

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**Соціально-психологічні особливості впливу насильства у кіберпросторі на
особистість підлітка**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Дарії ВОЛКОВОЇ

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген Карпенко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2024 р., протокол №
завідувач кафедри теоретичної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2024

Дарія ВОЛКОВА. Кваліфікаційна робота. Соціально-психологічні особливості впливу насильства у кіберпросторі на особистість підлітка

Актуалізовано проблему соціально-психологічних особливостей впливу насильства у кіберпросторі на особистість підлітка. Проаналізовано сучасні наукові дослідження проблеми насильства у кіберпросторі, поняття кібербулінгу та причини його виникнення, особливості розвитку особистості у підлітковому віці. Проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей впливу насильства у кіберпросторі на особистість підлітка. Підлітки, які постраждали від кібербулінгу, характеризуються вищим рівнем тривожності, високою ригідністю, середнім і високим рівнями агресивності та фрустрації. Визначено шляхи профілактики кібербулінгу. Розроблено рекомендації щодо профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі.

Ключові слова: насильство, віртуальний простір, кібербулінг, підлітки, агресивність, тривожність.

Daria VOLKOVA. Qualification work. Socio-psychological features of the influence of violence in cyberspace on the personality of a teenager

The problem of socio-psychological features of the influence of violence in cyberspace on the personality of a teenager is updated. Modern scientific research on the problem of violence in cyberspace, the concept of cyberbullying and its causes, peculiarities of personality development in adolescence are analyzed. An empirical study of the socio-psychological features of the impact of violence in cyberspace on the adolescent's personality was conducted. Adolescents affected by cyberbullying are characterized by higher levels of anxiety, high rigidity, medium and high levels of aggression and frustration. Ways to prevent cyberbullying are defined. Recommendations for the prevention of cyberbullying in the educational environment have been developed.

Key words: violence, virtual space, cyberbullying, teenagers, aggressiveness, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРІ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА	
1.1. Насильство у кіберпросторі як соціально-психологічна проблема.....	7
1.2. Поняття кібербулінгу та причини його виникнення.....	9
1.3. Психологічний портрет кібербулера та жертви.....	14
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРІ	
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	19
2.2 Обробка та інтерпретація результатів дослідження.....	32
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРІ	
3.1. Запобігання насильства в кіберпросторі.....	35
3.2. Програма психопрофілактики кібербулінгу в освітньому середовищі.....	38
Висновки до третього розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Сьогодні наша країна переживає негативні соціально-політичні процеси, воєнні реалії, які супроводжуються значними кризовими змінами у суспільстві. Одним із таких явищ є насильство, яким наповнені сьогодні різні сфери людського буття: політичне, духовне та сімейно-побутове. Діти та підлітки є однією із найбільш незахищених категорій осіб від насильства, яке за своїми наслідками відноситься до найбільш важких психотравм, тому необхідно якомога раніше діагностувати факти насильства над дитиною та оцінити його наслідки для особистісного та психічного розвитку.

Окреме місце у цьому контексті займає проблематика насильства у кіберпросторі, зокрема явища кібербулінгу, що здійснюється із застосуванням Інтернет-засобів, електронних комунікацій. Явище кібербулінгу все частіше стає міжнародною проблемою. Кібербулінг – явище соціальне, до нього включені не тільки жертви та агресори, але й інші.

Віртуальне спілкування стає дедалі популярнішим. Проте іноді ведучи листування в соціальній мережі підлітки можуть бути втягнені у віртуальні конфлікти. Такі конфлікти, зі звичайних образ можуть переходити у загрози, які мають затяжний характер. Нещодавно на основі агресивних відносин між підлітками, у різних країнах світу пройшлася хвиля вбивств та самогубств. І не останнє місце у цьому явищі займає агресія в мережі, так званий кібербулінг.

У кібербулінгу є деякі особливості, які роблять його наслідки надзвичайно небезпечними. Кібербулінг може впливати на жертву цілодобово, незалишаючи простору та часу, у якому людина могла б почуватися захищеною. Атака кібербулінгу може бути досить болісною та раптовою, позаяк електронні повідомлення складно контролювати й фільтрувати, жертва отримує їх, як правило несподівано, що приводить до сильного психологічного напруження.

Проблематика кібернасильства розглядається у наукових напрацюваннях зарубіжних (M. Gottfredson, P. Vocij, L. McFarlane, J. Petrocelli) та вітчизняних вчених (Н. Лесько, І. Лубенець, О. Горошко, Л. Найдьонові, Т. Миронюк,

В. Симховича та ін.). Проблема кібернасильства є сьогодні надзвичайно актуальною, однак залишається у той же час й малодослідженою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу насильства в кіберпросторі та визначити шляхи профілактики цього явища.

Об'єкт дослідження – кібернасильство як психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості впливу кібербулінгу на психоемоційний стан особистості в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись із науковими дослідженнями проблеми насильства у кіберпросторі.

2. Проаналізувати поняття кібербулінгу та причини його виникнення.

3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей впливу насильства у кіберпросторі на особистість підлітка.

4. Розробити рекомендації щодо профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі.

Гіпотеза: більшість підлітків уважатимуть проблему кібербулінгу актуальною для нашого суспільства; у підлітків, які зазнали впливу кібербулінгу спостерігатимуться специфічні психоемоційні стани особистості.

Теоретико-методологічна основа дослідження: теоретичні положення проблеми кібернасильства (Н. Лесько, І. Лубенець, О. Горошко, Л. Найдьонової, Д. Ольвеуса, Т. Миронюк, В. Симховича та ін.), кібербулінгу як форми психологічного насильства (О. Міхєєва, Т. Миронюк, М. Корнієнко та ін.)

Методи дослідження: анкетування, аналіз результатів анкетування. У теоретичний аналіз наукової літератури із теми дослідження, загальнонаукові методи (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні методи (анкетування, тестування), методи статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Теоретична значущість кваліфікаційної роботи полягає у доповненні теоретичних відомостей про явища кібернасильства в освітньому середовищі; розширенні наукових уявлень із проблеми кібербулінгу серед підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані нами результати сприятимуть розробкам окремих рекомендацій для підлітків щодо профілактики й подолання кібербулінгу в освітньому середовищі. Крім того, розроблена нами програма психопрофілактики кібербулінгу може бути успішно використана шкільними психологами у роботі із учнями.

Структуру роботи складають: вступ, три розділи, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРИ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА

1.1. Насильство у кіберпросторі як соціально-психологічна проблема

Надшвидкі темпи процесів комп'ютеризації сучасного суспільства зробили інформацію, інформаційні та мультимедійні технології ключовим об'єктом життя людини, що призвело до суттєвої трансформації самого її життя. Сьогодні практично всі люди не уявляють свого життя без смартфонів, комп'ютерів та інших пристроїв, які забезпечують доступ до мережі Інтернет. У результаті людство опинилося перед принципово новими можливостями та принципово новими викликами та загрозами.

Соціальні відносини, що виникають у кіберпросторі, крім позитивних моментів (швидкість обробки та передачі інформації, вирішення професійних та навчальних завдань з допомогою прикладних комп'ютерних програм, мобільних додатків тощо), також мають яскраво виражений негативний й суспільно небезпечний характер: зокрема, спостерігається тенденція до поглиблення розширення ризиків та загроз впливу на психологічну й соціальну безпеку людей із боку віртуального інформаційного простору. Сучасне цифрове середовище представляє новий ризик (від кібербулінгу та продажу наркотиків до дитячої порнографії, торгівлі людьми, самогубств тощо), який стає глобальною світовою проблемою для педагогів, психологів та суспільства загалом.

Для вербування потенційних жертв злочинці обирають методи вербування, які не привертають уваги правоохоронних органів, діючи методом індивідуального відбору. З цією метою вербувальники часто зустрічаються із жертвами у кіберпросторі. Незалежно від мети вербування жертв, жертви часто стають об'єктами фізичних і психологічних тортур, зґвалтувань і переслідувань [3].

При цьому до зони ризику в основному входять діти й підлітки, студентська молодь, оскільки вони не ще мають сформованої психологічної стійкості та знаходяться на початкових стадіях своєї соціалізації в суспільстві. Діти – це категорія людей, найбільш беззахисна перед насильством. За своїми наслідками насильство є одним із найтяжчих психологічних ушкоджень, тому необхідно якнайшвидше діагностувати факт насильства над дитиною та оцінити його наслідки для психіки. Особливої ваги в суспільстві сьогодні набирає проблема кібернасильства.

Згідно із результатами дослідження Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), серед українців віком від 10 до 17 років кожен п'ятий підліток зізнається, що став жертвою онлайн-цькування. Водночас слід зазначити, що ця статистика вказує лише на певний відсоток підлітків, які змогли заявити про вчинення щодо них насильницьких дій. Статистика не виділяє насильницькі та маніпулятивні дії в кіберпросторі в окрему категорію. Як наслідок, конкретний тягар переслідувань і знущань в Інтернеті залишається поза увагою батьків, вчителів і представників правоохоронних органів. Наслідки насильства завдають серйозної психологічної шкоди та негативно впливають на особистість дитини, тобто заважають їй реалізувати себе соціально, професійно та особистісно. На жаль, порушення прав і свобод дітей у кіберпросторі залишається недостатньо розробленою проблемою правового поля.

«Кібернасильство» представляє деякі характерні риси, які мають фундаментальне соціальне значення. Перш за все, «кібернасильство» є не фізичним (оскільки практикується переважно в «кіберпросторі»), а переважно вербальним, психологічним та/або психоемоційним, а також сексуальним [3]. Інструменти кібербулінгу можна визначити як інформаційну зброю залежно від спрямованості та ступеня інформативності психологічного тиску. Кібербулінг – це насильство, яке не має меж, жертвою якого може стати кожен. Нижче ми заглибимося в концепцію кібербулінгу та його причини.

1.2. Поняття кібербулінгу та причини його виникнення

Стрімкий технічний прогрес у сфері інформаційних технологій призводить до виникнення нових форм спілкування та особливостей деструктивної поведінки особистості, зокрема – користувачів соціальних мереж. Так, явище булінгу як у спілкуванні останнім часом трансформується в новий вид насильства через інтернет-ресурси – кібербулінг. Враховуючи вільний доступ до соціальних мереж, діапазон такого впливу стає усе більшим та охоплює значну чисельність користувачів різного віку. Нові умови розвитку суспільства та загальні прогресивні тенденції науково-технічного прогресу відкривають усе нові та нові шляхи для спілкування, а разом з тим – й для булінгу.

Розглядаючи психологічні аспекти даного явища, дослідники виділяють дві головні риси, що відрізняють кібербулінгу від звичайного: 1) внаслідок анонімності інтернету жертва не завжди знає свого кривдника, тому до внутрішнього конфлікту «чому я?» додається «хто це робить зі мною і за що?»; 2) жертви кібербулінгу більше бояться звертатися за допомогою, остерігаючись реакції та осуду інших.[2]

Термін «кібербулінг», введений канадським вченим Біллом Белсі, трактується як використання інформаційно-комунікаційних технологій для підтримки навмисної, повторюваної та ворожої поведінки особою або групою людей, метою яких є заподіяння шкоди іншим людям [1, С. 15].

У сучасних наукових джерелах спостерігається широкий спектр трактувань поняття кібербулінг, а саме: «кібербулінг – це жорстока дія, спрямована на переслідування, заподіяння шкоди, приниження дитини з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: соціальних мереж, мобільного телефону, електронної пошти [6, с. 17-18]; «систематичні умисні дії особи або групи осіб (здебільшого підлітків) з використанням інформаційно-комунікаційних засобів, спрямовані проти іншої особи (осіб), що характеризуються створенням ворожого, принизливого та образливого середовища та метою або наслідком з яких залякування, порушення права на

безпечну освіту, гідність, повагу, честь, власність, здоров'я та життя, обмеження свободи волевиявлення особи (осіб) тощо». [4, с.179]; «агресивна поведінка конкретної особи, найчастіше підлітка, що здійснюється щодо конкретної дитини (жертви) за допомогою електронних засобів зв'язку (Інтернет, мобільний телефон, соціальні мережі)» [7, с.24] .

Підсумовуючи вищевикладене, під кібербулінгом розуміємо психологічний вплив індивіда на свідомість іншої особи в інформаційному просторі (навмисний, систематичний, спрямований проти особи, проти її волі), який здійснюється за допомогою інформаційних засобів та засобів комунікації та має виражену форму. шляхом передачі невизначеному колу інших осіб повідомлень, фотографій, відеоматеріалів, відеозаписів з метою присоромити, принизити, залякати, образити та цькувати.

Характерними аспектами кібербулінгу є наступне:

- а) навмисна агресивна поведінка
- б) здійснюється неодноразово;
- в) відбувається між нерівними за владою злочинцем і жертвою
- г) здійснюється за допомогою електронних технологій [2].

Булери в кіберпросторі більш агресивні, ніж офлайн, позаяк для них немає зворотного зв'язку між їх діями та негативними наслідками цих дій для жертви, а це зменшує ймовірність емпатійної реакції до жертви. Проблема кібербулінгу також характеризується тим, що зазначена агресія може виникнути будь-коли та будь-де. На відміну від власне булінгу, коли жертва, швидше за все, піддається нападу під час перерви чи по дорозі до школи, жертва кібербулінгу доступна майже 24 години на добу.

Завдяки сучасним технологіям насильство в кіберпросторі може здійснюватися цілодобово та анонімно. Фактором, похідним від «анонімності», є проблема складності визначення пошуку її джерел та ідентифікації осіб, залучених до цього процесу. Однією з характеристик кіберзалякування є те, що кіберзалякувальники почуваються безпечно, тероризуючи своїх жертв та вважають себе «непереможними» завдяки анонімності, яку їм надають

електронні ЗМІ. Елементи уявної анонімності в Інтернеті та безпеки перебування за екраном комп'ютера допомагають звільнитися від тиску суспільних норм, совісті, моралі та етики [22].

Віртуальний світ пропонує можливість випробувати нові моделі поведінки, поекспериментувати з власною ідентичністю. Інтернет стає простором для пошуку нових вражень і відчуттів, у молодих користувачів з'являється багато приводів «спробувати» або переступити моральні межі. Наукове визначення поняття кібербулінг дуже часто стикається з рядом проблем:

а) різноманітність технологій, що опосередковують комунікацію, що зумовлює класифікацію діянь як кібербулінг;

б) залежність визначення від учасників булінг-взаємодії (так, дії, вчинені дорослими щодо дітей, зазвичай не називають кібербулінгом);

в) віртуальний терор може бути прямим (атаки у вигляді надсилання листів з погрозами або образливими листами на адресу жертви), а також непрямим, за дорученням (коли для переслідування жертви використовуються інші особи) [19].

