але без конструктивної допомоги дорослих їм не вийде вийти з цієї пастки.
6. На основі проаналізованих психологічних особливостей та отриманих результатів щодо ціннісних орієнтацій, розроблено тренінгову програму профілактики булінгу для суб'єктів шкільного простору, з метою профілактики та зменшення розповсюдженості явища булінгу серед здобувачів освіти в школі. Тренінгова програма пройшла успішну апробацію у двох ЗВО – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 01-23/313 від 29.12.2020 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля (довідка № 1319/15.18 від 28.12.2020 р.). Програма представлена різноманітними корекційними, тренувальними, рольовими іграми, тестовими та проєктивними методиками, міні-лекціями та груповими дискусіями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубнова С. С. Методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности. Методы психологической диагностики. – М.: ИП РАН, 1994. 122 с.
2. Бубнова С. С. Системообразующие факторы индивидуальности – ценностные ориентации личности и ПВК субъекта деятельности. Чебоксары: Новое время, 2015. 124 с.
3. Быковская Е. Ф. Педагогическое насилие: теория и практика. Философия образования. 2006. № 1. С. 221-229.
4. Гребенникова О. А., Добролюбова М. И. Буллинг в образовательной среде как угроза здоровью школьников. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 59. С. 1-5.
5. Ермолова Т. В., Савицкая Н. В. Буллинг как групповой феномен: результаты исследования буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994-2014). Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 1. С. 65-90.
6. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986. 223 с.
7. Кленіна К. В. Медіапростір як чинник булінгу в шкільному просторі / К. В. Кленіна // Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.). – Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2021. – С. 178-181.
8. Кленіна К. В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку / К. В. Кленіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. – Сєвєродонецьк: СНУ імені В. Даля, – 2019. – Т. 2, № 3. – С. 82–89.
9. Кленіна К. В. Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі / К. В. Кленіна // XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук.



- праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 27 лист. 2020 р.). – Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. – С. 120-123. DOI: 10.5281/zenodo.4399407
10. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості / К. В. Кленіна // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2019. – № 1. – С. 84-89.
  11. Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг). Режим доступа: <http://www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc>
  12. Леонова И. С. Ценности младших школьников. Вестник КГУ имени Н. А. Некрасова. 2010. № 1. С. 255-258.
  13. Мальцева О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления. Вестник Тюменского государственного университета. 2009. № 7. С. 51-54.
  14. Моисеева Н. М., М. В. Сафронова. Проблема профилактики буллинга в школьной среде. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. Т. 24. № 2. 2015. С. 114-121.
  15. Петросянц В. Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде. Вестник ТГПУ. 2011. Вып. 6 (108). С. 151-154.
  16. Попович И.С. Социальные ожидания в теориях мотивации личности. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4(20). С. 53-63.
  17. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. Практична психологія та соціальна робота. К., 2005. № 5. С. 8-13.
  18. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326-333.
  19. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць

- Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К., 2011, т. XIII, ч. 4. С. 290-297.
20. Словник української мови: в 11 тт. / за ред. І. К. Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970-1980. Т. 7. С. 298.
21. Соловьев Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста. *Науковедение*. 2014. № 3. С. 155-162.
22. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації особистості: формалізована модель цілісного, багатоаспектного аналізу. *Соціальна психологія*. 2010. № 1 (39). С. 94-106.
23. Шевченко А. В. Зв'язок соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у юнацькому віці / А. В. Шевченко // *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. – Сєверодонецьк: СНУ імені В. Даля, 2019. – Том 2. – №3(50). – С. 146–157.*
24. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. *Методологические проблемы социальной психологии*. М., 1975. С. 89-105.
25. Ajzen I., Madden T.J. Prediction of goal-oriented behavior: Attitudes, intention and perceived behavior control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1986, vol. 22. P. 453-474.
26. Bronfenbrenner U. *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thous and Oaks, CA, Sage, 2004. 336 p.
27. Burke C. (2001). Hands-on History: Towards a Critique of the 'Everyday'. *History of Education*, 30(2), P. 191–201.
28. Olweus D. Bully-victim problems among school children: Basic facts and effects of a school-based intervention program.
29. Popovych I., Blynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N. Optimization of development and psycho-correction of social expectations of students of foreign philology. *Revista Inclusiones*, 7(Especial), 2020. P. 82-94.
30. Popovych I., Shevchenko A., Galvez L. M., Klenina K. Estudio de la relación entre la deseabilidad social y las orientaciones valorativas de los jóvenes.

