

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Навчально-науковий інститут публічного управління та адміністрування

Кафедра соціальної роботи,
управління і педагогіки

УДК 364.62/.63:316.36](569/4)

ПРЕВЕНЦІЯ БУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВ В ОСВІТНЬОМУ
СЕРЕДОВИЩІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ

Магістерська робота
за освітньою програмою «Соціальна робота»
спеціальності 231 – Соціальна робота

Виконала: студентка VI курсу, 661м групи
Назаренко Діана Василівна
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Кузнецова О. А.

Миколаїв – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1.....	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БУЛІНГУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ.....	
1.1. Дослідження булінгу як феномену: поняття, типи та форми.....	
1.2. Передумови та причини виникнення булінгу.....	
1.3. Психологічні наслідки для учнів, що потрапили під явище булінгу	
Висновки до першого розділу	
РОЗДІЛ 2.....	
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
2.1. Фактори, що сприяють появі булінгу у навчальних закладах	
2.2. Статистичні дані про поширеність булінгу серед підлітків.....	
2.3. Вплив булінгу на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів в професійно-технічних училищах	
Висновки до другого розділу.....	
РОЗДІЛ 3.....	
СТРАТЕГІЇ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩАХ.....	
3.1. Роль безпечного середовища у запобіганні булінгу	
3.2. Механізми виявлення та реагування на випадки булінгу	
3.3. Рекомендації щодо превенції булінгу серед учнів професійно- технічних училищ	
Висновки до третього розділу	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна освітня сфера постійно вдосконалюється і змінюється, але однією з найбільш актуальних і важливих проблем, з якою стикаються учні та педагогічний персонал, залишається булінг. Агресія та жорстокість серед учнів – це об'єкт, який привертає увагу та вивчається в рамках наукових досліджень в сферах соціальної роботи, соціальної педагогіки, соціальної психології, педагогіки та психології. Проблема булінгу перебуває в центрі уваги вивчення багатьох дослідників. Грунтовні розробки проблеми здійснювались зарубіжними дослідниками, серед яких Д. Лейн, А. Пікас, Д. Олвеус, Е. Роланд, П. Хайнеман. У вітчизняних наукових дослідженнях заслуговують на увагу праці О. Барліт, І. Гайдамашко, А. Губко, К. Абсалямова, Р. Безпальча, І. Гайдамашко, А. Губко, О. Дроздов, А. Йосипів, О. Корабльова, Ю. Лисюк, О. Ожйова, В. Ролінський, С. Стельмах, О. Шуміло. Булінг, як явище, є психосоціальною проблемою, що впливає на якість навчання та психологічний стан учнів. Середня освіта в професійно-технічних училищах може у певній мірі успадковувати проблеми, що виникають на рівні навчання в школі.

Булінг – це форма поведінки (як активної, так і пасивної), яка має місце серед учасників освітнього процесу і може включати психологічну, фізичну, економічну або сексуальну агресію, включаючи використання електронних комунікаційних засобів. Ці дії спрямовані на неповнолітніх або молодих осіб, які стають об'єктами насильства, або на них самих стосовно інших учасників освітнього процесу. Внаслідок цього потерпілі можуть зазнати психологічних чи фізичних травм. Насильство в освітньому середовищі має різні форми і прояви, від одноразових актів до систематичних дій. В будь-якому випадку ці дії завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіх учасників навчального процесу. Термін «булінг» саме відображає зростання проблеми фізичного та

психологічного насильства в навчальних закладах і включення його в окрему тему для дослідження.

Сучасні професійно-технічні училища є важливими соціальними середовищами, де учні отримують освіту, розвиваються і формують свою особистість. Проте вони не завжди є ідеальним місцем для навчання та розвитку. В останні роки спостерігається зростання проблеми булінгу серед учнів у закладах професійно-технічної освіти і не тільки. Особливо це пов'язано з початком повномасштабної війни, коли сім'ї виїжджають за межі країни або переміщаються всередині України на більш безпечні території. Проблема булінгу є серйозною загрозою для фізичного та психологічного благополуччя учнів, та його наслідки можуть бути тривалими і впливати на їхнє навчання та життя загалом.

Мета магістерської роботи полягає в комплексному аналізі явища булінгу серед учнів у професійно-технічних училищах, виявленні його причин та розробці ефективних стратегій для превенції та створення безпечного навчального середовища. Огляд наукової літератури засвідчує, що булінг серед учасників освітнього процесу є поширеною проблемою, яка потребує негайного втручання та впровадження ефективних стратегій превенції.

Завдання дослідження:

1. Дослідити явище «булінг», визначити форми та типи.
2. Визначити передумови та причини виникнення булінгу в навчальному середовищі. Дослідити соціальні, психологічні та культурні аспекти, які сприяють появі булінгу.
3. Проаналізувати наслідки булінгу серед учнів професійно-технічних училищ та визначити вплив булінгу на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів.
4. Розробити програму та рекомендації для превенції булінгу в освітньому середовищі професійно-технічних училищ.

Об'єктом дослідження є явище насилля – булінг, його форми, а також динаміка та вплив на учнівське співтовариство професійно-технічних навчальних закладів.

Предметом дослідження є аналіз, причини та превенція булінгу серед учнів в освітньому середовищі професійно-технічних училищ.

Методологія дослідження включає наступне:

- загальнонаукові методи (аналіз, синтез, порівняння) огляд наукових досліджень, теоретичних робіт, статей та інших джерел, що стосуються булінгу серед учнів у навчальних закладах, ці методи дозволять отримати узагальнену інформацію щодо причин, форм, наслідків булінгу та існуючих стратегій превенції;
- контент аналіз використовуватиметься під час аналізу нормативно правової бази та профілактичних програм.

Використання комбінації цих методологічних підходів дозволить отримати ширше розуміння проблеми булінгу серед учнів у професійно-технічних училищах, ідентифікувати фактори, що сприяють йому, а також розглянути конкретні стратегії превенції та протидії, спрямовані на створення безпечного та підтримуючого середовища для всіх навчаючихся.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні та аналізі ефективних стратегій превенції булінгу серед учнів в освітньому середовищі професійно-технічних училищ.

Теоретична значущість дослідження полягає в систематизації та узагальненні наукових знань щодо булінгу, його форм, причин виникнення та ефективних методів превенції, а також в розробці теоретичних основ для програм з розвитку соціально-емоційної компетентності в учнів професійно-технічних училищ.

Практичне значення магістерської роботи проявляється в можливості впровадження розробленої програми та стратегій для

ефективного запобігання булінгу серед учнів в професійно-технічних училищах. Результати дослідження надають педагогам та учням конкретні рекомендації щодо створення безпечного та сприятливого середовища в професійно-технічних училищах.

Експериментальна база. Констатувальний експеримент проводився на базі Державного навчального закладу Професійно–технічне училище № 36. Всього у дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Апробація. Основні положення, висновки науково-педагогічного пошуку доповідались під час XXVI Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2023: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (м. Миколаїв, 2023 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3-х розділів, які містять 9 підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (67 найменувань, із них 21 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок, із них 75 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БУЛІНГУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ

1.1. Дослідження булінгу як феномену: поняття, типи та форми

У сучасному світі, де швидкий розвиток технологій і соціальних мереж переплітаються зі складними міжособистісними взаєминами, одним з найважливіших соціальних проблем є булінг.

Поняття «булінг» походить від англійського дієслова «to bully», що перекладається як «залякування» або «цькування». За Кембриджським словником англійської мови, це дієслово тлумачиться як «переслідування чи залякування когось, хто є меншим чи менш впливовим» або «примушування іншої особи до небажаних дій.»

Першим автором публікацій на тему шкільного цькування був К. Дьюкс, який вже у 1905 році писав про це явище. Проте більш глибоко поняття булінгу досліджували пізніше як зарубіжні, так і вітчизняні вчені.

Дж. Ольвеус в 1978 році вперше ввів термін «булінг» у наукове вживання [54]. Він провів власні дослідження агресивності дітей, спостерігаючи за «хлопчиками для биття» та «шкільними хуліганами.» Дослідник вважав, що роль жертви або агресора залежить від індивідуальних особливостей людини, а не від групових явищ. Він також підкреслював, що певні негативні соціальні умови сприяють появі агресивності. Дослідник розглядав явище булінгу через три ключові аспекти: систематичність/повторюваність дій; агресивність; дисбаланс сил.

І. Кон [56] тлумачив булінг як залякування, жорстоке поводження, фізичний та/або психологічний терор, здійснюваний однією людиною проти іншої.

Б. Петренко, заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму [13], підкреслює, що «булінг фактично є зменшеною копією терористичного акту.» З одного боку, переслідувач пресує жертву; з іншого – він сигналізує всім свідкам, усьому класу, що він тут головний. Дослідник наголошує, що екстремальні прояви булінгу можуть включати формування ненавистницьких мотивів.

Поняття «булінг» розглядається та визначається різними вченими з психології, соціології та інших наукових дисциплін. Декілька різних підходів до визначення булінгу представлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз поняття “булінг” за різними вченими [12]

Вчений	Визначення булінгу
Д. Ольвеус і Д. Ольвеус	Булінг – це умисне і систематичне фізичне, вербальне або психологічне насильство, яке вчиняється однією або групою осіб проти іншої особи, яка не здатна самотійно захиститися.
Д. Сміт	Булінг – це зловживання, що включає насильство або погрози насильством, спрямоване на іншу особу і пов’язане зі специфічною владою або перевагою, що володіє доміатор.
С. Свіфт	Булінг – це тривала практика насильства, в результаті якої жертва відчуває відчуття безпорадності і незахищеності.
Д. Фаррінгтон і ін.	Булінг – це вороже і агресивне поводження, яке є цілеспрямованим, постійним і

	повторюваним, а також має негативний вплив на жертву.
О. Ольвік та ін.	Булінг – негативні дії або поведінка, систематично і тривалий час виявляються проти беззахисної особи.
Дж. Стерн	Булінг – поведінка, що передбачає переважаючу силу або владу, призводячи до шкоди або негативних наслідків для іншої особи.

Визначення булінгу може варіюватися в залежності від дослідницького підходу та контексту, в якому воно досліджується. Однак, різні визначення підкреслюють спільний фактор булінгу – систематичність і повторюваність агресивної поведінки, що спрямована на беззахисну особу.

Булінг (від англ. *bullying*) – це форма агресивної поведінки, яка передбачає систематичне переслідування, утискання, залякування або насмішки над іншими людьми. Булінг зазвичай відбувається в соціальних оточеннях, таких як школа, робоче місце, онлайн-середовище або інші громадські місця. Це явище, яке стає все більш поширеним в різних соціальних середовищах, включаючи школи, професійно-технічні училища, вищі навчальні заклади, робочі місця, спортивні команди і навіть онлайн-середовища. Булінг, заснований на силі або перевазі, може призвести до серйозних фізичних і психологічних наслідків для жертви. Жертви булінгу можуть почуватися вразливими, тривожними, з відчуттям постійної загрози і соціально ізольованими. Це може призвести до психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, низька самооцінка і навіть думки про самогубство. Причини булінгу можуть бути різноманітними, включаючи невпевненість у собі, потребу у контролі,

соціальну неприйнятність і бажання виділитися в групі. Також важливо зазначити, що булінг не обмежується лише дитинством або підлітковими роками, він може стати проблемою у будь-якому віці та середовищі.

Булінг може приймати різні форми, види та проявлятися у різних контекстах. Види та форми булінгу [44]:

- фізичний булінг;
- економічний булінг;
- сексуальний булінг;
- вербальний булінг;
- соціальний булінг;
- психологічний (емоційний) булінг;
- кібербулінг.

Розглянемо їх детальніше. Фізичний булінг є одним з типів агресивної поведінки, який включає фізичне насильство або застосування сили проти іншої особи, може включати такі дії, як биття, тумаки, товчки, підніжки, штовхання або будь-які інші форми фізичної агресії. В основі фізичного булінгу лежить намір завдати шкоди, контролювати чи принизити жертву, встановити свою домінантність або владу над нею.

Жертвами фізичного булінгу можуть бути діти, підлітки чи навіть дорослі, інші учні, колеги, товариші по роботі або будь-які інші особи. Він може мати серйозні наслідки для жертви, такі як фізичні травми, психологічний стрес, погіршення самооцінки та загроза їх загальному самопочуттю та безпеці.

Економічний булінг – це форма насильства або психологічного тиску, яка виявляється у фінансових або економічних діях, спрямованих на завдання шкоди або контроль над іншою особою. Він може мати місце в різних сферах, таких як робоче місце, бізнес-відносини, сімейне середовище або навіть міжнародні відносини.

Економічний булінг може включати такі дії, як фінансове погіршення, припинення або обмеження доступу до ресурсів або можливостей, шантаж, маніпулювання фінансовою інформацією, погрози втратою роботи або бізнесу, психологічний тиск через фінансову залежність та інші форми фінансових або економічних заходів, спрямованих на контроль або залякування. Він може мати серйозні наслідки для жертви, такі як фінансові труднощі, стрес, погіршення самоповаги, втрата робочих місць або психологічні проблеми. Жертви економічного булінгу можуть відчувати безпомічність, страх та втрату контролю над своєю ситуацією.

Сексуальний булінг – це форма насильства, яка включає неприйнятні сексуальні дії, коментарі, жартівливість або навіть загрози, спрямовані на іншу особу без її згоди або відповідності до її бажань. Це явище може мати місце в різних контекстах, таких як школа, робоче місце, громадські простори або онлайн-середовища. Сексуальний булінг може включати небажану сексуальну пристосованість, нав'язливі коментарі про зовнішність, образи на сексуальній основі, сексуальне домагання, непристойні жарти, сексуальні примусові дії або будь-яку іншу форму сексуального насильства.

Жертвами сексуального булінгу можуть бути діти, підлітки, дорослі, колеги, товариші по роботі або будь-які інші особи. Сексуальний булінг може мати серйозні наслідки для жертви, такі як психологічна травма, емоційний стрес, погіршення самоповаги, сексуальна обтяжливість, пошкодження міжособистих відносин, втрата довіри та загроза фізичній та психічній безпеці.

Вербальний булінг є формою насильства, яка виявляється у словесних або мовленнєвих діях, спрямованих на приниження, образи, обмовляння або завдання емоційної шкоди іншій особі. Він характеризується використанням негативних слів, інсинуацій, погроз,

образ, цинічних коментарів та інших форм словесного насильства. Вербальний булінг може мати місце у різних контекстах, таких як школа, робоче місце, сімейне середовище, громадські місця або будь-які інші соціальні ситуації. Він може включати такі дії, як образи, прізвиська, постійна критика, глузування, сарказм, спекуляції чутками, заплутування, інтимні образи, загрози та інші форми словесної агресії.

Соціальний булінг є формою насильства, яка проявляється у виключенні, соціальній ізоляції, покиданні або створенні неприйняттого середовища для іншої особи. Він характеризується спробами змусити іншу людину відчувати себе відокремленою, відстороненою або відкинутою від групи. Соціальний булінг може включати такі дії, як ігнорування, виключення з групи, спліттинг (роз'єднання групи або дружби), розповсюдження чуток, створення психологічного тиску для того, щоб людина почувалася відкинутою або не прийнятою, насмішки, маніпуляції соціальними стандартами або нормами, поширення шкідливої інформації про іншу особу, відмова від спілкування та інші форми психологічного насильства, спрямованого на зниження соціального статусу чи почуття належності.

Психологічний булінг – це форма насильства, яка виявляється у систематичних діях і поведінці, спрямованих на завдання шкоди, емоційного тиску, маніпуляції або залякування іншої особи[12]. Цей вид булінгу може мати місце в різних контекстах, таких як школа, робоче місце, сімейне середовище, соціальні мережі або будь-які інші взаємодії між людьми. Психологічний булінг може включати такі дії, як зневажливі коментарі, образи, постійна критика, ізоляція, шантаж, поширення чуток або неправдивої інформації, викликання почуття неприйнятності, нав'язування влади або контролю, психологічний тиск, погрози та інші форми емоційного насильства.

Кібербулінг є формою булінгу, яка відбувається у цифровому середовищі, зокрема через інтернет, соціальні мережі, месенджери, форуми та інші електронні платформи[14]. Він характеризується використанням технологій для насильства, тривоги або завдання шкоди іншим людям. Кібербулінг може включати такі дії, як образи, погрози, поширення неправдивої або компрометуючої інформації, шантаж, викрадення приватних даних, поширення компромату, наклеп, масове розповсюдження непристойних або осоромлюючих матеріалів, витискання з онлайн-спільнот або інтернет-груп, публікація непристойних фотографій або відео без згоди особи. Але сам кібербулінг також має свої види.

Існують такі різновиди кібербулінгу :

1. Суперечки, або флеймінг – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, інколи перетворюється в затяжну війну.
2. Нападки, постійні виснажливі атаки – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні смс-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації.
3. Обмовлення, зведення наклепів – розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері.
4. Самозванство, втілення в певну особу – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні

провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва неочікувано отримує гнівні відповіді.

5. Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження – отримання персональної інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.
6. Відчуження (остракізм), ізоляція. Будь-якій людині притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків підлітків. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим в більшій мірі людина виключається із взаємодії, тим гірше вона себе почуває і тим більше знижується її самооцінка.
7. Кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування переслідуваних і тих, хто пересувається без діла поруч, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.
8. Хепіслепінг – відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки прогулюючись пероном раптом ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав цю дію на мобільну камеру. В подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні напади, закріпилась ця назва. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів через мобільні телефони.
9. Секстинг (англ. sexting, від sex +texting) – пересилання особистих фотографій, повідомлень інтимного змісту за допомогою сучасних

засобів зв'язку: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж.

10. Грумінг – встановлення дружніх відносин з дитиною з метою особистої зустрічі, вступу з ним у сексуальні відносини, шантажу та експлуатації. Такі знайомства найчастіше відбуваються в чаті, на форумі або в соціальній мережі. Спілкуючись особисто («в приваті»), зловмисник, найчастіше представляючись однолітком, входить в довіру до дитини, а потім намагається дізнатися особисту інформацію (адреса, телефон тощо) і домовитися про зустріч.

Ці форми булінгу можуть поєднуватися, взаємодіяти та виявлятися у різних ситуаціях. Важливо розпізнавати ці форми та реагувати на них адекватно для захисту жертв та запобігання подальшому булінгу.

Отже, булінг розглядається як складний соціальний феномен, що включає в себе різноманітні форми агресії та насильства серед учнів. Це дозволяє зрозуміти його різноманітні прояви та виявити специфіку кожного типу і форми булінгу.

1.2. Передумови та причини виникнення булінгу

Булінг, згідно з визначенням ЮНІСЕФ, представляє собою небажану та агресивну поведінку людей, спрямовану на залякування, прояв сили та приниження [10]. Однак, є деякі ознаки, що відрізняють булінг від звичайних сварок або конфліктів:

1. Завжди присутні три сторони – агресор, жертва та спостерігач. Це означає, що є особа, яка проявляє агресію, особа, що стає об'єктом цієї агресії, і людина, яка спостерігає за цим.
2. Булінг може виникати несподівано, коли людина опиняється в ситуації переслідування або сама приєднується до агресора.

3. Булінг негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я всіх учасників. Як жертви, так і агресори можуть постраждати від цього виду насильства.
4. Булінг часто супроводжується реальним фізичним чи психологічним насильством. Жертву дражнять, шантажують, б'ють, залякують, висміюють, пошкоджують речі, принижують, розповсюджують плітки або розміщують особисту інформацію та фотографії в соціальних мережах.
5. Якщо булінг відбувся одного разу, він може повторюватися знову й знову. Деяким людям важко протистояти булінгу самостійно, і вони можуть потребувати підтримки та допомоги.
6. У кривдника немає розкаяння, його дії усвідомлені. Агресор свідомо та навмисно здійснює акти булінгу без наявності внутрішнього розкаяння чи відчуття провини.

Передумови виникнення булінгу можуть бути різноманітними і включати як індивідуальні, так і соціальні чинники, розглянемо деякі з них[22]:

- Відсутність належного розуміння шкідливості булінгу та його наслідків може створювати умови для його виникнення. Недостатня освіченість серед індивідів, груп та суспільства загалом може сприяти поширенню цього явища.
- Небезпечне або вороже середовище, де відсутня підтримка, повага та толерантність, може стимулювати появу булінгу. Наприклад, конкурентність, насильство або несприйняття різних індивідуальних рис можуть сприяти формуванню агресивної поведінки.
- Відсутність адекватного нагляду та втручання з боку батьків, вчителів, керівників та інших дорослих може сприяти поширенню булінгу. Недостатня увага до проблеми або нездатність виявляти та

реагувати на випадки булінгу можуть зробити його більш поширеним.

- Нерівномірний розподіл влади або соціальних статусів може створювати умови для виникнення булінгу. Індивіди, які мають вищий соціальний статус або більше влади, можуть зловживати своїм становищем та знущатися з інших.
- Наявність соціальних норм, які схвалюють насильство, дискримінацію або пониження інших, може підтримувати булінг. Стереотипи, пов'язані зі статевою приналежністю, расою, етнічністю, релігією чи іншими чинниками, можуть сприяти формуванню агресивної поведінки.