До безпосередніх причин кібербулінгу дослідники відносять:

- 1) прагнення мати перевагу;
- 2) комплекс неповноцінності
- 3) заздрість;
- 4) помста
- 5) розвага
- 6) проблеми у сімейних взаємовідносинах
- 7) невміння конструктивно вирішувати конфлікти
- 8) індивідуальноособистісні характеристики [17].

Американські вчені виділили три особливості кібербулінгу та назвали їх принципом трьох А:

А- anonymous (анонімність)

А – accessible (доступність)

A – affordable (низька ціна) [14].

Анонімність робить кібербулінг набагато простішим для виконавця, оскільки він не бачить реальної реакції жертви. Злочинець забуває, що його послання читає справжня людина. Доступність інтернету стала практично повсюдною, причому завдяки мобільним пристроям та бездротовим мережам, можливість спілкуватися в соціальних мережах користувачотримує 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Що дає можливість переслідувачу не переривати основну діяльність і не відволікатися від неї [5].

Кібербулінг може бути прямим та непрямим.

Прямий кібербулінг – безпосередні нападки на жертву через листи або повідомлення.

Непрямий кібербулінг є залучення в процес інших людей, зазвичай без їхньої згоди [35].

Дослідники Р. Ковальські та С. Лімбер виділяють такі види кібербулінгу:

Флеймінг (flame - "полум'я") - це вид цькування, який може початися з простих принижень і переходити в більш емоційно насичену розмову, яка зазвичай проходить у листуванні публічно (коментарі, форуми).

Кіберсталкінг (кіберпереслідування) - повідомлення з різними загрозами, збирання особистих даних для використання їх на шкоду.

Секстинг - розсилка особистих фото та відео матеріалу з метою нашкодити та підірвати вашу репутацію.

Зламування та створення фейкових сторінок - публікація неправдивої інформації.

Тролінг - провокативні повідомлення чи коментарі, які мають викликати різні емоції.

Виняток (ігнор) - виняток із груп, різних форумів, спільнот [32].

Кібербулінг буває ненавмисним, іноді член закритої групи або онлайн спільноти може невдало пожартувати, не маючи наміру завдати комусь шкоди. Його жарт може бути використано третіми особами для переслідування жертви.

Особистість людей, які застосовують кібербулінг, найчастіше залишається анонімною. Підліток не знає, хто переслідує його, і схильний перебільшувати небезпеку. Анонімність переслідувачів робить вплив залякування особливо сильним.

Причини кібербулінгу включають такі аспекти:

1. Бажання переваги – це вроджене почуття, і ми ніколи не звільнимось від нього, тому що це прагнення – самого життя. Перевага може мати негативну і позитивну сторону. Прикладом прагнення до переваг у підлітків може бути, наприклад, боротьба за соціальний статус у групі однолітків.

2. Заздрість - це те саме суперництво, тільки приховано людина прагне перемогти, але бореться в собі, ведучи рахунок навіть тоді, коли уявний суперник навіть не підозрює про це.

3. Суб'єктивне відчуття неповноцінності або комплекс неповноцінності.

4. Розваги. Кібербулінг може початися зі звичайного жарту, але жарти бувають різні: одні жартують невинно, піднімаючи всім настрій, так би мовити, без жертв, інші іронічно жартують над іншими, нікого всерйоз не ображаючи, треті жартують вкрай уїдливо, і тому цей тип гумору точно не той, над яким можна сміятися. Гумор є формою піднесення, оскільки об'єкт сміху смішний, а суб'єкт вважається дотепним. Гумор до іншої людини вважається самозвеличенням за рахунок іншої людини [2].

5. Помста: дії, вжиті на основі належної відповіді на реальну чи гадану несправедливість, скоєну раніше. Помста починається з нападу обурення, як внутрішнього вибуху, викликаного несподіваними і несправедливими подіями.

Тому дуже важко визначити першопричину кібербулінгу. У кожній ситуації воно інше.

Віртуальний світ пропонує можливість випробувати нові моделі поведінки, поекспериментувати з власною ідентичністю. Інтернет стає простором для пошуку нових вражень і відчуттів, у молодих користувачів з'являється багато приводів «спробувати» або переступити моральні межі. Наукова визначеність поняття кібербулінгу часто стикається із рядом проблем:

- а) різноманітність технологій, які опосередковують комунікацію, які визначають класифікацію дій як кібербулінгу;
- б) залежність визначення від учасників булінг-взаємодії (так, дії, вчинені дорослими по відношенню до дітей, переважно не вважаються кібербулінгом);
- в) віртуальний терор може бути в прямій формі (напади шляхом надсилання листів з погрозами чи образливими жертвами), а також в непрямій, -- через доручення (коли інші люди використовуються для переслідування жертви)[19].

1.3 Психологічний портрет агресора і жертви

Дослідники кібербулінг як форми психологічного насильства, О. Міхеєва та М. Корнієнко, зазначають, що дуже часто жертвами кібербулінгу стають підлітки, позбавлені піклування та уваги батьків, які не мають емоційного зв'язку з батьками; підлітки, які переживають жорстокість батьків, вороже сприймають світ і в реальному житті часто стають жертвами насильства, самі проявляють жорстокі дії по відношенню до слабших за них; підлітки, які виростили в умовах батьківського свавілля та перебувають у постійній ситуації підкорення та неможливості висловити свою думку; підлітки з психофізичними особливостями (різні форми розумової відсталості, психопатії, вовча паща, вовча паща тощо); підлітки із сімей низького соціального статусу» [5, С. 249].

Це явище набуває більшої глибини та складності у зв'язку з тим, що оприлюднені у всесвітній мережі фіксації проявів насильства (тексти, зображення, відео тощо) є легкодоступними для найширшого загалу та зазвичай їх дуже важко отримати. Позбутися їх (оскільки видалити «вірусні» історії, що поширюються в мережі, практично неможливо). Отже, виникла проблема соціально-психологічної реабілітації та соціально-середовищної адаптації жертв кібернасильства принципово ускладнюється.

Дослідники віокремлюють чотири типи портретів кібер-буллера, які загалом перегукуються із запропонованими особистісними стратегіями, які

виділив американський юрист із питань інтернет-безпеки, директор одного із найпопулярніших спеціалізованих сайтів Перрі Афтаб:

1. «Мстивий ангел» (борець за справедливість, найчастіше ним реалізується стратегія реваншу);

2. «Погані дівчата» (найчастіше реалізує стратегію втечі від нудьги);

3.«Спраглий до влади» (схожий на традиційного переслідувача зі шкільного двору, хоче контролю, влади та авторитету, однак може бути меншим та слабкішим за своїх однолітків, або може зганяти власну злість та безпорадність, опинившись в стані вразливості);

4. «Ненавмисний» тип – характеризується відсутністю власної мотивації чи якої-небудь стратегії, але залученням до кібербулінгу через негативні відповіді на провокації «зворотної хвилі» та й інших формах [18].

Отже, між фізичним й психологічним насильством існує така форма, як словесні погрози, образи й удари ногами, штовхання. Це включає словесні образи та етнічне або сексуальне приниження. До психологічного насильства відноситься також такі форми тиску, як бойкот: змова групи осіб з метою недопущення контактів й спілкування, вигнання із групи, суспільства, що безпосередньо присутнє у деяких видах кібербулінгу [18].

Зазначимо, що реальне та віртуальне знуцання мають деякі відмінності. Основна відмінність полягає в тому, що віртуальне знуцання складніше виявити та контролювати, оскільки його можна приховати за анонімними хуліганами.

Як правило, у віртуальному булінгу беруть участь: жертва кібербулінгу, переслідувач (агресор) і спостерігач.

Іноземні розслідувачі часто концентрують увагу виключно на конкретному учаснику кібербулінгу: жертві, агресору чи свідку. Відповідно, досягнення зарубіжних вчених можна поділити на три категорії залежно від теми дослідження.

Також вивчається проблема самоідентифікації зловмисника. Чотири форми кіберзалежування можна виділити за двома вимірами: самоконтроль і

афективна цінність, із одного боку, і реактивна та інструментальна агресія, із іншого.

Характеристики віртуальної реальності як середовища, сприятливого для кібербулінгу, досліджували В. Баттербі, Р. Слонджі та К. Бессі [34]. Численні дослідження присвячені проблемам жертв кібербулінгу констатують такі особливості як: неадекватне сприйняття ситуації насильства, віктимізація жертв кібербулінгу як фактор погіршення якості психічного здоров'я. Також вивчають дослідники й особливості жертв кібербулінгу та способи надання їм допомоги. Окремі праці присвячено ролі свідка кібербулінгу, особливостям його самосприйняття, факторам, що впливають на сприйняття кібербулінгу, відмінностям поведінки свідка реального булінгу від кібербулінгу [22].

На основі психологічного портрету типової переважно жертви можна визначити особливості жертв кібербулінгу, як пропонує Д. Олвеус, це перш за все діти, які:

- мають високий або високий рівень тривожності, невпевнені в собі, нещасливі, із низьким чи низьким рівнем самооцінки;
- не мають, як правило, близьких друзів серед однолітків, надають перевагу спілкуванню зі старшими дітьми чи дорослими;
- сором'язливий, боязливий, чутливий;
- схильність до меланхолії;
- діти, які фізично слабші за своїх однолітків.

Крім того, діти, які:

- пасивно очікують насильства з боку агресора;
- самотні;
- мають негативний життєвий досвід;
- походять із соціально незахищених сімей;
- зазнають фізичного насильства в сім'ї;
- вони не вірять, що вчителі можуть їх захистити;
- випадки насильства та агресивних дій замовчуються;
- не вважаються суттєвими;

- сприймають насильство як норму життя.

У свою чергу, для підлітків, які стають хуліганами, характерні такі риси:

- високий рівень самооцінки;
- низька самооцінка, яка компенсується приниженням найслабших;
- вони переконані, що «домінуючи» легше отримати бажане;
- відсутність співчуття до своїх жертв;
- фізично міцний;
- легко збудливий;
- імпульсивні діти з агресивною поведінкою.

Ініціаторами булінгу також можуть бути підлітки, які хочуть:

- бути лідером у навчальній групі;
- хочуть бути в центрі уваги;
- впевнені у своїй перевазі над жертвою;
- самостверджуються через цькування жертви;
- мають низький рівень самоконтролю[3]

Дослідники зазначають також, що рівень агресивних реакцій багато в чому залежить, від самооцінки підлітків. Більш агресивнішим підліткам частіше притаманна крайня, екстремальна самооцінка – або надзвичайно висока, чи вкрай низька. Для неагресивних підлітків більш притаманна тенденція поширеності переважно середньої самооцінки [14, с. 219].

Висновки до першого розділу

Діти – це категорія людей, найбільш беззахисна перед насильством. За своїми наслідками насильство є одним із найтяжчих психологічних ушкоджень, тому необхідно якнайшвидше діагностувати факт насильства над дитиною та оцінити його наслідки для психіки. Особливої ваги в суспільстві сьогодні набирає проблема кібернасильства.

Характерними аспектами кібербулінгу є наступне: а) навмисна агресивна поведінка б) здійснюється неодноразово; в) відбувається між нерівними за

владою злочинцем і жертвою г) здійснюється за допомогою електронних технологій.

Булери в кіберпросторі більш агресивні, ніж офлайн, позаяк для них немає зворотного зв'язку між їх діями та негативними наслідками цих дій для жертви, а це зменшує ймовірність емпатійної реакції до жертви. Проблема кібербулінгу також характеризується тим, що зазначена агресія може виникнути будь-коли та будь-де. Завдяки сучасним технологіям насильство в кіберпросторі може здійснюватися цілодобово та анонімно. Фактором, похідним від «анонімності», є проблема складності визначення пошуку її джерел та ідентифікації осіб, залучених до цього процесу.

Причини кібербулінгу у підлітковому середовищі включають такі аспекти як бажання переваги (боротьба за соціальний статус у групі однолітків); заздрість; суб'єктивне відчуття неповноцінності чи комплекс неповноцінності; кібербулінг заради розваги, помста. Тому дуже важко визначити першопричину кібербулінгу, так як кожній ситуації вона інша.

Психологічний портрет типової жертви кібербулінгу включає наступні особливості, перш за все діти, які: мають високий або високий рівень тривожності, невпевнені в собі, нещасливі, із низьким чи низьким рівнем самооцінки; не мають, як правило, близьких друзів серед однолітків, сором'язливі, боязливі, чутливі; діти, які фізично слабші за своїх однолітків.

Крім того, такі діти пасивно очікують насильства з боку агресора; самотні; мають негативний життєвий досвід; походять із соціально незахищених сімей; зазнають фізичного насильства в сім'ї; не вірять, що вчителі можуть їх захистити; сприймають насильство як норму життя.

У свою чергу, для підлітків-булерів, характерні такі риси як: високий рівень самооцінки; низька самооцінка, яка компенсується приниженням найслабших; переконані, що «домінуючи» легше отримати бажане; відсутність співчуття до своїх жертв; фізично міцний; легко збудливий; імпульсивність, агресивна поведінка.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРИ

2.1 Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження

Мета емпіричне дослідження в вивчити соціально-психологічні особливості впливу насильства у кіберпросторі на особистість підлітка. В другому розділі ми зосередили увагу на вивченні особливостей психоемоційного стану підлітків, які зазнали кібернасильства та вивчення особливостей ставлення підлітків до проблем насильства в освітньому середовищі загалом. Дослідження проводилось нами на основі середньої загальноосвітньої школи № 72 міста Львова. Емпірична вибірка склала 114 учні віком від 13-15 років, із яких 48 хлопців й 66 дівчат.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком [10], яка дозволяє вивчити психологічні стани підлітків, а саме: тривожність, фрустрацію, ригідність, агресивність.

2. Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки [10] для вивчення особливостей агресії досліджуваних підлітків.

3. Анкета із метою дослідження ставлення підлітків до проблеми насильства в освітньому середовищі (Додаток А).

Для діагностики нами розроблено спец-бланки для відповідей та надавали їх кожному досліджуваному.

