МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Діденко Юлія Андріївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему **Механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу**
(повна назва теми)

за матеріалами _____
(повна назва бази дослідження)

Науковий керівник: к.псих.н., доцент _____ О. ФУРС
(наук. ступінь, вчене звання) *(підпис)* *(ініціал, прізвище)*

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент О. ФУРС
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

Кривий Ріг – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	Заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач
Кафедри _____ Г. ПУРІЙ
(підпис) (Ініціал, прізвище)

«19» січня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ

1. Тема роботи **Механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу**
Керівник роботи к.псих.н., доцент, Фурс О. Й.
затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст
2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.
3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об’єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1 Теоретичні засади дослідження механізмів захисту та апетентної агресії учасників булінгу
1.1. Булінг як соціально-психологічне явище та його учасників
1.2. Механізми психологічного захисту особистості: сутність та класифікація
1.3. Апетентна агресія: поняття, форми та чинники прояву
Розділ 2. Організація та методи емпіричного дослідження
2.1. Організація та етапи дослідження
2.2. Психодіагностичні методики та методи обробки результатів
2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження
Розділ 3. Корекційно-профілактична програма зниження рівня апетентної агресії та корекція механізмів психологічного захисту учасників булінгу
3.1. Корекційно-профілактична робота з учасниками булінгу з підвищеним рівнем апетентної агресії
3.2. Аналіз результативності корекційно-профілактичної програми та рекомендації щодо зниження апетентної агресії й оптимізації механізмів психологічного захисту

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка учасників булінгу

Предмет дослідження: механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: теоретичне та емпіричне дослідженні механізмів психологічного захисту та апетентної агресії учасників булінгу.

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2026	29.12.2026
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 – 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник _____ __Олег ФУРС__
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання одержав _____ _Юлія ДІДЕНКО_
(підпис) (прізвище та ініціали)

Декларація

про дотримання академічної доброчесності під час написання

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачем вищої освіти

Державного університету економіки і технологій

Я, *Діденко Юлія Андріївна* студентка 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавала і не одержувала заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

Юлія ДІДЕНКО
(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

05.01.2026
(дата)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувача спеціальності 053 «Психологія» Діденко Ю. А. «Механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу». – Державний університет економіки і технологій, 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 94 сторінки, 8 таблиць, 13 рисунків. При підготовці роботи використано 50 джерел.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні механізмів психологічного захисту та апетентної агресії учасників булінгу.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми механізмів психологічного захисту, апетентної агресії та булінгу в психологічній науці; визначити особливості прояву механізмів психологічного захисту та апетентної агресії у різних категоріях учасників булінгу; провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту учасників булінгу; розробити корекційно-профілактичну програму щодо зниження рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту.

Об’єкт дослідження: агресивна поведінка учасників булінгу.

Предмет дослідження: механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу.

Одержані результати (практичне значення): дослідження полягає в доведені теоретичних положень та висновків щодо конкретних методичних рекомендацій для організації діяльності в закладах освіти при роботі з молодшими школярами, які схильні до апетентної агресії під час булінгу.

Ключові слова: булінг, агресія, агресивність, механізми захисту, агресор, жертва, спостерігач, апетентна агресія, кібербулінг.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА АПЕТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ 10
1.1.Булінг як соціально-психологічне явище та його учасників. 10
1.2. Механізми психологічного захисту особистості: сутність та класифікація 15
1.3. Апетентна агресія: поняття, форми та чинники прояву. 24
Висновки до розділу 1. 28
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕНН. 30
2.1. Організація та етапи дослідження 30
2.2. Психодіагностичні методики та методи обробки результатів 32
2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження. 41
Висновки до розділу ІІ 50
РОЗДІЛ ІІІ. КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АПЕТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ ТА КОРЕКЦІЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ 52
3.1. Корекційно-профілактична робота з учасниками булінгу з підвищеним рівнем апетентної агресії 52
3.2. Аналіз результативності корекційно-профілактичної програми та рекомендації щодо зниження апетентної агресії й оптимізації механізмів психологічного захисту 56
Висновки до розділу ІІІ 63
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ 65
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку України однією з актуальних проблем є проблема булінгу в освітньому середовищі. Найбільше зазначена проблема проявляється в школі, оскільки з одного боку, школа повинна надати безпечне середовище для навчання та розвитку особистості, а з іншого – в ній дуже часто проявляються різні форми агресії та насильства, що може вплинути на всіх учасників булінгу, а саме на їх психологічний розвиток. Таке протиріччя підвищує інтерес психологів до питань вивчення психологічних механізмів, які можуть лежать в основі агресивної поведінки, а також до вивчення захисних стратегій особистості, що можуть активізуватися в ситуаціях насильства. Проблема взаємозв'язку механізмів психологічного захисту й апетентної агресії особливого значення набуває в умовах саме шкільного булінгу, коли реакція на агресію може виступати не тільки на загрозу, а й як джерело позитивних емоцій, самоствердженя в учнівському колективі [8].

