

DOI: 10.31548/hspedagog13(3).2022.136-141

УДК: 373.015.3

РОБОТА З ЖЕРТВАМИ БУЛІНГУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ**ВАКУЛИК І. І.**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри журналістики та мовної комунікації**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

E-mail: vakulyk@ukr.net

ORCID 0000-0002-4812-7719

Анотація. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви. Тому нами презентовано програму-тренінг щодо профілактики булінгу. Це своєрідна система розбивки занять на блоки, у яких згруповано вправи та описано методику їх проведення, зазначено мету і завдання, які підпорядковані очікуваному спільному результату, а саме знизити рівень агресивності; набутти навичок самоконтролю; навчитись регулювати власні емоційні стани; не просто бути учасником комунікації, а сформувані навички конструктивних рішень. Мета дослідження – ознайомитись із укладеним комплексом вправ, які допоможуть знизити рівень булінгу як явища у соціумі. У роботі використано описовий метод подачі інформації – демонструємо, у який спосіб варто використовувати ті чи інші завдання, акцентуємо на найменших «тонкощах» вправ, пропонуємо використання різних методик. Програма включає 12 занять, кожне тривалістю фізичну годину. Відтак загальна кількість відведеного часу – 12 годин. Ми пропонуємо проводити такі заняття раз на тиждень, невеличкими групами до 12 осіб. У програмі використано діагностичні методики, медитації, ігри, малювання, релаксаційні вправи, міні-лекції. Блок 1 – це етап знайомства, коли учасники тренінгу отримують настанови від тренера, дізнаються, наскільки важливий процес спілкування. Блок 2 – як досягти стресостійкості. Оскільки симптоматика схильності до стресів надзвичайно строката, ми вчимо формувати позитивне мислення, відчувати власну значущість, удосконалюватись, знаходити стимули для саморозвитку. Блок 3 спрямований на подолання булінгу у колективах, актуалізує знання з тем синдрому емоційного вигорання, емоційних проблем у житті, вивчення потреб і відповідності до них наших ресурсів, а також емоційного здоров'я.

Ключові слова: булінг, програма-тренінг, комунікація, подолання агресивності.

Актуальність (Introduction). Із початком війни і учні, і їх батьки, і вчителі несуть велике психічне навантаження, бо всі люди, незалежно від того, залишились вони на території України чи покинули її межі, живуть під натиском тривоги і стресу від новин, від повітряних тривог, від постійного відчуття небезпеки за життя і здоров'я своє і родини. Тому кожному, і особливо вчителю, дуже важливо попіклуватися про стан свого психологічного здоров'я. Шкільні психологи на даний час дуже перевантажені роботою (останні роки з'являється все більше дітей з інклюзією; а з початку війни в Україні збільшилась кількість сімей, які постраждали від оку-

пантів, покинули постійне місце проживання і вимушено переїхали до інших міст). На плечі вчителів – титанів науки – ще покладена і підтримка дітей у цей скрутний час. Вчителям треба мати достатньо ресурсів, щоб самостійно бути в стабільному стані і показати приклад дітям, або навіть підтримати дитину і надати невелику психологічну допомогу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій (Analysis of recent researches and publications). Проблема булінгу є однією з найбільш актуальних останніми роками для шкільних практичних психологів та вчителів. Одним із перших ґрунтовно розглянув проблему булінгу в школах Д. Ольвеус. Автор виділив два основні види булінгу:

психологічний та фізичний. Згодом науковці заговорили і про кібербулінг. Так, І. Сидорук до психологічного булінгу включає вербальний булінг, образливі жести або дії, вимагання, залякування, ізоляцію, ігнорування. Н. Лалак, І. Майборода, В. Пеняк у своїх працях відокремлюють фізичний від психологічного. Також варто ознайомитись із дослідженням П. Рандолл, аби глибше зрозуміти, як формуються особистісні якості булерів.