За допомогою *анкетування* було проведено опитування підлітків для з'ясування їхнього ставлення до проблеми насильства та насильства в кіберпросторі зокрема; виявити чи зазнавали підлітки насилля, чи ставали жертвами кібербулінгу. Анкета містить 10 запитань, та містить звернення до респондентів (див. Додаток А).

Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком [10] нами використовувалася із метою вивчення особливостей психологічного стану особистості підлітків таких як: тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність.

Підліткам було запропоновано опис різноманітних психічних станів, на основі якого потрібно було оцінити частоту проявів. Якщо зазначений стан спостерігається часто – оцінюється - 2 бали, якщо буває зрідка – 1, якщо взагалі не властиво, то – 0 балів.

Також ми використали методику діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки [10] із метою вивчення особливостей агресивних ворожих реакцій у підлітків.

В опитувальнику ми окремо підраховували індекс ворожості (ІВ) та індекс агресивності (ІА). ІВ містить у собі показники за реакціями прояву образи та підозрілості. А ІА – за рівнем прояву роздратування, фізичної й вербальної агресії.

Також за допомогою цієї методики можна вивчати й такі типи реакцій у підлітків, як: роздратування, фізична, вербальна та непрямая агресії, негативізм, образа, почуття провини, підозрілість.

Нами було застосовано для обробки показників метод математичної статистики -- кореляційний аналіз Спірмена.

2.2 Обробка та інтерпретація результатів дослідження

На основі результатів анкетування нами констатовано, що 89 % респондентів вважають проблему кібербулінгу актуальною у сучасному суспільстві; 8 % досліджуваних школярів підліткового віку заперечують цьому; 3 % затрудняються із відповіддю.

Слід також зазначити, що 21% опитаних підлітків вважають, що найпоширенішим проявом насильства у нашому суспільстві є насильство старших дітей над молодшими, 18% -- що найактуальнішим видом

кібернасильства є насильство між однолітками. 16% респондентів вважають найпоширенішим кібернасильство між представниками різної статі, ще 16% відзначають кібернасильство між однолітками, 13% опитаних підлітків зазначили, що найпоширенішим є насильство дорослих над дітьми та ще 13% досліджувані учні - насильство у дорослому середовищі, ще 3% досліджуваних важко відповісти на питання.

Слід зазначити, що 8% досліджуваних школярів у відповіді на перше запитання зазначили, що проблеми кібернасильства у нашому суспільстві відсутня, але вказали найпоширеніші види насильства у суспільстві. Отримані результати можуть свідчити про небажання досліджуваних респондентів визнавати існування порушеної проблеми, що може бути зумовлено різними причинами.

На думку досліджуваних, особливу небезпеку для розвитку особистості становлять такі види насильства, як: психологічне (емоційне) насильство над особистістю (зазначає 32% досліджуваних школярів). На друге місце за рівнем шкоди особистості потерпілого підлітки поставили фізичне насильство (вказали 26% респондентів). Крім того, досліджувані підлітки вказують на небезпеку для розвитку особистості такого виду насильства, як психологічне насильство з боку вчителів (про це говорить 21% респондентів).

Ще 21% респондентів вважають, що боулінг та кібербулінг як форма насильства є особливо небезпечним для розвитку особистості. Аналізуючи отримані результати, бачимо, що відповіді підлітків відображають реальні проблеми, які існують у суспільстві.

Також були досліджені найважливіші, на думку підлітків, причини булінгу. Підтверджено, що причинами насильства, на їхню думку, є вживання алкоголю та наркотиків (так вважають 53% опитаних), недостатнє сімейне виховання (зазначили 42% опитаних).

Далі за рейтинговою шкалою: вплив ЗМІ, який відзначили 24% досліджуваних підлітків; наслідування дітьми дій дорослих: у це вірять ще 24%

досліджуваних школярів; неефективність дій правоохоронних органів (18% досліджуваних).

На думку 3% опитаних, важливою причиною появи насильства є недостатній рівень виховної роботи у школі. Щодо реального життя, то 50% досліджуваних підлітків були свідками булінгу, жорстокого поводження із боку друзів, однокласників та студентів.

47% досліджуваних підлітків відповіли, що не стикалися із такими випадками. Але 3% опитаних не хочуть про це говорити. Варто також зазначити, що 29% опитаних вважають, що підлітки вивчають «технології» насильства через новини та кримінальні репортажі, 32% опитаних вважають, що вони походять із фільмів, 26% опитаних вважають, що вони походять із комп'ютерних ігор.

29% опитаних вважають, що підлітки вивчають «технології» насильства від своїх друзів, і лише 3% опитаних студентів вірять у це через книги.

За допомогою анкетування встановлено, що 87% підлітків зазнавали образ, моральних принижень, образ, які свідчать про емоційне насильство, тобто стикалися з випадками булінгу, а також кібербулінгу.

Наслідками булінгу для підлітків можуть бути виникнення та розвиток фобій, депресії, афективного та тривожного сприйняття самотності, формування комунікативної некомпетентності, шкільної неуспішності, розбрату у стосунках, також може призвести до порушення самосвідомості та ідентичності, прояви неконтрольованої афективної поведінки.

32% опитаних зазначили, що зазнавали фізичного насильства, побоїв, ляпасів. Наслідками фізичного насильства для підлітків можуть бути переживання депресії, низька самооцінка, посттравматичний стресовий розлад, неуспішність у школі, розрив міжособистісних стосунків, аутоагресивна та девіантна поведінка. 5% підлітків піддавалися бандитським нападам, 24% опитаних підлітків хоча б раз у житті стикалися з пограбуванням, у них викрадали гроші, особисті речі та мобільні телефони. Крім того, 16% опитаних заявили, що були жертвами кібербулінгу.

При аналізі результатів відповідей респондентів на запитання «До кого б ви звернулися у разі насильства» виявилось, що в першу чергу підлітки звертаються за допомогою до батьків: таку відповідь дали 76% опитаних, бажання звернутися до друзів – 61%, на третьому місці – звернулися до поліції (зазначили 42% опитаних).

Далі їм були запропоновані такі варіанти відповіді, як звернення до психолога (39% досліджуваних учнів) та вчителів (16% досліджуваних підлітків).

Проте лише 5% опитаних підлітків стверджують, що не звертатимуться за допомогою до дорослих, а діятимуть самостійно та за власними критеріями. Аналізуючи результати, важливо звернути увагу на посиленні роботи із педагогами щодо формування психологічних навичок та розвитку навичок ефективної взаємодії із підлітками, оскільки нами діагностовано низький індекс привабливості вчителя у ситуаціях гострого конфлікту.

Отже, аналізуючи отримані результати, можемо констатувати, що серед досліджуваних підлітків найпоширенішим є насильство старших учнів щодо молодших та між однолітками. Варто також зазначити, боулінг є найпоширенішим видом насильства, якого зазнають досліджувані підлітки (моральне приниження та образи (86% респондентів).

У 24% досліджуваних підлітків вкрали речі, що також є одним із проявів булінгу. Ще 16% респондентів стикалися із кібербулінгом. На основі отриманих результатів актуальним є розробка та проведення психопрофілактичної роботи із підлітками щодо попередження булінгу та кібербулінгу, пошук шляхів протидії цьому виду насильства.

Основними видами кібербулінгу, які зазнали опитувані нами підлітки були: образи, погрози, залякування, крикливі лякала, лихі слова, приниження людської гідності, негативна оцінка із підкресленням недоліків, сарказм, зневага до підлітків.

Проаналізуємо та інтерпретуємо результати, отримані за допомогою методики самооцінки психічних станів за Х. Айзенком.

Спочатку ми розглянули результати, отримані за шкалою «Тривога». Виявлено, що низький рівень тривожності характерний для більшості підлітків (56% респондентів). Тобто, можна стверджувати, що для них не властива схильність до надмірного збудження, стан тривоги в побутових ситуаціях. Середній рівень тривожності зафіксовано у 32% досліджуваних підлітків. Середній рівень особистісної тривожності вважається нормою, яка є необхідною умовою існування та життя особистості (тобто існує природно необхідний рівень тривожності, тобто, так звана, «розумна тривожність»).

Ще 12% піддослідних мали високий рівень тривожності, серед них 8 % підлітків, які стали жертвами кібербулінгу. Це свідчить про те, що ці підлітки схильні до перезбудження, переживають стан тривоги в ситуаціях, які, на їхню думку, загрожують проблемами, невдачами і розчаруваннями. Важливо, що ми говоримо про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями могли стати: якісь конфлікти, зіткнення із тими, хто має певну перевагу, конкуренція з цими людьми. Високий рівень може свідчити про схильність цих підлітків до прояву стану тривожності у ситуаціях відповідальних дій й оцінки власних здібностей. Тобто підлітки схильні сприймати доволі широкий спектр ситуацій як загрозові, у них досить низький поріг виникнення реактивної тривоги (див. рис. 2.1).

Аналіз отриманих результатів за шкалою «Фрустрація» дозволив констатувати, що більшість підлітків мають низький рівень фрустрації (68%). Тобто отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків не схильні до розчарувань і не бояться труднощів, які зустрічаються на шляху до мети. У 18% досліджуваних підлітків був діагностований середній рівень фрустрації. І тому вони схильні переживати через труднощі, але вони вміють протистояти цим почуттям і рухатися вперед, не зупинятися, а боротися з труднощами, щоб не впасти у відчай і безвихідь.

Крім того, 14% респондентів виявили високий рівень фрустрації, серед них 12% підлітків, які зазнали впливу кібербулінгу. Тобто ці підлітки схильні до високого ступеня розчарування, яке проявляється реальними чи уявними перешкодами, що заважають досягненню мети. І являє собою своєрідний емоційний стан, характерною рисою якого є дезорганізація свідомості і діяльності в стані відчаю, втрати перспективи. Їм властиво сприймати (суб'єктивно сприймати) труднощі, що зустрічаються на шляху досягнення мети, як непереборні. Крім того, для них характерна розбіжність між реальністю та їхніми очікуваннями (див. рис. 2.1).

Також враховувалися результати, отримані за шкалою «Агресивність». Встановлено, що наявність низького рівня агресивності характерна для більшості підлітків (56% досліджуваних). Отже, це означає, що більшість підлітків не схильні до ворожого ставлення до оточуючих, вони спокійні та стримані, переживаючи власну агресію. Також виявилось, що середній рівень агресії діагностовано у 29% піддослідних, серед них 16% підлітки, які зазнали кібербулінгу. А тому для них більш характерний рівень агресивності, який життєво важливий для їх життя, для взаємовідносин з іншими людьми, для побудови власних кордонів. Крім того, слід зазначити, що високий рівень агресивності властивий лише 14% досліджуваних, що цікаво серед них 6% підлітків, які стали жертвою кібербулінгу.

Тобто лише незначна частина досліджуваних підлітків характеризується ворожим ставленням до інших людей, до тварин, до навколишнього світу, вони схильні проявляти негатив, роздратування, підозрілість, висловлювати негативні почуття у вигляді бійки, погроз, образи, крики (див. рис. 2.1).

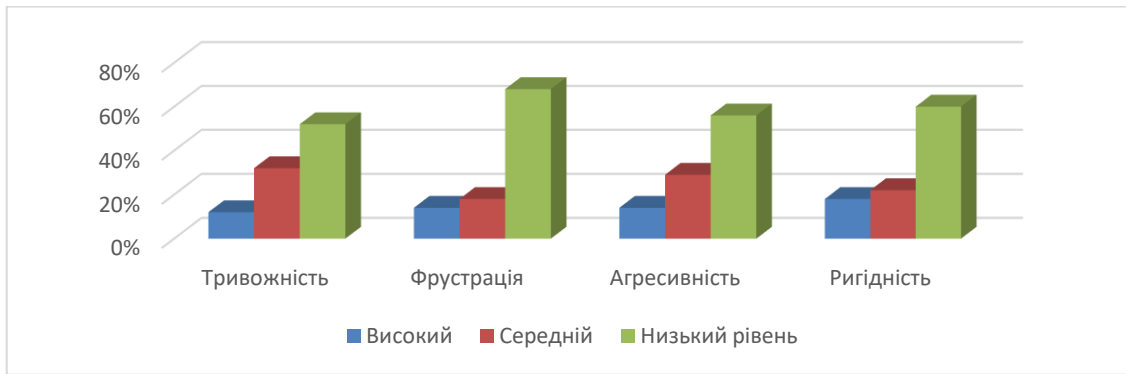


Рисунок 2.1 – Показники самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) у досліджуваних підлітків

Аналізуючи результати, отримані за методикою самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, можна констатувати, що більшість підлітків мають низький рівень усіх показників: тривожності, ригідності, фрустрації, та агресивності. Однак було також виявлено, що значна частина суб'єктів демонструє середній рівень тривожності, агресивності та середній або високий рівні ригідності. Підлітки, які зазнали кібернасилства характеризуються вищим рівнем тривожності, високою ригідністю, середнім та високим рівнями агресивності та фрустрації.

За допомогою методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки досліджено агресивні та ворожі реакції у підлітків. Проаналізувавши отримані дані, виявилось, що 26% досліджуваних підлітків мають високий (ІА) індекс ворожості. Це свідчить про те, що ці діти відчувають заздрість і ненависть до оточуючих, викликані почуттям озлобленості, злості на весь світ за реальні чи уявні страждання. А також недовіра та обережність по відношенню до оточуючих, засновані на переконанні, що інші намагаються їм нашкодити.

У 74% випробовуваних був діагностований нормальний ІВ - індекс ворожості. Тобто їм властиво будувати адекватні стосунки з навколишнім світом, проявляти почуття довіри до оточення. Вони набагато рідше відчувають почуття гніву, огиди та відрази.

Слід зазначити, що серед підлітків із низьким рівнем ворожості не було. На нашу думку, це могло бути пов'язано з віковими особливостями досліджуваних. У подальшому отримані результати враховують на основі ІА - індексу агресивності (див. рис. 1.2.).

У більшості підлітків (64%) виявлено рівень агресивності в межах вікової норми. Високий рівень ІА виявлено у 18% досліджуваних, що вказує на схильність до застосування фізичної сили до оточуючих, можливість прояву роздратування, різкості, грубості через дрібниці, а також вираження негативних почуттів через суперечку, крик, погрози. Ще 18% мають рівень агресивності нижче норми, що може свідчити про складність піддослідних у відстоюванні своїх кордонів, інтересів, прояві завзятості, життєво необхідного рівня агресивності у стосунках із оточуючими людьми.