Проблема апетентної агресії та психологічного захисту висвітлюється у роботах таких українських науковців (Є. Доценко [50], Р. Лазарус[46], В. Мельник [50], Р. Плутчик[30], Л. Субботіна[29]) та зарубіжних науковців (О. Феніхель [46], З. Фройд [46], А. Фройд [46], К. Хорні [9], Р. Шпіц [15]).

У психологічних дослідженнях зазначається, що апетентна агресія часто є наслідком дії саме несвідомих механізмів психологічного захисту, які допомагають знизити рівень тривожності та зберегти власне «Я». Зокрема, в українській психології вивчається проблема психологічного захисту особистості (Г. Балл, Е. Помиткін) [11], визначені особливості прояву захисних механізмів в учнів різних вікових категорій (Н. Волинець, Л. Божович) [11], виділені типи та психологічні форми апетентної агресії в учнівському середовищі (О. Пелехатий, В. Рибалка) [12]. Однак не дослідженими залишається саме взаємоз'язок механізмів психологічного захисту та апетентної агресії у різних ролях учасників булінгу, не до кінця

розроблена цілісна модель їх поєднання, система психодіагностичних та психокорекційних підходів саме для профілактики булінгу в навчальному освітньому середовищі.

Таким чином, соціальна значущість і недостатнє висвітлення проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження «Механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу».

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні механізмів психологічного захисту та апетентної агресії учасників булінгу.

Відповідно до мети були окреслені такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми механізмів психологічного захисту, апетентної агресії та булінгу в психологічній науці.

2. Визначити особливості прояву механізмів психологічного захисту та апетентної агресії у різних категоріях учасників булінгу.

3. Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту учасників булінгу.

4. Розробити корекційно-профілактичну програму щодо зниження рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту.

Об’єктом дослідження є агресивна поведінка учасників булінгу.

Предметом дослідження є механізми психологічного захисту та апетентна агресія учасників булінгу.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації;

- *емпіричні:* анкетування молодших школярів для з’ясування проблем рівня апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту, психодіагностичне тестування (з використанням методик «Кактус», «Вулкан» , «Неіснуюча тварина») для з’ясування розвиненості рівнння апетентної агресії.; формувальний етап експерименту – для визначення результативності

тренінгової програми розвитку їх здатності до зниження рівня апетентної агресії та оптимізацію механізмів психологічного захисту.

– *статистичні*: кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі Центру психологічної підтримки та адаптації Навчально-наукового юридичного інституту. Кількість респондентів склала 17 осіб у віці 8-9 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

вперше теоретично обгрунтовано та експерементально доведено особливості взаємозвязку рівнів апетентної агресії та механізмів психологічного захисту учасників булінгу;

удосконалено систему зниження рівнів апетентної агресії та оптимізацію механізмів психологічного захисту учасників булінгу;

розроблено корекційно-профілактичну програму тренінгів для зниження апетентної агресії учасників булінгу.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в доведені теоретичних положень та висновків щодо конкретних методичних рекомендацій для організації діяльності в закладах освіти при роботі з молодшими школярами, які схильні до апетентної агресії під час булінгу.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 50 найменування (50 українською мовою) та 10 додатків. Робота викладена на 94 сторінках друкованого тексту, вміщує 8 таблиць та 13 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА АПЕТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ

1.1. Булінг як соціально-психологічне явище та його учасників.

На сьогодні проблема насильства постає дуже важливою. Останніми роками вона набула особливого значення в освітньому середовищі. Проблема булінгу не є новою ні для України, ні для світу, але вона стає все більш актуальною. Тому кожного року проводяться психодіагностичні дослідження булінгу в учнів.

Говорячи про булінг, варто згадати, що він був поширений та виявлений саме в Америці, а згодом і в інших країнах (Норвегія, Англія, Ірландія, Японія, Канада), але все ж таки в американських школах і зараз він найбільше. Наприклад, учні американських шкіл віком 12-14 років зізналися, що з них знущалися або дражнили в школах [23].

Проблемою булінгу почали займатися ще в ХХ столітті, коли суспільство уже замислювалося про існування зв’язку між девіантною та агресивною поведінкою в соціумі.

Значний внесок у вивчення поняття «булінг» та протидію йому зробили зарубіжні науковці : К. Арора [13], А. Бандура [24], Е Міллер [16], Е. Роланд [23], Д. Томпсон [8], Д. Ольвеус [27] і відчизняні вчені: О. Асмолова [20], І. Бердишив [27], А. Король [8], С. Максименко [22], О. Глазмана [16] та ін.