- Revista Notas Históricas y Geográficas, número 26, Enero – Junio 2021. 2021.  
P. 241-268.
31. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2<sup>nd</sup> International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014. USA. Vol. II. New York. 2014. P. 176-180.
32. Rubin K., Pepler D. (Eds.) The development and treatment of childhood aggression. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991. P. 85-128.
33. Sullivan K. The anti-bullying handbook. London, 2011. 250 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету

я. Клеціна Каріна Юліанівна, учасник(ів) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культурн спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних і робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання певної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягти власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

05.03.2020

(дата)

Клеціна

(підпис)

Каріна Клеціна

(ім'я, прізвище)

## Додаток Б. 1



Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад

### **Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 53-15-74  
e-mail: [office@pnu.edu.ua](mailto:office@pnu.edu.ua), Код ЄДРПОУ 02125266

29.12.2022 № 01-23/313  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

про впровадження результатів наукової роботи студентки 4 курсу спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету

#### **Кленіної Каріни Віталіївни**

«Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі»

Результати наукового дослідження Кленіної Каріни Віталіївни з теми «Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі» впроваджено в освітній процес, що здійснює кафедра соціальної психології факультету психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» з метою вдосконалення професійних компетентностей майбутніх психологів.

Авторка запропонувала функціональну схему ціннісних орієнтацій різних учасників булінгу, власне визначення поняття «шкільного простору», встановила вплив феномену булінгу на прояв ціннісних орієнтирів жертви, агресора, спостерігачів.

Упровадження у освітній процес тренінгової програми «Профілактика булінгу в шкільному просторі» сприяло розширенню і поглибленню знань майбутніх фахівців про особливості булінгу, про методи його попередження та нівелювання з акцентом на ціннісні орієнтації його учасників, формуванню інтересу студентів до засвоєння змісту навчального матеріалу, активізації їх науково-дослідної діяльності під час підготовки до занять, написанню

курсів і магістерських робіт.

У результаті апробації матеріалів дослідження зроблено висновок, що результати наукового дослідження Кленіної К. В. доцільно впроваджувати в практику освітнього процесу закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку психологів за спеціальністю 053 «Психологія» (галузь знань «Соціально-поведінкові науки»).

Результати упровадження наукового дослідження К. В. Кленової обговорено на засіданні кафедри соціальної психології (протокол №6 від 23.12.2020р.).

Зав. кафедри соціальної психології

Проректор з наукової роботи



*[Signature]*  
О. М. Чуйко

*[Signature]*  
В. М. Якубів

Додаток Б. 2



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

просп. Центральний, 59А, м. Сєверодонецьк, Луганська обл., 93406,  
тел./факс: (06452)4-03-42, <http://www.snu.edu.ua/>, e-mail: [uni@snu.edu.ua](mailto:uni@snu.edu.ua), [uni.snu.edu@gmail.com](mailto:uni.snu.edu@gmail.com)  
код ЄДРПОУ 02070714

28.12.2020 № 1319/15.18 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів наукової роботи

**Кленіної Каріни Віталіївни**

«Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі»

Упровадження результатів дослідження Кленіної Каріни Віталіївни з теми «Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі» здійснювалось впродовж вересня-жовтня 2020-21 н. року кафедрою психології та соціології, факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Упровадження передбачало апробацію тренінгової програми «Профілактика булінгу в шкільному середовищі» зі студентами денної та заочної форм навчання за спеціальностями 053 «Психологія» та 054 «Соціологія» (галузь знань «Соціально-поведінкові науки»).