Важливо враховувати, що передумови виникнення булінгу можуть взаємодіяти та посилювати одна одну, створюючи сприятливе середовище для цього явища. Розуміння цих передумов допомагає розвивати стратегії та програми для запобігання булінгу та підтримки постраждалих.

На думку дослідника проблеми насилля в закладах освіти О.Л.Глазмана, для того, щоб краще зрозуміти індивідуальні особливості учасників булінгу, необхідно звертатись до «булінг-структури» («соціальної системи»), запропонованої англійським соціологом Е.Роландом. Її використання допоможе зрозуміти, які ролі обирають і грають учасники булінгу. Ця структура включає:

1. Ініціаторів, які володіють високим потенціалом загальної агресивності і насильницьких нахилів. Нападають не лише на своїх жертв, але й на педагогів, батьків.
2. Помічників ініціатора, які характеризуються прагненням догоджати і допомагати йому. Вони обзивають, б'ють, проявляють різні види насилля.
3. Захисників «жертви», які володіють найбільшим авторитетом серед ровесників. Вони рідше підпадають під булінг і проявляють його.

4. Жертв, які відчують психологічне насилля, ізолюваність і самотність.
5. Спостерігачів – свідків, у ролі яких знаходяться більшість дітей.

Професор Кембриджського університету (Велика Британія) Д. Лейн описував булінг-структуру як соціальну систему. Вона включає: 1) кривдників (переслідувачів, агресорів, насильників); 2) жертв; 3) свідків (спостерігачів) [8].

Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв. Також значну роль у процесі булінгу відіграють спостерігачі, яких за соціологічними дослідженнями 88 % від усіх дітей: частина з них долучається до кривдника, інша, аудиторія, підбурює його до подальшого знущання, і лише від 10 до 20 % намагаються якось допомогти, коли над кимось знущаються [15]. Жертвою булінгу або мобінгу (більш легкої форми) може стати будь-яка дитина, яка опинилась у більш слабкій позиції. Булінг у міжособистісних взаєминах може мати різноманітні причини, які можна об'єднати у чотири категорії: особистісні, сімейні, соціальні та середовище (Рис. 1.1). Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та сприяти появі булінгу.

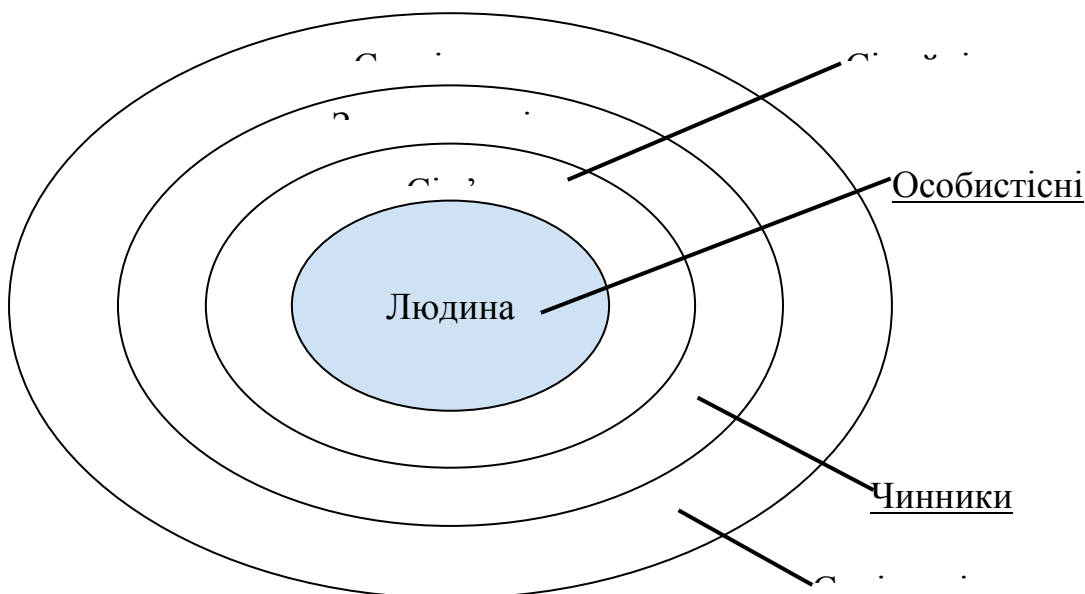


Рис 1.1 Чинники виникнення булінгу

Перший чинник – це особистісні фактори. Вони включають фізичні та психологічні особливості людини, такі як індивідуальні риси фізичного, психічного та інтелектуального розвитку, а також зовнішність та інше. Розлади та порушення в розвитку дитини можуть сприяти виникненню булінгу.

Часто ініціаторами булінгу є люди з певними індивідуальними психологічними особливостями, які спровоковані агресивною поведінкою (наприклад, синдром дефіциту уваги, гіперактивність, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші) [27].

Будь-яка форма відмінності, така як зовнішній вигляд, стан здоров'я, національність та інше, може стати однією з найпоширеніших причин булінгу. Деякі люди вважають булінг прийнятним способом самовираження та отримання авторитету серед своїх однолітків. Вони можуть намагатись стати популярними, контролювати інших, привертати увагу, змусити інших боятися та поважати їх. Ця причина особливо актуальна під час переходу зі школи до професійно-технічних училищ, а також при появі нових учнів у групі.

Стиль поведінки також може бути причиною булінгу. Наприклад, коли людина не відповідає очікуванням більшості групи, вона може стати об'єктом нападів. Це може бути пов'язано з її активністю або пасивністю, успіхами або невдачами (наприклад, відмінник, підлиза, двієчник, надто активна або пасивна, експресивна або замкнена особистість).

Крім того, люди можуть булінгувати, намагаючись компенсувати свої невдачі в навчанні, соціальному житті та іншому. Наприклад, деякі діти можуть цькувати інших заздрістю до їх успіхів, матеріальних благ чи популярності.

Другий чинник – сімейний або родинний [27]. Серед родинних факторів, які впливають на агресивну поведінку дитини та можуть сприяти булінгу, можна виділити наступні:

- Недостатня близькість та недостатня увага батьків до дитини з раннього віку позбавляють її можливості поділитись проблемами та труднощами з родиною та ускладнюють спілкування.
- Надмірний або надто суворий (авторитарний) контроль над дитиною також може сприяти булінгу. Наприклад, якщо батьки не дають дитині простору, постійно кричать на неї, обмежують її свободу, не дозволяють відпочивати, це може вплинути на її поведінку.
- Гіперпідклування над дитиною може призводити до того, що вона не розвиває навичок самостійного рішення проблем, не вміє постояти за себе та не розуміє значення толерантності до інших людей.
- Тиск або жорстоке поводження з боку батьків може сприйматись дитиною як постійна загроза. Наприклад, якщо в сім'ї домінує конфліктна атмосфера, бійки, образи та приниження, дитина може навчитись висловлювати своє невдоволення через агресивні дії, що впливає на її поведінку в школі.
- Наявність домашнього насильства може сприяти появі булінгу, особливо в шкільному середовищі. Дитина, яка стикається з домашнім насильством, може наслідувати таку поведінку дорослих, стаючи як жертвою, так і агресором.
- Виховання у неповній сім'ї також може впливати на агресивність дитини. Проте варто зауважити, що це не завжди є фактором, що спричиняє агресивну поведінку.

Чинники середовища. Несприятливий соціально-психологічний клімат у навчальних закладах, стрес від навчання та перевантаження, відносини з однолітками та викладачами, а також недостатня увага з боку

педагогічного персоналу можуть сприяти появі сварок, конфліктів, насильства та перетворенню їх у булінг [33]. Серед найпоширеніших факторів, які провокують булінг у навчальних закладах, можна виділити:

- Авторитарний стиль навчання: іноді викладачі можуть стати ініціаторами булінгу, коли студент розглядається як об'єкт педагогічного впливу, а не рівноправний партнер. Жорсткий контроль над виконанням вимог викладача, без урахування думок студента, може призводити до низької самооцінки, агресивності та втрати активності. Групове покарання, коли вся група покарана за провину одного студента, також збільшує ризик агресивної поведінки серед молоді.
- Виокремлення викладачем будь-якого студента як позитивного або негативного прикладу для інших може спричинити суперництво, яке з часом переросте у булінг по відношенню до цієї людини.
- Ігнорування проблеми на рівні навчального закладу: іноді педагогічний персонал може відмовитися визнавати випадки булінгу в групі або загальної проблеми, просто ігноруючи її. Це може сприйматися студентами як нормальна поведінка, або створювати почуття безкарності та безнадійності, що загострює ситуацію з булінгом у навчальному закладі.

Додатково, варто зазначити, що сексуальні стосунки, які виникають серед студентів, іноді можуть стати основою для виникнення булінгу.

Соціальні чинники, такі як стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, а також вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо), часто призводять до випадків булінгу у навчальних закладах [33]. Наприклад, гендерні стереотипи можуть сприяти цькуванню, коли чоловіки вважають себе переважними над жінками. Студенти та викладачі можуть допускати дискримінацію на основі гендеру, демонструючи свою силу та перевагу. Крім того,

сексуальна орієнтація може бути причиною булінгу в навчальних закладах.

Соціальна та економічна нерівність також є поширеною причиною булінгу в школах, університетах та на роботі. Люди з більш заможних сімей або високим соціальним статусом можуть ставитися зневажливо до осіб з менш забезпечених сімей. Представники етнічних меншин, переміщені особи та мігранти частіше стають жертвами булінгу, навіть з боку начальників, викладачів. Люди, які є об'єктами зневажливого ставлення, можуть відповідати насильством проти своїх кривдників, щоб відстояти справедливість та самоствердитися.

Популяризація насильства у засобах масової інформації, таких як телебачення, кінематограф та Інтернет, також може спонукати людей до булінгу [30]. Сучасні медіа часто демонструють жорстокість та насильство, що значно впливає на цінності та поведінку як дітей, так і дорослих. Після перегляду сцен з насильством та агресією, вони можуть ідентифікувати себе з такими героями та сприймати це як прийнятний зразок поведінки; можуть почати вважати насильство ефективним способом вирішення проблем та наслідувати його в реальному житті.

Отже, виникнення булінгу в навчальному середовищі є комплексним явищем, яке зазвичай має кілька причин. Тому для педагогічного персоналу важливо розпізнати ці фактори та знайти шляхи зниження їх впливу.

1.3. Психологічні наслідки для учнів, що потрапили під явище булінгу

Булінг є серйозною проблемою сучасного суспільства, особливо серед дітей та підлітків. Цей вид насильства може мати руйнівний вплив на всіх втягнутих осіб – постраждалих, свідків та кривдників. В даний час,

коли обговорення питань психічного і фізичного благополуччя стають все більш актуальними, вивчення наслідків булінгу є надзвичайно важливим завданням [24]. Розглянемо наслідки для кожної категорії учасників булінгу.

Наслідки булінгу для потерпілого (жертви) можуть бути:

- зниження якості навчання;
- підвищення агресії та перенесення її на інших;
- відсутність друзів і комунікативних навичок, усамітнення;
- схильність до нервово-психічних розладів та депресії;
- фізичне нездужання психосоматичного походження;
- занижена самооцінка;
- прояви девіантної поведінки.

Деякі діти та підлітки, які стикаються з насильством, можуть відгукнутися насильством у відповідь. Для того щоб встояти перед тим, хто їм завдає шкоду, вони можуть використовувати різні способи самозахисту. До них можуть входити звернення за підтримкою до друзів, старших братів чи сестер, а іноді навіть до батьків та вчителів. У відповідь на словесні образи або спроби здирництва, діти можуть вживати асиметричні заходи, включаючи фізичне насильство, особливо це більш типово для хлопців. Дівчата, для самозахисту, часто вдаються до більш непрямого виду насильства.

Якщо силові можливості (фізичні і моральні) сторін виявляються приблизно рівними, насильство може припинитися, коли той, хто завдає шкоди, розуміє, що не може переважати над жертвою психологічно або фізично [39]. Однак у більшості випадків насильство спрямоване саме проти тих, хто не може або не хоче відповідати насильством.

Люди, які стали жертвами насильства, часто відчувають страх і сором перед тим, як звернутися по допомогу до дорослих. Спочатку вони

можуть намагатися захистити себе шляхом прояву агресії у відповідь на насильство, що часто призводить до збільшення їх соціальних і психологічних проблем. Є кілька причин, чому потерпілі можуть вирішити приховати факт насильства:

— Недовіра до дорослих.

Потерпілі можуть не вірити, що вчителі або батьки зможуть їм допомогти або вирішити ситуацію, і це може виникнути через негативний досвід або боязнь втратити контроль.

— Страх подальшого насильства.

Вони можуть боятися, що після втручання дорослих насильство може посилитися і стати ще сильнішим.

— Сором перед «закладанням» кривдників.

Деякі потерпілі можуть соромитися «підкладати» інших або вважати це ганебним.

Неможливість звернутися по допомогу та відчуття зневіри, що їм не нададуть цю допомогу, може ще більше травмувати потерпілих. Один з найбільш серйозних наслідків насильства – високий ризик суїцидальної поведінки серед постраждалих осіб [39]. Загалом, суїцид не є широко розповсюдженим явищем серед підлітків. Проте для тих, хто стає жертвами булінгу, сексуального чи гендерного насильства, ризик суїциду зростає.

У випадках систематичного та жорстокого булінгу діти та підлітки можуть розглядати суїцид як можливість врятуватися від страждань, оскільки відсутність підтримки і допомоги впродовж часу призводить до втрати віри в позитивне вирішення проблеми. Їх безнадія посилюється ірраціональним мисленням, і смерть здається єдиною можливістю визволення від постійних травм та супутніх почуттів відчаю, болю та самотності.

Люди, які пережили насильство, можуть виявляти фізичні та психологічні прояви та порушення здоров'я. Це може включати регулярні головні болі, скарги на погіршене самопочуття під час навчання, проблеми зі сном, болі у животі, втрату апетиту та навіть енурез. Наслідки насильства можуть впливати на постраждалих протягом багатьох років, проявляючись у вигляді посттравматичних стресових розладів, тривожності, постійних занепокоєнь, соціальної ізоляції та асоціальної поведінки [44].

Самоусунення постраждалих від навчального процесу є серйозною академічною проблемою. По-перше, жертви насильства можуть почати запізнюватися на уроки. Поступово вони можуть намагатися уникнути уроків або певних днів тижня через страх стати жертвами насильства (наприклад, уроки фізкультури, оскільки часті випадки насильства трапляються в роздягальнях).

Ця тенденція може призвести до зниження мотивації до навчання та пізнавальної активності у таких дітей. Низька успішність у навчанні може обмежити їх можливості для подальшого освітнього розвитку після закінчення школи або професійного училища [47].

Наслідки булінгу для спостерігачів (свідків):

- досвід безсилля перед владою натовпу чи сильнішого, сорому за свою легкодухість;
- відчуття безпорадності;
- депресивний стан чи перезбудження;
- небажання відвідувати заклад освіти.

Свідками насильства можуть бути різні особи, включаючи студентів, вчителів, допоміжний та технічний персонал у навчальних закладах, а також, в окремих випадках, батьки. Становлення свідком насильства, незалежно від віку, може викликати в людей відчуття безпорадності та

провини через власну бездіяльність або неспроможність зупинити ситуацію. Також вони можуть відчувати страх опинитися у ролі жертви.

Багато свідків насильства не повідомляють про інцидент вчителям або не розповідають своїм батькам, оскільки сумніваються, що буде прийнято дієві заходи та чи буде забезпечена їхня безпека.

Крім того, для більшості підлітків повідомлення про насильство може сприйматися як визнання власної слабкості та невміння впоратися з труднощами. Вони можуть боятися бути названими доносниками, що не схвалюють однолітки, і це може загрожувати їх соціальному статусу і призвести до відторгнення, покарання та бойкоту з боку своїх ровесників.

Коли насильство не припиняється негайно і повторюється, частина свідків може почати ідентифікувати себе із кривдником, а не із жертвою. Вони можуть шукати виправдання для агресії і звинувачувати жертву в усьому. Повторювані сцени насильства можуть приглушувати почуття жалю в очевидців і формувати толерантність до агресії.

Наслідки булінгу для кривдника(ниці) [44]:

- проблеми у стосунках з однолітками та дорослими;
- надмірна агресія;
- прояви асоціальної поведінки;
- неблагополучне майбутнє;
- недостатня соціалізація;
- асоціальні риси особистості.

Часто кривдники у закладі освіти набувають переконання, що «успішне» домінування – це єдина можлива стратегія для отримання бажаного статусу в суспільстві. У такому випадку насильство стає для кривдників способом взаємодії з оточенням, як у сімейному оточенні, так і серед колег на роботі, і ця тенденція може залишитися із ними в дорослому віці.

Прояви насильства часто супроводжуються іншими видами проблемної поведінки, такими як пропуски занять, куріння, вживання алкоголю та правопорушення. Однак не у всіх кривдників може спостерігатися таке поєднання, і, навпаки, далеко не всі діти та підлітки, у яких є подібні проблеми, стають ініціаторами насильства у школі.

У багатьох кривдників може спостерігатися низька успішність навчання, деякі з них через свою агресивну поведінку можуть потрапити на облік в поліції, а в разі серйозних правопорушень або тяжких наслідків їхньої насильницької поведінки щодо життя і здоров'я жертв можуть нести адміністративну або кримінальну відповідальність.

Для більш точного уявлення про види наслідків булінгу [42] для різних груп осіб, які втягнуті у цей процес, розглянемо табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз наслідків булінгу для жертви, спостерігачів і кривдників

Наслідки булінгу	Жертви	Спостерігачі	Кривдники
Фізичні та психологічні	Депресія Тривога Низька самооцінка Погане самопочуття Порушення сну Поганий апетит Енурез Посттравматичний стресовий розлад Тривожність Соціальна ізоляція Асоціальна поведінка	Страх Тривожність Соціальна ізоляція Відчуття безпорадності Внутрішній конфлікт Психологічні труднощі Зниження емпатії	Психологічні проблеми Агресивна поведінка Правопорушення

Соціальні	Втрата друзів Відчуження Соціальна ізоляція	Зміна ставлення до насильства Відчуження Соціальна ізоляція	Погіршення стосунків Відчуження Соціальна ізоляція
Академічні	Погіршення успішності Втрата мотивації до навчання	Погіршення успішності Зниження навчальної мотивації	Погіршення успішності
Поведінкові	Пропуски занять Куріння Вживання алкоголю Правопорушення	Пропуски занять Вживання алкоголю Правопорушення	Пропуски занять Вживання алкоголю Правопорушення

Ця таблиця надає уявлення про різні види наслідків булінгу для різних груп осіб, які втягнуті у цей процес. Необхідно зауважити, що наслідки можуть бути індивідуальними і залежать від багатьох факторів, включаючи тривалість та інтенсивність булінгу, підтримку оточення та реакцію навколишнього середовища.

Таким чином важливо розуміти, що наслідки можуть бути індивідуальними для кожної особи і можуть залежати від характеру та тяжкості насильства. Допомога, яка надається всім учасникам – постраждалим, свідкам і навіть кривдникам, може бути важливою для зміни наслідків на краще.

Висновки до першого розділу

У цьому розділі ми провели аналіз теоретичних аспектів булінгу в навчальному середовищі. За результатами аналізу теоретичних основ булінгу в навчальному середовищі, можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, булінг є актуальною та серйозною проблемою, що впливає на навчальні заклади, зокрема на професійно-технічні училища. Його визначення як систематичного та негативного впливу на однолітків залишається важливим для розуміння та виявлення цього явища в навчальних закладах.

По-друге, різновиди булінгу, такі як фізичний, вербальний, психологічний та соціальний, є різнобічними та можуть спостерігатися в різних комбінаціях. Це важливо для визначення конкретних ситуацій та розробки відповідних стратегій превенції.

По-третє, розділ розкриває, що булінг може виникати з численних причин, таких як конфлікти між учнями, різниця в статусі чи впливі, а також недостатній педагогічний контроль та відсутність ефективних механізмів превенції. Ці фактори варто розглядати як потенційні точки втручання для запобігання булінгу.

По-четверте, відомості про психологічні наслідки булінгу, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад, свідчать про важливість вчасного виявлення та підтримки для постраждалих підлітків. Варто зазначити, що булінг має серйозні наслідки для всіх сторін – постраждалих, свідків та кривдників.

Загалом, розділ про теоретичні аспекти булінгу в навчальному середовищі створює основу для подальших розділів дослідження, спрямованих на вивчення конкретних аспектів булінгу в професійно-технічних училищах та розробку практичних стратегій для його

запобігання та розв'язання. Дані теоретичні основи є необхідним фундаментом для розуміння та ефективного управління цією проблемою у навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Фактори, що сприяють появі булінгу у навчальних закладах

Феномен булінгу, який охоплює широкий спектр негативних соціальних і психологічних явищ, стає предметом серйозного дослідження та загального обговорення в сучасному суспільстві. Цей проблемний аспект навчального процесу несе значний вплив на життя дітей та підлітків, а також має далекосяжні наслідки для їхнього фізичного і психічного здоров'я.