У Кембридджському словнику термін «булінг» походить від англійського слова «хуліганити», що означає ображати та залякувати оточуючих, які є менш впливовими у суспільстві. В Оксфордському словнику «булінг» означає завдавати шкоди, схиляти людей до небажаних дій щодо певної людини, яка не має впливу. А ось в українському словнику термін «булінг» означає «залякувати», тобто обирають певну людину та залякують її. [23].

Одним із провідних дослідників булінгу можна вважати Д. Ольвеуса [27], який дав визначення булінгу. Він визначив, що булінг – це така ситуація, де учень може піддаватися негативній поведінці з боку іншого учня. У його розумінні термін «негативна поведінка» включає в себе широкий спектр поведінкових проявів, від вербальних проявів агресії (коли людина знущається словами), до більш серйозних проявів – фізичних нападів.

Інший дослідник - психотерапевт І. Бердишев [27] характеризує булінг як форму насильства, яка може здійснюватися свідомо та систематично однією або кількома особами без будь-якого самозахисту. Тобто, особа, яка здійснює насильство на іншу особу, має більше влади, ніж та, над якою здійснюється булінг і яка не має захисту від неї.

У свою чергу С. Кривцов [30] вважає, що булінг – це жорстоке ставлення одних дітей до інших, яке може повторюватися періодично, при цьому агресор та жертва не мають рівності у своїх силах.

Вчені Н. В. Лапак та В. Пенюк [30] також дали поняття булінгу, в якому стверджують про тісний звязок двох понять: «насильство» та «агресія» (Рис. 1.1).

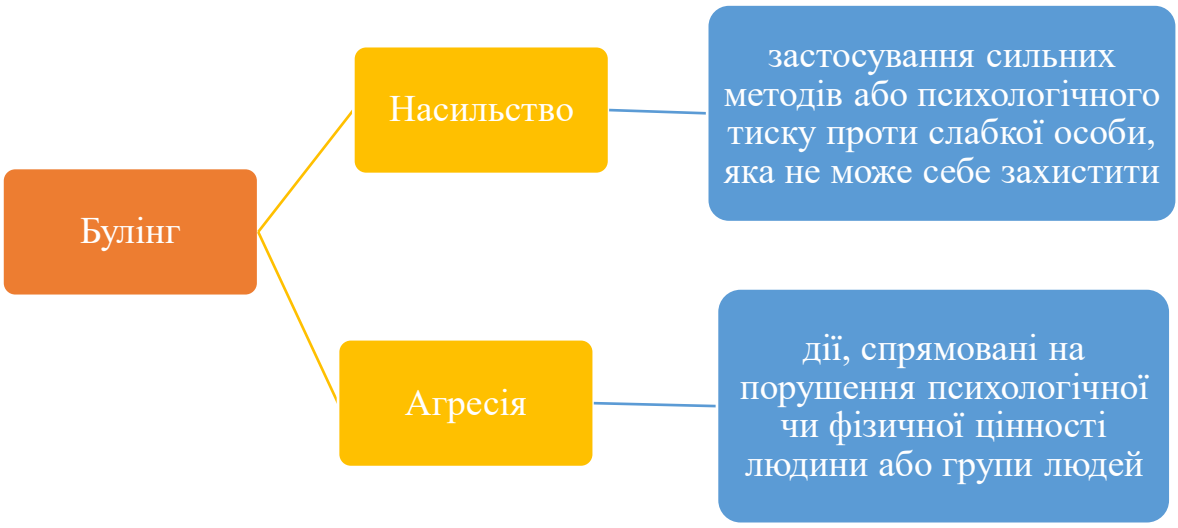


Рис. 1.2. Поняття булінгу за Н. В. Лапак та В. Пенюк

З рис. 1.2 можна помітити, що вчені Н. В. Лапак та В. Пенюк розділили поняття «булінг» на два поняття, де «насильство» означає знущання фізичне

та психологічне сильного над слабшим, а агресія – дія, яка проявляється від сильнішого над слабшим.

Н. Б. Лащик [42] вважав, що булінг – умисне фізичне та психологічне насильство з боку однієї або групи осіб, яке не спрямоване на самозахист.

І. Бухтіяров та М. Рубцов [37] також зробили великий внесок у розуміння булінгу. Вони вважають, що булінг – це агресивна поведінка, що може виражатися в зловмисному переслідуванні, образах, жорстокості та приниженні особистості.

Можна сказати, що темою булінгу займалися багато вчених, в основі досліджень яких покладено насильство над певною особою з боку одної особи або групи осіб.