Методи (Methods). Методи реалізації завдань дослідження є узагальнення соціологічних, психологічних та педагогічних джерел, які демонструють дану проблематику та подають шляхи її вирішення експериментальними шляхами, підтверджують науково-психологічні факти, а також відображають специфіку явища в онтогенезі.

Мета (Purpose). Отже, є нагальна проблема, яку потрібно вирішувати, а «вирулити» із ситуації можливо лише тоді, коли є шлях, який потрібно подолати. Ми пропонуємо ознайомитись із укладеним комплексом вправ, які допоможуть знизити рівень булінгу як явища у соціумі.

Результати (Results). Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви. Тому нами презентовано програму-тренінг щодо профілактики булінгу. Вона складається із пояснювальної записки, основної частини (Блок 1 «Комунікативна компетентність», Блок 2 «Формування стресостійкості», Блок 3 «Професійне емоційне вигорання»). Кожен блок – це система розбивки занять, у яких згруповано вправи та описано методику їх проведення, зазначено мету і завдання, які підпорядковані очікуваному спільному результату, а саме: знизити рівень агресивності; набути навичок самоконтролю; навчитись регулювати власні емоційні стани; не просто бути учасником комунікації, а сформувані навички

конструктивних рішень; висока мотивація – це завжди джерело досконалості.

Програма включає 12 занять, кожне тривалістю фізичну годину. Відтак загальна кількість відведеного часу – 12 годин. Ми пропонуємо проводити такі заняття раз на тиждень, невеличкими групами до 12 осіб. Символізм пропонованих цифр, на нашу думку, безперечний, і дуже помітний – уособлення матеріального і духовного, завершеність, досвід, знання, розвиток не лише сприятимуть придушенню агресії, а ми власне цього і добиваємось, але й знищенню її підстав.

У програмі використано діагностичні методики, медитації, ігри, малювання, релаксаційні вправи, міні-лекції. Блок 1. На етапі знайомства учасники тренінгу отримують настанови від тренера, дізнаються, наскільки важливий процес спілкування, починають занурюватись у техніку активного слухання. Кожен із чотирьох етапів першого блоку має цікаві і неординарні вправи, завданням яких є розширення меж спілкування. Учасники діляться власними переживаннями, навчаються не розголошувати почуту інформацію, виявляють художні здібності, переносячи інформацію на папір – у такий невимушений спосіб легше орієнтуватись і сприймати інформацію, виявляти акторські здібності, рефлексувати. Обов'язковою умовою кожної вправи-завдання є інструкція з виконання і власне обговорення. Усі задіяні у такому тісному колі навчаються слухати. І не має значення, чи це мовчазне похитування головою, чи угукування, чи звичайнісіньке мовчання. Вміти говорити компліменти своєму співрозмовникові – ще одна характерна риса тренінгових вправ. Як будуються вправи? На запитаннях-відповідях, порадах.

Блок 2. Це другий щабель удосконалення набутих знань щодо стресостійкості. Він так само, як і перший, має чотири етапи, розподілений на заняття. Що таке стрес, як навчитись позитивно

мислити, яких помилок і невдач ми знаємо, коли спілкуємось. На ці та інші питання допомагають дати відповідь вправи-ігри із промовистими назвами «Снігова куля», «Я в майбутньому», «Тух-тібі-дух», «Вільний» та інші. Учасникам тренінгу пропонується створити малюнок-проєкцію, закінчити речення, використати мозковий штурм. У такий спосіб ми вчимо формувати позитивне мислення, відчувати власну значущість, удосконалюватись, знаходити стимули для саморозвитку. Симптоматика схильності до стресів надзвичайно строката, а тому потрібно вміти весь час працювати над собою, аби уникати помилок; і невдач не варто лякатися, над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Ми вчимо аналізувати ситуації і записувати свої думки, щоб легше працювати над недоліками, долати слабкості. Нестандартність прийняття рішень часто пов'язано зі значною кількістю експериментів. Позитивне мислення повинне переважати негативні думки. А доброзичлива атмосфера групових вправ, згуртованість членів команд допомагають аналізувати емоційні стани. Слід зазначити ще суттєву рису вправ, презентованих у блоці «Формування стресостійкості». Вони змальовують ознаки психологічного благополуччя, немов би подаючи орієнтири правильних дій, створюють своєрідні орієнтири на шляху до успіху, віри, любові.