В наш час, коли навчальні заклади мають бути місцем сприяння розвитку та самореалізації особистості, булінг залишається надто актуальною проблемою. Він виявляється у різних формах: від фізичного насильства та вербальних образ до психологічних та соціальних форм тиску. Поширеність булінгу у навчальних закладах змушує нас ретельно розглянути фактори, які сприяють його появі.

Зазвичай, діти та підлітки, які виявляють насильницьку поведінку та проявляють агресію, володіють конкретними психологічними характеристиками [43]. Серед цих особливостей можна виокремити гіперактивність, імпульсивність, недостатній контроль над власною поведінкою та емоціями, розсіяність уваги, низьку успішність у навчанні, підвищену схильність до гніву та агресії.

Ті учні, які регулярно здійснюють акти насильства над своїми однолітками, а часом і над вчителями, зазвичай роблять це свідомо, з метою підтвердити себе, відчутти та продемонструвати свою владу. Їхня агресивна поведінка більше обумовлена бажанням залякати, завдавати біль та страждання іншим особам без страху перед можливим покаранням.

Причиною того, що дитина стає жертвою булінгу, може бути «чинник відмінності», який передбачає наявність будь-якої відмінності від більшості однолітків. Ця відмінність може виявлятися у різних аспектах, таких як особливості розвитку, зовнішність, характер або поведінка. Діти та підлітки, які мають такі відмінності, часто не знаходять друзів і не користуються підтримкою від однолітків, що робить їх легкою мішенню для кривдників.

Проте важливо відзначити, що насильство та цькування можуть впливати і на цілком соціальні діти, які мають друзів. Наприклад, булінг нерідко спрямовується проти обдарованих дітей, які володіють високими академічними або інтелектуальними здібностями. Ці діти особливо важко переживають цькування через свою підвищену чутливість, яка часто властива обдарованим особам. У багатьох випадках діти, які не можуть самостійно захищатися, фізично або психологічно, і не знаходять підтримки серед однолітків або дорослих, також стають жертвами булінгу.

Ймовірність виникнення насильства в освітньому закладі підвищується через соціально-психологічне неблагополуччя в сім'ї, відсутність батьківського контролю над життям дитини, досвід насильства внутрішньої сімейної динаміки, відсутність теплих і довірливих відносин з батьками, емоційну віддаленість і низький рівень сплоченості в родині, а також відсутність взаємної підтримки.

Насильство в сім'ї та агресія з боку батьків можуть служити моделлю міжособистісних взаємин в школі, де насильство стає основою взаємодії між дітьми [33]. Часто діти, батьки яких навчають їх контролювати інших та відстоювати свої інтереси навіть за ціною агресії, можуть ставати кривдниками в школі.

Іншим чинником насильства є явище автономізації, коли мала сім'я відчуває відсутність широкого соціального спільноти. У випадках насильства в освітньому закладі, діти та підлітки із таких сімей мають

обмежені можливості розраховувати на підтримку родичів і друзів. У суспільствах з розгалуженою мережею родинних і дружніх зв'язків, де в одному закладі можуть навчатися різні родичі різного віку, на захист потерпілої дитини негайно можуть вступити всі родичі і друзі.

Сприятливе середовище для появи і поширення насильства в освітньому закладі може виникнути через різноманітні фактори [31]. Несприятливий соціально-психологічний клімат, стрес, спричинений навчанням і міжособистісними відносинами з однолітками та вчителями, може створити напружене оточення, де насильство може стати засобом виразу або контролю. Відсутність належного контролю з боку педагогів, їх байдужість або небажання протидіяти окремим випадкам насильства, а також не вміння надавати адекватну і своєчасну допомогу його учасникам може призвести до безкарності і підтекстового допущення насильства.

Байдужість до подій інших учнів та їхніх батьків також може сприяти поширенню насильства, оскільки відсутність реакції на випадки насильства може переконати тих, хто вчиняє насильство, що їхні дії залишаються безкарними. Ці різні фактори можуть сприяти перетворенню окремих випадків насильства в систематичне цькування в освітньому середовищі.

Найбільш складною і напруженою стає ситуація, коли керівництво та педагогічний колектив освітнього закладу відмовляються визнавати факти насильства. У таких випадках, вони можуть спрямовувати вину за те, що сталося, на потерпілого, навіть переконувати батьків не звертатися до правоохоронних органів. Такі дії підсилюють у кривдників почуття безкарності, а у постраждалих викликають розпач та відчуття безнадії. Це може сприяти подальшому насильству і, в окремих випадках, призвести до трагічних наслідків.

Поява булінгу у навчальних закладах може бути спричинена різними факторами, які діють як окремо, так і в комбінаціях. Фактори, що сприяють появі булінгу [29], включають:

1. Відсутність ефективного нагляду та контролю.
2. Недостатня освітня робота з профілактики булінгу.
3. Низька свідомість учнів та вчителів.
4. Культура ненависті або прийняття агресії.
5. Соціальні нерівності та конфлікти.
6. Анонімність в інтернеті.
7. Неадекватність реакції дорослих.

Якщо навчальний заклад не забезпечує достатнього нагляду і контролю над взаємодією учнів під час перерв, уроків, а також в інший час поза уроками, це може створити умови для виникнення булінгу. Якщо навчальний заклад не проводить систематичні освітні заходи та тренінги з питань булінгу для учнів, вчителів і батьків, то діти можуть бути менш свідомими щодо наслідків булінгу та способів запобігання його появі. Відсутність розуміння того, що вважається булінгом і які відповідальності несе кожен учасник навчального процесу, може сприяти ігноруванню або несвоєчасному реагуванню на подібні ситуації.

Якщо в навчальному середовищі існує культура, де агресивна поведінка чи показання влади сприймаються як прийняті, то булінг може стати нормою і не викликати адекватного осуду [15]. Сприятливі умови для булінгу можуть виникнути через соціальні нерівності, конфлікти між учнями або групами, конкуренцію за ресурси чи популярність. З появою Інтернету і соціальних мереж, булінг може поширюватися в онлайн-середовищі, де винні особи можуть приховати свою ідентичність і атакувати інших без прямого контакту. Якщо вчителі, батьки чи адміністрація навчального закладу не реагують на сигнали про можливий

булінг або реагують неадекватно, це може збільшити впевненість буллі та стимулювати їхню негативну поведінку.

Ситуація щодо насильства в навчальних закладах часто віддзеркалює загальний стан насильства в суспільстві, який залежить від різних соціальних, економічних, політичних, культурних та юридичних чинників. Серед цих соціальних чинників, що впливають на виникнення насильства загалом і булінгу зокрема, можна виокремити такі:

- гендерні стереотипи;
- соціально-економічна нерівність;
- вплив медіа.

Традиційні уявлення про домінування чоловіків і підпорядкування жінок можуть сприяти гендерному насильству [8], зокрема стосовно дівчат. Учні-хлопці та чоловіки-педагоги, які вважають себе переважними над дівчатами або жінками, можуть вчиняти сексуальні домагання, виявляти насильство та загрози, щоб продемонструвати свою силу. Високий рівень економічної нерівності у суспільстві може підштовхнути до насильства. Учні можуть відчувати стрес та агресію через соціальну нерівність і виражати їх через булінг. Засоби масової інформації, такі як телебачення і Інтернет, можуть впливати на створення атмосфери насильства через показ агресивних і контroversійних зображень та ідеологій.

Соціальна та економічна нерівність є однією з поширених причин виникнення насильства і цькування в навчальних закладах. Учні з більш заможних сімей або вищим соціальним статусом можуть дискримінувати та принижувати дітей з сімей з низьким рівнем доходів. Мігранти і представники етнічних меншин частіше можуть ставати об'єктом цькування в школі. У відповідь на таке ставлення, діти, які зазнають приниження, можуть виявляти фізичне насильство спрямоване проти своїх образників. Для дітей та підлітків, які перебувають на перетині

суспільства, фізичне насильство та психологічний тиск можуть стати способом відновлення соціальної справедливості та самореалізації.

Також, місце розташування навчального закладу може впливати на рівень насильства в ньому. Заклади освіти, розташовані в соціально незахищених районах міста або сільській місцевості з вищою криміногенною активністю, можуть бути схильні до більш частого випадків насильства.

Згадування та демонстрація насильства в засобах масової інформації, культивування цього явища в кіно та рекламі, використання сюжетів з насильством у популярних комп'ютерних іграх, а також неконтрольоване поширення порнографії призводять до зростання загального рівня агресивності серед людей, включаючи дітей та підлітків[30].

Отже, ці фактори часто взаємодіють і можуть сприяти появі булінгу в навчальних закладах. Для запобігання булінгу важливо впроваджувати програми профілактики, створювати позитивну атмосферу в навчальному середовищі, надавати освіту щодо важливості поваги до інших та своєчасного реагування на прояви булінгу.

2.2. Статистичні дані про поширеність булінгу серед підлітків

Проблема насильства та булінгу в навчальних закладах актуальна у всьому світі, і Україна не є винятком. Це підтверджується не лише окремими випадками, але і результатами досліджень. За даними опитування «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України», серед дітей [27] та підлітків віком від 10 до 17 років, 37,9% визнали себе жертвами образ, принижень або знущань, а 35% відповіли, що самі брали участь у образах, приниженні або знущанні над іншими.

Для протидії насильству і цькуванню в навчальних закладах Міністерство освіти і науки України, за підтримки Уповноваженого Президента України з прав дитини, міжнародних і громадських організацій, ініціювало перегляд і ухвалення низки доповнень до законодавчих актів з метою посилення заходів щодо запобігання та протидії булінгу в навчальних закладах. Було розроблено порядок реагування та надання допомоги, а також наголошено на відповідальності за вчинення таких дій, включаючи бездіяльність і приховування цих випадків.

Розглянемо наочно ситуацію з булінгом в Україні за даними досліджень ЮНЕСКО[10].

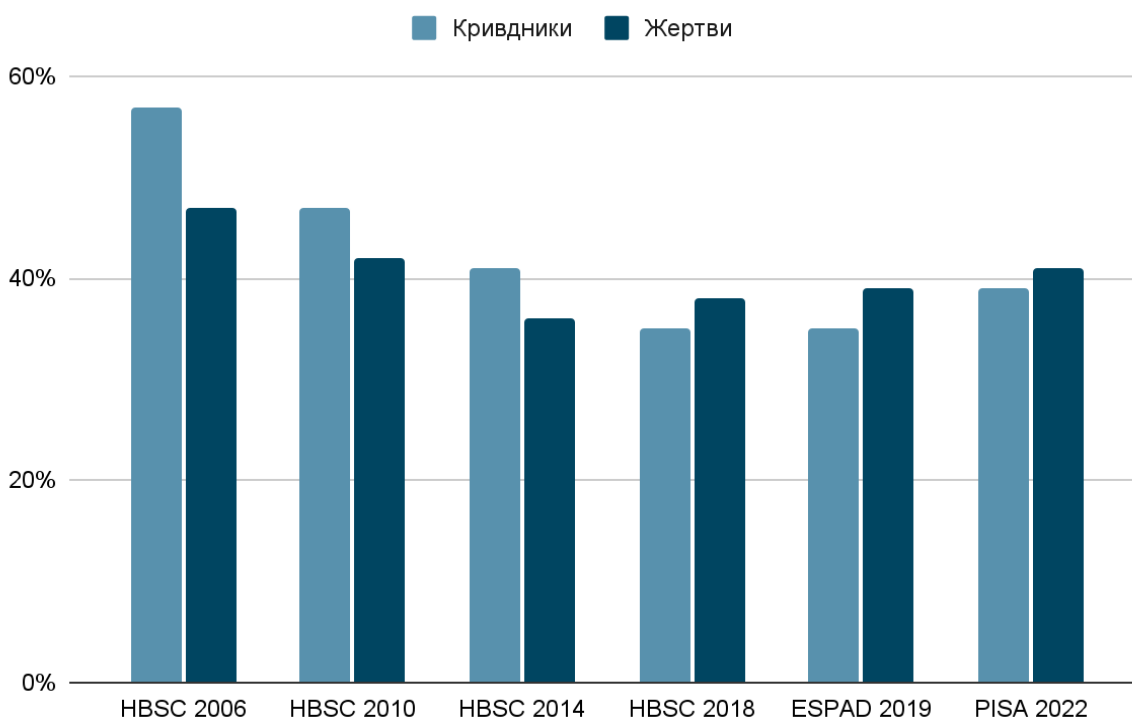


Рис. 2.1. Динаміка булінгу в Україні

На рис. 2.1. можна спостерігати до 2014 року динаміку булінгу серед кривдників, що більше підлітків визнавали себе ображаючою стороною, а менше дітей – роль жертв. Після 2014 року динаміка отримала протилежну статистику. Такі зміни можуть бути спричинені різними чинниками,

включаючи соціокультурні і політичні зміни в Україні, зростання усвідомленості про булінг і можливість дітей вільніше висловлювати свої думки. До 2014 року булінг був більш розповсюдженим, і підлітки можуть бути більш схильні визнавати себе ображаючою стороною, оскільки боялися виразити свої думки і звітувати про те, що їм доводилося переживати. У таких випадках булінг міг залишатися непоміченим і нерозкритим. Після 2014 року можливо стали більше висвітлювати тему булінгу, впроваджувати антибулінгові програми в навчальних закладах та створювати умови для того, щоб діти почали відкрито розмовляти про цю проблему та звертатися за допомогою. Ці зміни можуть свідчити про певний прогрес у протидії булінгу, але також показують, що існуюча проблема вимагає додаткових заходів і уваги з боку суспільства, освітніх закладів і батьків.

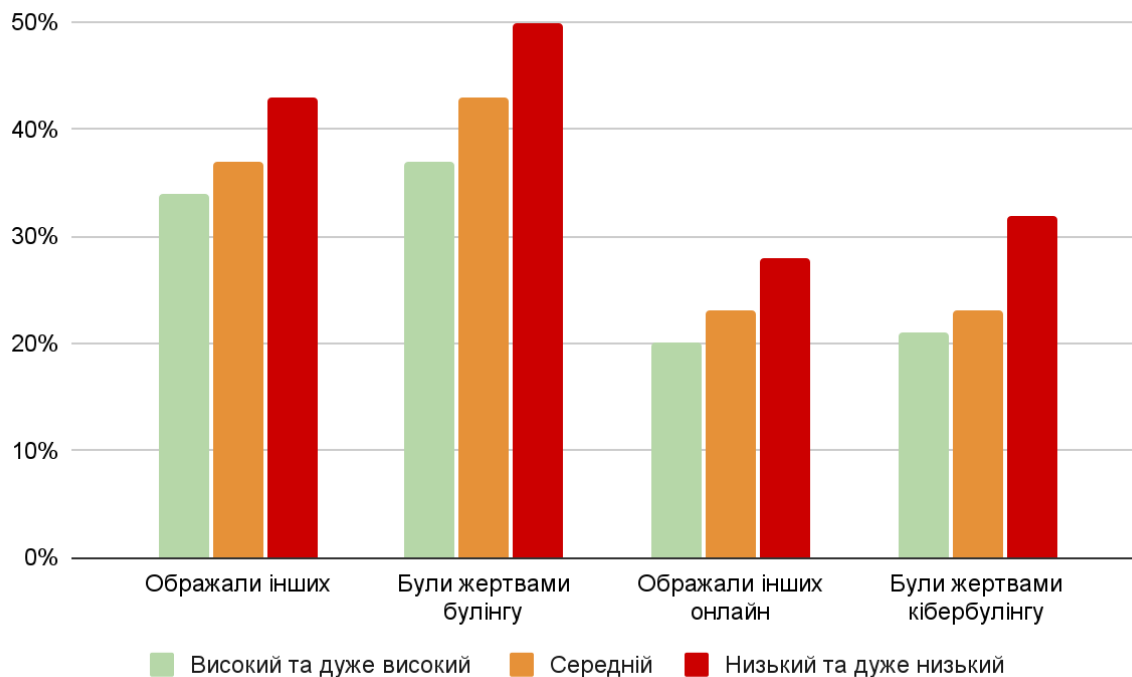


Рис. 2.2. Частка підлітків, залучених до булінгу, залежно від рівня матеріального стану родини [10]

З наведених даних видно, як рівень доходу впливає на поширеність булінгу та кібербулінгу серед різних груп дітей і підлітків. Це показує, що ображення бувають менше серед дітей і підлітків із високим і дуже високим рівнем доходу, тоді як вони більш поширені серед груп із середнім і низьким рівнем доходу. Також видно, що жертвами булінгу стають частіше підлітки серед груп із низьким і дуже низьким рівнем доходу, а онлайн-образливість менш поширена серед груп із високим та дуже високим рівнем доходу. Загальна тенденція полягає в тому, що булінг менш поширений серед груп із високим і дуже високим рівнем доходу, але жертвами булінгу і кібербулінгу стають частіше серед груп із низьким та дуже низьким рівнем доходу.

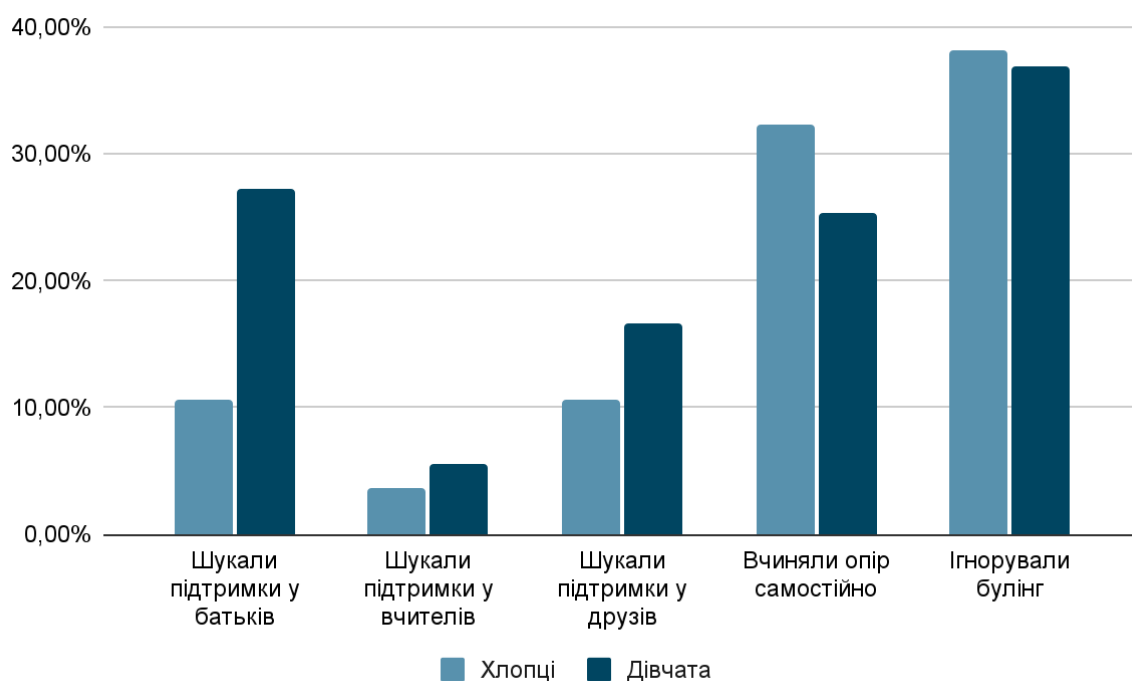


Рис. 2.3. Дії, які вчиняють підлітки, які визнають себе «жертвами» булінгу[10]

Ця статистика, яка показує, як підлітки, які визнали себе «жертвами» булінгу, реагують на цю проблему в залежності від їх статі. Дівчата шукають підтримку у своїх батьків значно частіше (27,2%) порівняно з хлопцями (10,7%). Це може вказувати на те, що дівчата відчувають більшу

потребу у підтримці від своїх батьків у ситуаціях булінгу. Обидві статі в меншій мірі звертаються до вчителів (5,6% дівчат і 3,6% хлопців) для отримання підтримки. Це може вказувати на те, що підлітки, можливо, не вважають вчителів найкращими особами для вирішення проблеми булінгу або може бути, вони бояться можливих наслідків від агресорів. Як хлопці, так і дівчата звертаються до своїх друзів для підтримки. Проте, дівчата (16,6%) роблять це значно частіше, ніж хлопці (10,6%). Хлопці частіше (32,3%) ніж дівчата (25,4%), вчиняють опір булінгу самостійно. Це може свідчити про певний ступінь рішучості хлопців в ставленні до ситуацій булінгу. Дівчата і хлопці приблизно однаково (36,9% і 38,2% відповідно) відзначають, що вони ігнорували булінг. Це може вказувати на спробу підлітків уникнути конфронтацій і вирішити проблему самостійно. Важливо пам'ятати, що реакції на булінг є індивідуальними та залежать від багатьох факторів, включаючи характер, підтримку від оточуючих та конкретну ситуацію. Іноді жертви можуть виявити кілька різних реакцій залежно від обставин. Боротьба з булінгом передбачає підтримку цих підлітків та роботу над усуненням причин булінгу в навчальному середовищі.