Теоретична та практична цінність зазначеної тренінгової програми полягала у поглибленні знань майбутніх психологів про такі феномени, як булінг та його взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями, а також про способи профілактики булінгу. Практичне значення полягало в розширенні професійної компетентності студентів у контексті майбутньої роботи з клієнтами. Доповнення освітнього процесу студентів, результатами наукового дослідження, сприяло кращому розумінню феноменів булінгу та ціннісних орієнтацій, надало змогу краще зорієнтуватися у причинах і наслідках даних явищ; створило підґрунття для подальшого використання матеріалів у професійній діяльності.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну і практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження у освітній процес з метою підвищення ефективності підготовки психологів та соціологів в умовах реформування освіти.

Результати наукового дослідження можуть розглядатися як база для подальших досліджень в розробці методів профілактики та подолання булінгу в шкільному просторі.

Проректор з наукової роботи



Целіщев О. Б.

**Додаток В**  
**Програма психологічного тренінгу**  
**Теоретичний блок**

**Заняття 1**

**Вступне заняття**

**Мета** – знайомство учасників із тренером, створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил роботи у групі, збір очікувань та застережень, організація спільної діяльності, зняття наявних комунікативних бар'єрів, створення ситуації рефлексії.

**Хід заняття**

1. Вступне слово тренера. Знайомство тренінгової групи.

Вступне слово тренера містить у собі самопрезентацію, оголошення теми тренінгової програми та її основних завдань. Знайомство учасників тренінгу відбувається за принципом «снігової кулі», коли перший учасник називає тільки своє ім'я, а наступні називають спочатку імена попередників, а потім власне. Доцільно закінчувати цю вправу тренеру групи, називаючи імена всіх учасників по черзі.

2. Встановлення та прийняття правил групи.

Прийняття правил запорука створення доброзичливої та комфортної атмосфери, в якій учні зможуть відкрито висловлювати точку зору та бути впевненими, що все сказане ними не вийде за межі групи. Тому тренер ознайомлює учасників з головними принципами роботи у тренінговій групі: правила «тут і зараз», «активності», «Я-висловлювань» та конфіденційності.

3. Збір очікувань та застережень.

Збір очікувань та застережень надає досить вагому інформацію, на яку подалі тренер може звертати увагу. Завдяки цій інформації керівник може змінювати або коригувати певні форми групової роботи чи її зміст, а також спрямовувати вектор у необхідному руслі.

4. Характеристика основних форм роботи.



Міні-лекція присвячена характеристиці тренінгових форм роботи, у якій розповідається про такі прийоми і методи як: соціально-психологічний тренінг, бесіда, групова дискусія, психогімнастичні, тренувальні, психокорекційні вправи, рольова гра, міні-лекція, тестові та проєктивні методики. На основі цієї інформації в учнів складається повна картина того, що буде відбуватися впродовж занять й сформується психологічна готовність до групової та міжособистісної інтеракції.

#### 5. Відповіді на запитання студентів.

Заключним етапом є відповіді на запитання, що виникли впродовж даного заняття. Підбиття підсумків вступного заняття.

### **Заняття 2**

#### **Булінг у нашому житті**

**Мета** – висвітлення стану проблеми булінгу як у шкільному просторі, так і в інших сферах життя, засвоєння учасниками тренінгу теоретичних знань та вміння ними користуватися.

#### **Хід заняття**

1. Привітання тренера та групи учасників.
2. Лекція тренера «Булінг у нашому житті».
3. Групова дискусія

Групова дискусія спрямована на те, щоб зрозуміти як була засвоєна теоретична частина тренінгу, кожен з учасників розповідає про власне бачення стану цієї проблеми.

4. Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

#### **Практичний блок**

### **Заняття 3**

#### **Розвиток милосердності, чутливості**

**Мета** – розвиток навичок співпереживання, співчуття, здатності до милосердя та чутливості стосовно інших.

#### **Хід заняття**

1. Психогімнастична вправа-розминка «Довіра».

Метою даної вправи є розминка й взаємодія учасників між собою. Учасники прогулюються кімнатою як їм зручно. Несподівано хтось має сказати «Я падаю!» і почати падати вперед, ні в якому разі не назад. Інші учасники мають негайно прийти йому на допомогу і не дати впасти на підлогу. Потім дії знову повторюються. Обговорення вправи.