Міць у силі, сила у згуртованості, тільки разом до перемоги – такими меседжами можна об'єднати наступні вправи (напр., вправа «Дерево»). Коли учасники тренінгу беруть до рук маркери, вони змальовують не лише перспективу у райдужних кольорах, але й висвітлюють негативні сторони, аби акцентувати увагу ще раз на недопустимості розбрату, приниженні (напр., малюнок «Що мене обурює»). І кожна вправа – це нові знання, нові емоції, нові метафори,

які допомагають долати невдачі і помилки, удосконалювати здібності.

Третій блок вправ, спрямований на подолання булінгу у колективах, актуалізує знання з тем синдрому емоційного вигоряння, емоційних проблем у житті, вивчення потреб і відповідності до них наших ресурсів, а також емоційного здоров'я. Спектр, як бачимо, розлогий. Відповідно і вправи цього блоку ще складніші, ще актуальніші, більш унаочнені.

Етап діагностики ґрунтується на концепції благополуччя, а його можна досягти лише у праці. Тому і завдання, котрі потрібно виконати, ключовим словом мають «роботу». Минув робочий тиждень – слід про нього розповісти («Як пройшов мій тиждень»), чому власне ви є цінним працівником, а не хтось інший, можна дізнатись, проаналізувавши вправу «Мене на роботі цінують за ...». Людина – не просто жива істота, це двигун, це складний механізм, який підпорядковується серцю і живе завдяки його роботі. Але будь-який агрегат має право на збій, якісь незначні поламки, виведення з ладу тощо. Відтак з'являється синдром емоційного вигоряння. І вигоряти, виявляється, можна на роботі. Це може проявлятися через хронічну втоми чи фізичне виснаження, стани запаморочення, головний біль, шлунково-кишкові розлади, безсоння, порушення зовнішньої чутливості. А через наші рецептори ми демонструємо дратівливість, тривожність, гіпервідповідальність. Острахи змінюються на негативні установки – «стало важче», «не зможу», «хочу від усіх дистанціюватись».

Зазвичай, викладати на папір власні асоціації не так і легко, але упоратись із ними допоможуть червоний, жовтий і зелений маркери, тут спрацює когнітивне сприйняття кольору.

Реалії напруженого життя можуть спричинити зриви, і аби цього не сталося, потрібен наступний комплекс вправ. М'ячик, муха, стакан, паличка – на перший погляд, звичайний перелік іс-

тот і речей. Насправді ж, коли вони стають ключовими поняттями, коли навколо них вибудовуються вправи, пов'язані із внутрішніми бар'єрами, які ми самі собі створюємо, а потім намагаємось їх подолати безперешкодно. І тут, на етапі корекції потрібно виявити не аби-яку майстерність. Тому вправи цього блоку допомагають оволодіти вміннями й навичками саморегуляції емоційного стану, щоб зберегти і зміцнити психічне здоров'я.

Висновки і перспективи (Discussion). За своєю структурою розроблена програма протидії булінгу – це психологічний тренінг як для учнів, так і їхніх батьків, котрий допоможе знижувати різні стани стресів, тобто бути менш уразливим за будь-яких життєвих ситуацій, та сприятиме відновленню власних ресурсів. Комплекс розроблених вправ можна застосовувати, аби розібратися із глибинами власної психологічної поведінки, активізувавши у такий спосіб процес самопізнання; опанувати навички ефективного слухання, котрі допоможуть формувати взаємини між людьми, тобто ефективно комунікувати, розширювати межі спілкування; виявляти найменші неконтрольовані імпульси негативної поведінки щодо інших учасників процесу комунікації та визначати чинники такої поведінки – якщо розглядати їх на тлі умов гармонійного розвитку особистості, внутрішньої мотивації.