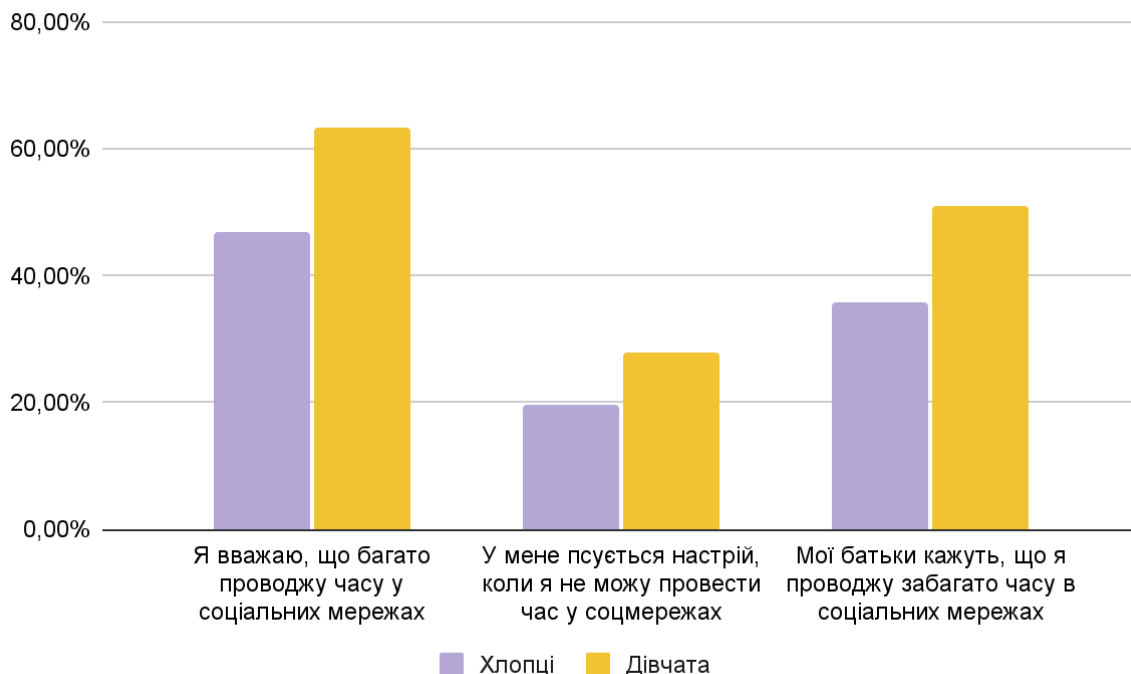


Рис. 2.4. Самооцінка рівня залежності від соціальних мереж (за статтю)[10]

Рис. 2.4. дає можливість наочно побачили, що дівчата (63,3%) виявили більший рівень впевненості, що вони проводять багато часу в соціальних мережах, порівняно з хлопцями (46,8%). Це може вказувати на те, що дівчата відчують більшу потребу у спілкуванні та взаємодії в соціальних мережах. Дівчата (27,9%) також більш часто відзначають, що їх настрій псується, коли вони не можуть провести час у соціальних мережах, порівняно з хлопцями (19,6%). Це може свідчити про те, що соціальні мережі можуть грати більш значущу роль у емоційному стані дівчат. Дівчата (50,9%) в більшій мірі, ніж хлопці (35,7%), стикаються з тим, що їхні батьки вказують, що вони проводять багато часу в соціальних мережах. Це може вказувати на більший контроль батьків або більшу обізнаність батьків щодо активності дівчат в соцмережах. Ці статистичні дані свідчать про те, що використання соціальних мереж може мати статево-залежні різниці у сприйнятті та взаємодії з ними серед підлітків. Слід ретельно досліджувати цю проблему та надавати підліткам

відповідну підтримку та освіту щодо здорового використання соціальних мереж.

Таким чином, статистика підтверджує важливість створення свідомих та відповідальних підлітків у використанні соціальних мереж та ролі батьків і педагогів у цьому процесі. Більшість підлітків висловлюють активний інтерес до соціальних мереж. Відзначається високий рівень їх використання, який може впливати на їхню поведінку та емоційний стан. Дівчата частіше відчують залежність від соціальних мереж, їхній настрій більше псується від відсутності доступу до них і більше отримують коментарі від батьків щодо часу, проведеного в соцмережах. Підлітки, особливо дівчата, шукають підтримки та виражають залежність від соціальних мереж як інструменту для регулювання свого настрою. Батьки та оточення грають важливу роль у цьому контексті, надаючи підтримку та контроль. Батьківський контроль і спілкування є важливими факторами у питанні використання соціальних мереж підлітками. Батьки повинні бути обізнані з активностями своїх дітей в мережі, надавати їм підтримку і контролювати час, проведений в соцмережах.

2.3. Вплив булінгу на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів в професійно-технічних училищах

Багато закладів освіти не мають відповідних механізмів, які гарантували б конфіденційність та безпеку в звітуванні про випадки насильства. Навіть у випадках, коли такі випадки виявляються, їх зазвичай не реєструють, і ефективність вжитих заходів систематично не відстежується. Жахливо, що явища насильства часто ігноруються, кривдники залишаються безкарними, а жертви піддаються ще більшим знущанням. При цьому, не приділяючи належної уваги випадкам насильства серед учнів та студентів, працівники освітніх закладів, на жаль,

самі часто вдаються до різних насильницьких дій щодо дітей та підлітків. Вони можуть використовувати тілесні покарання та психологічне насильство як засіб підтримки дисципліни.

Вплив булінгу на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів є не менш серйозною проблемою, яка вимагає уваги та дії. Булінг може мати різноманітні негативні наслідки для дітей та підлітків, які стикаються з цією формою насильства в навчальному середовищі. Ця проблема створює серйозні наслідки для фізичного і психологічного здоров'я дітей, а також підірвання довіри до освітньої системи в цілому.

Після виникнення інцидентів насильства в освітньому закладі, часто проводяться лекції та заходи з навчання толерантності, гендерної рівності, та ненасильницького спілкування. Такі ініціативи є корисними, але не можуть замінити потреби в систематичному навчанні життєвих навичок та вивченні питань, пов'язаних з міжособистісними, гендерними та сексуальними стосунками і репродуктивним здоров'ям в рамках обов'язкової навчальної програми протягом усього періоду навчання.

Низька ефективність профілактичної роботи в освітніх закладах пояснюється кількома факторами [11]. По-перше, багато педагогів не мають достатніх знань і навичок для впровадження таких програм. По-друге, існує нестача спеціальних навчальних програм для учнів, які б допомагали їм розуміти та попереджувати насильницьку поведінку. По-третє, обмежене фінансування освіти, низькі заробітні плати педагогів та обмежені можливості підвищення їхньої кваліфікації ускладнюють впровадження подібних програм.

Працівники освітніх закладів також стикаються з агресивною поведінкою батьків, які захищають своїх дітей, навіть коли ті винуваті в насильстві. Інколи батьки не проявляють достатньої зацікавленості в житті закладу освіти, і це може позбавити працівників важливих союзників у боротьбі з насильством.

Важливо відзначити, що всі учасники насильства, включаючи потерпілих, кривдників і свідків, відчують негативний вплив насильства на своє життя. Насильство може завдати психологічної, соціальної, фізичної та академічної шкоди, і наслідки можуть виявлятися різними способами, залежно від ролі учасника.

Прояви насильства в освітньому закладі свідчать про наявні проблеми в його функціонуванні. В ситуаціях, де випадки насильства стають розповсюдженими, соціально-психологічна атмосфера стає негативною і сприяє подальшому поширенню і закріпленню насильства. Коли педагоги та адміністрація освітнього закладу стикаються з насильством серед учнів, деякі із них можуть ухвалити позицію невтручання [43]. Вони можуть розглядати конфлікти в учнівських групах як нормальні та невід'ємні частини процесу виховання, вважаючи, що такі ситуації вчать характеру, життєвій стійкості та навичкам відстоювання своїх поглядів. Проте потурання «малому» насильству часто призводить до перетворення його у булінг, і це може впливати не лише на слабких чи непопулярних учнів, але й на вчителів та працівників закладу освіти.

Така ж ситуація виникає, коли керівництво закладу освіти виявляє авторитарний підхід і намагається жорстко контролювати усі аспекти закладу. Такий стиль управління створює напружену атмосферу серед педагогічного та учнівського колективу і не приводить до зменшення насильства, навпаки, сприяє формуванню моделі агресивної поведінки учнів, яка спрямована на їхніх однолітків та вчителів. У таких умовах керівництво та вчителі нерідко передають відповідальність за збереження видимості порядку самим ініціаторам насильства. Вони стежать за тим, щоб інформація про події в школі чи іншому освітньому закладі не потрапила до вищих органів адміністрації.

Діти спостерігають, як вчителі не вживають жодних заходів для припинення насильства, і це сприймається ними так, ніби дорослі не

контролюють ситуацію і не мають ресурсів, щоб захищати та підтримувати потерпілих. Брак підтримки із боку дорослих і однолітків призводить до того, що діти, які зазнають насильства, можуть почати пропускати заняття, змінювати школу або взагалі припиняти навчання. Це має негативний вплив на всіх здобувачів освіти, оскільки вони не можуть концентруватися на навчальному процесі через відчуття небезпеки. Вони можуть відчувати пригнічений настрій, песимізм, апатію, і виникають антипатія та нетерпимість одне до одного і до співробітників закладу освіти, яких вони можуть сприймати як ворожих. Також насильство негативно впливає на вчителів та інших співробітників. У закладах освіти з авторитарним керівництвом, насильство може виявлятися у формі утисків та приниження, спрямованих на самих вчителів і допоміжний персонал. Ці несприятливі стосунки серед педагогічного колективу можуть передаватися до учнівського середовища.

Нездатність або небажання закладу освіти врегулювати ситуації насильства може призвести до конфліктів і відчуження з батьками. Вони можуть припинити відвідування батьківських зборів, втратити інтерес до життя закладу, можуть перевести потерпілу дитину або кривдника до іншого освітнього закладу [31].

Булінг може значно впливати на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів. В першому розділі було визначено загальні наслідки булінгу, підсумуємо їх:

- a. Учні, які потрапляють під вплив булінгу, можуть відчувати постійний стрес і тривожність. Це може призвести до зниження концентрації, зниження пам'яті і погіршення навчальних досягнень.
- b. Діти, які зазнали булінгу, можуть уникати школи, пропускають заняття. Це має негативний вплив на їхній академічний розвиток і соціальну адаптацію.

- c. Жертви булінгу можуть відчувати себе ізольованими та відстороненими від ровесників. Вони можуть мати труднощі у встановленні соціальних контактів, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.
- d. Булінг може призвести до розвитку депресії, тривожності, низької самооцінки та інших психологічних проблем, що можуть вплинути на навчальний процес і загальний стан учня.
- e. У намаганні знайти підтримку та захист від булінгу, деякі учні можуть приєднатися до негативних або агресивних груп, що може погіршити їхню поведінку та навчальні досягнення.
- f. Діти, які пережили булінг, можуть втратити довіру до вчителів і інших авторитетів в школі. Це може створити бар'єри для спілкування та підтримки, яка є важливою для успішної навчальної діяльності.

Отже, кожен випадок булінгу і його вплив на учня є індивідуальними, і наслідки можуть виявитися по-різному. Проте загальною тенденцією є те, що булінг може серйозно підірвати навчальну діяльність і соціальну адаптацію дітей, і тому важливо вчасно виявляти і запобігати цьому явищу в освітніх закладах.

Висновки до другого розділу

У цьому розділі було розглянуто ключові аспекти проблеми булінгу в навчальних закладах, визначили фактори, що сприяють його появі, а також дослідили статистичні дані та вплив булінгу на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів.

Було визначено декілька ключових факторів, які сприяють появі булінгу в навчальних закладах, включаючи відсутність ефективного нагляду та контролю, недостатню освіту з профілактики булінгу, культуру ненависті, соціальні нерівності та конфлікти, анонімність в інтернеті та не адекватну реакцію дорослих. Дослідження показали, що булінг є поширеною проблемою серед підлітків, які можуть бути як жертвами, так і агресорами. Статистика показує, що в Україні були випадки образи, приниження і знущання серед учнів. Булінг може негативно впливати на навчання дітей через зниження успішності, психологічні проблеми, спад самооцінки та відокремленість. Діти, які стикаються з булінгом, можуть мати складнощі в установленні соціальних контактів та збереженні психічного здоров'я.

Загалом, булінг є серйозною проблемою, і його подолання вимагає спільних зусиль з боку учнів, батьків, вчителів та адміністрації навчальних закладів. Тільки через ефективну профілактику та реагування на подібні ситуації можна забезпечити безпечне та сприятливе навчальне середовище для всіх учнів професійно-технічних училищ.

РОЗДІЛ 3.

СТРАТЕГІЇ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩАХ

3.1. Роль безпечного середовища у запобіганні булінгу

Сучасне реформування системи освіти нерідко зіштовхується з проблемами цькування та насильства в навчальному середовищі, що перешкоджає досягненню головної мети – всебічного розвитку учнів. Діти потребують дорослої підтримки, особливо коли дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди їх фізичному та психічному здоров'ю.

Навчальні заклади відіграють важливу роль у створенні умов для здобуття знань в безпечному навчальному оточенні. Вони мають формувати ставлення та навички, необхідні для уникнення проявів насильства, встановлення безконфліктного спілкування та практикування ненасильницької поведінки.

Згідно зі статтею 1 розділу I Закону України «Про повну загальну середню освіту» [22], безпечне освітнє середовище визначається як сукупність умов, які надаються у закладі освіти з метою запобігання учасникам освітнього процесу фізичної, майнової, або моральної шкоди. Це досягається через виконання санітарних, протипожежних і будівельних норм і правил, дотримання законодавства у сфері кібербезпеки, захисту особистих даних, безпеки харчових продуктів і надання якісних харчових послуг. Також, до складу безпечного середовища входить запобігання фізичному і психологічному насильству, експлуатації, дискримінації за будь-якими ознаками, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг, цькування), поширення неправдивої інформації тощо. У такому середовищі не дозволяється вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотиків, психотропних речовин.

Учні та педагогічні працівники потребують безпечного освітнього середовища, яке забезпечує їхню фізичну, психологічну, інформаційну і соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. Батьки також мають інтерес у тому, щоб існувало максимально безпечне освітнє середовище для навчання, виховання та розвитку їхніх дітей. Вони мають бути активними учасниками освітнього процесу, сприяючи формуванню у дітей гігієнічних навичок та здорового способу життя.

Незважаючи на загальний осуд, насильство є складовою частиною міжособистісних відносин, і це справді сумнівне явище. Слід відзначити, що освітні заклади відіграють важливу роль у житті дітей, як місце основної соціалізації. Тим не менш, вони не є виключенням з проблеми насильства. Насильство в освітньому середовищі може приймати форму як поодиноких інцидентів, так і систематичних, тривалих проявів, і включати як фізичні, так і психологічні форми.

Термін «булінг» найбільш точно відображає тривале насильство в освітньому середовищі. Законодавчо було закріплено визначення булінгу в Україні згідно з Законом «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» [19]. Відповідно до цього закону, булінг (цькування) – це дії учасників освітнього процесу, що включають психологічне, фізичне, економічне та сексуальне насильство, включаючи використання електронних комунікаційних засобів, спрямовані на малолітніх або неповнолітніх осіб, або здійснювані такими особами щодо інших учасників освітнього процесу, і які можуть завдати шкоди їх психічному чи фізичному здоров'ю.

Формування безпечного та здорового освітнього середовища передбачає вирішення різних проблем, включаючи фізичне та психологічне насильство та булінг (цькування). Також важливо враховувати недостатню готовність педагогічних працівників запобігати та протидіяти насильству та булінгу серед учасників освітнього процесу.

Освітнє середовище є системно організованим освітнім простором, призначеним для навчання різних видів та форм людської діяльності. Воно має свої соціальні, соціально-педагогічні, психолого-педагогічні, кадрові, матеріально-технічні особливості та надає учням можливості освоювати основні принципи взаємодії з різними соціокультурними середовищами. Освітнє середовище сприяє виявленню світу, розкриттю особистості та освоєнню значущих соціальних ролей.

За Ясвіном В., освітнє середовище може бути розглянуте як система впливів і умов, які формують особистість та надають їй можливості для розвитку. Ця система включає в себе соціальне та просторово-предметне оточення, яке створює умови для розвитку особистості.

За Биковим В., освітнє середовище представляє собою систему впливів та умов формування особистості, які існують в соціальному та просторово-предметному оточенні. Він пропонує аналізувати освітнє середовище в контексті його суб'єктів, соціального компонента, просторово-предметного компонента і психодидактичного компонента.

Отже, освітнє середовище визначається як система соціальних відносин та умов, що допомагають формуванню і розвитку особистості в умовах освітнього процесу.

При розробці безпечного освітнього середовища для професійно-технічних училищ необхідно враховувати наступні фактори [26]:

- Міжособистісні відносини в закладі включає аналіз частоти негативних емоційних відносин та позитивних відносин між учасниками освітнього процесу.
- Захищеність в освітньому середовищі – це оцінка відсутності будь-якого насильства в усіх його формах та видах для всіх учасників освітнього процесу.

- Комфортність освітнього середовища визначається за допомогою аналізу емоцій, почуттів та переживань, які переважають у взаємодії дорослих і дітей в освітньому закладі.
- Задоволеність освітнім середовищем включає задоволення базових потреб дітей у допомозі, підтримці, збереженні та підвищенні самооцінки, пізнанні, діяльності, розвитку здібностей і можливостей.

Кожна дитина приходить зі своєю сімейною культурою та власними цінностями, тому важливо ставитися до цих цінностей з повагою, обговорювати їх з усіма учнями та визначати спільні цінності, які будуть в основі дій як учнів, так і дорослих – вчителів та батьків. Таким чином, безпечне освітнє середовище складається з ролі педагога у формуванні психологічно безпечного середовища; забезпечення права вибору; формування спільних цінностей; розвитку відповідальності; участі дітей в організації освітнього середовища.

Ключова роль у боротьбі з булінгом у навчальних закладах також лежить на плечах вчителів, і їх роботу мають підтримувати керівництво професійно-технічного училища, батьки, представники місцевих органів влади та громадських організацій. Підставою для протидії булінгу є розуміння всією освітньою спільнотою того, що насильство, дискримінація та нетерпимість є абсолютно неприйнятними.

Спрямованість на запобігання булінгу найкраще виражається через організацію роботи, спрямованої на створення довірливих стосунків між учнями та вчителями, а також взаємодію всієї навчальної спільноти з метою підтримки та виховання здорового, поважного та безпечного навчального середовища.

Безпечне середовище грає важливу роль у запобіганні булінгу [31]. Воно сприяє створенню умов, в яких булінг стає менш імовірним. Ось як безпечне середовище впливає на запобігання булінгу:

1. У безпечному середовищі працівники освітніх закладів або організацій можуть проводити профілактичні заходи для учнів або співробітників, спрямовані на знайомство з поняттями булінгу та розвиток навичок взаємодії та врегулювання конфліктів. Вони також можуть ефективно реагувати на інциденти булінгу, забезпечуючи захист жертв і накладаючи відповідні санкції на загрозників.
2. Безпечне освітнє середовище включає психологічну та емоційну підтримку для учнів і персоналу. Школи і організації можуть створювати програми та ресурси, спрямовані на психологічну підтримку та консультування для тих, хто має проблеми через булінг або стикається з ним.
3. Важливо розвивати в середовищі культуру поваги та толерантності, де кожна людина поважається незалежно від її різниць. Підтримка різноманітності і розуміння важливості включеності може запобігти ситуаціям булінгу.
4. Взаємодія між учнями, вчителями та батьками повинна бути відкритою і прозорою.

Усі ці аспекти допомагають створити безпечне освітнє середовище, в якому булінг стає менш імовірним, а учні можуть вільно розвиватися і навчатися, знаючи, що їхні права та благополуччя захищені.

Отже, Роль безпечного середовища у запобіганні булінгу полягає у створенні умов, де учні відчують себе захищеними, підтриманими та поважними. Основні аспекти цієї ролі включають створення позитивної клімату та культури, яка ґрунтується на повазі, емпатії та взаєморозумінні, що сприяє встановленню довіри між учнями та зменшенню випадків булінгу. Далі, підтримка соціальних зв'язків між учнями та педагогами сприяє створенню сприятливих умов для виявлення та врегулювання конфліктних ситуацій. Ефективне виявлення та реагування на ситуації булінгу дозволяє швидко та ефективно втручатися в ситуації, які можуть

призвести до насильства чи агресії. Наявність психологічної підтримки та консультування для учнів, які стали жертвами булінгу, допомагає їм впоратися з наслідками та відновити свою психічну стійкість.

3.2. Механізми виявлення та реагування на випадки булінгу

Насильство в освітньому середовищі приймає різні форми та прояви, які можуть бути як одноразовими, так і систематичними. Незалежно від форми, воно завжди завдає шкоди як психічному, так і фізичному здоров'ю всіх учасників цього процесу.

Виявлення випадків насильства в освітніх закладах є завданням, що викликає певні труднощі. По-перше, це пов'язано з тим, що багато насильства відбувається в місцях, де відсутній або обмежений контроль та нагляд дорослих. По-друге, і сам потерпілий, і свідки часто вибирають мовчання, оминаючи можливість повідомити про випадок, боячись стати «доносником» або внаслідок страху перед розкриттям правди.