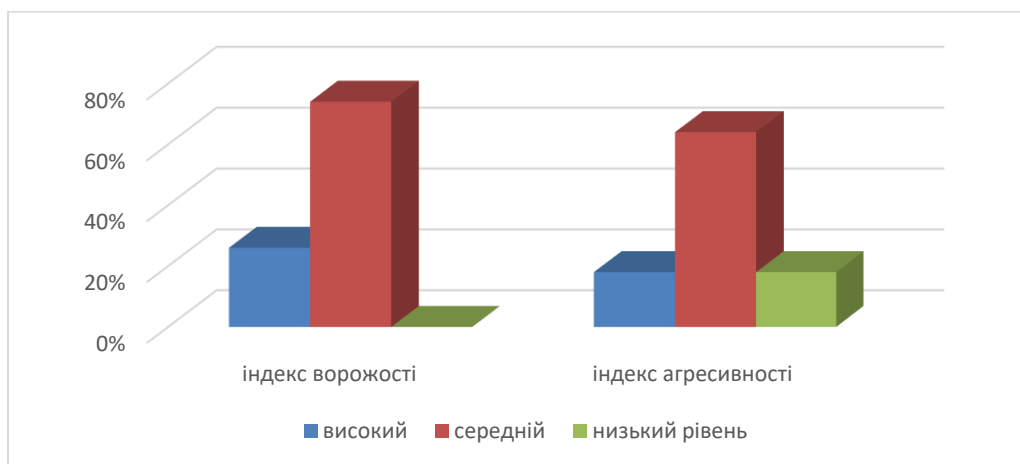


Рисунок 2.2 – Показники індексу ворожості та індексу агресивності у підлітків за методикою А. Басса - А. Дарки.

За шкалою «Фізична агресія» нами встановлено, що 26% досліджуваних підлітків мають високі показники (див. рис. 2.3). Тобто такі підлітки схильні застосовувати фізичну силу до оточуючих, зазвичай це відбувається в стані агресивного збудження і злості на іншу людину. Ситуативні прояви фізичної агресії характерні для 66% досліджуваних підлітків (у них середній рівень за цим показником). Однак низький рівень фізичної агресії був виявлений лише у 8% піддослідних. Тобто для них не властиве застосування фізичної сили до іншої людини.

Далі були розглянуті результати шкали «Непряма агресія». Виявилося, що прояв непрямой агресії для підлітків майже не властивий; лише 8% досліджуваних мають високий рівень непрямой агресії (див. рис. 2.3). Можна стверджувати, що вони схильні до прояву агресії, яка опосередковано спрямована на інших, а може і не бути спрямована ні на кого особисто. Зазвичай це може проявлятися у раптових спалахах гніву у вигляді крику, тупоту, ударів кулаками по столу та інших форм вираження.

У всіх інших суб'єктів (92%) також був виявлений середній рівень непрямой агресії. Тому більшість підлітків схильні до ситуативного прояву неправильної спрямованості своєї агресії. Також варто відзначити, що в жодного суб'єкта не було виявлено низький рівень непрямой агресії.

За шкалою «Роздратованість» у всіх досліджуваних був діагностований середній рівень роздратування (див. рис. 2.3). Тобто підлітки не схильні до постійного роздратування, до прояву негативних почуттів при найменшому хвилюванні. Вони можуть проявляти жорстокість, запальний характер та роздратування в залежності від ситуації.

Аналізуючи результати, отримані за шкалою «Негативізм», виявлено, що 26% досліджуваних підлітків мають високий рівень негативізму (див. рис. 2.3). Тобто їх негативність зазвичай проявляється у формі опозиційної поведінки, зазвичай спрямованої на владу чи лідерство (наприклад, вчителя). Така поведінка може переходити від пасивного опору до активної боротьби із усталеними нормами, законами та звичаями. 52% випробовуваних демонструють низький рівень негативності у своїй поведінці. Тобто для більшості підлітків більш характерна слухняність дорослим, поміркованість, прислуховування до думки старших, більш поступливість та не прояв ворожості.

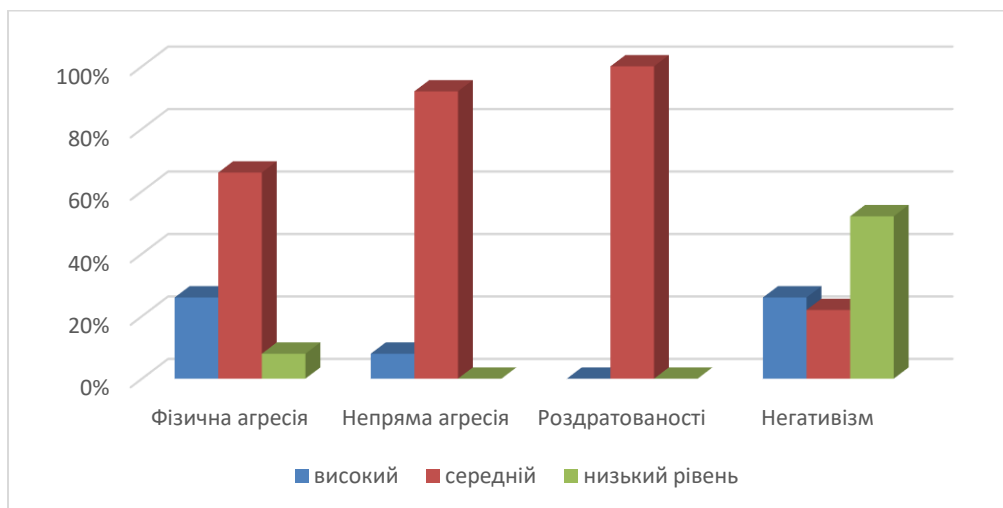


Рисунок 2.3 – Розподіл за показниками «фізична агресія», «роздратованість», «непряма агресія», «негативізм» (методика Басса-Дарки)

Також виявилось, що 32% респондентів мають низький рівень шкали «образа». Отже, можна констатувати, що для більшості досліджуваних підлітків характерна відповідність очікувань щодо належної поведінки агресора з тим, як він поводиться в дійсності: не виявляти до нього образи, вміти контролювати емоції та почуття.

Після врахування результатів, отриманих за шкалою «Підозрілість», 18% досліджуваних мають високий рівень підозрливості (див. рис. 2.4). Тобто лише незначній частині підлітків властиві недовіра та обережність до людей, переконання, що оточуючі намагаються заподіяти їм щось погане.

60% досліджуваних підлітків мають середній рівень підозрливості. Тобто для більшості респондентів характерно проявляти недовіру на ситуативному рівні, вважати, що оточуючі намагаються їх обдурити, надмірно критично ставитися до всього, що відбувається в їхньому житті. 22% опитаних мають низький рівень підозрливості. І тому характерно, що вони виявляють довіру до оточуючих, що не сумніваються в контакті із людьми, що вони відкриті до спілкування та контактів в Інтернеті, соцмережах зокрема.

У подальшому враховувалися результати досліджуваних за шкалою «Вербальна агресія» (див. рис. 2.4.). Проаналізувавши отримані результати, ми

виявили, що більшості досліджуваних підлітків (56%) притаманні середні показники за цією шкалою.

Тобто вони схильні проявляти агресивну поведінку залежно від ситуації, використовуючи реакцію власних негативних емоцій за допомогою інтонацій та інших невербальних компонентів мови, а також за допомогою змісту висловлювання. Високий рівень вербальної агресії був діагностований у 44% досліджуваних. Тому більшості підлітків властиве вираження негативних почуттів у формі сварок, криків, за рахунок змісту вербальних відповідей: погроз, лихих слів. Крім того, цікаво відзначити, що не було виявлено суб'єктів із низьким рівнем вербальної агресії. Тому можна сказати, що дітям цього віку не властиво не проявляти вербальну агресію.

За шкалою «Почуття провини» (див. рис. 2.4.) отримано такі результати: 44% досліджуваних підлітків мають високе почуття провини. Тому їм властиво почуття провини за недотримання правил, порушення заборон. Вони частіше сприйматимуть себе як поганих людей, які роблять погані вчинки. 50% досліджуваних підлітків притаманний середній рівень провини.

Таким чином, можна констатувати, що для більшості підлітків характерно переживання ситуативних проявів провини, ситуативні переконання про поганість, погану поведінку, заподіяння болю іншим є причиною негативних наслідків для інших. Лише 6% піддослідних мали низький рівень провини. Тобто лише незначна частина підлітків не відчуває провини.

Отже, аналізуючи результати, отримані за методикою Басса-Дарка діагностики показників і форм агресії, встановлено, що ситуативний прояв ворожості, непряма агресія, фізична агресія, вербальна агресія, загальна агресія, дратівливість, недовірливість і почуття провини, відсутність негативу та почуття образи. Варто також зазначити, що у жодної діагностованого підлітка не виявлено схильності до прояву ворожості, дратівливості, непрямой агресії, вербальної агресії.

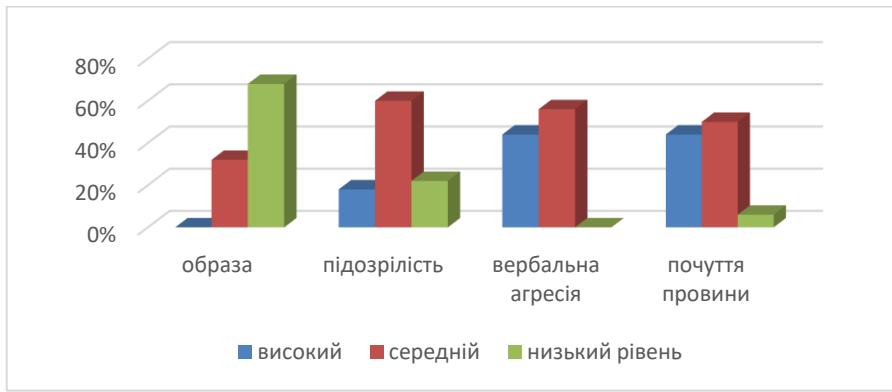


Рисунок 2.4 – Розподіл за показниками «образа», «підозрілість», «почуття провини», «вербальна агресія» (методика Басса-Дарки)

Крім того, слід зазначити, що аналіз отриманих результатів також проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Виявлено зв'язок між емоційно-психічним станом «ригідність» і фізичною агресивністю ($r = -0,382$ при $p \leq 0,05$) та (ІА) індексом ворожості ($r = -0,413$ при $p \leq 0,05$).

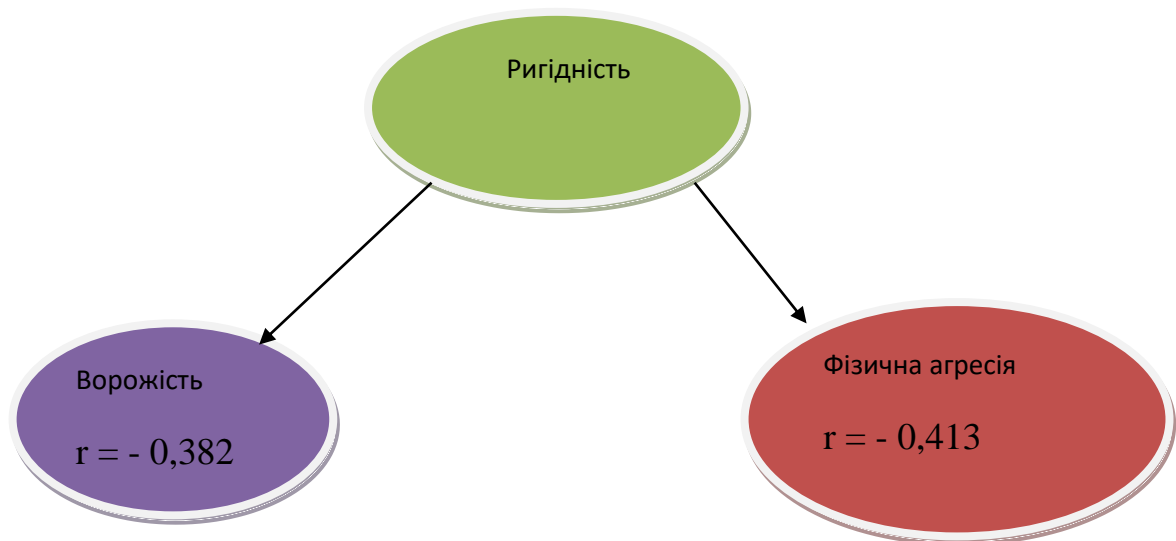


Рис. 2.5. Зв'язок між емоційно-психічним станом «ригідність», фізичною агресивністю та ворожістю.

Ця кореляція зворотна. Таким чином, отримані результати вказують на те, що чим більші труднощі, з якими стикаються підлітки, чим більші ускладнення, з якими вони стикаються при зміні визначеної ними діяльності, за умови, що

зазначена реструктуризація дійсно необхідна, тим сильніші внутрішні характеристики негнучкості, млявості, інертності, менше прояв фізичної агресії і ворожості по відношенню до оточуючих. Вони є типові.