## 2. Проєктивна інтеграція малювання і казкотерапії «Ми всі такі різні».

Метою інтеграції є усвідомлення і розвиток особистісних якостей, розвиток толерантності, розуміння, що всі різні. Учасникам тренінгу пропонується написання і зображення нового кінця для казки «Гидке каченя». У процесі обговорення написаних кінцівок тренер звертає увагу на позначення причин виникнення в класі неприйняття однієї дитини іншими.

## 3. Вправа «Добрі справи».

Мета вправи – розвиток емпатії, формування настановлення на добрі справи. Тренер дає завдання пригадати, яку конкретну добру справу учасники зробили за вчорашній день (за минулий тиждень) і що вони при цьому відчували?

## 4. Тренувальна вправа «Арктика»

Мета – формування взаємної довіри між членами колективу; подолання сором'язливості; профілактика конфліктів. Утворюючи два кола, учасники розташовуються по зовнішньому і внутрішньому колах обличчям один до одного. Вони повинні представити себе в складі експедиції Арктикою, в ситуації, коли необхідно зігрітися, зігріти товариша і цим врятувати життя. Учасники поверталися один до одного і виконували команди, після чого робили крок в ліву сторону, утворюючи нову пару.

Обговорення вправи.

## 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 4**

#### **Навички ефективної взаємодії**

**Мета** – розвиток навичок ефективної взаємодії в учасників.

#### **Хід заняття**

### 1. Рефлексія попереднього заняття

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

### 2. Вправа-розминка «Дивоглядки»

Всі учасники сидять обличчям в коло. Завдання кожного з них, не використовуючи слова (мовчки) знайти собі партнера і помінятися з ним місцями. Вставати зі своїх стільців і сідати на них потрібно одночасно з партнером. Як тільки учасники помінялися місцями, повинні шукати собі нового партнера і повторювати з ним все те ж саме. Гра триває не більше трьох хвилин. Обговорення.

### 3. Релаксаційна вправа «Послухай себе» (зі спокійною музикою)

Сядьте зручніше ..., і, якщо, вам комфортно, закрийте очі. Три рази глибоко вдихніть ... Уявіть собі, що ви вдихаєте звуки музики вухами ... усіма порами вашої шкіри ... Дихайте глибоко через ніс ... через шкіру ... Ваше тіло, як одне велике вухо, яке дуже уважно слухає і насолоджується ... Ваші очі, як і раніше закриті і тепер спробуйте не давати далеким звукам проникати у ваші вуха ... Прислухайтеся до звуків в своєму тілі, слухайте тільки своє тіло ... Послухайте своє дихання ... Послухайте, як б'ється ваше серце ... Послухайте себе ... А тепер уявіть, що в самому центрі вас є маленька частинка, яка дуже спокійна і щаслива. Не порушена усіма страхами і клопотами про майбутнє, перебуває вона там в цілковитому спокої, в силі і щасті. І відчуйте тепер, що ця частинка, яка перебуває в самому центрі вас – ви самі. Знову зробимо три глибоких вдихи і видихи, і відкриваємо очі ...

### 4. Вправа «Переформулювання»

Мета – засвоєння техніки «Я-висловлювань». Тренер об'єднує учасників у групи. На групу видається набір фраз, звернень, складених некоректно. Учасникам необхідно переформулювати фрази і звернення, використовуючи «Я-висловлювання».

Фрази для обговорення в групах (наприклад):

«Ти завжди поводиш себе так погано»

«На жаль, ти знову все зіпсував»

«Ти мене весь час звинувачуєш»

«Твій зовнішній вигляд мене лякає»

Кожна група озвучує свої варіанти переформулювань. Обговорення вправи.

#### 5. Групова дискусія

Кожен учасник вільно висловлює свою думку щодо навичок ефективної взаємодії, інші погоджуються або ж ні, відбувається обмін думками, враженнями, поглядами. Наприкінці дискусії узагальнюються положення, які є спільними для групи.

#### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 5**

#### **Стресостійкість та впевненість в собі**

**Мета** – розвиток стресостійкості та впевненості в собі для кожного учасника, розширення бачення свого потенціалу.

#### **Хід заняття**

##### 1. Рефлексія попереднього заняття

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

##### 2. Вправа «Найкращі спогади».

Учасникам пропонується згадати моменти, коли вони відчували почуття максимальної впевненості в собі. Можливо, це був найкращий результат на спортивних змаганнях, виступ на концерті, або просто щось зуміли зробити найкраще за інших. Треба пригадати мить, коли вони відчули себе героєм. Ще раз емоційно яскраво пережити її. Після цього кожен з учасників намагається відзначити опорні симптоми його впевненості.

##### 3. Вправа «Я пишаюсь»

Учасники тренінгу згадують 5 миттєвостей свого життя, якими вони пишаються, потім обирають лише 1 з них, і кожен промовляє: «Я не хочу

хвалитися, але...» і продовжує фразу, при цьому демонструючи гордість за це. Обговорення.

#### 4. Вправа «Коридор критики»

Мета: розвиток стресостійкості. Тренер обирає першого добровольця, решта учасників встають один напроти одного і утворюють «струмочок», як у дитячій грі. Доброволець заходить в коридор, а аудиторія починає його лаяти, критикувати і всіляко висловлювати несхвалення. Потім обирають наступного учасника й історія повторюється. Цей процес бажано повторити 5-7 разів. Потім «струмочок» починає обсипати чергового, хто в нього входить, схваленнями. Це також необхідно повторити 5-7 разів. Обговорення.

#### 5. Вправа «Проблема та її вирішення»

Мета – зниження рівня стресу через наявність невирішених проблем. Тренер об'єднує учасників у пари. Учасник швидко малює на своїй половинці аркуша картинку, яка зображує якусь проблему. Передає лист партнеру. Той, в свою чергу так само швидко повинен намалювати картинку, на якій показано вирішення проблеми. Після чого учасники змінюють ролі – один буде малювати проблеми, інший вирішувати.

#### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 6**

#### **Побудова значущих дружніх стосунків**

**Мета** – розвиток навичок побудови значущих дружніх стосунків.

#### **Хід заняття**

##### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

##### 2. Вправа «Як ми схожі».

Вправа має на меті тренування навичок спілкування, обговорення питань, пов'язаних зі встановленням контакту. Тренер об'єднує учасників в пари. Кожна пара має якомога швидше знайти і записати 10 характеристик, які є в кожного з них. Не дозволяється записувати загальнолюдські характеристики,

такі як, «у нас обох по дві ноги» і т. ін.. Можна вказувати рік народження, хобі, омріяну професію. Після того, як 10 характеристик записані, кожен учасник пари обирає собі іншого учасника з групи і повторює те ж саме. Обговорення вправи.

### 3. Вправа «Справжній друг».

Мета – формування в учасників уявлення про якості, які мають бути у справжнього друга. Тренер пропонує учасникам закінчити речення «Справжній друг – це...». Вибір учасника, який висловлюватиме свою думку, здійснюється за допомогою м'яча, який передають у довільному порядку самі учасники.

### 4. Групова дискусія «Закони дружби»

Учасники по черзі висловлюють свою думку щодо законів та правил дружніх відносин, без дотримання яких дружні стосунки не можливі. Результати обговорення тренер записує на дошці чи на фліп-чарті.

### 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## Заняття 7

### Один за всіх і всі за одного

**Мета** – підвищити рівень групової згуртованості, сприяння позитивним змінам у взаємовідносинах учасників.

#### Хід заняття

### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

### 2. Вправа розминка «Аліса, апельсин, Амстердам»

Кожен із учасників по черзі презентує себе перед іншими за допомогою тріади: 1. Його ім'я; 2. Назва страви, фрукту або овочу, який подобається учаснику; 3. Назва міста, в якому б він хотів побувати. Складність буде полягати в тому, що вся тріада складається зі слів, які починаються на одну й ту саму букву, букву імені. Також учасник має друге чи третє слово (на вибір) показати без слів, використовуючи жести та міміку. Обговорення вправи.