Слід мати на увазі, що булінг можна відрізнити від звичайної сварки чи конфлікту між дітьми за допомогою декількох характерних ознак [41]:

По-перше, це систематичність (повторюваність) дій – наявність регулярних і повторних випадків насильства у різних формах, таких як фізичне, економічне, психологічне, сексуальне, включаючи використання електронних комунікаційних засобів, здійснене проти однієї й тієї ж особи.

По-друге, булінг майже завжди має злий умисел, коли кривдник діє з наміром спричинити шкоду, психічне чи фізичне страждання, приниження, страх, тривогу, бажання підпорядкувати потерпілого своїм інтересам і/або викликати соціальну ізоляцію.

По-третє, для булінгу характерний дисбаланс сил, а саме нерівновага між кривдником і потерпілим, що проявляється у фізичному розвитку,

соціальної та психологічній адаптації, соціальному статусі, стані здоров'я, а також можливою наявністю інвалідності чи особливих освітніх потреб тощо.

По-четверте, кривдник, як правило, не виражає розкаяння за свої вчинки.

Слід пам'ятати, що булінг ніколи не завершується самотійно, і для його припинення потрібні дії сторонніх осіб, захист та підтримка потерпілого, а також інтервенція та допомога кривднику і свідкам цих подій.

Булінг найчастіше спостерігається в тих місцях, де дорослі над дітьми не мають належного контролю або нагляду. Сюди входять коридори, вбиральні, роздягальні, подвір'я, сходи, їдальні та інші подібні місця в освітньому закладі. Іноді булінг може траплятися за межами навчального закладу, такі як дорога додому, двір житла, під час шкільних екскурсій та інших подібних обставин. Зокрема, у сучасному соціальному середовищі, де велику роль відіграє віртуальна присутність, прояви опосередкованої агресії та булінгу можуть перейти в онлайн-сферу, яка доступна дітям незалежно від їх фізичного місця перебування. Булінг, що використовує електронні комунікаційні засоби, називається кібербулінгом [30].

Слід відзначити, що булінг в освітньому середовищі може стосуватися не лише учнів та учениць між собою. Однією зі специфічних проблем в освітньому середовищі є булінг вчителів стосовно учнів. Такий вид булінгу може виявлятися через систематичні дії, такі як необґрунтоване заниження оцінок, систематичне ігнорування думки учня, вішання позначок чи ярликів, вживання принизливих слів, загроз, а також бажання підпорядкувати потерпілого своїм інтересам та/або викликати соціальну ізоляцію. Іноді цю форму поведінки вчителів переймають інші учні, що призводить до колективного булінгу жертви.

Булінг розвивається за певною схемою, яку можна представити як «Драбину булінгу» і включає кілька фаз розвитку (Додаток А).

Перша фаза – виникнення булінг-спільноти. На цьому етапі ідентифікується мішень булінгу, тобто учень, який має певні відмінності від інших та сприймається як «інший» або «незвичайний». Ця фаза може розвиватися через слабкі соціальні навички дітей та малу можливість домовлятися, виражати думки та розпізнавати почуття інших.

Друга фаза – сварка або конфлікт. В групі виникають окремі конфлікти, але після цього все зазвичай повертається до норми.

Третя фаза – повторні жорстокі дії. Схожі випадки починаються повторюватися, і в групі відбувається розподіл влади серед учнів.

Четверта фаза – самозахист. Всі учасники, які піддаються булінгу, намагаються захистити себе, кожен у своїй ролі. Мішень булінгу може демонструвати пасивну поведінку та відсутність спротиву.

Другий етап – сам булінг, на цьому етапі відбувається наступне:

- Навмисні загрози з боку кривдника – булінг стає систематичним, і кривдник намагається познущатися над мішенню.
- Зростає невпевненість в собі жертви – мішень булінгу все більше відчуває невпевненість в собі, але не розповідає нікому про те, що турбує.

Після цього етапа розвивається третій етап, де стан жертви погіршується:

- Відбувається ізоляція жертви – булінг переходить в пасивну форму, і мішень відчуває ізоляцію.
- Саморуйнування жертви – мішень починає відчувати тривалий стрес та інші психологічні проблеми.

Четвертий етап – найвища фаза булінгу. Він переростає в виключення жертви зі шкільного колективу, і жертва може навіть

пропускати навчання. На цьому етапі жертва булінгу дуже страждає і розвиває різні психологічні та фізичні проблеми.

Важливо зупиняти булінг на ранніх стадіях, перед тим як ситуація досягне свого піку, оскільки це може запобігти найгіршим наслідкам для жертви [32].

Діагностика булінгу є складною задачею через те, що вона відбувається, насамперед, у відсутність контролю дорослих, у місцях, де діти залишаються без нагляду, і часто залишається непомітною. Тому для виявлення цькування важливо використовувати спеціалізовані методи діагностики, які спроможні надати об'єктивну картину соціально-психологічного клімату в закладі освіти.

Форми проведення діагностики булінгу може бути різноманітними:

1. Індивідуальна діагностика – підхід застосовується, коли потрібно з'ясувати, чи стали окремі діти жертвами цькування, і визначити, яку допомогу кожній з них необхідно надати (наприклад, реабілітаційну чи корекційну).
2. Групова діагностика – метод використовується для оцінки ситуації в певній групі (наприклад, в класі, який є мікрогрупою) або в цілому закладі освіти (який є макрогрупою). Оскільки цькування – це групове явище, боротьба з ним вимагає системного підходу.
3. Періодична діагностика – цей підхід передбачає, що діагностику слід проводити систематично, в різні моменти часу, щоб відслідковувати зміни та оцінювати ефективність застосовуваних заходів.

Підбір конкретних діагностичних методів визначається контекстом та віком дітей, оскільки діагностика булінгу серед молодших і старших дітей може відрізнятися.

Індивідуальна діагностика починається з спостереження і виявлення конкретних ознак [38], які можуть вказувати на наявність цькування, будь

то у вигляді дитини-жертви або дитини-кривдника. У попередніх розділах уже ознайомилися з цими ознаками. Для документування результатів спостереження корисно використовувати чек-листи (списки для перевірки).

Також для індивідуальної діагностики можна використовувати бесіди з учнями. Варто зауважити, що цей метод може бути неефективним, особливо коли булінг має приховану форму і жертва має страх розповісти про випадок булінгу, оскільки вона боїться погіршення свого становища. Проте цей метод варто залишити у діагностичному інструментарії.

Допоміжним засобом для анонімного спілкування може бути поштова скринька «Стоп-булінг» або скринька довіри, куди учні можуть надсилати повідомлення про те, що їх турбує. Скриньку потрібно регулярно переглядати і використовувати як елемент системного спілкування щодо протидії булінгу. Учні мають регулярно отримувати відповіді, знати, хто саме читатиме їхні листи, і мати впевненість, що жодне повідомлення не залишиться без відповіді. Ця скринька може бути як фізичною, так і електронною. Головне, що вона допомагає подолати бар'єри встановлення контакту, гарантує анонімність, сприяє відновленню довіри і полегшує процес отримання важливої інформації щодо булінгу.

Завдяки постійному розвитку технологій, кіберпростір стає сферою, де постійно виникають нові загрози, які вимагають негайного реагування [36]. Часто такі загрози набувають глобального масштабу і швидко поширюються навіть на рівень держав або усього світу. Наприклад, це може бути вірусне відео, яке діти поширюють з мобільного на мобільний пристрій. Також, іноді медіа можуть необдуманно підтримувати ажіотаж щодо кібербезпеки, що призводить до того, що тисячі дітей, спробуючи виявити цікавість, долучаються до шкідливих онлайн-ресурсів. Це може стосуватися смертельних «квестів», групи «Синій кит» і подібних явищ.

Важливо, щоб освітяни та батьки спільно працювали над цими питаннями, ділячись інформацією про нові загрози в інтернеті і спеціальні методи їх запобігання. Українська асоціація медіа психологів і медіа педагогів є прикладом ініціативи, що об'єднує учасників всенародного експерименту з впровадження медіаосвіти.

Отже, механізми виявлення та реагування на випадки булінгу включають системи моніторингу та спостереження за поведінкою учнів, механізми звітування для анонімного чи конфіденційного повідомлення про випадки булінгу, процедури швидкого реагування на виявлені інциденти, проведення досліджень інцидентів, надання підтримки жертвам та застосування відповідних санкцій до винних осіб. Також важливими є освітні заходи та тренінги для учнів, педагогів та батьків з проблеми булінгу, а також розробка та впровадження політик та програм протидії булінгу в навчальних закладах. Ці механізми сприяють виявленню та ефективному реагуванню на випадки булінгу, що забезпечує безпеку та добробут учнів у навчальному середовищі.

3.3. Рекомендації щодо превенції булінгу серед учнів професійно-технічних училищ

Згідно з Законом України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики»[19], профілактичні програми представляють собою спеціально розроблений комплекс або систему профілактичних заходів, спрямованих на уникнення певної соціальної проблеми або кількох взаємопов'язаних проблем, негативних явищ чи складних життєвих обставин. Ці профілактичні програми мають можливість в повному обсязі та комплексно надавати соціальні послуги на рівні громадян, груп осіб, що опинилися у складних життєвих ситуаціях через інвалідність, вік, стан здоров'я, соціальний статус, бездомність, а

також через відбування покарання в формі обмеження або позбавлення волі на певний термін та інші ситуації.

Профілактична програма (або індивідуальний план) формується на основі оцінки потреб та ситуації отримувача соціальної послуги. На рівні громади або групи громадян розробляється профілактична програма, в той час як на індивідуальному рівні відповідний план розробляється для кожного конкретного отримувача послуги.

Профілактична програма (або індивідуальний план) зазвичай складається у двох примірниках та підписується одержувачем соціальної послуги або його законним представником, а також суб'єктом, який надає соціальну послугу. Якщо цю соціальну послугу надає заклад, в якому виконуються обов'язки опікуна щодо отримувача, то індивідуальний план затверджується керівником цього закладу. Один примірник індивідуального плану передається отримувачу послуги або його законному представнику, а інший залишається у суб'єкта, який надає соціальну послугу.

Терміни «превенція» та «профілактика» вживаються як синоніми в багатьох випадках, але можуть мати певні відмінності в значенні залежно від контексту. Основна різниця між ними полягає у підході.

Превенція – термін відноситься до ширшого поняття стратегій та заходів, спрямованих на запобігання виникненню булінгу. Превенція передбачає розвиток усвідомлення проблеми, попередження її появи та вжиття запобіжних заходів. Превентивні стратегії – це освітні кампанії, тренінги зі збільшення емпатії, створення безпечних середовищ, розвиток соціальних навичок тощо.

Профілактика булінгу – термін частіше використовується для опису конкретних заходів, спрямованих на усунення або контроль негативних ситуацій булінгу, які вже відбулися. Профілактичні заходи включають

реагування на інциденти булінгу, виявлення та підтримку жертв, навчання учнів розв'язувати конфлікти тощо.

Перевага превенції булінгу полягає у тому, що цей підхід спрямований на попередження виникнення ситуацій булінгу, тобто на застосування стратегій та заходів перед початком конфліктних ситуацій. Превенція включає в себе широкий спектр заходів, таких як навчання емпатії та соціальних навичок, проведення тренінгів з психосоціального розвитку, створення безпечного та підтримуючого середовища в навчальних закладах, розробка політик протидії булінгу та впровадження антибулінгових програм. Превенція сприяє формуванню позитивного клімату в школі та зменшує ймовірність виникнення конфліктів та актів насильства серед учнів. Відмінністю превенції від профілактики є те, що превенція спрямована на вирішення кореневих причин булінгу та попередження його виникнення, тоді як профілактика спрямована на управління наслідками та мінімізацію негативних наслідків, які вже виникли.

Отже, превенція булінгу спрямована на запобігання виникненню ситуацій булінгу, тоді як профілактика булінгу фокусується на управлінні інцидентами, які вже відбулися.

Аналізуючи закордонний досвід роботи шкіл у сфері профілактики насильства, можна зазначити, що, наприклад, у США, основним завданням в протидії насильству в школах є вдосконалення підходів у сфері профілактики, розробка та впровадження інноваційних технологій та ефективних освітньо-профілактичних програм. Однією з важливих технологій, що набула поширення в США, є технологія мобілізації ресурсів. Ця стратегія включає в себе залучення державних та недержавних установ, соціальних служб, партнерів і різних груп населення до просвітницької діяльності та профілактичних заходів.

Систематичну профілактичну роботу з дітьми, схильними до негативних форм поведінки, проводять інспектори поліції. Важливим є досвід проведення тижня запобігання третируванню серед учнів загальноосвітніх шкіл.

Дуже ефективним є впровадження програм поведінкового навчання або поведінкової модифікації, таких як «D.A.R.E.» (Drug Abuse Resistance Education) для дітей початкових класів та «G.R.E.A.T» (Gang Resistance Education and Training) для підлітків [29]. Ці програми базуються на теорії соціального навчання А. Бандури і концепції ризикової поведінки Р. Джессора. За ініціативою Бюро громадських служб та Міністерства з питань здоров'я і соціальних послуг США, ці програми спрямовані на забезпечення розвитку та психологічного благополуччя учнів у шкільному середовищі.

Під час аналізу освітніх профілактичних програм виділяються наступні найефективніші компоненти: формування навичок прийняття рішень, навичок протистояння тиску однолітків та інших впливам (рекламі, батьків) щодо вживання наркотичних речовин, розвиток життєвих та соціальних навичок за допомогою фахівців і однолітків.

У США також діє громадська організація «Жінки проти зґвалтування», яка розробила програму профілактики для дітей під назвою «Діти попереджені про напад». Ця програма спрямована на розвиток у дітей критичного мислення, набуття навичок асертивної поведінки, а також надає інформацію про те, куди звертатися в разі, якщо насильство сталося.

Аналіз освітніх профілактичних програм вказує на важливість розвитку навичок прийняття рішень та асертивної поведінки в учнів, а також підкреслює важливість інформування дітей про їхні права та можливості звертатися за допомогою, якщо насильство сталося.

Виходячи з досвіду Швеції [30], можна виділити декілька ключових підходів до попередження насильства та створення безпечного та сприятливого середовища в школі:

1. Щорічні засідання, в яких беруть участь учні та учениці, їхні опікуни/батьки, та вчителі, створюють можливість обговорення питань безпеки та благополуччя. Всі учні та учениці пропонуються стати «послами демократії», що сприяє активній участі у роботі над Планом дій проти принизливого для гідності поведження та дискримінації.
2. Школа формує АБВГД-групу, яка складається з активних і небайдужих членів педагогічного колективу. Ця група має на меті змінювати загальноосвітній навчальний заклад на краще та здійснювати реформи. Група активно взаємодіє з усіма працівниками школи, залучає їх до розроблення та виконання Плану дій.
3. АБВГД-група контролює ефективність та злагодженість роботи команди відповідно до загального бачення закладу. Оцінювання та контроль є важливими компонентами процесу. План дій широко поширюється та розповсюджується серед усіх учнів та учениць, а також працівників школи.
4. Питання безпеки та благополуччя регулярно розглядаються на засіданнях з розвитку, в яких беруть участь учні, опікуни/батьки, вчителі та інші співробітники школи. План дій презентується та обговорюється в усій шкільній спільноті на початку навчального року.

Проаналізувавши закордонний досвід, основною рекомендацією є розробка плану дій для запобігання насильству над учнями в професійно-технічних училищах, план повинен враховувати основні елементи, які забезпечують його практичність і гнучкість, наприклад:

1. Основна інформація про загальноосвітній навчальний заклад – включає в себе характеристику самого навчального закладу, його особливості та структуру.
2. Формулювання чіткого бачення стосовно того, як школа має бути безпечною та дружньою для всіх учнів.
3. Формальні аспекти – встановлення правил, процедур та структури для впровадження плану дій.
4. Оцінка відповідної роботи та ситуації в навчальному закладі, а саме ретельний аналіз і оцінка поточної ситуації стосовно насильства та його проявів в школі.
5. Підтримувальні та запобіжні дії – встановлення механізмів та програм для підтримки учнів та запобігання насильству.
6. Процедури реагування на випадки насильства та їх документування включає розроблення конкретних процедур та правил для реагування на випадки насильства, а також для їхнього обов'язкового документування.

Крім того, важливим аспектом є постійний моніторинг та аналіз впровадження плану дій. Це допоможе виявити проблеми та оцінити виконання поставлених завдань, а також внести необхідні зміни для досягнення цілей плану. Моніторинг робить план дій ефективним і зручним інструментом для всіх учасників освітнього процесу, включаючи адміністрацію, вчителів, учнів і батьків. У плані повинні бути визначені також дії, які включають в себе підтримувальні заходи, запобіжні (превентивні) програми та процедури реагування на виявлені випадки насильства щодо дітей.

Проблема булінгу, особливо в контексті професійно-технічних училищ, має серйозне значення для психологічного благополуччя та успішності учнів [13]. Для ефективної превенції булінгу в цих навчальних закладах рекомендується приділити увагу наступним:

- Вчителі та персонал повинні отримувати навчання щодо розпізнавання ознак булінгу, психологічних наслідків для жертв і пестителів, а також методів ефективного втручання та превенції. Ця підготовка сприятиме створенню культури безпеки.
- Проведення уроків, семінарів та тренінгів, які сприяють усвідомленню проблеми булінгу, розвитку емоційної і соціальної компетентності учнів та формуванню культури толерантності.
- Забезпечення програм та підтримки для нових учнів, що включає в себе ознайомлення з правилами і цінностями навчального закладу. Це сприяє зменшенню структурного булінгу та конфліктів.
- Запровадження системи моніторингу і ведення статистики стосовно випадків булінгу, включаючи його типи, місця та частоту виникнення. Вивчення цих даних допоможе виявити загрози та вчасно втрутитися.
- Забезпечення конфіденційної психологічної підтримки та консультування для жертв і пестителів булінгу. Важливо створити механізм для повідомлення про випадки булінгу та отримання допомоги.
- Залучення батьків до процесу розроблення та впровадження стратегій превенції булінгу. Батькам слід надавати інформацію та ресурси для роботи з дітьми вдома.
- Підтримка програм та ініціатив, спрямованих на розвиток соціального та культурного різноманіття в училищі. Залучення до навчання представників різних груп населення сприяє зменшенню дискримінації та конфліктів.
- Запровадження чітких дисциплінарних заходів для тих, хто вчиняє булінг. Важливо, щоб ці заходи були об'єктивними та справедливими, і вони повинні мати виховний характер.

- Підтримка співпраці з громадськими організаціями, експертами та стейкхолдерами. Ця співпраця може забезпечити доступ до додаткових ресурсів та експертної допомоги.
- Постійне оцінювання ефективності запроваджених стратегій та коригування підходів на основі отриманих даних. Регулярний аналіз допоможе вдосконалити систему превенції булінгу в професійно-технічних училищах.

Будь-які заходи з протидії булінгу повинні бути спрямовані на вирішення конкретної проблеми і мають мати вимірювані показники ефективності. Це робить видимими результати роботи та мотивує учасників освітнього процесу продовжувати прикладати зусилля. Моніторинг варто проводити систематично, а також щоразу при наявності інформації про конфліктні або випадки булінгу [13]. Це дозволить вчасно реагувати і попереджати загострення ситуації. Проте не варто проводити моніторинг занадто часто. Булінг – це не той процес, який швидко зникає, він потребує тривалої та систематичної роботи.

Однією з форм моніторингу є організація регулярно повторюваних анонімних опитувань. Ці опитування дозволяють дітям, освітянам, батькам відповідати на прості питання, що допомагають оцінити рівень булінгу в закладі освіти загалом і в конкретних групах або класах.

Ці рекомендації враховують найсучасніший науковий підхід до превенції булінгу серед учнів училищ технічного профілю. До їх реалізації необхідно підходити системно і інтегрувати в загальну освітню практику з метою забезпечення безпеки та психологічного комфорту всіх учасників навчального процесу.

Відповідно до зарубіжного практичного досвіду, було розроблено програму превенції булінгу та втілено на базі Державного навчального закладу «Професійно– технічне училище № 36». Респондентами стали 40 учнів-юнаків 1 курсу різного гендеру та соціального статусу.

Було проведено адаптовану для юнацького віку методику дослідження «Схильності до віктимної поведінки з випробуваними» [27], для виявлення осіб, які мають схильність до віктимної поведінки, результати якої представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Аналіз результатів схильності до віктимної поведінки
О.О. Андроннікова (%)**

Шкала	Високий показник схильності	Низький показник схильності
Реалізована віктимність	39%	36%
Агресивна поведінка	27%	36%
Схильність до саморуйнівної поведінки	3%	6%
Гіперсоціальна віктимна поведінка	19%	3%
Схильність до залежної і безпорадної поведінки	3%	36%
Схильність до некритичної поведінки	21%	36%

Результати показали, що більша частина опитуваних мають низькі показники схильності до віктимної поведінки, хороший самоконтроль. Студенти мають підвищену турботу про власну безпеку, вони намагаються бути незалежними і прагнуть до авторитарності.