Як вище зазначено, булінг – це агресивна поведінка, спрямована на приниження та фізичне насильство з боку сильної особи на слабшу. Тому, як будь-яке психологічне явище, булінг також має свої ознаки. Одні із них подала дослідниця Л. Кішлі [47]:

- емоційне приниження, яке може включати вербальні та невербальні вирази агресії;

- емоційні образи та принизлива поведінка протягом тривалого періоду з боку нерівної групи;

- недружня та небезпечна поведінка;

- втручання в особисте життя певної особистості;

- погіршення фізичного та психологічного нападу особи, яка зазнала нападу з боку іншої особи;

- намір завдати шкоди іншій особі;

- кривдник має вищий статус, ніж жертва, тому дозволяє собі та іншим кривдити її, завдаючи психологічного та фізичного насильства.

Булінг як соціально-психологічний феномен впливає на всіх членів групи, коли відбувається цькування. Багато дослідників розробили структуру саме булінгу, тобто його членів. Найпоширеніша структура є за Д. Ольвеуса [49] (Рис. 1.2).



Рис. 1.2. Члени булінгу за Д. Ольвеусом

За рис. 1.2 видно, що під час булінгу є 7 членів булінгу. Першим членом є жертва – особа, яка є об'єктом постійного насильства, другим – агресор – переслідувач, особа, що систематично протягом тривалого часу переслідує жертву, здійснюючи над нею постійне насильство. Агресор та жертва – головні ролі у соціально-психологічному явищі булінгу.

Іншими членами булінгу є спостерігачі – особи, які не є ініціаторами насильства, але своєю байдужістю є залежними від напруженої ситуації, пасивні спостерігачі – особи, які пасивно підтримують знущання над слабшою особою і ніяк не реагують на насильство. А також є ще сторонні спостерігачі, які керуються такими правилами: «не моя справа» або «моя хата скраю».

Важливими членом булінгу є вірогідний захисник особи, який не підтримує агресора, але нічого не робить заради того, щоб захистити жертву.

Найголовнішою роллю є захисник жертви, який намагається допомогти їй, допомагає, чим може.

Як вже зазначалося, булінг часто поширюється в школі, тому для розуміння того, яку саме форму насильства використовують для цькування жертви, нами було досліджено декілька форм насильства (рис. 1.3) [42].

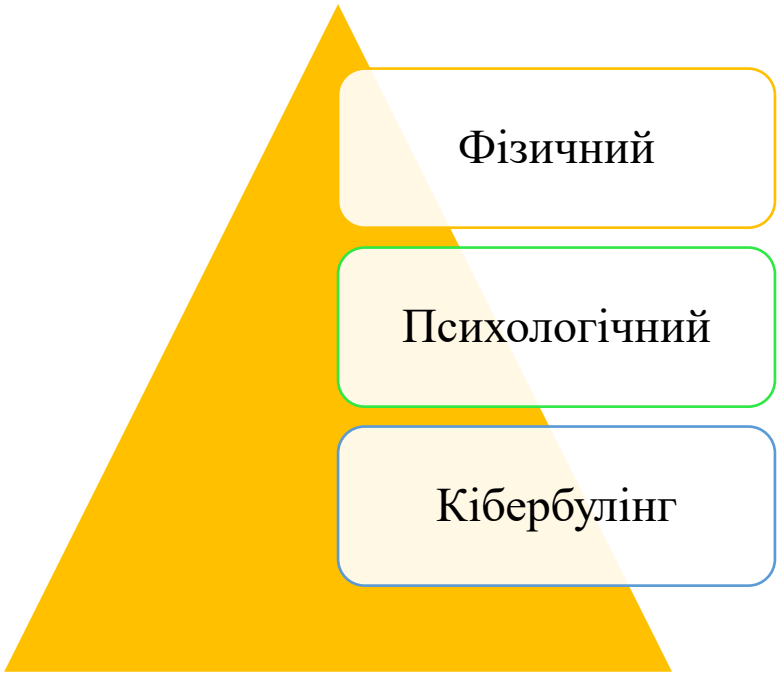


Рис. 1.3. Форми шкільного булінгу

За рис. 1.3. видно, що в школах найпоширенішими формами є фізичний, психологічний та кібербулінг. Кожний з них має свої особливості. Наприклад, фізичний булінг – жорстке ставлення до жертви, агресор завжди наносить удари, штовхає, блокує проходи, псує особисті речі тощо. Це найбільш помітна форма насильства.

Психологічний булінг – це насильство, яке здійснюється на психіку особистості. Воно в свою чергу поділяється на:

- вербальне – залякування, образи, приниження, глузування, зневажальні прізвиська, які ображають особистість та можуть залишити психологічні травми;

- соціальний булінг – дискримінація за зовнішній вигляд, виключення із деяких спільних заходів, витіснення особи із соціума, повне ігнорування.

Найпоширенішим зараз є кібербулінг – форма цькування завдяки гаджетам в соціальних мережах. Проявлятися може у вигляді переслідування, образ, фотомонтажу, погроз. Це дуже складна форма, оскільки в такому випадку дуже важко захистити жертву від насильства.