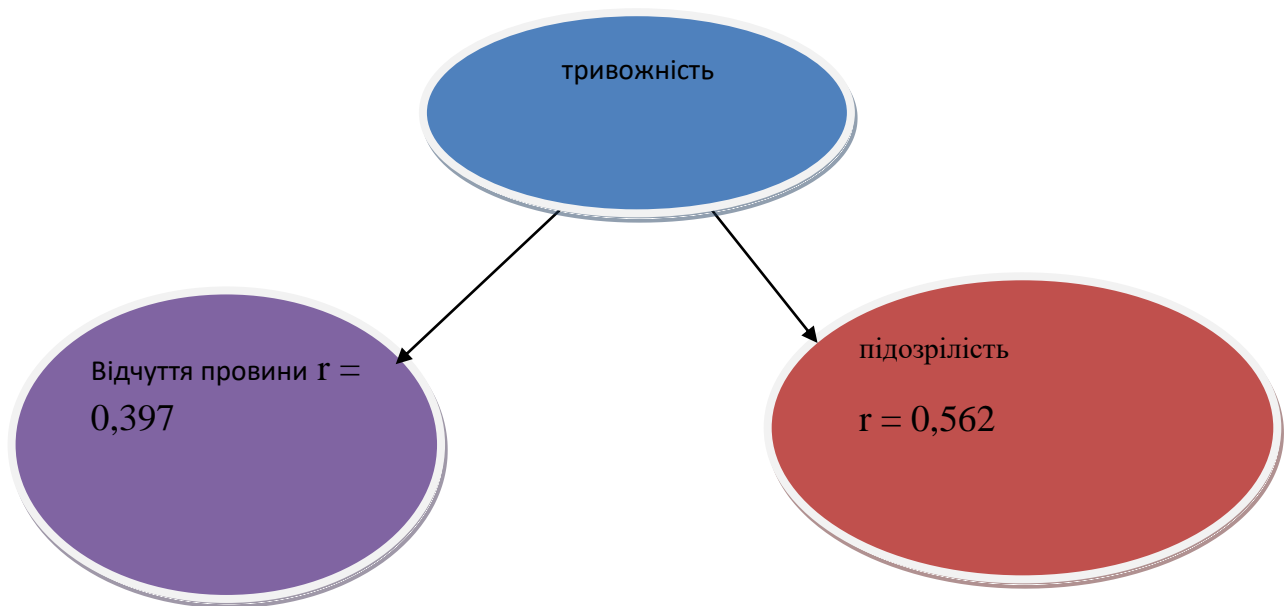


Рис. 2.5. Зв'язок між емоційно-психічним станом «ригідність», фізичною агресивністю та ворожістю.

Також було встановлено кореляцію між рівнем тривоги та провини підлітка ($r = 0,397$ при $p \leq 0,05$) і підозрілістю ($r = 0,562$ при $p \leq 0,01$). Тобто чим більше для досліджуваним підліткам притаманна емоційність, чутливість, тривожність, тим більшою мірою вони схильні недовірливо й обережно ставитися до людей, відчувати провину за недотримання правил, порушення заборон.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження ми виявили, що за результатами анкетування більшість досліджуваних підлітків вважають проблему булінгу (кібербулінгу) актуальною для нашого суспільства. Аналіз результатів анкетування дозволив стверджувати, що найпоширенішими проявами насильства є насильство старших підлітків над молодшими, а також насильство між однолітками. Також виявилось, що досліджувані підлітки вважають найнебезпечнішими видами насильства психологічне й фізичне, дещо менша частина вказує на те, що найнебезпечнішим є боулінг (кібербулінг). Встановлено, що 87% підлітків зазнавали образ, моральних принижень, образ, які свідчать про емоційне насильство, тобто стикалися з випадками булінгу та кібербулінгу.

Однак слід зазначити, що переслідування та психологічне насильство мають досить схоже значення, але психологічне насильство не може бути постійним, ситуативним чи випадковим, а булінг є систематичним явищем.

Встановлено, що значна частина підлітків вважає причинами вчинення насильства вживання алкоголю та наркотиків, недостатню освіту в сім'ї, потік ЗМІ, наслідування дій дорослих, неефективну роботу міліції, рівень виховної роботи в закладах освіти. Також констатовано, що половина досліджуваних підлітків були свідками жорстокого поводження із боку друзів. Було виявлено, що підлітки вивчають «технологію» насильства через новини, кримінальні повідомлення, комп'ютерні ігри, фільми та друзів. Крім того, встановлено, що більшість підлітків у своєму житті зазнавали моральних принижень, образ, що свідчить про випадки емоційного насильства, випадки булінгу; більшість опитаних зазнавали фізичного насильства, їх били, ляпаси; Частина досліджуваних школярів зазнавала пограбувань (у них крали речі, мобільні телефони, гроші).

Було виявлено, що 16% піддослідних піддавалися кібербулінгу із боку однолітків або були жертвами кібербулінгу.

Щодо можливості отримати допомогу в ситуації насильства та домагань, то встановлено, що підлітки охоче звертаються в першу чергу до батьків, у другу – до друзів, у третю – до поліції, потім до психолога, до вчителя і, нарешті (5% досліджуваних підлітків) взагалі не готові ні в кого просити допомоги, а діяти б самостійно, за власними критеріями.

Встановлено, що більшість досліджуваних підлітків характеризуються низьким рівнем фрустрації, ригідності, тривожності та агресивності. Проте, в той же час, значна частина досліджених підлітків, які постраждали від кібербулінгу, демонструє середній рівень агресивності, тривожності та середньо-високий рівень ригідності. Отже, можна припустити, що для підлітків характерна наявність природно необхідного рівня тривожності, який є просто необхідною умовою існування особистості, підлітки можуть ситуативно проявляти хвилювання через появу труднощів, характерним є прояв рівень агресії, який життєво важливий для стосунків із оточуючими, щоб побудувати особисті кордони. Підлітки, які постраждали від кібербулінгу, характеризуються вищим рівнем тривожності, високою ригідністю, середнім і високим рівнями агресивності та фрустрації.

Більше того, значна частина досліджених підлітків, які зазнали кібернасильства, виявляють млявість, лякливість, інертність почуттів у своєму емоційному житті та демонструють негнучкість у своїй поведінці. Крім того, встановлено, що для цих підлітків більш характерні ситуативні прояви ворожості, непрямой, фізичної, вербальної агресії, дратівливості, агресивності, підозрливості та провини.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена встановлено, що чим ригідніші підлітки, які зазнали кібербулінгу, тим менше для них характерні ворожість до оточуючих і фізична агресія. Також статистично встановлено, що чим більш емоційні, чутливі та тривожні досліджувані підлітки, що зазнали кібернасильства, тим більше ймовірність недовіри та недовіри до людей, почуття провини за недотримання правил і порушення заборон.

Отже гіпотези дослідження підтверджено на основі результатів емпіричного дослідження.

Відтак, аналізуючи результати дослідження, актуальною розглядаємо проблему розробки психопрофесійної програми, щодо профілактики булінгу та кібербулінгу для підлітків, позаяк значна частина респондентів зазначила, що переживали прояви насилля, цькування у власний бік.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЬСТВА У КІБЕРПРОСТОРІ

3.1 Запобігання насильства у кіберпросторі

Що стосується факторів ризику при кібербулінгу це те, що чим більше дитина проводить часу у віртуальному світі, тим більше ймовірність, що він братиме участь у кібербулінгу. Також є ризикова онлайн поведінка викладання персональних даних, постійна знаходження онлайн.

Також до факторів ризику можна віднести:

1. Недостатня увага батьків до активності своїх дітей.
2. Сприйняття внутрішньо-колективного клімату як негативного.
3. Досвід участі у фізичному цькуванні.
4. Відкидання однолітками.

Загалом дослідження впливу кібербулінгу на здоров'я підлітків виявляють, що ті, хто зазнав кібербулінгу, частіше схильні до проблемної поведінки, включаючи вищий рівень проактивної та реактивної агресії, пошкодження майна, вживання психоактивних речовин, злочини та суїцидальну поведінку, незаконні дії. Вчинення кібербулінгу позитивно пов'язане із гіперактивністю, агресією у стосунках, проблемами поведінки, курінням і алкоголем. Результати нещодавнього дослідження австралійських підлітків показали, що молодь, яка зазнала кіберзалежування, повідомила про більші проблеми соціальної поведінки, а також вищий рівень стресу, депресії та тривоги порівняно з їхніми однолітками, які не були залучені до жодного виду булінгу [39]. Частково це підтвердили результати проведеного нами емпіричного дослідження.

Із іншого боку, вчинення кібербулінгу було пов'язане із нижчим рівнем самооцінки підлітків, самоефективності, просоціальної поведінки, почуттям причетності та безпеки в школі. Вчинення кібербулінгу також дослідники пов'язують із такими негативними емоціями підлітків, як гнів, сум, розчарування, страх і сором [42]. Нарешті, кібер-хулігани частіше

виправдовували свою деструктивну поведінку, применшуючи вплив, який вони мали на інших. Наприклад, вони частіше вірили, що їхнє знуцання не було надто серйозним і що воно не надто турбує їхніх жертв. Переконання про кіберзалякування як норму є важливими мотиваторами їхньої поведінки. Дослідження показали, що молодь, яка вважає нормативним агресію здебільшого має вищу ймовірність подальшої демонстрації фізичної агресії, а також агресії у стосунках.

Результати дослідження переконань та настанов підлітків показали, що молодь, яка підтримує агресивну поведінку (наприклад, припускає, що обзивання вульгарними іменами це норма) набагато частіше повідомляють про вищий рівень кіберзалякування, ніж їхні однолітки (Burton) [42].

Дослідженнями встановлено, що підлітки-кібербулери, переважно схвалюють агресивну поведінку. Порівняно із окремими ставлення, групове ставлення на рівні класу (хоча з дещо слабшим ефектом) також є предиктором кібербулінгу. Ці висновки на рівні класу підкреслюють важливість створення та підтримки позитивного клімату в класі, який відображає повагу до всіх людей. Загалом ці результати свідчать про те, що профілактична робота в шкільному середовищі є важливою для зменшення поведінки кібербулінгу.

Кібер-хулігани часто самі стають кібер-жертвами. Так само кібервіктимізація збільшує ймовірність вчинення злочинів (Li, 2006) [43]. Тобто, у результаті підлітки, які брали участь у кібербулінгу, частіше самі стають жертвами. Навпаки, очікується, що жертви будуть більш схильні до кіберзалякування.

Відтак кібербулінг представлено як складне та багатокомпонентне психологічне явище, яке негативно впливає на психологічне благополуччя підлітків. Специфіка кібербулінгу проявляється в поєднанні типових форм агресивної поведінки в поєднанні з закономірностями кіберпростору. Це принципово важливий момент, оскільки кібербулінг — це не лише агресія, яка відбувається у віртуальному середовищі. Саме таке середовище вносить суттєві зміни в характер зазначеної агресії, пропонуючи кібер-хулігану більше

можливостей для залучення представників громадської думки до переслідування жертви [40].

Сьогодні робота щодо запобігання кібернасильства розвивається у двох напрямках. Перший напрямок пов'язаний із розробкою технічних засобів, що обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), зокрема кнопки «скарги» в соціальних мережах і на сайтах, а також налаштування конфіденційності особистих акаунтів. Цей напрямок передбачає створення системи швидкого реагування контент- та сервіс-провайдерів, правоохоронних органів, операторів зв'язку на незаконну діяльність та мережі Інтернет.

Другий напрямок запобігання кібербулінгу передбачає навчання користувачів мережі Інтернет основним правилам безпеки та правильної поведінки по відношенню до інших користувачів у спільноті. За кордоном існують спеціальні веб-ресурси, присвячені підвищенню рівня медіаграмотності та навчання правильної, неагресивної та невіктимної поведінки в Інтернеті. Зокрема, аспекти певних дій в Інтернеті, проблема внутрішнього вибору, який людина робить, жорстока та неповажна поведінка щодо інших користувачів Інтернету або поширення неправдивої інформації, пліток, будь-яких інших матеріалів, які можуть завдати моральної та психологічної шкоди, або навіть матеріальні збитки потерпілим [24].

Встановлено, що кібербулінг впливає на всі рівні функціонування підлітків. Ці види насильства спричиняють постійні особистісні зміни в особистості, які впливають на її здатність реалізувати себе в майбутньому. На фізіологічному рівні у підлітків з'являються депресія і стрес, знижується імунітет; соматичні розлади, характерні для головного болю, болю в серці, недосипання, безсоння, підвищена стомлюваність, можлива поява нервових потрясінь, погіршення апетиту, зниження уваги та пам'яті. Також можуть виникати психосоматичні захворювання.

На психологічному рівні можливе зниження самооцінки, психоемоційна нестабільність, тривога, страх і суїцидальні думки. На соціальному рівні: соціальна депресія, закритість, втрата комунікабельності, небажання

встановлювати контакт, можлива дезінтеграція, дезадаптація, девіантна поведінка.

Створення позитивної атмосфери у освітньому середовищі є також важливим чинником протидії кібербулінгу. Загалом це безпосередньо залежить від роботи соціального педагога, психолога та вчителів школи. Їхня робота має бути спрямована на формування здорового колективу, подолання негативних явищ, конфліктів, які можуть виникати у середовищі школи, їх попередження, а також своєчасне виявлення явища булінгу та кібербулінгу. Ці фахівці повинні знати про ознаки впливу кібербулінгу та його наслідки, щоб мати можливість вчасно попередити батьків і вплинути на підлітка, допомогти розібратися в ситуації та запобігти негативним наслідкам, які можуть погіршитися у разі недостатньої уваги з боку них.

3.2 Програма психопрофілактики кібербулінгу в освітньому середовищі

Емпіричне дослідження дозволило нам встановити, що половина досліджуваних школярів були свідками жорстокого поводження із боку друзів, більшість респондентів піддавалися моральному приниженню, образам, що свідчить про випадки булінгу (кібербулінгу), більшість досліджуваних підлітків зазнавали фізичного насильства, були побиті; деякі постраждали від крадіжок (гроші, особисті речі, мобільні телефони були вкрадені), деякі суб'єкти стали жертвами кібербулінгу із боку своїх знайомих, а кілька осіб зазнали групових нападів.

Також ми встановили, що характерними рисами досліджуваних підлітків є ситуативний прояв ворожості, фізична, непряма та вербальна агресія, загальна агресивність, дратівливість, підозрілість та почуття провини, для них не характерний прояв негативізму та почуття образи.

Проте, як правило, присутній високий рівень вербальної агресії та почуття провини. Тому, враховуючи результати емпіричного дослідження, на

нашу думку, актуальною є розробка психопрофілактичної програми попередження булінгу та кібербулінгу у підлітків та її впровадження в освітній процес, у роботу практичного психолога закладу освіти.

Нами розроблена психопрофілактична програма для підлітків, спрямована на поширення моделі ненасильницької поведінки, формування у підлітків розуміння та усвідомлення неприпустимості булінгу в освітньому середовищі.

Під час реалізації програми вирішуються наступні завдання:

1. Поінформувати підлітків про проблему булінгу (кібербулінгу) як прояву насильства в освітньому середовищі, ознайомитися із його причинами та наслідками;

2. Проінформувати про можливі шляхи протидії цьому явищу в освітньому середовищі;

3. Розвиток уміння знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій;

4. Формування вмінь надавати та отримувати допомогу;

5. Формувати в підлітків навички відповідальної та безпечної поведінки в Інтернеті;

6. Формування навичок безпечного реагування на негативні емоції (агресія, гнів);

7. Формування толерантного ставлення до навколишнього середовища.