Діяльність як «дія, дієвість», як «намір», як «стан» будь-якої особистості вибудовується на диспозиційних характеристиках, як і оточуючий нас навколишній простір – це антропоцентрична філософія буття людини: як дихотомія індивідуального і суспільного, як філософії війни і миру, гріха і спокути, життя і смерті, як патріархат і матриархат, як велике і низьке, як чорне і біле.

Вправи, які ми пропонуємо виконувати послідовно, це наш діяльнісний підхід у навчанні з подолання булінгу. Завдання такого типу вправ – навчитись розуміти інших незалежно від будь-якої

ситуації. І значущість виконуваних завдань пов'язана із подоланням агресивності у всіх її проявах, установленням гармонійних взаємовідносин, використанням регуляції внутрішньої та зовнішньої поведінки.

Список використаних джерел

1. Алексеєнко Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. *Шлях освіти*. 2012. № 2. 12–16.
2. Букіна М. Боротьба з булінгом: досвід Норвегії. Матеріали громадської організації «Освітній маркер». 2019. Червень. Режим доступу: <http://osvmarker.com.ua/novini-osviti/2353/>
3. Вакулик І. І. Виховання як соціальний інститут: до джерел. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2022. 28-38.
4. Вакулик І. І. Духовно-моральне виховання сучасного покоління: від витоків формування світобачення до сьогодення. *Антропологічні виміри філософських досліджень*. Дніпропетровськ. 2012. 136-144.
5. Вакулик І. І. Спілкування як екзистенція людського буття. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2012. № 2 (4). 160-162.
6. Веленко А. Протидія булінгу. Цикл практичних занять для підлітків. *Психолог*. 2019. № 1. 60–73.
7. Данько Г. Як боротися з мобінгом і булінгом. *Охорона праці*. 2016. № 4. 18–20.
8. Луценко О. Л. «Булінг подорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. 43–49.
9. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Київ: Імекс-ЛТД, 2015. 134.
10. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Удосконалення заходів протидії булінгу в Україні. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2019. № 3. 21-28. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvknvvs_2019_3_5.

11. Найдюнова Л. А. Кіберболінг або віртуальна агресія. Способи розпізнавання і захист дитини. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 96.

12. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188.

13. Летка О. В., Чаплінська Ю. В. Інтенсивна робота з травмою: Психотерапевтичні методи. Київ: Тальком, 2017. 232.

14. Летка О. В., Чаплінська Ю. В. Професіонал соціальної сфери: як подбати про себе: методичний посібник. Київ: Університет «Україна», 2016. 114.

15. Пономаренко О. Д. «Терпіти не можна діяти» – де ставимо кому? Знов про цькування. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 11. 42–43.

16. Психологічна допомога в розвитку особистості: збірник авторських програм. Частина 2. Упор. О. Самойлюк. Полтава: ПАНО ім. М. В. Остроградського, 2022. 253. Режим доступу: <http://surl.li/dffyo>

17. Таран Л. А. Корекційно-розвиткова програма «Психокорекція агресивної поведінки дитини 6-7 років». *Психологічна допомога в розвитку особистості: збірник авторських програм*. Полтава: ПАНО ім. М. В. Остроградського, 2022. 253.

References

1. Alekseenko, T. F. (2012) The phenomena of mobbing and bullying in the relations of the group and the individual. The way of education. № 2. 12-16.

2. Bukina (2019). Fighting bullying: the experience of Norway. Materials of the public organization "Educational marker". June. Access mode: <http://osvmarker.com.ua/novini-osviti/2353/>.

3. Vakulyk, I. I. (2022) Education as a social institution: to the sources.

Humanitarian studies: pedagogy, psychology, philosophy. 2022. 28-38.

4. Vakulyk, I. I. (2012) Spiritual and moral education of the modern generation: from the origins of worldview formation to the present. Anthropological dimensions of philosophical research. Dnipropetrovsk. 136-144.