Таким чином, булінг – це не просто агресивна поведінка, а саме соціальне психологічне явище, що може загрожувати благополуччю певної дитини, що заважає формуванню її особистості. Розуміння форм та ознак булінгу є першим кроком до його профілактики в навчальному середовищі.

1.2. Механізми психологічного захисту особистості: сутність та класифікація

Щоб зрозуміти важливість булінгу у соціумі та те, як він відбувається, потрібно також знати, які саме механізми психологічного захисту впливають на нього. Для цього потрібно розуміти, що саме вони означають у психології.

Проблемою механізмів психологічного захисту займалися багато вченик таких, як: Е. Берн [15], Й. Брейера [5], Р. Грановська [9], Е. Еріксон [3], М. Кляйн [29], Г. Келлерман [9], Ф. Перлз [5], Р. Плутчик [11], А. Фройд [2], З. Фройд [11], Е. Фромм [3], Г. Юнг [3] та інші.

Термін «психологічний захист» був вперше застосований З. Фройдом [11]. Він вважав, що у звичайних життєвих ситуаціях можуть виникати ті чи інші емоційні напруження та негативні ситуації, переживання, які приводять до різного виду особистісних порушень або неприємностей. Вчений говорив, що коли прагнення, інтереси й потреби залишаються нереалізовані через значні зусилля, у людей виникають стани емоційного напруження – стрес та фрустрація.

Поняття «психологічний захист» досліджували й інші дослідники, які вважають, що:

- це система властивостей психіки (Ф. Бассін, Т. Виставкіна, І. Нікольська) [9];

- це властивість особистості (Б. Карвасарський, В. Ташликов, О. Доценко) [44];

- це конкретні засоби та способи реалізації психологічного захисту (О. Романова, Л. Гребенніков) [48];

- це процес використання механізмів захисту (А. Налчаджян) [44];

- це недовіра до світу, як «захисна тактика» у результаті розгалудження параметрів довіри людини до себе та світу (З. Фройд, А. Фройд, Т. Скрипкіна).

Відповідно до концепції Н. Калініної [44], психологічний захист розглядається як унікальна для кожної особистості система різновидних за походженням і функціями захисних реакцій, інтегроване можливе поєднання, яке утворює індивідуальний захисний стиль. Дослідниця більш за все акцентувала увагу на процесуальні виміри психологічного захисту, зокрема на його процес безпосереднього функціювання.

С. Ренке [34] вважає захисні психологічні механізми як чинник збереження цілісного «Я» - стуктури, яка може припускати оцінку таких трьох характеристик:

- адекватність захисту, тобто коли людина несвідомо відмовляється від тієї чи іншої захисної реакції, а потім обговорює її;

- гнучкість захисту, тобто людина використовує різні види механічного психологічного захисту у будь-якій типовій для неї ситуації;

- зрілість захисту, тобто коли людина використовує декілька захисних реакцій одночасно.

Існує безліч класифікацій механізмів психологічного захисту. Ми розглянули їх декілька та запропонували їх нижче.

Деякі автори класифікують «захисні механізми» за певними характеристиками, такими як [11,15]:

- захисти, які можуть визначатися саме за сприйняттям інформації, такі, як «природні», блокування інформації, виключення несвідомого зі сфери свідомості особистості;

- захисти, які можуть охоплювати різноманітні форми викривлення інформації – пов'язані з невідомою оцінкою змісту з небажаною для психіки інформацією;

- захисти, що виникли в дитинстві та залишилися без змін.

Вчені Г. Келлерман та Р. Плутчик [15] вважали, що психологічні є похідними емоціями та можуть повторювати їх структурну модель. Вони виявили теорію, що вісім базових адаптативних реакцій можуть відповідати восьми базовим емоціям, що відповідають формуванню всього ефективного спектру, що можна побачити на рис. 1.4.



Рис. 1.4. Теорія Г. Келлермана та Р. Плутчика

З даної теорії вчені зробили висновок та класифікували головні механізми психологічного захисту на:

1. Базові механізми захисту, які мають когнітивну, емоційну та поведінковий компонент. Вони поділяються на:

- раціоналізацію;
- компенсацію;
- заперечення;
- витіснення;
- регресію;
- проекцію;
- заміщення;
- реактивні утворення.

2. Зрілі механізми захисту, які забезпечують адекватне сприйняття реальності та можуть допомогти особистості вирішити проблеми уже більш ефективно. Вони поділяються на:

- раціоналізацію;
- витіснення;
- сумблімацію;
- гумор.

Наступною класифікацією, яку можна вважати більш доречною, є класифікація Л. Субботіної [3] (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Класифікація психологічних механізмів захисту за Л. Субботіною

Витіснення – це відсторонення та утримання від певних психологічних змістів, тобто особистість витісняє те, що їй не потрібно знати. Воно може виникати при певному душевному розладі. Завдання цього захисту полягає у тому, щоб уникнути внутрішнього конфлікту шляхом виключення зі свідомості ту інформацію, яка спричина даний конфлікт. Головною функцією цього захисного механізму є не допустити до свідомості бажання, які можуть йти в суперечку з моральними устоями особистості.