Програма превенції булінгу в професійно-технічному училищі зазначена в Додатку В. Вона включає шість основних модулів, спрямованих на розвиток соціально-емоційної компетенції з метою попередження тенденції булінгу у професійно-технічних училищах.

Програма фокусується на розвитку навичок соціальної та емоційної компетенції, спрямованих на встановлення міцних та здорових відносин між ровесниками. Цей процес відбувається в тісній співпраці з вчителями.

В рамках першого модуля проводився ретельний аналіз загальних концепцій булінгу, охоплюючи різноманітні форми та взаємозв'язок цього явища із міжособистісними відносинами.

Другий модуль спрямований на розвиток емоційної компетентності учасників програми. Основний акцент робиться на навичках визнання та виявлення почуттів інших, а також усвідомленні того, що емоції є динамічними і складними у різних ситуаціях.

Завдання третього модулю є розвиток навичок саморегуляції, включаючи контроль імпульсів, фокусування уваги та переключення при тригерах. Учасники отримують практичні інструменти для ефективного керування власним емоційним станом у різних ситуаціях.

Четвертий модуль ставить перед собою завдання розвинути учасників у визнанні та виявленні власних почуттів, а також вдосконалити стратегії для заспокоєння сильних емоцій. Навчання управління стресом та тривогою є важливою частиною цього модуля.

П'ятий модуль присвячений тренінгу вирішення проблем та конфліктів, розвиваючи в учасників навички аналізу ситуацій, ефективного взаємодіалогу та розв'язання конфліктів без рецидивів.

Шостий модуль фокусується на розвитку комунікативних навичок, включаючи асертивність, ведення переговорів та навички домовлення, а також навички емпатії. Учасники отримують інструменти для побудови позитивних та ефективних комунікацій.

Програма включає більш загальний огляд та вступ у розуміння та залучення до майбутньої співпраці вчителів, учнів та адміністрації професійно-технічних училищ. Основна мета полягає в розбудові політики протидії булінгу, сприяючи взаєморозумінню та позитивним взаємодіям у

навчальному середовищі. Рекомендується проводити програму у форматі групових занять, що організовуються між учнями однієї групи у співпраці з вчителем. Ключовою перевагою проведення програми на базі професійно-технічного училища є можливість розвивати міцні взаємини між учнями та сприяти превенції та втручанню у випадки булінгу в групі.

Після завершення програми, було проведено анонімне опитування з приводу підвищення обізнаності про проблему булінгу та результати проведеної програми (Додаток Г). Результати опитування зазначені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати опитування про результати проведеної програми

Питання	Відповідь	Результати опитування
Оцінка корисності програми превенції булінгу	Дуже корисна	50%
	Корисна	42%
	Помірно корисна	7%
	Некорисна	1%
	Зовсім некорисна	0%
Збільшилась обізнаність з приводу проблеми булінгу	Так	92%
	Ні	8%
Чи змінилась поведінка у відношенні до співучнів після участі у програмі	Так	75%
	Ні	25%
Найбільш сподобалися аспекти програми	Інформативність модулів	60%

	Ігри та вправи	75%
	Групові дискусії та обговорення	30%
Потреба у проведенні програми превенції булінгу щорічно	Так	92%
	Ні	8%
Зміни, які учні хотіли бачити у майбутній програмі превенції булінгу	Більше інтерактивних активностей	61%
	Залучення більше експертів у сфері психології та конфліктології	12%
	Розширення тематики на інші аспекти психосоціального здоров'я	25%
	Інше	2%

Результати опитування показали, що значна частина учнів (82%) вважає, що програма превенції булінгу є корисною та ефективною. Однак 8% виявили деяку незадоволеність програмою. Щодо обізнаності про проблему булінгу, більшість учнів (92%) відзначили, що їм стали більш обізнаними з цією проблемою завдяки участі у програмі. Зокрема, більше половини учасників (75%) відчували зміну у власних уявленнях про булінг. Більшість учнів виявили зацікавленість у проведенні щорічної програми щодо превенції булінгу.

Отже, після проведення програми по превенції булінгу в професійно-технічному училищі можна зробити висновок, що програма сприяла підвищенню рівня свідомості серед учнів, вчителів і адміністрації стосовно проблем булінгу. Учасники стали більш освіченими про різновиди булінгу та його наслідки, що сприяло покращенню загального

розуміння цього явища. Учні отримали практичні навички розвитку соціальної та емоційної компетентності. Це дозволить їм краще розуміти свої власні емоції та емоції інших, покращуючи якість їхніх взаємовідносин та сприяючи позитивному клімату в училищі.

Висновки до третього розділу

Створення безпечного середовища в професійно-технічних училищах є надзвичайно важливим завданням для забезпечення фізичного та психологічного благополуччя учнів та успішності навчання. Роль безпечного середовища в контексті запобігання булінгу є вельми суттєвою і впливає на психологічне благополуччя та навчальну продуктивність учнів. Безпечне середовище створює фундамент для розвитку особистості та сприяє відчуттю дітей та молоді впевненості і комфорту у навчальному закладі.

Забезпечення безпечного середовища передбачає підтримку адміністрацією професійно-технічного училища, вчителями, батьками та громадськими організаціями. Важливо, щоб учні відчували підтримку і розуміння із боку своїх педагогів та однолітків. За наявності безпечного середовища, учні навчаються бути емпатичними, взаємоповажати і розуміти соціальні норми.

Крім того, механізми виявлення та реагування на випадки булінгу, проактивні профілактичні заходи та навчання з питань емоційного і соціального інтелекту сприяють створенню безпечного середовища. Заходи, спрямовані на розпізнавання та врегулювання конфліктів, можуть завадити ескалації ситуацій у булінгу. Також важливо залучити батьків, які грають важливу роль у вихованні своїх дітей і в контролі за їхньою поведінкою.

У контексті професійно-технічних училищ, механізми виявлення та реагування на випадки булінгу є критично важливими для забезпечення безпеки та психологічного благополуччя учнів.

Для успішної превенції булінгу серед учнів професійно-технічних училищ необхідно вжити ряд ефективних заходів, серед яких: навчання емпатії та соціальних навичок, створення групи підтримки, організація навчальних інтерактивів, систематичні моніторинг та оцінювання

конфліктів в професійно-технічних училищах, проведення тематичних заходів та проєктів, виховна робота серед учнів, залучення батьків та громадськості, проведення освітніх та інформаційних кампаній, спрямованих на збільшення обізнаності та свідомості щодо проблем булінгу серед учнів та персоналу училища.

Створено програму по превенції булінгу в професійно-технічних училищах та проведено на базі Державного навчального закладу «Професійно– технічне училище № 36». В першу чергу, спостерігалось підвищення рівня свідомості серед учнів та вчителів щодо проблематики булінгу. Учасники програми стали більш освіченими щодо різновидів булінгу та його можливих наслідків, що визначило покращення загального розуміння цього соціального явища.

Отже, безпечне середовище у навчальних закладах є основою для запобігання булінгу. Воно створює умови для розвитку особистості, соціальної взаємодії та здорового росту учнів. Наявність системи реагування на випадки булінгу, навчання та підтримка учнів та педагогів є ключовими елементами цієї ролі безпечного середовища в боротьбі з булінгом.

ВИСНОВКИ

Науковий аналіз досліджуваної проблеми та результатів проведеної експериментальної роботи, відповідно до завдань дослідження, дає підстави зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши науково-педагогічну літературу стосовно проблеми булінгу в освітньому середовищі свідчить про велику актуальність та серйозність проблеми, зазначаючи її високий рівень уваги національних та глобальних дослідників. Булінг є систематичним та наміреним насильством, яке проявляється у фізичній, вербальній чи соціальній формі та спрямоване проти конкретної особи чи групи осіб. Згідно визначення українськими вченими, це поведінка, що порушує норми етики та моралі, спрямована на психологічне, фізичне або емоційне погіршення становища жертви. Булінг може виявлятися у різних сферах, включаючи навчальні заклади, робочі колективи та інші групові оточення. Основною метою булінгу є отримання влади та контролю над іншими, і він часто виникає внаслідок нерівності в соціальних чи економічних відносинах серед оточення.

Визначено, що булінг може приймати різні типи та форми, такі як фізичне, вербальне, психологічне, соціальне насилля, прямий, фізичний, та кібербулінг.

Причинами виникнення булінгу є конфлікти між учнями, різниця в статусі чи впливі, а також недостатній педагогічний контроль та відсутність ефективних механізмів превенції. Визначається важливість усвідомлення цих факторів як потенційних точок втручання для запобігання булінгу. Відзначається, що психологічні наслідки булінгу, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад, підкреслюють необхідність своєчасного виявлення та підтримки для постраждалих підлітків. Особливий акцент робиться на тому, що булінг має серйозні наслідки для всіх сторін – постраждалих, свідків та кривдників.

У дослідженні виявлено кілька ключових факторів, які сприяють появі булінгу в освітньому середовищі. Перше, це неоднакове розуміння насильства в різних культурах, що може породжувати різні стандарти поведінки. Друге, велика роль відводиться соціальному та економічному становищу учнів, оскільки відмінності у статусі можуть створювати нерівноправні умови та конфліктні ситуації.

2. Результати аналізу статистичних даних про поширеність булінгу в Україні вказують на широкий розповсюджений характер булінгу серед підлітків. Порівняння з попередніми роками свідчить про тенденцію зростання цього явища. Виявлені високі показники булінгу, що підкреслюють актуальність проблеми та необхідність системних заходів для її протидії.

Одним з висновків нашого дослідження є той факт, що булінг має значущий вплив на навчальну діяльність та соціальну адаптацію учнів професійно-технічних училищ. Діти, які стали жертвами булінгу, частіше виявляють погіршення успішності, втрачають інтерес до навчання та мають складнощі у встановленні позитивних соціальних зв'язків. Ці результати підкреслюють необхідність розробки імплементації системних заходів для запобігання та боротьби з булінгом в освітніх закладах.

3. Створення безпечного середовища в професійно-технічних училищах є критично важливим для фізичного та психологічного благополуччя учнів та їх успішного навчання. Безпечне середовище є основою для розвитку особистості та сприяє відчуттю дітьми та молоддю впевненості і комфорту у навчальному закладі. Роль безпечного середовища в контексті запобігання булінгу є надзвичайно суттєвою і впливає на психологічне благополуччя та навчальну продуктивність учнів. Це стає основою для емоційної безпеки та розвитку соціальних навичок.

Забезпечення безпечного середовища вимагає співпраці між адміністрацією професійно-технічного училища, учнями, вчителями,

батьками та громадськими організаціями. Учні повинні відчувати підтримку і розуміння зі сторони педагогів та однолітків, що робить середовище відкритим і взаємоприязним. Ефективні механізми виявлення та реагування на випадки булінгу, проактивні профілактичні заходи та навчання з емоційного і соціального інтелекту грають ключову роль у створенні безпечного середовища. Систематичний моніторинг та оцінювання конфліктів є необхідними для запобігання ескалації ситуацій у булінгу.

4. Створено програму по превенції булінгу в професійно-технічних училищах. Реалізовано на базі Державного навчального закладу «Професійно–технічне училище № 36». Дана програма є важливим інструментом для розвитку соціально-емоційних навичок учнів професійно-технічного училища з метою запобігання випадків булінгу та підтримки дружніх стосунків у групі. Її структура включає шість основних модулів, які спрямовані на розвиток компетенцій учнів у цій сфері. Кожен модуль охоплює важливі аспекти соціально-емоційного розвитку, такі як виявлення та управління емоціями, розвиток навичок саморегуляції, комунікативність, вирішення конфліктів, а також розвиток навичок дружби та емпатії. Отже, програма превенції булінгу виявилася корисною для більшості учасників, сприяючи підвищенню обізнаності та розвитку навичок протидії цьому негативному явищу. Однак необхідно подальше вдосконалення програми з урахуванням виявлених недоліків та побажань учнів.

Також було визначено, що існують спеціальні методи для діагностики булінгу, які включають спостереження, опитування та спілкування з дітьми. Механізми виявлення та реагування на випадки булінгу є важливою складовою боротьби з цією проблемою. До таких механізмів входять система анонімного повідомлення про випадки булінгу, які дозволяють жертвам та свідкам безпечно повідомляти про

агресію. Крім того, роль педагогічних працівників у виявленні і реагуванні на булінг надзвичайно важлива.

Отже, створення безпечного середовища та систематична робота щодо протидії булінгу є необхідною для ефективної організації освітнього процесу та благополуччя учнів професійно-технічних училищ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 10 ключових принципів у боротьбі з булінгом. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://antibullyingalliance.org.uk/aba-our-work> (дата звернення: 17.12.2023).
2. Іваній О. М. Соціальна та кримінально-правова характеристика булінгу / О. М. Іваній // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Вип. 3. – Т. 2. Серія «Юридичні науки». – С. 107 – 110.
3. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. Освіти НАПН України. – К. : АТОПОЛ, 2014. – 264 с. – С. 164–175.
4. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю.Барліт, О.О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44-46
5. Барліт О. О. Соціально-педагогічна сутність булінгу як одна з головних проблем системи освіти / О. О. Барліт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2012/24/14.pdf>. (дата звернення: 20.12.2023).
6. Бех І. Педагог у психологічно доцільній виховній самопрезентації. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. Вип. 4. С. 13–15.
7. Бовт О.Б. Віктимна поведінка як психологічна проблема // Соціальна психологія. - 2004. - № 4 (6). - С.14- 22.

8. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки / О.І. Бондарчук, Т.М. Вакуліч. – К. : Наук. світ, 2010. – 300 с.
9. Булінг. Ми всі можемо допомогти це зупинити : посібник для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.edu.gov.on.ca/eng/multi/ukrainian/bullyinguk.pdf>. (дата звернення: 17.12.2023).
10. Булінг. Ситуація в Україні: Дитячий фонд ООН UNICEF, 2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.stopbullying.com.ua/adults/statistics> (дата звернення: 17.12.2023).
11. Воронцова Т., Пономаренко В. Вчимося жити разом : практикум для учнів. Київ : Алатон, 2016. 307 с.
12. Воронцова Е. Програма «Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-tapodolannya-bulingu-u-zakladahosviti/> (дата звернення: 20.12.2023).
13. Градова Ю.В. Психологічне насильство як одна з форм булінгу учасників освітнього процесу. International scientific and practical conference «Legal science, legislation and law enforcement practice: regularities and development trends»: conference proceedings, October 30–31, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», – 2020. –392 С. С. 222-225.
14. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 28 груд. 2019 р. № 1646. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20>. (дата звернення: 17.12.2023).

15. Дитина в ситуації шкільного насилля. Запобігання булінгу в шкільному середовищі. Кібербулінг [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://7.school-info.te.ua/blog/17-psihologija/159-ditina-v-situaciji-shkilnogo-nasillja-zapobigannja-bulingu-v-shkilnomu-seredovishchi-kiberbuling>. (дата звернення: 25.12.2023).
16. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості: навч. посіб. / О. Ю. Дроздов, М. А. Скок. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, 2000. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://studentus.com.ua/spisok_kniga/drozdov-oleksandr-yuriyovich--skok-mikolaandriyovich. (дата звернення: 17.12.2023).
17. Дуткевич Т. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., – 2012. 424 с.
18. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / [за ред. ІД . Зверєвої]. - К., Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с.
19. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 17 грудня 2018 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення: 17.12.2023).
20. Закон України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики» від 29.09.2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15> (дата звернення: 17.01.2024).
21. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 17.12.2023).
22. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/conv#n401> (дата звернення: 17.12.2023).

23. Коваль Г. В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах / Г. В. Коваль // Наукові праці Чорноморського державного університету ім. П. Могили. Серія : Педагогіка. – 2016. – Т. 269. – Вип. 257. – С. 7 – 11.
24. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі / О. Кормило // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». – 2015. – Вип. 35. – С. 174 – 187.
25. Краще разом. Що таке педагогіка партнерства і навіщо вона в НУШ. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/pedagogika-partnerstva-shho-tse-take-ta-yak-zrozumitychu-vona-ye-u-shkoli/> (дата звернення: 17.12.2023).
26. Лалак Н., Пеняк В. Шкільний булінг як актуальна педагогічна проблема сьогодення. Освіта і наука. 2019. Вип. 1 (26) С. 132–136. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 10.31339/2617-0833-2019-1(26)-132-136. (дата звернення: 17.12.2023).
27. Левицька Т.Л. Дослідження віктимної поведінки / Т. Л. Левицька //Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. - 2013. -N е 1. - С. 478-484. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: : http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnparv_ppn_2013_1_49. (дата звернення: 11.12.2023).
28. Лесько Н. В. Адміністративно-правове забезпечення формування та реалізації державної політики у сфері захисту дітей від насильства та інших протиправних дій: дис. ... докт. юр. наук: 12.00.07/ Національний університет «Львівська політехніка», Львів, 2019. – 489С.

29. Лич О.М., Білик Л.В. «Булінг: теоретичний психологічно-статистичний аналіз проблеми». Thesis, Національний авіаційний університет, 2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54062>. (дата звернення: 11.12.2023).
30. Лушпай Л. Досвід Великої Британії щодо подолання булінгу у середній школі. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль : Стереарт, 2014. 802 с.
31. Мельник О. Особистісна і професійна самодостатність старшокласника: теоретичні та прикладні аспекти. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. Вип. 4. С. 22–29.
32. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнавання і захист дитини / Л. А. Найдьонова // Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. – 34 с.
33. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Схвалено Указом Президента України №195/2020 від 25 травня 2020р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> (дата звернення 25.12.2023)
34. Організація протидії та попередження булінгу(цькуванню) в закладі освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module2/konspekt.pdf> (дата звернення: 17.12.2023).

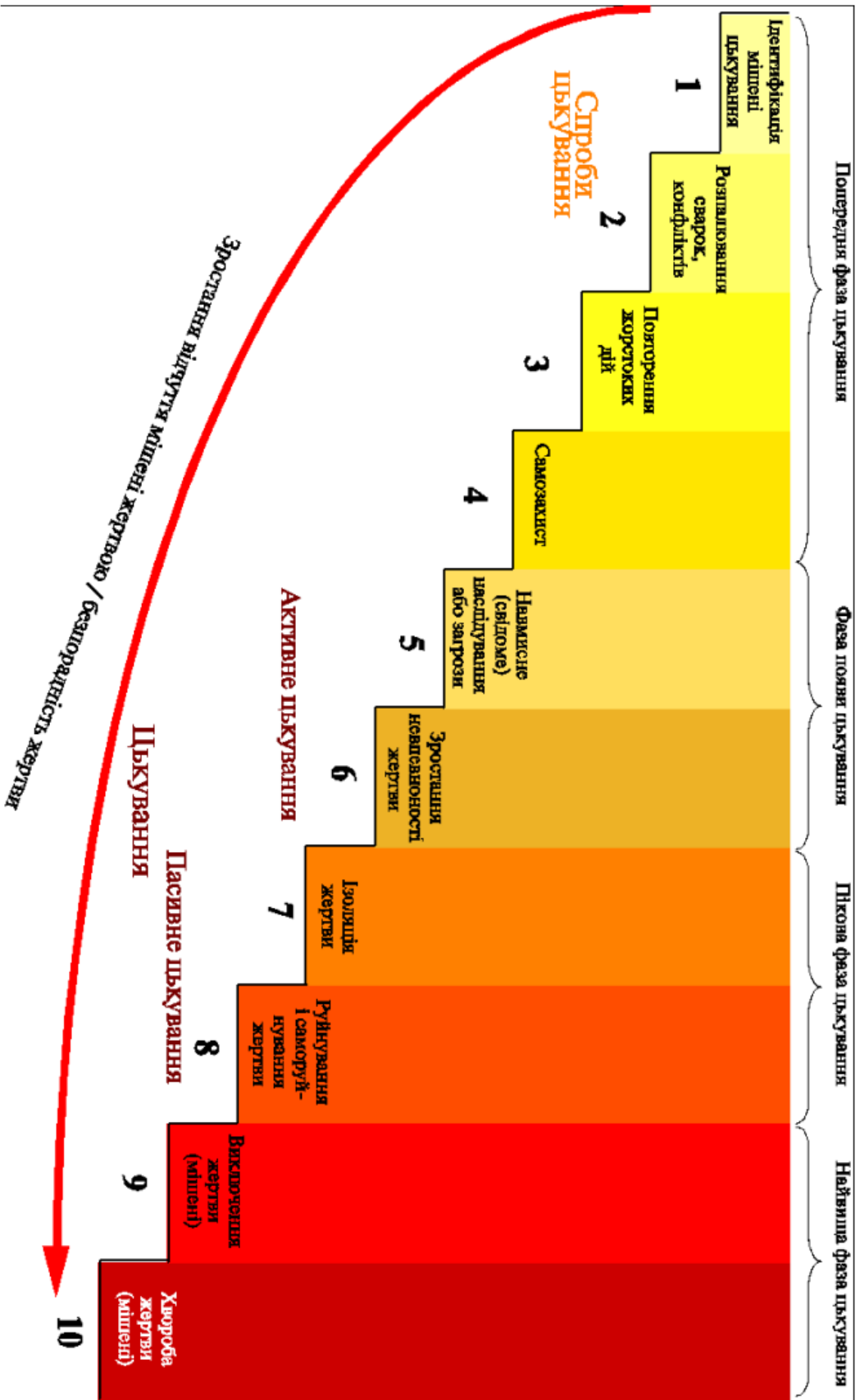
35. Проблема булінгу очима підлітка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/problema-bulingu-ochima-pidlitka-471205.html>. (дата звернення: 11.12.2023).
36. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2657-19>. (дата звернення: 17.12.2023).
37. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2022 рік: розпорядження Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2021 р. № 1770-р Київ. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://usnd.to/C8ya> (дата звернення: 17.12.2023).
38. Романова І. А. Соціальний педагог у системі ювенальної юстиції. Підготовка соціального педагога на засадах партнерства. Матеріали науково-практичної конференції 24 листопада 2015 року. / За редакцією М. П. Васильєвої. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015. 144 с. С. 93-94.
39. Романова І.А. Соціальні інституції. Навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2017. 216 с.
40. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / І. Сидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. – 2015. – № 1 (302) : Серія «Педагогічні науки». – С. 169 – 173.
41. Смагіна Т., Шуневич О. Параметри та індикатори реалізації принципів педагогіки партнерства в освітньому процесі. Науковий вісник ужгородського університету педагогіка соціальні науки, С. 201-207.