Програма включає п'ять занять.

Перше заняття спрямоване на роботу над процесами усвідомлення підлітками власного особистого досвіду й можливих стереотипів поведінки у конфліктах, формування толерантних та ефективних способів їх вирішення.

Друге -- на інформування, едукацію підлітків про проблеми булінгу (цькування) та кібербулінгу в освітньому середовищі, його наслідки, ознайомлення учнів із правилами безпечного користування Інтернетом (профілактика кібербулінгу).

Третє заняття передбачає ознайомлення підлітків із існуючими видами насильства, його причинами й можливими наслідками для жертви й агресора,

розробку разом із підлітками можливого плану дій у ситуаціях булінгу, пошуку можливих напрямків подолання агресивних дій.

Четверте заняття спрямоване на емоційне розвантаження підлітків, на ознайомлення підлітків із можливими варіантами безпечного реагування на власну агресію чи гнів із метою уникнення можливих конфліктів у стосунках із оточуючими, попередження проявів булінгу в освітньому середовищі.

П'яте заняття передбачає формування у підлітків толерантного ставлення до соціального середовища, відпрацювання ефективних навичок безконфліктного спілкування.

Формою роботи є соціально-психологічний тренінг.

Обладнання: фломастери, маркери, відеотехніка, брошури, фліпчарт, стікери, олівці, аркуші паперу, ножиці, скотч, бейджики, пластикові стаканчики для кожного із учасників психопрофілактичного курсу. Оптимальна кількість учасників – від 14 до 16 осіб. Більш детально програма та плани занять (див. Додаток Б).

Загалом розроблена нами психопрофілактична програма сприятиме формуванню ефективної моделі ненасильницької поведінки у стосунках із оточуючими, формуванню в підлітків практичних навичок самоконтролю й збагаченню їхньої психологічної компетентності щодо проблеми домагань та кібербулінгу в освітньому середовищі, можливих наслідків та існуючих шляхів вирішення цієї проблеми.

Висновки до третього розділу

Враховуючи результати, отримані за допомогою емпіричного дослідження, викладеного у другому розділі нашої кваліфікаційної роботи, актуальною є розробка психопрофілактичної програми, спрямованої на запобігання виникненню булінгу та кібербулінгу у підлітків.

Сьогодні робота щодо запобігання кібернасильства розвивається у двох напрямках. Перший напрямок пов'язаний із розробкою технічних засобів, що

обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), налаштування конфіденційності особистих акаунтів. Цей напрямок передбачає створення системи швидкого реагування контент- та сервіс-провайдерів, правоохоронних органів, операторів зв'язку на незаконну діяльність та мережі Інтернет.

Другий напрямок запобігання кібербулінгу передбачає навчання користувачів мережі Інтернет основним правилам безпеки та правильної поведінки по відношенню до інших користувачів у спільноті.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, на нашу думку, актуальною є розробка психопрофілактичної програми попередження булінгу та кібербулінгу у підлітків та її впровадження в освітній процес, у роботу практичного психолога закладу освіти.

Нами розроблена психопрофілактична програма для підлітків, спрямована на поширення моделі ненасильницької поведінки, формування у підлітків розуміння та усвідомлення неприпустимості булінгу в освітньому середовищі.

Під час реалізації програми вирішуються наступні завдання: поінформувати підлітків про проблему булінгу (кібербулінгу) як прояву насильства в освітньому середовищі, ознайомитися із його причинами та наслідками; проінформувати про можливі шляхи протидії цьому явищу в освітньому середовищі; розвиток уміння знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій; формування вмінь надавати та отримувати допомогу; формувати в підлітків навички відповідальної та безпечної поведінки в Інтернеті; формування навичок безпечного реагування на негативні емоції (агресія, гнів); формування толерантного ставлення до навколишнього середовища. Програма включає п'ять занять, які проводяться у формі соціально-психологічного тренінгу. Розроблена нами психопрофілактична програма сприятиме формуванню ефективної моделі ненасильницької поведінки у стосунках із оточуючими, формуванню в підлітків практичних навичок самоконтролю й збагаченню їхньої психологічної компетентності щодо проблеми домагань та кібербулінгу в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Діти – це категорія людей, найбільш беззахисна перед насильством. За своїми наслідками насильство є одним із найтяжчих психологічних ушкоджень, тому необхідно якнайшвидше діагностувати факт насильства над дитиною та оцінити його наслідки для психіки. Особливої ваги в суспільстві сьогодні набирає проблема кібернасильства.

Характерними аспектами кібербулінгу є наступне: а) навмисна агресивна поведінка б) здійснюється неодноразово; в) відбувається між нерівними за владою злочинцем і жертвою г) здійснюється за допомогою електронних технологій. Булери в кіберпросторі більш агресивні, ніж оф-лайн, позаяк для них немає зворотного зв'язку між їх діями та негативними наслідками цих дій для жертви, а це зменшує ймовірність емпатійної реакції до жертви. Проблема кібербулінгу також характеризується тим, що зазначена агресія може виникнути будь-коли та будь-де. Завдяки сучасним технологіям насильство в кіберпросторі може здійснюватися цілодобово та анонімно. Фактором, похідним від «анонімності», є проблема складності визначення пошуку її джерел та ідентифікації осіб, залучених до цього процесу.

Причини кібербулінгу у підлітковому середовищі включають такі аспекти як бажання переваги (боротьба за соціальний статус у групі однолітків); заздрість; суб'єктивне відчуття неповноцінності чи комплекс неповноцінності; кібербулінг заради розваги, помста. Тому дуже важко визначити першопричину кібербулінгу, так як кожній ситуації вона інша.

Психологічний портрет типової жертви кібербулінгу включає наступні особливості, перш за все діти, які: мають високий або високий рівень тривожності, невпевнені в собі, нещасливі, із низьким чи низьким рівнем самооцінки; не мають, як правило, близьких друзів серед однолітків, сором'язливі, боязливі, чутливі; діти, які фізично слабші за своїх однолітків. Крім того, такі діти пасивно очікують насильства з боку агресора; самотні; мають негативний життєвий досвід; походять із соціально незахищених сімей;

знають фізичного насильства в сім'ї; не вірять, що вчителі можуть їх захистити; сприймають насильство як норму життя.

У свою чергу, для підлітків-булерів, характерні такі риси як: високий рівень самооцінки; низька самооцінка, яка компенсується приниженням найслабших; переконані, що «домінуючи» легше отримати бажане; відсутність співчуття до своїх жертв; фізично міцний; легко збудливий; імпульсивність, агресивна поведінка.

У ході емпіричного дослідження ми виявили, що за результатами анкетування більшість досліджуваних підлітків вважають проблему булінгу (кібербулінгу) актуальною для нашого суспільства. Аналіз результатів анкетування дозволив стверджувати, що найпоширенішими проявами насильства є насильство старших підлітків над молодшими, а також насильство між однолітками. Також виявилось, що досліджувані підлітки вважають найнебезпечнішими видами насильства психологічне й фізичне, дещо менша частина вказує на те, що найнебезпечнішим є боулінг (кібербулінг). Встановлено, що 87% підлітків зазнавали образ, моральних принижень, образ, які свідчать про емоційне насильство, тобто стикалися з випадками булінгу та кібербулінгу. Переслідування та психологічне насильство мають досить схоже значення, але психологічне насильство не може бути постійним, ситуативним чи випадковим, а булінг є систематичним явищем.

Встановлено, що значна частина підлітків вважає причинами вчинення насильства вживання алкоголю та наркотиків, недостатню освіту в сім'ї, потік ЗМІ, наслідування дій дорослих, неефективну роботу міліції, рівень виховної роботи в закладах освіти. Також констатовано, що половина досліджуваних підлітків були свідками жорстокого поводження із боку друзів.

Виявлено, що підлітки вивчають «технологію» насильства через новини, кримінальні повідомлення, комп'ютерні ігри, фільми та друзів. Крім того, встановлено, що більшість підлітків у своєму житті зазнавали моральних принижень, образ, що свідчить про випадки емоційного насильства, випадки булінгу; більшість опитаних зазнавали фізичного насильства, їх били, ляпаси;

Частина досліджуваних школярів зазнавала пограбувань (у них крали речі, мобільні телефони, гроші). Виявлено, що 16% піддослідних піддавалися кібербулінгу із боку однолітків або були жертвами кібербулінгу.

Щодо можливості отримати допомогу в ситуації насильства та домагань, то встановлено, що підлітки охоче звертаються в першу чергу до батьків, у другу – до друзів, у третю – до поліції, потім до психолога, до вчителя і, нарешті (5% досліджуваних підлітків) взагалі не готові ні в кого просити допомоги, а діяти б самостійно, за власними критеріями.

Встановлено, що більшість досліджуваних підлітків характеризуються низьким рівнем фрустрації, ригідності, тривожності та агресивності. Проте, в той же час, значна частина досліджених підлітків, які постраждали від кібербулінгу, демонструє середній рівень агресивності, тривожності та середньо-високий рівень ригідності. Отже, можна припустити, що для підлітків характерна наявність природно необхідного рівня тривожності, який є просто необхідною умовою існування особистості, підлітки можуть ситуативно проявляти хвилювання через появу труднощів, характерним є прояв рівень агресії, який життєво важливий для стосунків із оточуючими, щоб побудувати особисті кордони. Підлітки, які постраждали від кібербулінгу, характеризуються вищим рівнем тривожності, високою ригідністю, середнім і високим рівнями агресивності та фрустрації.

Значна частина досліджених підлітків, які зазнали кібернасильства, виявляють млявість, лякливість, інертність почуттів у своєму емоційному житті та демонструють негнучкість у своїй поведінці. Встановлено, що для цих підлітків більш характерні ситуативні прояви ворожості, непрямой, фізичної, вербальної агресії, дратівливості, агресивності, підозрливості та провини.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена встановлено, що чим ригідніші підлітки, які зазнали кібербулінгу, тим менше для них характерні ворожість до оточуючих і фізична агресія. Також статистично встановлено, що чим більш емоційні, чутливі та тривожні досліджувані підлітки, що зазнали кібернасильства, тим більше ймовірність недовіри та недовіри до людей,

почуття провини за недотримання правил і порушення заборон. Отже гіпотези дослідження підтверджено на основі результатів емпіричного дослідження.

Сьогодні робота щодо запобігання кібернасильства розвивається у двох напрямках. Перший напрямок пов'язаний із розробкою технічних засобів, що обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), налаштування конфіденційності особистих акаунтів. Цей напрямок передбачає створення системи швидкого реагування контент- та сервіс-провайдерів, правоохоронних органів, операторів зв'язку на незаконну діяльність та мережі Інтернет. Другий напрямок запобігання кібербулінгу передбачає навчання користувачів мережі Інтернет основним правилам безпеки та правильної поведінки по відношенню до інших користувачів у спільноті.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, на нашу думку, актуальною є розробка психопрофілактичної програми попередження булінгу та кібербулінгу у підлітків та її впровадження в освітній процес, у роботу практичного психолога закладу освіти. Нами розроблена психопрофілактична програма для підлітків, спрямована на поширення моделі ненасильницької поведінки, формування у підлітків розуміння та усвідомлення неприпустимості булінгу в освітньому середовищі.

Під час реалізації програми вирішуються наступні завдання: поінформувати підлітків про проблему булінгу (кібербулінгу) як прояву насильства в освітньому середовищі, ознайомитися із його причинами та наслідками; проінформувати про можливі шляхи протидії цьому явищу в освітньому середовищі; розвиток уміння знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій; формування вмінь надавати та отримувати допомогу; формувати в підлітків навички відповідальної та безпечної поведінки в Інтернеті; формування навичок безпечного реагування на негативні емоції (агресія, гнів); формування толерантного ставлення до навколишнього середовища. Програма включає п'ять занять, які проводяться у формі соціально-психологічного тренінгу. Розроблена нами психопрофілактична програма сприятиме формуванню ефективної моделі ненасильницької

поведінки у стосунках із оточуючими, формуванню в підлітків практичних навичок самоконтролю й збагаченню їхньої психологічної компетентності щодо проблеми домагань та кібербулінгу в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко О.Д., Майборода Р.Є. Аналітико-статистичні методи та моделі психології та педагогіки. Київ: ВЦ “Київський університет”, 2000. 117 с.
2. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти / рец. В. Штифурак, В. Панок. Все для студента. 2017. URL: <http://xn-d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulinguuzakladah-osviti/>
3. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46–50.
4. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. пос. для студ. вузів. Тернопіль : Навч. Книга Богдан, 2006. 112 с.
5. Завацька Н. Є. Соціальна підтримка як інтерперсональна складова адаптаційного потенціалу особистості. XVI Науковопрактична конференція «Університет і регіон: проблеми сучасної освіти». Збірник наукових праць. Луганськ, 2010. С. 73–74. 39.
6. Завацька Н. Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія / Під ред. Н. Є. Завацької. Луганськ : Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.
7. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. Київ: Каравела, 2009. С.112-113.
8. Кіричевська Е. В. Насильство в освітньому середовищі: діагностика, аналіз, стратегії подолання. Особистість в єдиному освітньому просторі: матеріали конф. «Філософія образования личности», 26-27 черв. 2010 р. Запоріжжя, 2010. С. 94-106.
9. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2015. Вип. 35. С. 174-187.

- 10.Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1-2. 190 с.
- 11.Куртова С. Булінг у школі. Освіта. UA: сайт URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42788/
- 12.Кудашкіна О. З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. Соціальна педагогіка : теорія та практика. 2011. № 1. С. 12 – 18.
- 13.Лапа О.В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2013. Вип. 192 (1). С. 291-298.
- 14.Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178-182.
- 15.Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. Психолог. 2003. № 42. С. 9-16.
- 16.Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення. Національний університет «Острозька академія». Серія: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 126-131.
- 17.Максименко С. Л. Загальна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2е вид., перероб. і доп. К. : Центр навч. літ-ри, 2004. 272 с.
- 18.Методичні рекомендації для професорсько-викладацького складу щодо подолання та протидії виникнення булінгу в освітньому середовищі / уклад.: Г. О. Нікітенко; соціально-психологічна служба Херсонського державного університету. 2020. 22 с. URL: <http://www.kspu.edu/PublisherReader.aspx?newsId=11837>
- 19.Момот О.В. Кібербулінг: агресія у віртуальному світі. «Молодий вчений» : юридичні науки. № 12 (52) 2017. С. 295-299.
- 20.Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: методичні рекомендації. Інститут соціальної

та політичної психології НАПН України. Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. К., 2011. 34 с.