Даний механізм психологічного захисту активується для стримування та нейтралізації емоцій страху. Усунення переживань страху відбувається шляхом витіснення з пам'яті реального подразника, а також пов'язаних із ним об'єктів, обставин, форм і асоціацій.

Регресія – це засіб зменшення тривоги, який може допомогти особистості повернутися до безпечного середовища у дитинстві. Вона може проявлятися у вигляді демонстраційної поведінки, яка властива дітям. Наприклад, якщо людина чимось ображена, вона може «надутися» та не розмовляти. Відомий вчений З Фройд [5] виділив декілька проявів регресії:

- люди мають шкідливі звички (курять, напиваються, переїдають);
- виходять із себе, псують майно та особисті речі;
- повстають проти всіх, діють за навіюванням імпульсів.

Регресія означає повернення до більш ранніх форм поведінки, мислення або відчуттів, характерних для дитинства. Це своєрідний рух назад, що часто проявляється у взаємодії з важливими для особистості об'єктами бажань та у відношеннях, які стають більш простими та інфантильними. Загалом, регресія являє собою перехід до менш складних і структурно впорядкованих способів реагування. Вона слугує примітивним механізмом для зниження тривоги, однак не вирішує проблеми, пов'язані з її джерелом.

Проекція – механізм психологічного захисту, уведений З. Фройдом [11], за допомогою якого людина приписує іншій особі або об’єкту власні якості, почуття, бажання чи дії, тобто так звані «внутрішні» об’єкти, які вона не усвідомлює, не приймає або відкидає у собі.

Даний механізм приписує оточуючим негативні якості, що бере за основу результат емоційного ігнорування з їхнього боку. Проекція- це ніби несвідоме перенесення власних почуттів, які неможливо прийняти для себе. Це ніби перекладання тієї відповідальності, що може відбуватися в середині свого «Я».

Заміщення (зміщення) – це механізм психологіного захисту, який спочатку розглядався, як підвид механічного захисту проекції, а згодом став і самостійним захисним механізмом [44]. У процесі соціально-психологічної адаптації він може формуватися, як стримування та нейтралізація гніву, спрямованого на більш сильного, старшого чи соціально значущого суб’єкта.

Заміщення передбачає перенесення емоційної реакції з недосяжного об’єкта на інший, більш доступний, або ж заміну неприйнятної дії на соціально прийнятну. Найвищий рівень емоційного полегшення виникає тоді, коли мотиви первинної та замінювальної дії подібні між собою. Завдяки цьому механізму людина отримує можливість впоратися з гнівом, який не можна безпечно чи відкрито виразити.

Реактивне формулювання – це механізм психологічного захисту, який виражає неприйняття бажань, особливо агресивних, шляхом розвитку або підкресленому ставленню та поведінці [44]. Можна сказати, що це ситуація, коли власне «Я» захищається від певних заборонених імпульсів, при цьому демонструє протилежні їм думки.

Заперечення – це механізм психологічного захисту, який прагне уникнути нової інформації, що може суперечити уже сформованим уявленням про себе. Захист проявляється в уникненні певної тривожної інформації чи ухиленні від неї [3]. На відміну від інших механізмів психологічного захисту, заперечення не змінює зміст інформації, а лише здійснює її відбір, зазвичай як реакцію на зовнішню загрозу.

Раціоналізація – це найпоширеніший механізм психологічного захисту, який відрізняється від інших тим, що поведінка може визначатися багатьма факторами [3]. Він більше зорієнтований на пошук правдоподібних пояснень для виправдання власних дій, які зумовлюються пригніченням почуттів з метою збереження самоповаги та уникнення тривоги. Основним чинником його реалізації є потреба людини в упорядкованій, логічній системі орієнтації у навколишньому світі.

Сублімація є процесом трансформації та перенаправлення сексуальної енергії на види діяльності, які відповідають соціальним та особистісним нормам [3]. Творчість особливо вважається однією з форм такого прояву. Згідно з теорією Зигмунда Фройда, сублімація дозволяє людині керувати сексуальними і агресивними імпульсами, які неможливо прямо реалізувати, шляхом їх спрямування на інші сфери активності.

Компенсація — це активне прагнення впоратися або компенсувати реальні чи уявні фізичні або психологічні обмеження [3].

Також існує ще одна класифікація механізмів психологічного захисту за А. Борисюком [11]. Вчений поділив їх на дві групи: первинні та вторинні механізми захисту.

До первинних механізмів психологічних захистів належать:

- продуктивність;

- ідентифікація;

- заперечення;

- ізоляція;

- інтроекція.