42. Стельмах С., Ясінський В. Попередження та подолання насильства в загальноосвітніх закладах: зарубіжний досвід. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка. 2013. Вип. 23 (2). С. 103–104.
43. Стремецька В. Булінг у підліткових колективах / В. Стремецька // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 31. – С. 177 – 179.
44. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, Тов ВВП «Інтерсервіс», 2014 – 312 с.
45. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика. Луганськ: Альма-матер, 2006. – 230 с.
46. Щербакова Н.В. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної української молоді: соціально - філософський аналіз : автореферат дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03/Н. В. Щербакова. - Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. – 15 с.
47. Besag, V. E. Understanding Girls' Friendships, Fights and Feuds: A Practical Approach to Girls' Bullying. Maidenhead, UK: Open University Press. – 2013
48. Craig, W. M., & Pepler, D. Understanding bullying: From research to practice. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 47(4), 2006. p.216-227.
49. Espelage, D. L., & Swearer, S. M. Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. – 2004.
50. Hinduja, S., & Patchin, J. W.. Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. Corwin Press. – 2018.

51. Hughes M. Handbook for developing emotional and social intelligence. Best practices, case studies, and strategies/ M. Hughes, H. Thompson. – San Francisco, 2009. – 419 p. – PP. 330–335.
52. Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Jama*, 285(16), 2001. p.2094-2100.
53. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Preventing bullying through science, policy, and practice. Washington, DC: The National Academies Press. – 2016.
54. Olweus, D. . Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford, UK: Blackwell Publishing. – 1993.
55. Olweus D. Bully\victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*. – 1997. No. 4. Vol. 12. P. 495–510. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1007/BF03172807>. (дата звернення: 17.12.2023).
56. Pellegrini, A. D., & Long, J. D. A Longitudinal Study of Bullying, Dominance, and Victimization during the Transition from Primary School through Secondary School. *British Journal of Developmental Psychology*, – 2002. 20(2), 259-280.
57. Pepler, D. J., Craig, W. M., & Connolly, J. A. (Eds.). *Peer Harassment in School: The Plight of the Vulnerable and Victimized*. New York, NY: Guilford Press. – 2006.
58. Rigby, K. *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publishers. – 2002.
59. Rigby, K. Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, – 2003. 48(9), 583-590.
60. Rigby, K. *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. Oxford, UK: Blackwell. – 2008.

61. Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. *Bullying in Schools: The Power of Bullies and the Plight of Victims*. New York, NY: Guilford Press. – 2011.
62. Smith, P. K., & Sharp, S. *School bullying: Insights and perspectives*. London, UK: Routledge. – 1994.
63. Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (Eds.). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. Routledge. – 1999.
64. Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (Eds.). *Bullying Prevention and Intervention: Realistic Strategies for Schools*. New York, NY: Guilford Press. – 2009.
65. Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (Eds.). *Bullying Prevention: Creating a Positive School Climate and Developing Social Competence*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell. – 2011.
66. Vaillancourt, T., Hymel, S., & McDougall, P. (Eds.). *Bullying: From the Playground to the Boardroom*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. – 2013.
67. Volk, A. A., Camilleri, J. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. Is Adolescent Bullying an Evolutionary Adaptation? *Aggressive Behavior*, – 2012. 38(3), 222-238.

ДОДАТКИ



**Опитувальник “OLWEUS” для здійснення моніторингу
в професійно-технічному училищі
(автор Ден Олвеус)**

1. Наскільки тобі подобається у закладі освіти?

- | | |
|------------------------|---------------------|
| a) Дуже не подобається | d) Подобається |
| b) Не подобається | e) Дуже подобається |
| c) Не можу визначитись | |

2. Ти хлопець чи дівчина?

- | | |
|------------|------------|
| a) Хлопець | b) Дівчина |
|------------|------------|

3. Скільки хороших друзів у тебе є в групі (класі)?

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| a) Жодного | d) 4-5 хороших друзів |
| b) Один хороший друг | e) 6 та більше хороших друзів |
| c) 2-3 хороших друзів | |

4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у закладі освіти за останні кілька місяців?

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| a) Наді мною не знущалися | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Один чи два рази | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

8. Інші учні оббрівували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| a) Такого не траплялося | c) 2-3 рази на місяць |
| b) Траплялося раз або двічі | d) Приблизно раз на тиждень |

e) Декілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
 b) Тільки через інтернет
 c) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Такого не траплялося | d) Приблизно раз на тиждень |
| b) Траплялося раз або двічі | e) Декілька разів на тиждень |
| c) 2-3 рази на місяць | |

14. У якій групі (класі) вчать учні, які знущалися над тобою?

- | | |
|--|-------------------------------|
| a) У моїй групі (класі) | d) У молодших групах (класах) |
| b) У іншій групі (класі) з моєї паралелі | e) У різних групах (класах) |
| c) У старших групах (класах) | |

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| a) В основному, 1 дівчина | d) Декілька хлопців |
| b) Декілька дівчат | e) І хлопці, і дівчата |
| c) В основному, 1 хлопець | |

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- | | | | |
|----|----------------------|----|-----------------------------------|
| a) | В основному, 1 учень | d) | Понад 9 учнів |
| b) | 2-3 учня | e) | Різні учні з різних груп (класів) |
| c) | 4-9 учнів | | |

17. Як довго тривало знущання?

- | | | | |
|----|-------------------|----|----------------|
| a) | 1 або 2 тижні | d) | Приблизно рік |
| b) | Приблизно місяць | e) | Декілька років |
| c) | Приблизно півроку | | |

18. Де над тобою знущалися?

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|--|
| a) | На спортивному майданчику | g) | У їдальні |
| b) | У коридорах та на сходах | h) | На шляху до закладу освіти або з нього |
| c) | У класі (у присутності педагога) | i) | На зупинці транспорту |
| d) | У класі (за відсутності педагога) | j) | В іншому місці закладу освіти |
| e) | У туалеті | | |
| f) | У спортзалі | | |

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|----------------------------------|
| a) | Знущалися, але не казав(ла) | c) | Комусь зі своїх батьків/опікунів |
| b) | Знущалися і казав(ла) Кому | d) | Комусь зі своїх братів/сестер |
| c) | ти казав(ла)? | e) | Комусь зі своїх друзів |
| a) | Педагогу | f) | Комусь іншому |
| b) | Іншому дорослому із закладу освіти | | |

20. Якщо над учнем знущаються у закладі освіти, як часто хтось із педагогів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це?

- | | | | |
|----|--------------|----|--------------|
| a) | Майже ніколи | d) | Часто |
| b) | Рідко | e) | Майже завжди |
| c) | Іноді | | |

21. Якщо над учнем знущаються у закладі освіти, як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це?

- | | | | |
|----|--------------|----|--------------|
| a) | Майже ніколи | d) | Часто |
| b) | Рідко | e) | Майже завжди |
| c) | Іноді | | |

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників закладу освіти, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- | | | | |
|----|------------------------|----|--------------------------------|
| a) | Наді мною не знущалися | c) | Так, одного разу зверталися |
| b) | Ні, ніхто не звертався | d) | Так, зверталися декілька разів |

23. Коли ти бачиш, що знущаються над твоїми однолітками, що ти думаєш або відчуваєш?

- | | | | |
|----|---------------------------------|----|------------------------------------|
| a) | Напевне, вони того заслуговують | d) | Дуже співчуваю та прагну допомогти |
| b) | Не дуже їм співчуваю | | |
| c) | У деякій мірі співчуваю їм | | |

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

- | | | | |
|----|------------------------------|----|---------------------------|
| a) | Не знущався(лася) над іншими | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| a) | Такого не траплялося | d) | Приблизно раз на тиждень |
| b) | Траплялося раз або двічі | e) | Декілька разів на тиждень |
| c) | 2-3 рази на місяць | | |

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- | | | | |
|----|----------------------|----|--------------------------|
| f) | Такого не траплялося | g) | Траплялося раз або двічі |
|----|----------------------|----|--------------------------|

- h) 2-3 рази на місяць
i) Приблизно раз на тиждень
- j) Декілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
b) Траплялося раз або двічі
c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
e) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або педагоги стосовно твого знущання над кимось із учнів у закладі освіти?

- a) Не знущався(лась) над іншими
b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у закладі освіти?

- e) Не знущався(лась) над іншими
f) Зі мною ніхто не говорив
- g) Так, одного разу говорили
h) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

- a) Так
b) Так, можливо
c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
e) Ні
f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
b) Я долучаюсь до знущань
c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
e) Я хотів би допомогти
f) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями?

- a) Ніколи
b) Рідко
c) Іноді
- d) Досить часто
e) Часто
f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?

- a) Дуже мало або ніяк
b) Досить мало
c) В деякій мірі вплинув
- d) Добре вплинув
e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?

Програма превенції булінгу в професійно-технічних училищах

Модуль 1. Загальні поняття булінгу. Різновиди та вплив на стосунки.

План заняття:

1. Привітальне слово: вітання з початком цієї програми
2. Знайомство коротке представлення себе.
3. Представлення основної мети програми, структури, формату і часу зустрічей.
4. Тема сьогоднішньої зустрічі: Інформаційне повідомлення та вправи на цю тему.
 - I. «Що таке булінг?»
 - II. Види булінгу
 - III. Як розпізнати булінг?
 - IV. Чим відрізняється булінг від сварок?
 - V. Основні ролі у булінгу
5. Питання – відповіді.
6. Завдання після заняття:
 - Відповіді на запитання у додатку 1
 - Записувати/помічати ситуації булінгу у класі/школі
7. Зворотній зв'язок

Інформаційне повідомлення:

Булінг – це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї людини або групи людей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском. Особу систематично дражнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють. Давайте розберемось який буває булінг?

Фізичний булінг – удари, підніжки, штовхання, щипки, а також псування майна, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей дитини, вимагання грошей. До фізичного відносять і сексуальний булінг – принизливі погляди,

жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

Вербальний (психологічний) – образи, погрози, ізоляція, ігнорування,, жарти, маніпуляції, шантаж , непристойні епітети соціального, расистського, релігійного характеру або інші принизливі висловлювання щодо іншої людини.

Прихований булінг не завжди легко розпізнати. Це поширення пліток, брехня або звинувачення чи плітки, спрямовані на те, щоб зруйнувати або похитнути репутацію людини.

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет з метою залякування через соціальні мережі).

Вправа 1.

https://www.youtube.com/watch?v=9Nh4_pYHnfA

https://www.youtube.com/watch?v=OlKg_Ml2N2k

<https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4>

Подивитись відео. Разом з групою на дошці/листочку записати колективні відповіді на запитання:

1) У чому різниця між залякуванням та конфліктом із кимось?

Булінг	Конфлікт

2) Запишіть види булінгу, про які ви говорили, або ти бачив їх у професійно-технічному училищі. Обговоріть їх.

- Штовхання когось
- Називати неправильним ім'ям
- Розповсюдження пліток про когось

- Написання неприємних речей про когось на Facebook або надсилання текстів у інших соціальних мережах.
- Зазвичай, не приймати когось у колектив класу.
- Розглядати та перешіптуватись про інших учнів
- Інша поведінка, про яку ми не сказали.

Підсумки вправи:...

Вправа 2. На обговорення:

Ця вправа спрямована на поліпшення уявлення про вплив групи як керуючої сили для протидії булінгу серед однолітків. Ключовим аспектом є активне залучення учасників, спрямоване на розуміння емоцій та досвіду кожного учасника в ситуаціях булінгу (булер, жертва, спостерігачі).

Чи знаєте ви про три основні ролі у булінгу? Які?

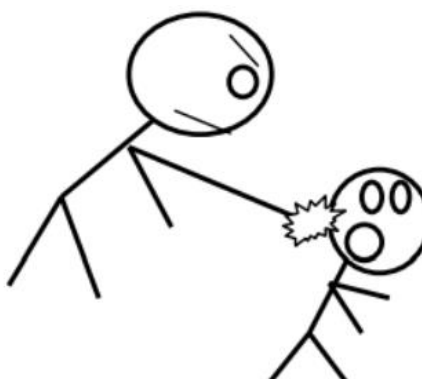
1. Булер
2. Жертва
3. Спостерігачі

- виявлення поведінки булінгу та почуттів, пов'язаних з інцидентом,
- отримати уявлення як інцидент впливає на особу, яка булить іншого.
- шукати альтернативну поведінку, яка не завдає шкоди нікому.

Поділити клас на три групи дітей та роздати картинки, що є нижче.

Social Bullying



Verbal Bullying*Physical Bullying*

1. Яка поведінка кожного з учасників?
2. Які почуття кожного із учасників?
3. Що можна було б зробити по-іншому? Та хто може вам допомогти у цих ситуаціях?

Підсумки вправи:...

Модуль 2. Емоційна компетентність.

План заняття:

1. Привітання.
2. Закріплення знань з попереднього модуля.
3. Обговорення «емоції – почуття» та які вони бувають?»
4. Зворотній зв'язок.

Вправа 1. Навчитись добре ідентифікувати та розуміти свої емоції є важливою навичкою для кожної людини. Ми добре знаємо, що емоції бувають різними і ми можемо по різному відчувати їх у своєму тілі. Це може допомогти краще контролювати їх. Сьогодні нашим завданням буде лише навчитись їх помічати і розрізняти за допомогою різних вправ. Запрошую перегляну короткий мультфільм про емоції і відгадати, що у цей момент відчувала дівчинка.

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>

1. Чи вони знають такі емоції?
2. Чи відчували вони їх?
3. Чи це нормально відчувати такі емоції?
4. Записати до кожної емоції інші різні варіанти, які люди використовують назви.

Радість	Злість	Сум	Страх

Вправа 2. «Відгадай емоцію».

Необхідно підготувати маленькі шматочки аркушів з надписами емоцій та роздати кожному учаснику окрему картку. Важливо не показувати, яку саме потрібно зобразити емоцію іншим учням. В подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою емоцію, яка випала гравцеві. Один учень обирається ведучим та виходить із кабінету. Учні отримують картки, після того, як ведучий повертається до кабінету, всі приймають пози і вираз обличчя у відповідності з обраним кожним емоційним станом. Ведучий має відгадати, яку саме емоцію виражає кожен з гравців. Той, чию пантоміму не відгадали, стає ведучим.

Інформаційне повідомлення:

У кожного з нас у житті щодня трапляються дуже різні ситуації і ми дуже по різному на це реагуємо. У звичайному житті, якщо ми бачимо, що нашу подругу щось засмутило, вона плаче та не розповідає, що її однокласники обзивають «криворукою».

Але не все так просто. Це б означало, що якась подія автоматично викликає певну емоцію, то у результаті у кожного хто перебуватиме у цій же ситуації, повинна виникати така ж емоція. Проте у дійсності ми бачимо інше: люди по-різному реагують на подібні ситуації. Якщо придивитись то двоє людей по різному реагують на події, мабуть через те, що вони сприймають це по різному. Вчені замислились над цим і зрозуміли, що є ще один дуже

важливий компонент це «думка – когніція» або «Гаряча думка». Когніція – це думка яку ми замальовуємо у певний колір емоцій, як фломастером на папері. Приклад: хлопця образив його однокласник і у нього промайнула думка, що «Це нічого про мене не говорить, мабуть його щось злило ...» і цей хлопець сказав, що йому неприємно, коли так говорять про нього.

Запитання до вас як ви думаєте:

1. Яку емоцію матиме цей хлопець?
2. Що він відчуватиме у тілі?
3. Та яку поведінку матиме?

Модуль 3. Розвиток навичок саморегуляції.

План заняття:

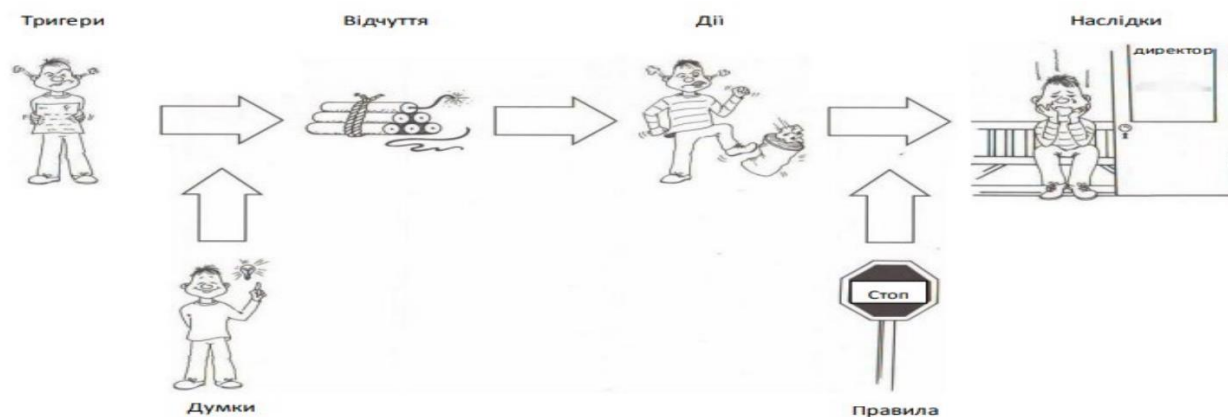
1. Привітання.
2. Короткий огляд попереднього заняття.
3. Тема сьогоднішньої зустрічі: Розвиток саморегуляції
 - a. Інформаційне повідомлення про епізод ситуацій які можуть провокувати сильні емоції
 - b. Пошук тригеруючих ситуацій
 - c. Техніка « Зупинись, подумай, дій»
 - d. Способи переключення уваги
4. Питання – відповіді.
5. Зворотній зв'язок.

Вправа 1. Давайте переглянемо на прикладі мультгероїв, як виникає поганий настрій у житті. Спробуйте пригадати чи були ви у подібних ситуаціях <https://www.youtube.com/watch?v=CeJ8PbVvPx8>

Питання для обговорення:

1. Представлення елемента епізоду злості на прикладі булінгу
2. Обговорити цю картинку та як це відбувається у щоденному житті групи.

Елементи епізоду злості



Пошук тригеруючих ситуацій:

Тригери – це типові ситуації, думки, послання, дії, які запускають у нас сильні відчуття та приводять до реакцій. Давайте разом, складемо найтипівіший список для кожного із вас тригерів. Складання тригеруючих ситуацій для кожного учасника. До 5-ти ситуацій.

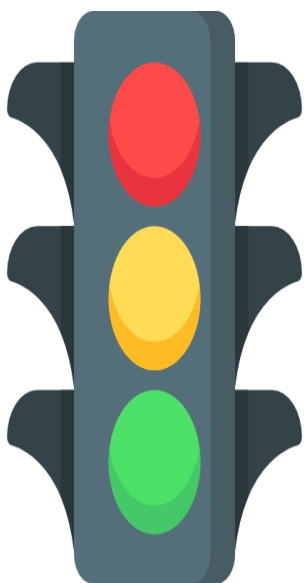
- 1.
- 2.
- 3.

Важливо, якщо ви знаєте, що може у вас запускати сильні емоції чи вибух, важливо знати на що можна переключити власну увагу, щоб заспокоїтись і стишитись – відволіктись.

Пошук завдань чи вправ на що можна переключити власну увагу. Найпоширеніші способи переключити власну увагу на щось, що приємне і що ми любимо робити. Наприклад: читати, малювати, слухати музику, дивитись фото На що ви можете переключити власну увагу?

Вправа 2. Техніка «Зупинись - подумай - дій»

Ціль: навчитись зупинятись та розвивати більшу уважність до власних імпульсів і бажань. Представити її на прикладі світлофору. Попрактикувати на прикладі ситуацій із булінгу.



Червоний = Зупинись (перш ніж діяти зупиніться та оцініть ситуацію)

Жовтий = Подумай (спробуй накидати декілька варіантів даної ситуації)

Зелений = Дій (вибери та реалізуй найкращий варіант виходу із ситуації).

Запропонувати учням на вибір 3-4 ситуації, та попрактикуватись у рольових іграх.