- 21.Онишко Ю. В. Методичні матеріали для працівників освіти, спрямовані на покращення алгоритму виявлення випадків насильства щодо дітей / авт.-упор.: С. А. Буров, Л. В. Смилова, М. О. Ясиновська. Київ, 2007. 56 с. 70
- 22.Панок В. Г., Цушка І. І.. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
- 23.Павленко Т. Комунікативні аспекти емоційного розвитку дітей. Палітра педагога. 2003. № 2. С. 19-22.
- 24.Панова Н.Ю. Ненормативна лексика у молодіжному мовленні як відображення психологічних та соціальних конструктів. Психологія. Збірник наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2005. Вип. 20. С. 34-41.
- 25.Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
- 26.Плутницька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2017. № 29 (2). С. 78-80.
- 27.Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові, м. Суми, 20–21 травня 2017 р. Суми, 2017. С. 211–213.
- 28.Подолання кризових ситуацій у освітньому середовищі: методичні рекомендації / укладачі: Я. В. Сухенко, Н.О. Лук'яненко. Полтава : ПОППО, 2007.16 с.
- 29.Прибіткова Н. О. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58-61.

- 30.Робота з дітьми, що постраждали від насилля: методичні рекомендації для спеціалістів соціально-психологічної служби / уклад: М. В. Соцька, В. М. Ільїна. Херсон, 2009. 17 с.
31. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
- 32.Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка. 2015. Вип. 1. С. 169-173.
- 33.Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / уклад: Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
- 34.Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
- 35.Фадєєва М.В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині — жертві кібербулінгу. Проблеми сучасної педагогічної освіти Серія «Педагогика і психологія» : зб. статей - Ялта РВВ КГУ, 2013. Вип 39.Ч. 1. 316 с.
- 36.Широкорадюк Л. Лихослів'я у шкільному середовищі: профілактика і корекція. Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с
- 37.Шиделко А.В. Лихослів'я як прояв девіантної поведінки: основи профілактики. Актуальні проблеми психології Том XI Випуск 16 С. 237-244
- 38.Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. 218 p.
- 39.Olweus D. Bullyingatschool: Long-term outcomes for the victims and aneffective school-based intervention program. Aggressivebehavior: Currentperspectives. – NewYork: PlenumPress, 1994. P. 97-130.

40. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils/ [P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvaiho, S. Fisher, S. Russell, N Tippett] // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2008.- Vol. 49.-P. 376-385.
41. Monks C.P. Definitions of bullying. Age differences in understanding of the term, and the role of experience/C.P. Monks, PK. Smith // British Journal of Developmental Psychology. 2006.-Vol. 24.-P. 801-821.
42. DiNicola V. F. The strange and the familiar: Cultural encounters among families, therapists and consultants // M.Andoln & R.Haber (Eds.) Please help me with this family: Using consultants as resources in family therapy. N.Y.: Brunner/Mazel, 1994. 163 p.
43. Tajfel H. Human groups and social categories: Studies in social psychology / H. Tajfel. – Cambridge, 1981. 255 p. 154. Triandis H. C. Culture and social behavior. N.Y. etc.: McGraw-Hill, 1994. Vol.2 No.1

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Твоя стать:

- Чоловіча _____
- Жіноча _____

2. Скільки тобі років: _____

3. На твою думку, чи існує в нас у суспільстві проблема насилля, булінгу (кібербулінгу) серед молоді?

- Так;
- ні;
- не знаю.

4. Як Ви вважаєте, які види насильства є найпоширенішими:

- насильство старших дітей над молодшими;
- насильство у дорослому середовищі;
- насильство над однолітками;
- насильство дорослих над дітьми;
- Ваш варіант відповіді _____.

5. На Вашу думку, особливу небезпеку для розвитку особистості становлять який саме вид насильства? _____

_____.

6. Як Ви вважаєте, які причини виникнення насильства?

_____.

7. Вкажи, чи був ти свідком жорстокого поводження з друзями, однокласниками, іншими школярами:

- був свідком;
- не стикався;
- сам брав участь.

8. Як ти вважаєш звідки підлітки дізнаються про «технологію» насильства?

- з книжок;

- з комп'ютерних ігор;
- з випуску новин та кримінальної хроніки;
- з кінофільмів;
- від друзів;
- Ваш варіант відповіді _____.

9. Чи зазнавали Ви в своєму житті:

- морального приниження (обзивання);
- фізичної кривди (ляпаси, побиття);
- нападу групи (бійка);
- пограбування (відібрали гроші, речі, мобільний телефон);
- цькування;
- кібербулінгу
- ніяких форм насилля не зазнавав.

10. До кого б Ви звернулися у випадку прояву кібернасильства?

- батьків;

класного керівника, вчителя;

- друга (подруги);
- міліції;
- психолога;
- ні до кого, сам вирішував;
- Ваш Варіант відповіді _____.

Психопрофілактичне заняття №1 «Конфлікти»

Мета: сприяти усвідомленню учнями власного досвіду та індивідуальних стереотипів поведінки в конфлікті, формуванню в школярів системи демократичних цінностей, заснованих на принципах толерантності і мирного вирішення конфліктів.

ПЛАН-СХЕМА ЗАНЯТТЯ

1. Вправа на знайомство (15 хвилин). Завдання: кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати своє ім'я, а під ним намалювати метафоричний образ себе (тварина, рослина, природне явище, казковий персонаж, з якими ви себе асоціюєте). Після цього учасники по черзі називають ще раз своє ім'я і представляють власний образ, називаючи 2 якості, які повністю характеризують їх та пояснюючи чому саме вони обрали цей образ. На дошці вивішую малюнки учасників, створюючи таким чином «галерея» метафоричних портретів групи.

2. Прийняття групових правил роботи (5 хвилин). Декларуються правила роботи групи з коротким поясненням. Перелічення правил: - активна участь у роботі групи кожного члена групи; - відкритість до взаємодії; - щирість; - конфіденційність; - повага до інших; - право кожного на існування власної думки; - принцип «тут і зараз»; - Я-висловлювання; - правило заборони на оцінку інших.

3. Вправа «Годинник» (20 хвилин) Учні об'єднані в трійки. Надається наступна інструкція: «Усі ми різні, і наші інтереси часто не відповідають інтересам інших, тому нам часто доводиться вступати в конфлікти. Нерозуміння, образа, страх, незадоволення – все це сигнал про те, що у вас з кимсь загострились стосунки. Будь-які зіткнення інтересів називають конфліктом». Далі психолог пропонує дітям взяти на столах годинники і за 1 хвилину призначити зустрічі своїм однокласникам на 11.00, 12.00, 13.00, 14.00. Необхідно на картці-годиннику записати прізвища 4 друзів, з якими зустрінуться. З метою створення комфортних і розкутих умов для спілкування,

активного включення в роботу починає вправу «Годинник»: У учнів є бейджі, роздаємо їм листочки. Оголошується зустріч о 11.00 год. Учні формують пари і відповідають один одному на питання: Як ти хочеш, щоб тебе сьогодні називали? Відповідь записують на листочку і вставляють у «бейдж». Оголошується зустріч о 12.00 год. Створюються нові пари.

Психолог ставить завдання: Повторити правила тренінгу, розказавши їх один одному. Оголошується зустріч о 13.00 год. Для новоутворених пар пропонується дати відповідь на питання: Що ви очікуєте від заняття? Учні на спільному листочку записують свої побажання, наклеюють на дошці.

4. Вправа «Барготи та рутери» (30 хвилин) Мета: вплив стереотипу на спілкування. Психолог читає казку «Барготи та рутери». Барготи живуть в країні, яка називається Баргонія. Мешканці Баргонії – прекрасні люди! Діти там майже ніколи не б'ються, а дорослі спокійно працюють. Їдять вони здебільшого рис, але тарілки барготів ніколи не бувають пустими. Погода в Баргонії не змінюється весь рік – там тепло і сонячно. Рутери живуть в країні, яка називається Рутрією. Її мешканці – дуже погані люди. Діти завжди сваряться, дорослі не працюють, ніколи не миряться і завжди б'ються. Погода в Рутрії завжди холодна, дощова. Завдання: намалюйте баргота і рутера. Обговорення: Якщо уявити, що у вас виник конфлікт із одним із цих казкових героїв, то хто це буде – баргот чи рутер? Наведіть приклад з 48 життя, коли через «навішування ярликів» виникають конфлікти між людьми і нерозуміння в спілкуванні.

5. Обговорення (25 хвилин)

Мета: вправа стимулює пошук рішення, акцентуючи на реальних потребах і інтересах сторін Учням пропонується висловити пропозиції «Як нам обом отримати те, що хочемо?»

1. Ваш однокласник повернув вам підручник зіпсований, з плямою.

2. Ви приходите на урок після хвороби. Виявляється, що було не тільки усне домашнє завдання. На жаль, учора ваш однокласник не сказав про письмову роботу. _____

3. На перерві учень зачепив випадково ваш портфель і порвав його. _____

4. Ви розбили улюблену чашку сестри. Вона починає на вас кричати. _____

5. Мама попросила вас прибрати в коридорі. Коли повернулась з роботи, то побачила, що ви не виконали доручення. _____

6. Рефлексія (10 хвилин) Що нового ви дізналися/навчилися на занятті? Чи зміниться ваш спосіб спілкування під час суперечок? Зніміть з дошки свій листочок з очікуваннями, якщо ви задоволені результатом заняття, ваші очікування здійснились.

Психопрофілактичне заняття №2 «Стоп булінг»

Мета: ознайомити учнів з поняттям «булінг», його видами, структурою, наслідками булінгу для всіх учасників; розвинути у учнів вміння пошуку шляхів виходу із складної ситуації; ознайомитися з правилами безпечної поведінки в Інтернеті; профілактика виникнення булінгу та кібербулінгу.

ПЛАН-СХЕМА

1. Привітання (5 хвилин) Інструкція: Сьогодні привітання один одному ми будемо говорити «Доброго дня» с якоюсь певною інтонацією, що виражає ту чи іншу емоцію. Один з вас буде вітатися, а задача другого – визначити приховану в зверненні до нього емоцію. Потім слід помінятися місцями.

2. Правила (5 хвилин) Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом. Прояснює чи достатньо даних правил для подальшої роботи.

3. Очікування (10 хвилин) Збір очікувань та побоювань в усній формі.

5. Вправа для розминки «Пересядьте ті, хто...» (5 хвилин).

6. Обговорення: Що ви розумієте під словом «цькування»? (5 хвилин) Слід пояснити учням розуміння поняття булінг. Булінг (від англ. «Bully» - хуліган, забіяка, насильник) – психологічний терор, побиття, цькування однієї людини іншою, агресивне переслідування. Далі слід обговорити з дітьми наскільки часто булінг зустрічається в нашому 50 житті, яке займає місце в нашому соціумі. Також слід обговорити які саме дії слід розглядати як цькування [16].

7. Міні-лекція (5 хвилин) Хто найчастіше стає жертвою цькування? Ним може стати будьякий школяр, навіть той, хто є сильним, здатним протистояти тиску групи однокласників. Але деякі діти мимоволі провокують однолітків і частіше за інших стають жертвами цькування. Серед них – ті, хто незвично одягнений або «дивно» поводить; хто неохайний. Або хлопчики і дівчатка, які не можуть дати відсіч, або дуже чутливі діти – їх неважко вивести з себе, змусити плакати. Школярі, які легше ладнають з дорослими, ніж з однокласниками, з будь-якого приводу скаржаться вчителю і ходять за ним «хвостиком», теж викличуть скоріше роздратування, ніж симпатію класу. Часто жертвою булінгу стає новий учень, що відрізняється від однокласників, - наприклад, більш відкритий, ініціативний. І діти відкидають «чужака». Нарешті, буває і так, що вчитель сам виділяє в колективі неугодного учня і, принижуючи його публічно, задає норми допустимої поведінки для школярів [5].

А тепер давайте з вами розглянемо головні компоненти булінгу:

1. Це агресивна і негативна поведінка.
2. Здійснюється регулярно.
3. Відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу.
4. Ця поведінка є умисною.

5. Мозковий штурм (15 хвилин) Учнів об'єднуємо в 7 груп, кожна група отримує аркуш паперу, на якому зазначено визначення одного з видів булінг. Учням необхідно написати прояв даного виду насильства протягом п'яти хвилин. Потім кожна група презентує результати своєї роботи.

Учасники інших груп вносять свої доповнення. Надається такий список видів булінгу: фізичний булінг, вербальний булінг, залякування, ізоляція, вимагання, пошкодження і інші дії з майном, шкільний кібербулінг.

9. Обговорення (10 хвилин) Обговорення з дітьми про конкретні випадки боулінгу, що їм відомі, з якими вони зустрічалися? Про які випадки дізналися зі ЗМІ? Як ви думаєте, в чому причина виникнення даних типів насильства, які обговорювалися?

10. Міні-лекція «Фактори жорстокості» (10 хвилин) Основними факторами, що провокують жорстокість в учнівській спільноті, є:

- внутрішньоособистісна агресивність учнів, що залежить від індивідуальних особливостей;
- попередній досвід школярів, що містить в собі прояви власної агресивності і спостереження аналогічних проявів у найближчому оточенні (в сім'ї, значущій групі однолітків, в установах освіти, відвідуваних раніше);
- низький рівень розвитку комунікативних навичок та комунікативної культури;
- занижена оцінка учня, невіра в свої сили, відсутність позитивного уявлення про себе як про особистість [23].

Які наслідки даних видів булінгу на жертву, спостерігачів і агресорів? Погані стосунки з однокласниками можуть стати причиною низької успішності. У дитини пропадає бажання ходити в школу, у неї можуть розвинути різні невротичні і навіть психічні розлади. Підозрілість, невіра в добрі наміри інших людей. Можуть виникнути проблеми у взаємодії з оточуючими [4].

Спостерігачі – ризикують так і залишитися відомими, постійний страх опинитися на місці жертви обумовлюють зниження самооцінки, втрати поваги до себе.

11. Мозковий штурм (10 хвилин) Психолог записую на ватмані, під час ведення обговорення «Як ви думаєте, які є способи протистояння булінгу, що може допомогти йому запобігти?»

12. Перегляд відео ролика (5 хвилин) А тепер давайте подивимося коротеньке відео. Скажіть, подивившись його, які висновки можна зробити?