### 3. Вправа «Квадрат»

Мета – відчувати кожного з учасників групи. Учасникам слід стати в коло і закрити очі. Після цього тренер говорить, що їм необхідно зробити квадрат, але це необхідно робити з заплющеними очима. Коли учасники говорять, що вони його вибудували, необхідно запитати, чи впевнені вони, що квадрат вийшов рівним, чи всі з цим згодні. Тільки після повної згоди всіх учасників їм дозволяється розплющити очі, порадіти за гарний результат і проаналізувати процес. Також можна запропонувати їм побудувати інші фігури. Обговорення вправи.

#### 4. Вправа «Чарівний стілець».

Мета – розвивати інтерес до людини, формувати позитивні якості особистості; вчити бачити хороше в людині. У дружньому колективі бачать не тільки і не стільки недоліки, а головне, бачать переваги один одного. Тренер пропонує повчитися помічати гарне (позитивне) у своїх однокласників. А допоможе вам в цьому «чарівний стілець». На «чарівний стілець» запрошується один з учасників гри: як тільки він сідає, «висвічуються» і стають очевидними тільки всі його переваги; присутні розповідають про те, що вони бачать: називають якості (розумний, добрий, уважний ...); дають поведінкові характеристики (він завжди допомагає, до нього можна звернутися з проханням ...); говорять про зовнішні переваги, наприклад: гарне волосся. Обговорення вправи.

#### 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 8**

#### **Розвиток комунікативних навичок**

**Мета** – набуття навичок комунікації у міжособистісній взаємодії, їх розвиток.

#### **Хід заняття**

##### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

##### 2. Психогімнастична вправа «Вітання»

Ця вправа спрямована на розуміння різних базових суспільних цінностей через привітання у різних країнах світу. Привітатися як англійці – потиснути руки, знаходячись на відстані, як французи – обійнятися та торкнутися один одного щоками, посилати повітряні поцілунки, як лапландці – потертися носами, як китайці – поклонитися один одному, як японці – вклонитися, тримаючи руки як у молитві, як слов'яни – міцно обійнятися та три рази поцілувати один одного у щоки, як тибетці – правою рукою зняти з голови шапку, ліву закласти за вухо та показати язик.

### 3. Вправа «Завершені речення»

Тренер викликає чотирьох добровольців. Вони відсідають від основної групи. Одному з добровольців ведучий пропонує стати розповідачем історії, яка сталася якимось з ним в реальному житті. При цьому існує одна умова: кожне своє речення оповідач не закінчує. Замість нього це роблять троє інших учасників (по черзі). Інтрига полягає в тому, що в кінці розповіді оповідач обирає з трьох того, хто, на його погляд, був найближче до того, що хотів сказати він сам. Приблизно виглядає це так:

*Якось раз йшов я по вулиці і ...*

*послизнувся*

*зустрів знайомого*

*тут у мене задзвонив телефон*

Насправді я йшов по вулиці і побачив бездомну собаку. Я зайшов в магазин поруч, щоб купити там ...

*хліб*

*ковбасу*

*сосиску*

Так я зайшов, щоб купити ковбасу. Але виходжу я з магазину, а ...

Обговорення вправи.

### 4. Вправа «Унікальні слова»

Учасники сидять по колу, тренер обирає разом з групою художній твір (фільм), який всі учасники читали (дивилися), ну або хоча б мають уявлення



про його зміст. Перед учасниками ставиться завдання: розповісти зміст цього твору, але розповісти в певному порядку. По черзі (по колу) кожен учасник вносить свій вклад: каже одну фразу, що розкриває зміст твору. Ця фраза не повинна бути коротша за три слова, і всі слова в цій фразі повинні бути унікальними, тобто не повторюватися впродовж усієї вправи. Ця умова стосується взагалі всіх слів, в тому числі займенників, прийменників і власних назв.

Якщо хтось порушив правила (виголосив дуже коротку фразу або повторно використав слово) або просто здається, то він вибуває з гри. Останній, хто залишився оголошується переможцем.

Вправу можна повторити кілька разів. Обговорення.

#### 5. Вправа «Калейдоскоп»

Учасники формують 2 кола – зовнішнє і внутрішнє. Завдання: починати розмову так, як буде озвучено тренером, потрібно підтримати розмову та попрощатися. Після кожного разу, коло змінюються, таким чином, розмови кожен раз з новою людиною. Обговорення.

#### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### Заняття 9

#### Диференційованість цінностей

**Мета** – ознайомити учнів з поняттям «цінності» та їх впливом на міжособистісні та групові відносини.

#### Хід заняття

##### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

##### 2. Міні-лекція «Цінності особистості».

Тренер розповідає про особливості цінностей, про їх функції, вплив. Наголошує на тому, що кожна людина формує свої цінності, і залежно від того, які саме з них будуть в пріоритеті, буде побудована стратегія поведінки. Також

тренер акцентує увагу на тому, що цінності кожної людини, їх поєднання є унікальними.

### 3. Гра «Аукціон цінностей».

Мета – робота з ціннісними орієнтаціями учнів. Оголошується аукціон, на якому розпродаються життєві цінності. Завдання учасника – придбати якомога більше цінностей, що мають для нього найбільше значення. Гра проводиться за правилами відкритого аукціону. Кожен учасник аукціону має фішки на загальну суму 1000 умовних одиниць. Тренер оголошує ігровий «лот»: найменування та початкову вартість цінності. Право на «купівлю» отримує учасник, який назвав найбільшу ціну «лота».

Лот №1. Політ у космос

Лот №2. Стати президентом

Лот №3. Хороші і вірні друзі

Лот №4. Будиночок на березі моря

Лот №5. Написати книгу

Лот №6. Отримати «Оскара»

Лот №7. Гарна кар'єра

Лот №8. Щаслива родина

Лот №9. Знятися в кіно

Лот №10. Отримати вищу освіту

Лот №11. Кохання

Лот №12. Активне життя

Лот №13. Можливість розважатися

Лот №14. Вигідні зв'язки

Лот №15. Здоров'я близьких

Лот №16. Фінансова стабільність

Лот №17. Суспільне покликання

Лот №18. Благополуччя рідних

Лот №19. Життєва мудрість

Лот №20. Життя

Обговорення цієї справи.

#### 4. Групова дискусія «Роль цінностей»

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки з приводу важливості наявності в людини цінностей та їх ролі в житті особистості.

#### 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### Заняття 10

#### Розвиток асертивності

**Мета** – навчити учасників тренінгу конструктивно протистояти тиску з боку однокласників, друзів.

#### Хід заняття

##### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

##### 2. Вправа «Заїжджена платівка»

Вправа має на меті відпрацювання техніки, що дозволяє відстоювати свої інтереси або відмовлятися від вимог оточуючих, не переходячи до образ співрозмовників і інших агресивних проявів. Її суть зводиться до того, що людина раз за разом повторює свою вимогу незалежно від того, які б заперечення вона не почула. Висловлювання будуються за схемою: «Я розумію, що ... , але мені потрібно ... (повторення своєї вимоги)».

##### 3. Рольова гра «Цигарка».

Тренер запрошує двох учасників і пропонує їм взяти участь у модельованій ситуації.

*Модельована ситуація:* «Зустрілися дві подруги. Одна з них розповідає цікаву історію про «чудо-цигарку», яку їй вчора пощастило отримати від однокласника. Пропонує разом її спробувати, обіцяючи неймовірні відчуття і відкриття чогось нового й загадкового».

У розігруванні модельованої ситуації важливо якомога реальніше відтворити бажання вплинути, переконати, здійснюючи психологічний тиск на

подругу і маніпулювання. Завдання другої подруги відмовитися від цієї пропозиції.

Обговорення.

#### 4. Міні-лекція «Кордони».

Тренер розповідає учасникам інформацію щодо важливості збереження власних кордонів. Пояснює відмінності між різними їх типами: фізичні, духовні та інтелектуальні. Надає рекомендації щодо формування непорушної системи кордонів.

#### 5. Мозковий штурм «Чому нам складно сказати «Ні»».

Мета – усвідомлення учасниками мотивів невпевненої поведінки в ситуації тиску з боку оточення. Тренер пропонує учасникам назвати причини невміння впевнено сказати «ні» в ситуації психологічного тиску з боку оточення. Обговорення. Завершуючи обговорення, тренер ознайомлює учасників з «Кодексом асертивності».