Модуль 4. Управління емоціями.

План заняття:

1. Привітання.
2. Короткий огляд попереднього заняття.
3. Тема сьогоднішньої зустрічі: Розвиток саморегуляції
 - a. Інформаційне повідомлення про нейробіологію мозку щодо зародження емоцій
 - b. Представлення термометру емоцій (злості /стресу)
 - c. Техніки швидкої допомоги
4. Питання – відповіді.
5. Зворотній зв'язок.

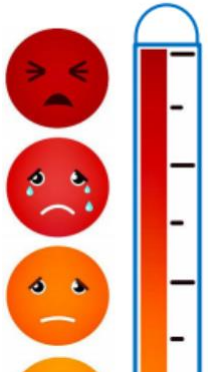
Інформаційне повідомлення про нейробіологію мозку щодо зародження емоцій:

Думаю, кожен із вас знає, що має мозок, який керує роботою усього організму. Та чи замислювались ви коли-небудь яку функцію має мозок щодо заспокоєння емоцій та як вони виникають у нас. Сьогодні ми дуже просто навчимося краще розуміти, що відбувається у мозку, коли ми злі, сумні, чи налякані. Та практично зможемо застосовувати ці знання кожного дня. Наш мозок складається із двох великих півкуль ПРАВОЇ та ЛІВОЇ. Ліва півкуля є дуже логічною та раціональною, вона розуміє математику, різні схеми та вміє добре домовлятися. Це більше слова Права півкуля є творча, креативна і краще розвивається у різних творчих заняттях, таких як музика, малювання. Це почуття Тому комусь із вас краще дається математика, комусь творчість. Та

важливо, для того, щоб мозок працював цілісно, то ліва півкуля допомагає висловити словами почуття, які права півкуля відчуває у тілі, тоді наш мозок працює як єдина команда і це допомагає нам краще заспокоюватись. Є ще один важливий момент, кожна із цих півкуль складається із верхнього поверху мозку та нижнього. І саме про них ми будемо сьогодні багато говорити. Наш мозок, який працює у кожного, пережив мільйони років еволюції. Наш верхній мозок відповідає за прийняття обґрунтованих рішень та планування, контроль над емоціями та тілом, самопізнання, співпереживання, моральність. Саме ця частина мозку найкраще еволюціонувала і продовж розвитку людини ми маємо можливість думати та говорити про це. Нижні відділи мозку не мали можливості дуже змінитись і вони є такими ж як і у деяких тварин (собака, ящірка та н.). І ці частини мозку відповідають за страх, злість, бажання «Я хочу», автоматичні дії, як дихати, ходити, які ми не контролюємо. Стисніть свої кулаки. Це називається «Ручна модель мозку». Пам'ятайте, у вас є права та ліва півкулі та верхній і нижній поверхи мозку.

Вправа 1. Побудова термометра почуттів.

Ви вже знаєте, які бувають емоції та думаю здогадуєтесь про градуси емоцій. У цьому нам може допомогти наше тіло, бо у ньому ми найкраще ідентифікуємо градус емоцій, та подивимось, які техніки використати для заспокоєння.

Термометр	Індикатори емоцій та поведінки	Техніки
	Лють:	Тайм аут (вийдіть з приміщення)
	Злість:	• Дихання
	Страх	• Позитивні образи
	Дискомфорт	• Переключити увагу на

	Спокій	іншу справу • Подумати про щось інше • Релаксація • Бульбашки • Зворотній відлік • Інше
--	--------	--

Навички технік швидкої допомоги:

- Бульбашки: дути бульбашки повільно, вдихаючи через ніс видихаючи через рот, споглядаючи на кольори та розмір бульбашок.
- Дихання: глибоке релаксуюче дихання 5 -6 разів
- Позитивні образи: інструкція додається (Додаток ...)
- Релаксація: інструкція додається (додаток)
- Зворотній відлік: запропонувати дитині від 10 до 1.

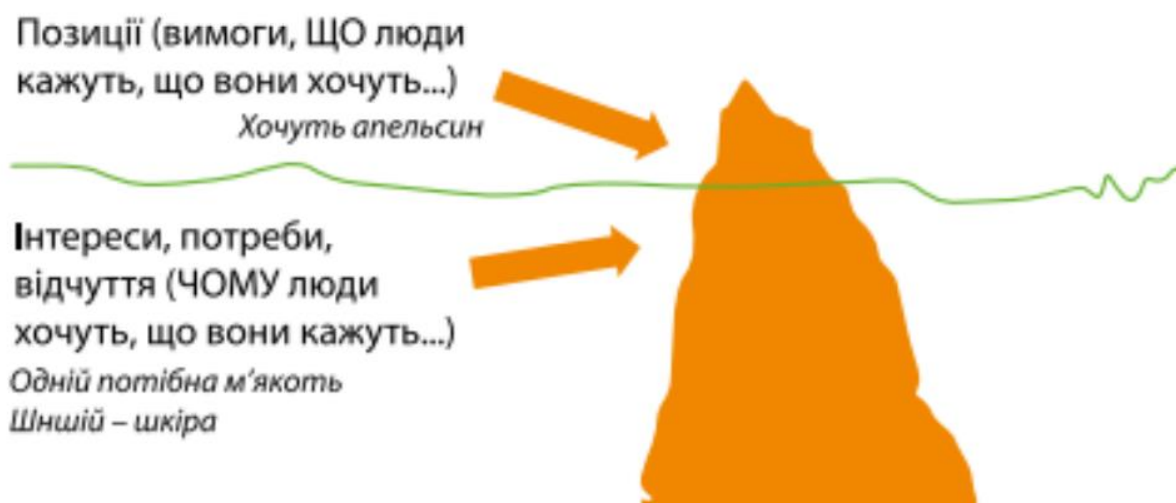
Модуль 5. Тренінг вирішення проблем.

План заняття:

1. Привітання.
2. Короткий огляд попереднього заняття.
3. Тема сьогоднішньої зустрічі: Вирішення проблемних ситуацій
 - а. Інформаційне повідомлення щодо проблемних ситуацій
 - б. Навчання техніки вирішення проблем
4. Побудова «Я-повідомлень»
5. Питання – відповіді.
6. Зворотній зв'язок.

Схема «Айсберг».

Коли виникає конфлікт, то що ми з вами спостерігаємо? Так, зміна поведінки, агресія, негативні прояви і т.п. тобто ми бачимо тільки те, що на поверхні, точно так як і айсберг, але всього іншого ми не бачимо.



Ця схема, аналогічно айсбергу, ілюструє той факт, що ми часто не докладаємо достатньо зусиль для розуміння коренів конфлікту та не долучаємося до вивчення емоцій та почуттів людини, що перебуває в центрі конфлікту. Ми уникаємо поставлення ключового питання «ЧОМУ?» і не прагнемо з'ясувати причини чи мотивації за її певну поведінку. Замість цього, ми швидко робимо упереджені висновки, спираючись на зовнішні прояви, що часто лише поглиблює конфлікт. Ключовим етапом на початковій фазі конфлікту є розкриття можливих причин і визначення їх зв'язку з ресурсами, статусом, порушенням правил чи вимогами. Далі, важливим кроком є вираження власних емоцій і почуттів, а також відкрите вислуховування партнера, розуміння його емоційного стану. Це необхідно для конструктивного розв'язання конфлікту та уникнення його подальшого загострення.

Навичка виявлення власних почуттів:

Ввічливі слова для вираження почуттів, коли нам неприємно. Для цього можна використовувати такі фрази:

- Зупинись, будь-ласка.
- Не роби цього.
- Я злюсь, тому що....
- Досить. Облиш мене.
- Мені це не подобається.
- Вгомонись.
- Тобі варто зупинитись.

Активувати дітей та обговорити, як ще вони можуть сигналізувати власну злість та незадоволення.

Вправа «Я-Ти-повідомлення».

Для того, щоб конфліктних ситуацій виникало менше, потрібно навчитись правильному безконфліктному спілкуванню. Для цього треба використовувати техніку я-повідомлення. ФОРМУЛА «Я-Повідомлення»:

Я почуваюся _____,
коли ти _____, тому що, _____ ось
чому я хочу/бажаю/хотіла б _____. Спробуйте
скласти та записати «Я-повідомлень» для наступних ситуацій:

1. Під час спільного проекту ти не враховуєш мої ідеї та пропозиції, роблячи рішення без консультації.
2. Під час обговорення проекту ти висловлюєш свою критику занадто гостро і без конструктивних пропозицій.
3. Ти прийш на заняття пізно кілька днів поспіль, і це створює труднощі для всієї групи.

Техніки вирішення проблем:

1 крок. Ідентифікація проблеми.

Проблема існує, коли щось стається на шляху до наших цілей. Роздати учням у групах описані приклади ситуацій та бланки.

Допоміжні запитання:

- Яку проблему бачу я?
- Яку проблему бачить інша людина?
- Яка ціль у мене?
- Яка ціль у іншої людини?
- Знаючи обидві цілі, що я можу зробити, щоб не потрапити у халепу?

2 крок. Вибори.

Запишіть , щоб ви могли зробити у цій ситуації? Що б ти міг зробити у ситуації?

- Я міг би _____
- Я міг би _____

- Я міг би _____

3 крок. Наслідки.

Запишіть, які були б наслідки для кожного вибору • • • 4 крок Яке рішення є найкращим для цієї проблеми? При потребі крок 2А

Як я можу заспокоїтись та обрати/зробити правильне рішення?

- Дихальна вправа? _____
- Помічні думки _____
- Переключити увагу? _____

Модуль 6. Комунікативних навичкок.

План заняття:

1. Привітання.
2. Короткий огляд попереднього заняття.
3. Тема сьогоднішньої зустрічі: Асертивність та емпатію
 - a. Інформаційне повідомлення про емпатію
 - b. Інформаційне повідомлення про Асертивність
 - c. Представлення трьох різновидів поведнки «пасивний/ асертивний/ агресивний»
 - d. Тренування асертивності
4. Питання – відповіді.
5. Зворотній зв'язок.

Інформаційне повідомлення про емпатію.

Під час дослідження, проведеного нейробіологами у Франції, виявлено, що емпатія – це властивість, вбудована в наш мозок. Добровольці у групі були попрошені зобразити різні емоції, а потім піддані неприємному запаху. Реакція обличчя на цей запах була зафіксована на фото, які потім показували іншим учасникам дослідження. При перегляді цих фото у людей активувалися ті ж самі нейрони, що й у тих, кого фотографували – вони відчували ті самі емоції, що й ті, хто був на фото. Це свідчить про нашу природну схильність до співчуття та співпереживання.

Емпатія – це здатність розуміти та відчувати почуття інших людей, бачити світ з їхньої перспективи та відповідно до цього корегувати свою поведінку. Основні складові емпатії включають усвідомлення чужих поглядів, можливість побачити ситуацію з позиції іншої людини, утримання від власних суджень та розпізнавання емоцій інших людей. Важливою перевагою емпатії є можливість побудови гарних взаємин та підтримки важких часів для інших.

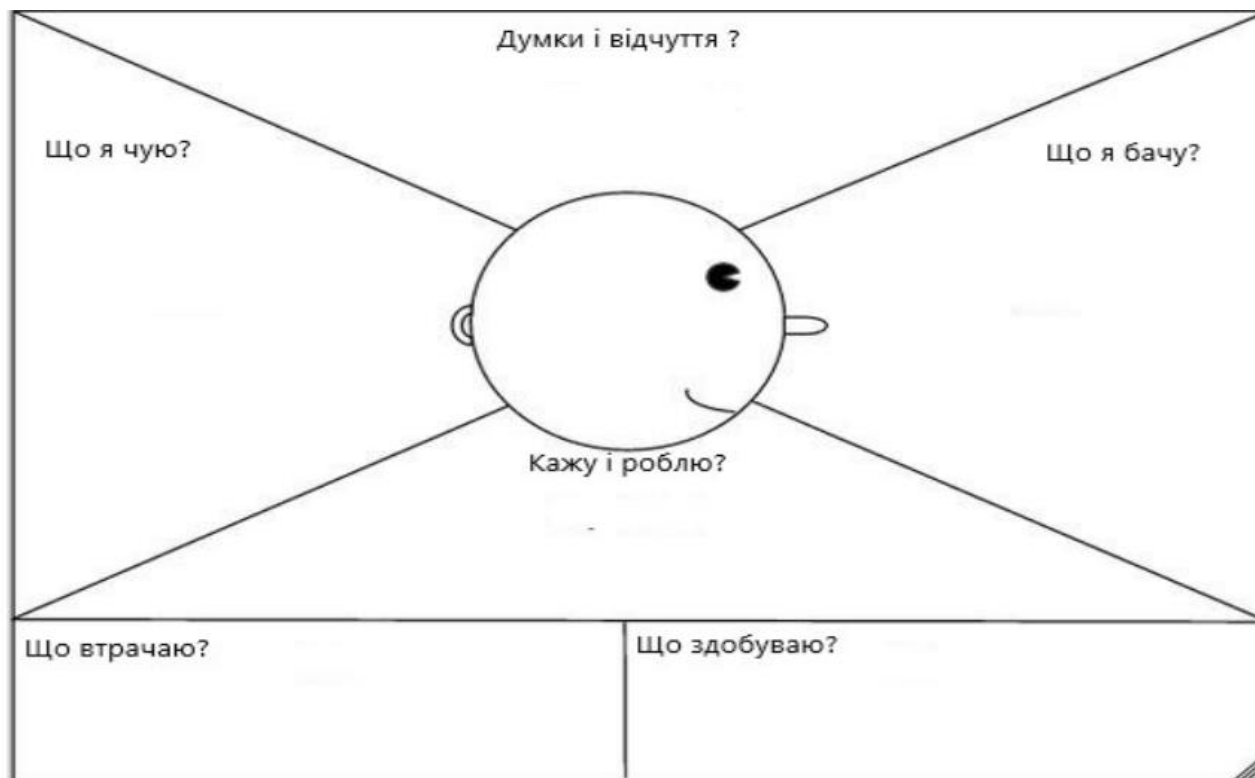
Вправа на розвиток емпатії.

Ця вправа спрямована на розвиток глибшого розуміння почуттів та розвиток співпереживання, спостережливості, уважності та бажання піклуватись про інших. Теми для обговорення:

- Усі навколо працюють, а одна дитина сидить без діла.
- Діти граються, а одна дитина стоїть осторонь з похмурым обличчям.
- Хтось плаче, а поряд однолітки сміються.

Питання для обговорення:

1. Як ти знатимеш, що хтось засмучений або радіє?
2. Що ти відчуваєш, коли твій друг сумний?
3. Що ти можеш сказати, або зробити, щоб допомогти комусь, хто є засмученим?
4. Якщо хтось тебе штовхне, що ти можеш сказати йому з фразою « я відчуваюсь...»
5. Що ти б міг зробити або сказати до особи, щоб вона почувалась радісною? Вдома ? ушколі?
6. Чи маєш ти найкращого друга і чому він є поряд з тобою? У чому ви однакові, а у чому різні?
7. Коли друзі по-різному відчувають те ж саме, як ми можемо використати співчуття, щоб відчути почуття та емоції один до одного?
8. Що на твою думку означає «занепокоєння»? Як ми можемо виявити власну стурбованість, коли хтось відчувається сумним?



Обговорення та підсумки даної вправи.

Інформаційне повідомлення про «Асертивність».

Кожен із нас пройшов через ситуації, коли було важко знайти баланс між вираженням власних почуттів і уникненням образливих дій чи бездіяльності, яка суперечить власним переконанням. Інколи ми спостерігаємо, як люди виражають свої права через агресивні методи, використовуючи крики та неприємні слова, або, навпаки, вибирають мовчазний шлях, узгоджуючи з більшістю рішень. Ні один із цих підходів не може бути вважений абсолютно правильним, оскільки в обох випадках існують вади. Асертивність, натомість, передбачає здатність відстоювати свою точку зору, не порушуючи прав інших. Це вміння ефективно реагувати на критику, висловлювати свої потреби і водночас поважати інших. Асертивний спосіб є оптимальним вирішенням проблем, де кожна сторона враховує потреби іншої та свої власні. Розглядаючи це на континуумі, асертивність розташована посередині, поблизу значення 50, де можливість виразно висловити свої думки поєднується з уважністю до поглядів інших.

Агресивний:

Поведінка: Характеризується негнучкістю, войовничим налаштуванням, ворожістю та звинуваченнями. Особа, яка виявляє агресивну поведінку, часто центрується на власних потребах і може використовувати владні методи взаємодії, перебільшуючи проблеми та конфлікти. **Мова тіла:** Супроводжується різкими рухами, гострими висловлюваннями, похмурым виглядом та готовністю до конфліктів.

Асертивний:

Поведінка: Відзначається гнучкістю, оптимізмом та рішучістю. Людина, що проявляє асертивну поведінку, виявляє впевненість, орієнтується на вирішення проблеми та врахування потреб інших. **Мова тіла:** Характеризується впевненими рухами, природніми виразами, твердим голосом, відкритим поглядом та посмішкою.

Пасивний:

Поведінка: Виявляється покірністю, відсутністю ініціативи та уникає труднощів. Особа, яка веде себе пасивно, може бути боязкою, сором'язливою та стриманою в вираженні своїх потреб. **Мова тіла:** Включає тихий слабкий голос, нахилені плечі та уникання контакту з очима.

У вирішенні конфліктів асертивна особа враховує як власні, так і потреби інших, тоді як агресивна ставить свої інтереси вище. Пасивна поведінка часто призводить до ігнорування власних потреб на користь інших.

Представити учасникам декілька ситуацій, щоб вони навчились краще розрізняти типи поведінки:

1. Учень висловлює свої ідеї і не терпить інших думок, висловлюючи сумнів у компетентності інших членів групи.
2. Староста групи проводить зустріч, де кожен учасник висловлює свої сильні сторони та вибирає завдання відповідно до своїх здібностей.
3. Особа не висловлює свої переваги стосовно вечірки та погоджується з будь-яким варіантом, який запропонували інші.

Запитати, що це за спосіб поведінки?

Які ознаки, що це саме такий спосіб?

Рольова гра відповідь на дразніння.

Чудово, ви навчилися розпізнавати різні способи поведінки! Тепер настав час для тренування асертивності. Розділіться на групи по три особи. Кожна група отримає ситуацію, яку вам потрібно розіграти.

Важливо пам'ятати, що ви є рушійною силою проти булінгу. Це не означає стояти осторонь, але, навпаки, при необхідності підійти та допомогти особі, яка опинилась у цій ситуації. Пам'ятайте про асертивність у вашому спілкуванні, дозволяючи кожній стороні висловлювати свої думки та потреби, при цьому враховуючи інтереси інших. Успіху вам у тренуванні асертивності та в розігруванні ситуацій!

1. Уявіть, що ви працюєте в груповому проєкті, і ваш колега постійно перекладає свою відповідальність на вас, не виконуючи свої обіцянки та завдання. Під час зустрічі з групою вам потрібно висловити свої власні переймання та розповісти йому, як його поведінка впливає на вас та роботу групи. Вам важливо висловити свої почуття та одночасно створити атмосферу співпраці та рішення проблеми.
2. Учасники відіграють роль студентів, які працюють над груповим проєктом. Один із учасників групи, не будучи задоволеним розподілом обов'язків та внеском кожного учасника, починає домагатися змін та виражати невдоволення. Інші учасники мають висловити свої власні думки та почуття щодо ситуації, використовуючи асертивні методи взаємодії.
3. Ви помітили, що один із ваших однокласників регулярно ображає іншого однокласника в класі, використовуючи упереджені слова та погрози. Образження відбуваються під час перерви, коли вчителі не в цьому приміщенні. Жертва булінгу виглядає пригніченою та невпевненою.

Підсумки програми...

Опитувальник про підсумки проведення програми превенції булінгу

1. Як ви оцінюєте корисність програми превенції булінгу, у якій ви брали участь?

- а) Дуже корисна
- б) Корисна
- в) Помірно корисна
- г) Некорисна
- д) Зовсім не корисна

2. Чи вважаєте ви, що після участі у програмі ваша обізнаність щодо проблеми булінгу збільшилася?

- а) Так
- б) Ні

3. Чи змінилася ваша поведінка у відношенні до співучнів після участі у програмі?

- а) Так, я став(-ла) більш обізнаним(-ою) і толерантним(-ою)
- б) Ні, моя поведінка залишилася незмінною

4. Які аспекти програми превенції булінгу вам сподобалися найбільше? (Оберіть всі відповіді, які відповідають)

- а) Інформативність лекцій або презентацій
- б) Рольові ігри та вправи
- в) Групові дискусії та обговорення
- г) Індивідуальні консультації з психологом чи вчителем
- д) Інше (вказати)

5. Чи вважаєте ви, що програма превенції булінгу має бути проведена щорічно в учбових закладах?

- а) Так
- б) Ні

6. Які зміни ви б хотіли бачити у програмі превенції булінгу у майбутньому? (Оберіть всі відповіді, які відповідають)

- а) Більше інтерактивних активностей
- б) Залучення більше експертів у сфері психології та конфліктології
- в) Розширення тематики на інші аспекти психосоціального здоров'я
- г) Інше (вказати).