1. Не приймати близько до себе, бути більш товстошкірим.
2. Вміти спілкуватися, встановлювати контакти, комунікувати.
3. Вірити в себе.
4. Знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів.
5. Контролювати особисті емоції.
6. Не відповідати агресією, на агресію.
7. Знати як знімати напруження та негативні емоції.
8. Звернутися за допомогою, порадою.
9. Відчувати особисту цінність та значущість, знати від кого можна отримати підтримку.
10. Формування навички впевненої відмови.
11. Використання гумору у відповідь на агресію.
12. Розвивати стресостійкі якості. 1

3. Вправа «Кібербулінг» (5 хвилин) Давайте ще з вами розглянемо правила безпечної поведінки в Інтернеті, що робити, щоб уникнути кібербулінгу!

Правила безпечної поведінки в Інтернеті:

1. «Подумай, перш ніж вислати віртуальному другові інформацію про себе і свої особисті фотографії. Ти не можеш знати, як буде використана ця інформація і фотографії.

2. Фотографії, потрапивши в віртуальний світ, залишаються там назавжди. Їх не можна прибрати або знищити. Навіть якщо ти прибереш їх зі свого сайту, то вони все одно залишаться в віртуальному просторі. Розміщуючи свої надто відверті фотографії, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.

3. Ти не знаєш, ким твій віртуальний друг може виявитися в звичайному житті. Якщо ти вирішив зустрітися з ним, повідом про це батькам або людині з реального світу, яку ти добре знаєш і якій довіряєш. Запроси з собою на зустріч друга або подругу з реального світу.

4. Вибирай для зустрічей з віртуальними друзями людні місця і світлий час доби.

5. Якщо в кіберпросторі ти отримуєш листа або повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.

6. Якщо тебе щось бентежить або лякає в віртуальному світі, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.

7. Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в Інтернеті, не завжди є правдою. 8. Будь культурним користувачем Інтернету.

Яким буде віртуальний світ - багато в чому залежить від тебе» [25, с. 18].
14. Завершення (10 хвилин) Що було цікавим? Що було корисним? З чим я йду? Що було для мене важливим?

Психопрофілактичне заняття № 3 «Жорстокість у взаємовідносинах»

Мета: усвідомлення учнями розуміння, що жорстокість в класі впливає на всіх її членів без винятку.

ПЛАН-СХЕМА

1. Вправа-привітання «Мене цінують друзі за...» (5 хвилин). Завдання: кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, починаючи її зі слів: «мене цінують друзі за...»

2. Повторення прийнятих групових правил роботи (5 хвилин).

3. Збір очікувань та побоювань від заняття (5 хвилин).

4. Вправа «Що таке жорстокість» (15 хвилин) Необхідно на дошці написати термін «жорстокість». Учням пропонується написати кілька пропозицій, щоб пояснювали, що означає, на їхню думку, жорстокість (це може бути в сім'ї, в школі, у взаємовідносинах). Потім учні презентують свої

описами, необхідно виробити консенсус стосовно терміну та порівняти їх визначення з визначенням підготовленим психологом заздалегідь [8]. В кінці необхідно підкреслити, що насильство може бути спрямоване проти дітей, дорослих, людей похилого віку.

5. Міні-лекція «Основні види насильства» (5 хвилин)

6. Обговорення «Причини та наслідки насильства» (10 хвилин) Необхідно обговорити з дітьми, як вони думають, які причини виникнення насильства, цькування в школі. Діти повинні запропонувати свої власні варіанти. Можна розглянути причини насильства в сім'ї, серед однолітків, з боку старших. Потім пропонуємо школярам обговорити як вони думають які наслідки насильства, цькування на жертв, спостерігачів і агресорів? Запропонуйте розібрати наслідки конкретно для кожної категорії.

7. Рольова гра (25 хвилин)

Учням пропонується розіграти сценку, коли жертва насильства просить допомоги у близького друга. Поки одні учні розігрують сценку, інші уважно аналізують, про що просить ображений і які поради йому дає друг. Після закінчення гри необхідно проаналізувати з класом, наскільки реалістичними були поради товариша. Обговоріть всі за і проти тієї чи іншої поради. Запропонуйте до кого учні можуть звернутися за допомогою: шкільна медсестра, психолог, заступник директора, директор, класний керівник та ін.

8. Аналіз запропонованої ситуації цькування (15 хвилин) Учням зачитується наступний текст: «Твоя найкраща подруга поводить дивно. Вона нікуди не хоче йти і нічого не хоче робити, як раніше. Вона сказала тобі, що хоче піти з школи, тому що їй там погано і вона більше не може цього переносити». Учням необхідно намітити план дій для дівчини, яка страждає від цькування в класі. Обговорення отриманих результатів.

9. Мозковий штурм (20 хвилин) Попросіть учнів перерахувати внутрішні захисні механізми, які вони використовують для того, щоб уникнути агресії з боку інших людей. Дайте їм можливість обговорити кожен. Потім обговоріть з дітьми, як вони думають як свідок насильства повинен себе вести, щоб

допомогти жертві і кривдникові. Записуємо абсолютно всі варіанти і конкретно все розбираємо, яким саме чином запропонований варіант може допомогти. Потрібно прийти до найголовнішого, що свідок не в якому разі не повинен залишатися осторонь і бути холодним спостерігачем. Вони ризикують так і залишитися безвільними пішаками в руках сильніших і заповзятливих.

10. Рефлексія (10 хвилин). Учасники діляться своїми враженнями.

11. Прощання «Оплески по колу» (5 хвилин).

Ми добре попрацювали сьогодні. Давайте розпочнемо наступну гру. Спочатку слід плескати в долоні тихенько поступово збільшуючи силу звуку. Психолог починає тихенько плескати в долоні, підходить до учасника, а він вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Потім третій вибирає четвертого і т. д. Останньому аплодує вся група.

Психопрофілактичне заняття № 4 «Розряд гніву – основа для уникнення жорстоких вчинків у спілкуванні»

Мета: відпрацювання навичок безпечного від реагування власної агресії та гніву для профілактики виникнення конфліктних ситуацій та ситуацій цькування у учнівському середовищі; емоційне розвантаження учнів; розвиток емоційної компетентності у школярів.

ПЛАН-СХЕМА 1. Привітання (5 хвилин) Розповідаємо дітям про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою. Вигадати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й привітатися ним.

2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин) Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними на минулому занятті.

3. Збір очікувань та побоювань від заняття (5 хвилин).

4. Вправа-розминка «Спілкування руками» (5 хвилин). Необхідно об'єднатися в пари, стати напроти один одного. За командую, але без слів, лише за допомогою рук, потрібно привітатися, попрощатися, посваритися, помиритися, затанцювати. Обговорення: назвіть одним словом, що ми щойно

робили руками? Так, спілкувалися. Ми з вами щоденно ступаємо в різномірні контакти, і вони можуть бути різними приємними та не дуже.

5. Вправа «Склянка» (15 хвилин). Інструкція: «Перед вами пластикові склянки, візьміть їх в руки. На секунду закрийте очі і згадайте конфліктну ситуацію. Кожен з вас відчуває якусь емоцію? Перенесіть це почуття на склянку і зробіть з нею те, що б ви зробили в стані напруги і агресії. А тепер я прошу вас спробувати повернути склянку до первісного вигляду. У кого вийшло зробити склянку колишньою? (Відповіді). А, подивіться скільки на ній дефектів? Відбулися значні зміни. Пити можна, але вже неприємно. Обговорення: Як ви думає про що була дана вправа? Чи можемо ми після агресивних дій все відновити? У кожного з нас є досвід, коли ми шкодували про сказані слова і зроблені вчинки. І дійсно коли ображаєш людини - не замислюєшся над природою людської поведінки, чому він вчинив так, а не інакше. То ж слід намагатися контролювати свій стан, щоб потім не шкодувати про зроблені власні вчинки.

6. Вправа «Зустріч» (15 хвилин) Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій. Необхідно сісти зручніше, розслабитися, глибоко вдихнути 3-4 рази і закрити очі. Зачитується інструкція: «У кожної людини в житті трапляється таке, що виникають певні непорозуміння з іншими, хтось може нас злити та дратувати. Уявіть себе, що ви говорите з цією людиною. Уявіть цю людину: вона робить те, що вас дратує. А тепер уявіть, що під час розмови ця людина зменшується в рості, голос її стає все слабкішими і слабкішими, все більш невпевненим. Зменшуйте цю людину до тих пір, поки вона не здасться вам менш значущим та величним. А тепер поспостерігайте за вашою розмовою як би з боку. Яким ви бачите себе? Як вам бачиться ситуація? Якщо ви закінчили вправу, 3-4 рази вдихніть, потягніться та відкрийте очі.

Обговорення: Поділіться з групою своїм досвідом. Що легко, що важко було робити в цій вправі? Що сподобалося, що ні? Яку ситуацію представили?

Розкажіть про неї – як змінювався ваш стан в процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

7. Вправа «Аркуш гніву» (15 хвилин) Інструкція: «Перед Вами шановні школярі лежить аркуш паперу. Згадайте ситуацію, коли у Вас відбулася неприємна розмова, в якій Ви не змогли стримати емоції. Як прибрати (зняти) неприємний осад після такої розмови? Візьміть фломастери і чистий аркуш паперу. Розслаблено не робочою рукою намалюйте абстрактний сюжет – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому згадати конфліктну ситуацію і провести лінії так, як вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим станом. Перенесіть свій настрій на папір, як би матеріалізуючи його. Закінчили малюнок? А тепер на цьому ж аркуші напишіть 2 - 3 слова, що відображають ваш настрій. Довго не думайте. Ваше завдання висловити свої почуття за допомогою слів, які виникають спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку. Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново переживаючи свій стан, і перечитайте слова. Порвіть ваш листок, з почуттям звільнення. Зробіть глибокий вдих і на видиху викиньте його в урну, розстаньтеся з ним. Вдих – видих.

Обговорення вправи. Що відчуваєте? Поділіться своїми відчуттями. Висновок: Лише кілька хвилин, а ваше емоційно-неприємний стан йде, він перейшов в малюнок і був знищений.

8. Зворотній зв'язок (10 хвилин) Що було для Вас нове? Що Ви дізналися? Що Ви отримали для себе? Що Вам сподобалося, а що ні?

9. Прощання (5 хвилин) Всі учасники стають в коло, кладуть ліву руку на плечі сусіда і по черзі один за іншим дякують сусіда з ліва за хорошу роботу і висловлюють побажання один одному.

Психопрофілактичне заняття № 5 «Урок толерантності»

Мета: формувати у учасників тренінгу поняття «толерантність»; розвивати соціальну інтуїцію, чутливість, формувати толерантне відношення до оточення, до суспільства, до певних ситуацій, відпрацьовувати навички безконфліктного спілкування, розвивати фантазію, творчі здібності.

ПЛАН-СХЕМА

1. Привітання (5 хвилин) Психолог пропонує учасникам продовжити речення: "Я люблю ..., ..., ."; "Я не люблю".

2. Повторення правила роботи в групі (5 хвилин)

3. Збір очікувань учасників тренінгу (10 хвилин) На плакаті намальований кошик для урожаю. Учасникам пропонується на наліпках у формі листочків, символізуючи паростки рослин, написати свої очікування від тренінгу і «посадити» їх навколо кошику.

4. Вправа «Асоціативний кущ» (15 хвилин) Мета: засвоєння поняття «толерантність» за рахунок розширення його смислового поля і візуалізації контексту. У центрі листа пишеться слово «толерантність».

Учасники методом «мозкового штурму» підбирають асоціації до слова і записують навкруги, немов гілки куща.

5. Вправа «Емблема толерантності» (25 хвилин) Мета: розвивати фантазію, експресивні здібності самовираження.

Учням пропонується самостійно намалювати таку емблему толерантності, яка могла б друкуватися на суперобкладинках, політичних документах, національних прапорах. Процес малювання займає 5-7 хвилин. Після завершення роботи учні розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по класу). Потім учні можуть об'єднатися в підгрупи на основі схожості між малюнками. Важливо, щоб кожен з них самостійно вирішив приєднатися до тієї або іншої групи. Кожна з підгруп повинна пояснити, що загального в їх малюнках, і висунути гасло, що відбиває суть їх емблеми (обговорення – 3-5 хв.). Завершальний етап вправи – презентація емблеми кожної підгрупи. 6. Зворотній зв'язок (10 хвилин) Психолог роздає наліпки, які символізують плоди – урожай. Він пропонує написати, чи виправдалися очікування. Потім учні по колу озвучують їх і прикріплюють до плакату в кошик.

Обговорення: Що нового дізналися на сьогоднішньому занятті? Що сподобалося, а що ні? 7. Завершення тренінгу (підведення підсумку) (5 хвилин) Притча: «Жила-була на світі сім'я. Вона була не проста. Більше 100 чоловік

налічувалося в цій сім'ї і усі були такі різні. Сім'я займала ціле село, так і жили усією сім'єю, і усім селом.

Ви скажете: Ну і що, хіба мало великих сімейств на світі?. Але річ у тому, що сім'я була особлива – мир і згода панували в ній. Так, в селі ні сварок, ні лайки, ні бійок і розбратів не було. Дійшла чутка про цю сім'ю до правителя країни, і вирішив він перевірити, чи правду говорять люди.

Прибув він в село, і душа його зраділа: навкруги чистота, краса, достаток і мир. Добре дітям, спокійно літнім людям. Здивувався владика. Вирішив дізнатися, як селяни досягли такого порядку. Прийшов до глави сім'ї і сказав: Розкажи, як ти досягаєш такої згоди і миру у твоїй сім'ї. Той узяв аркуш паперу і почав щось писати. Писав довго, видно, не дуже сильний був в грамоті. Потім передав лист владичі. Той узяв листок і почав розбирати карлочки старого. Розібрав насилу і здивувався. Три слова були написані на папері: любов, прощення, терпіння.

І у кінці листа: Сто разів любов, Сто разів прощення, Сто разів терпіння. Прочитав владика, почухав, як велось, за вухом і запитав: - І все? - Так, - відповів старий, - це і є основа життя будь-якої хорошої сім'ї. І подумавши додав: - І миру теж» [45, с. 31].

8. Прощання (1 хвилина) Учні один одному разом кажуть «Спасибі за роботу» та хлопають в долоні.