До вторинних відносяться:

- витіснення;

- проекція;

- агресія;

- регресія;

- заміна;

- реактивне утворення;

- сублімація.

У гештальт-психології також виділяють пару психологічних механізмів захисту таких, як [11]:

1. Інтроекція — це психологічний процес, під час якого зовнішні цінності та норми стають частиною структури Его. Це допомагає зменшити відчуття загрози від цих впливів. Виявляється інтроекція у прийнятті людиною думок, переконань та установок інших людей.

2. Проекція, у свою чергу, полягає в тому, що людина приписує іншим власні риси або внутрішні стани. Вона може проявлятися в кількох формах:

- дзеркальна проекція, коли власні почуття і думки переносяться на інших;

- проекція катарсиса, що передбачає наділення інших негативними чи неприйнятними для себе властивостями;

- додаткова проекція, за допомогою якої людина виправдовує власні недоліки, приписуючи їх оточуючим.

3. Ретрофлексія є процесом перенаправлення почуттів або дій на себе, які спочатку були призначені для інших.

4. Дифлексія проявляється уникненням прямого контакту через використання обхідних дій, що може призвести до ізоляції як від інших, так і від власного досвіду.

5. Девалідизація характеризується знеціненням або ігноруванням своєї діяльності.

6. Еготизм полягає в посиленні самоконтролю та прагненні тримати ситуацію під ще більшим управлінням, створюючи бар'єр між собою і зовнішнім світом.

7. Профлексія – це механізм, при якому людина поводиться з іншими так, як сама хотіла б, щоб поводились із нею.

Якщо звертатися до вітчизняної літератури, то можна запропонувати класифікацію психологічних механізмів захисту за Л. Дьоміною та І. Ральниковою [15] (дивись рис. 1.6).



Рис. 1.6. Класифікація механізмів психологічного захисту за Л. Дьоміною та І. Ральниковою

Таким чином, у сфері психології існує широкий спектр підходів до класифікації механізмів психологічного захисту, проте досі не розроблено єдиного принципу їх систематизації. Ці механізми відіграють ключову роль у підтриманні стабільності та цілісності «Я-концепції» особистості в умовах загрозливих ситуацій.

1.3. Апетентна агресія: поняття, форми та чинники прояву.

Агресія – це найпоширеніше поняття у сучасному світі, воно цілком пов’язане та має важливе значення у розумінні соціально-психологічного явища булінгу. Агресивність є особистісною рисою, яка відображає схильність людини реагувати на певну дію.

Поняття агресії було предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців (Л. Берковіц [10], Р. Берон [31], З. Фройд [46], Е. Фромм [50], І. Фурманов [30], С. Яковенко [31], Т. Яценко [31] та ін.).

Термін «агресія» у перекладі з латинської означає «напад». На сьогоднішній день дане поняття розглядають дуже широко. Його можуть пов’язувати з негативними емоціями, наприклад, гнів, а також із негативними мотивами, такими, як намагання завдати шкоди комусь. Сучасна психологія може разом з даним терміном вживати ще два терміни, а саме «агресивність» та «агресивна поведінка». Один із видатних вчених, а саме Л. Берковіц [10] дав визначення агресії. Він зазначив, що агресія – це форма поведінки, яка може бути націлена на те, щоб заподіяти комусь фізичну або психологічну шкоду.

Інший вчений, В. Козлов [10], вважав, що це форма особистої чи групової емоційної, вербальної та поведінкової активності, яка може бути спрямована на приниження, образу, завдання матеріального, тілесного, психічного та соціального насильства щодо інших людей.

Р. Берон та Д. Річардсон [7] вважали, що агресія може бути будь-якої форми поведінки, що спрямовується на образу чи завдання шкоди живим

істотам, які не бажають подібного поводження до себе. Тому можна вважати, що вчені розглядають агресію не як поведінку, а як модель емоцій та мотивів.

За Е. Арансом [33] агресію можна вважати, як поведінку, яка спрямована завдати шкоди іншій людині. Він вважав, що є два види агресії:

- агресія – самоціль, яку він вважає «ворожою»;

- агресія, яка може слугувати будь-якій іншій цілі, її ще називають «інструментальною» агресією.

Тому можна вважати, що агресія є провідною в сучасному світі, оскільки це підверджується дослідниками, вона є поширеним явищем, яке може не обмежуватися делінквентною поведінкою.

Як вже було зазначено, поняття «агресія» пов’язують інколи з агресивною поведінкою. Саме агресивна поведінка допомагає визначити насильницькі характери в суспільстві. Тоді під поняттям «агресивна поведінка» розуміють насильницькі дії проти когось, такі як фізичні та вербальні.

У словниках можна знайти, що агресивна поведінка – це одна із форм реагування на різні несприятливі життєві ситуації, які впливають негативно на фізичний і психічний стан людини, викликаючи стрес, фрустрацію та інші подібні переживання [31].