5. Vakulyk, I. I. (2012) Communication as the existence of human existence. Bulletin of the Alfred Nobel Dnipropetrovsk University. Series "Philological Sciences". № 2 (4). 160-162.

6. Velenko, A. (2019) Countering bullying. A series of practical classes for teenagers. Psychologist. № 1. 60-73.

7. Danko, G. (2016) How to deal with mobbing and bullying. Labour protection. № 4. 18-20.

8. Lutsenko, O. L. (2013) «Bullying in an adult way»: psychological characteristics of victims of bullying in the pedagogical environment. Practical psychology and social work. № 11. 43-49.

9. Myronenko, G. V. (2015) Time of virtual life: monograph. Kyiv: Imex-Ltd, 2015. 134.

10. Myroniuk, T. V., Zaporozhets, A. K. (2019) Improving measures to counter bullying in Ukraine. Scientific Bulletin of the National Academy of Internal Affairs. № 3. 21-28. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvknvvs_2019_3_5.

11. Naydenova, L. A. (2014) Cyberbowling or virtual aggression. Ways to recognize and protect the child. Kyiv: Editors of general pedagogical newspapers. 96.

12. Panok, V. G. (2017) Applied psychology. Theoretical problems: monograph. Kyiv: Nika-Center. 188.

13. Pletka, O., Chaplinskaya Y. (2017) Intensive work with trauma: Psychotherapeutic methods. Kyiv: Talcom. 232.

14. Pletka, O., Chaplinskaya, Y. (2016) Professional of the social sphere: how to take care of yourself: methodological manual. Kyiv: University «Ukraine». 114.

15. Ponomarenko, O. D. (2016) «Tolerate cannot be acted upon» – where do we put the comma? Again about bullying. Pedagogical workshop. № 11. 42-43.

16. Psychological assistance in personal development: a collection of author's programs (2022). Part 2. Emphasis. O. Samoiliuk. Poltava: PANO named after M. V. Ostrogradsky, 2022. 253. Access mode: <http://surl.li/dffyo>.

17. Taran, L. A. (2022) Correctional and developmental program «Psychocorrection of aggressive behavior of a child of 6-7 years». Psychological assistance in personality development: a collection of author's programs. Poltava: PANO named after M. V. Ostrogradsky, 2022.25.

WORK WITH VICTIMS OF BULLYING: PSYCHOLOGICAL ADVICE Vakulyk I. I.

Annotation. *Bullying has a very negative impact on the socialization of the victim. Therefore, we presented a training program on bullying prevention. This is a kind of system of dividing classes into blocks, in which exercises are grouped and the methodology of their implementation is described, the goal and objectives are indicated, which are subordinated to the expected common result, namely to reduce the level of aggression; to acquire self-control skills; to learn to regulate their own emotional states; not just to be a participant in communication, but to form the skills of constructive solutions. The purpose of the study is to get acquainted with a set of exercises that will help reduce the level of bullying as a phenomenon in society. The work uses a descriptive method of presenting information – we demonstrate how to use certain tasks, emphasize the smallest «subtleties» of exercises, and suggest the use of various techniques. Results of the study. The program includes 12 sessions, each lasting an hour. Therefore, the total amount of time allotted is 12 hours. We propose to conduct such classes once a week, in small groups of up to 12 people. The program uses diagnostic techniques, meditation, games, drawing, relaxation exercises, mini-lectures. Block 1 is the stage of acquaintance, when the participants receive instructions from the trainer, learn how important the process of communication is. Block 2 – how to achieve stress resistance. Since the symptoms of stress are extremely varied, we teach to form positive thinking, to feel their own importance, to improve, to find incentives for self-development. Block 3 is aimed at overcoming bullying in teams, updating knowledge on the topics of emotional burnout syndrome, emotional problems in life, studying the needs and compliance with our resources, as well as emotional health.*

Keywords: *bullying, training program, communication, overcoming aggression.*