#### **Кодекс асертивності**

*Ти маєш право:*

- на повагу з боку інших людей;
- самому вирішувати, що тобі необхідно;
- просити те, що тобі необхідно;
- мати свою думку;
- плакати;
- робити помилки;
- сказати «ні», не почувавши себе винним за це;
- заявляти про свої потреби;
- встановлювати свої власні пріоритети;
- висловлювати свої почуття;
- висловлюватися на свою користь, не почувавши себе егоїстом;
- змінювати свою думку;
- не залежати від схвалення інших.

#### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 11**

#### **Аналізування запропонованих історій та пошук шляхів вирішення проблем**

**Мета** – допомогти учням усвідомити деструктивні наслідки булінгу, надати можливість самостійного вирішення проблеми, змінити ставлення до явища булінгу.

### Хід заняття

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

#### 2. Історія 1 «Гарбузик».

Олю дразнять однолітки, називають «гарбузиком». Вчора Оля вибігла з класу під час уроку, адже сусід по парті почав називати її «гарбузиком» і сміятися. Дівчинка плакала в коридорі. З бесід з Олею, її мамою і вчителем з'ясували, що мама так називає Олю гарбузиком. Дії однокласників почалися після того, як вони це почули. Так само з'ясували, що не всі однокласники називають Олю «гарбузиком», є дівчинка, яка не бере участі в цькуванні. Обговорення ситуації, пошук шляхів вирішення.

#### 3. Історія 2

Тимур 11 років. Важко звикав до школи, з середини другого класу відносини з дітьми явно не склалися. Хлопчик навчався в одній з гімназій зі складною програмою. У другому класі з подачі класного керівника була введена система рейтингів. Хлопчик часто опинявся внизу списку, на зауваження та уточнення його неспішності вчителем, а потім й іншими дітьми, він реагував сльозами, криком, агресією (переважно словесною). Швидко став мішенню для насмішок і образливих розіграшів, часом переходили межу словесних образ (наприклад, кілька учнів особливо активно кривдили його, закрили Тимура в роздягальні). Мама, дивлячись на труднощі дитини в стосунках з однокласниками, намагалася допомогти синові (брала участь в організації свят, постановці вистав, говорила з педагогом про особливості хлопчика (просила знаходити привід його хвалити), зверталася до шкільного психолога). Обговорення ситуації, пошук шляхів вирішення проблеми.

#### 4. Вправа «Чарівна подушка».

Вправа дає змогу дітям відчувати, що їх бажання вислуховуються оточуючими. Для цього потрібна невелика подушка, щоб посадити на неї одного учня. Тренер говорить: «У мене є чарівна подушка, і кожен, хто на неї сяде, зможе розповісти нам про своє бажання». Оповідач розповідає про своє бажання, а потім на свій розсуд віддає подушку наступному учаснику. Тренер повинен простежити, щоб черга дійшла до всіх. Обговорення.

#### 5. Групова дискусія «Булінг»

Обговорення спрямоване на вирішення таких запитань: Яке моє місце в ситуації булінгу? Чи можу я зараз щось змінити задля нівелювання таких ситуацій? Що для цього мають зробити дорослі? Чи я хочу продовжувати займати в ньому ту ж саму роль?

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 12**

#### **Заключне заняття**

**Мета** – підбити підсумки пройденого шляху.

#### **Хід заняття.**

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Розминка «Подіум»

Тренер пропонує учасника уявити, що вони йдуть по подіуму, і продемонструвати це у відповідності до своєї ролі: кінозірка; учень після успішної здачі екзамену; пантера; королева Англії; президент країни; чемпіон світу; відомий музикант; щаслива дитина; ангел; павич.

3. Методика «Діагностика рівня агресії» А. Басса й А. Дарки

Проходження учасниками повторного діагностичного обстеження за цією методикою, за результатами якої можна визначити, чи спостерігаються певні зміни чи зрушення в спрямованості учасників групи.

3. Групова дискусія.

Надаємо можливість висловитися всім учасникам тренінгу, сприяючи щирій та відвертій розмові. Кожен ділиться своїми результатами, змінами, досягненнями та планами на майбутнє.

#### 4. Підбиття підсумків тренером.