Розуміючи поняття «агресії», «агресивність» та «агресивна поведінка» можна вважати, що вони утворють поняття апетентна агресія.

Великий внесок у розуміння поняття «апетентна агресія» вніс вчений В. Філопенко [46]. Він вважає, що апетентна агресія – форма ризикованої поведінки, яка тісно пов’язана з індивідуальними рисами особистості, такими як імпульсивність, прагнення особистості до домінування та низький самоконтроль особистості, що спонукає людину до насильства заради задоволення. Апетентна агресія може проявлятися як захоплююча та збуджуюча гра певної особистості, яка збирається здійснити насильство над іншою особистістю.

Існує ряд чинників, які спричиняють виникнення апетентної агресії. В. Філіпчук [7] виділяє три головних чинники, які сприяють виникненню апетентної агресії (див. рис. 1.7).

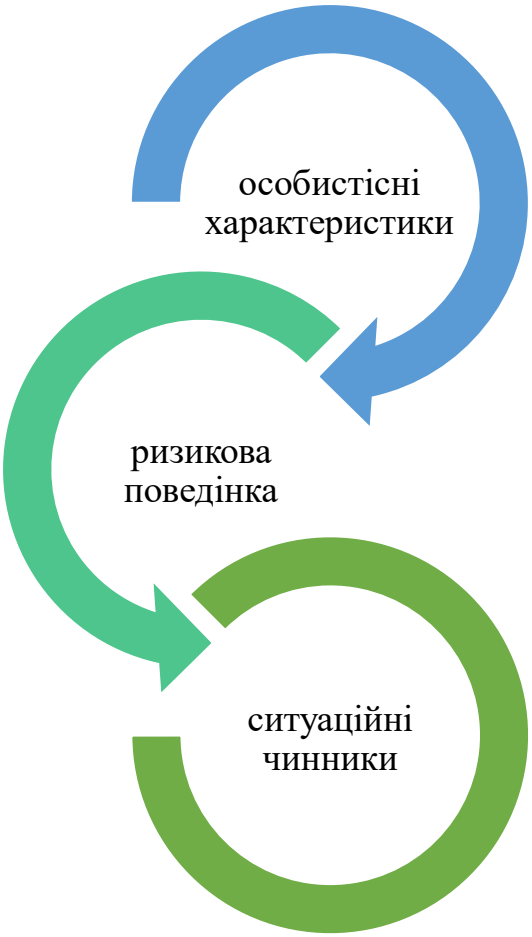


Рис. 1.7. Психологічні чинники апетентної агресії за В. Філіпчук

За рис. 1.7 видно, що перші чинники апетентної агресії є «особистісні характеристики», які можуть охоплювати внутрішні психологічні особливості людини, які можуть визначити схильність до насильства людини. Такими характеристиками можуть бути імпульсивність, емоційна стабільність та толерантність у невідоме.

Другим чинником є ризикова поведінка, вона є головною, оскільки на неї впливають всі інші чинники особистості. Він показує, що поведінка, яка може бути пов’язана з ризиком, що формується як відповідь на поєднання характеристик людини та впливу зовнішнього середовища.

Ситуаційні охоплюють зовнішні чинники, зокрема стрес, невизначеність, соціальний тиск або професійні виклики, які здатні як посилювати, так і знижувати прояви ризикованої поведінки.

Дані чинники дають зрозуміти, що для ефективного управління апетентною агресією необхідно врахувати як індивідуальні особливості, так і контекст, у якому знаходиться особистість.

Також можна вважати, що головними чинниками апетентної агресії є [50]:

- особистісні риси спрямованості та самосвідомості проявляються у недостатньо сформованих моральних уявленнях, неадекватній самооцінці і невідповідному рівні життєвих прагнень;

- індивідуально-психологічними чинниками можуть виступати емоційна нестабільність, підвищена тривожність, низький рівень інтелектуального розвитку, недоліки у навичках самоконтролю поведінки та вміння прогнозувати її наслідки;

- соціально-психологічні умови – низький рівень соціальної адаптації, несприятливий емоційний клімат у сім'ї, особливості стилю виховання, а також вплив медіа та комп'ютерних ігор.

Відомий амереканський науковець Ельберт [46] також досліджував апетентну агресію. Він зазначив, що вона має кінцеву мету та винагороду, яка супроводжується насильницькими діями стосовно одної особи над іншою. Він розмірковував, чому насильство приваблює людей, і дійшов висновку, що мисливська поведінка дуже приваблює деяких особистостей, що допомагає знущатися над іншими людьми.

Було виявлено також декілька форм проявів апетентної агресії [0,7]:

1. Фізична апетентна агресія – це така агресія, під час якої виникають різні прояви насильства в плані штовхань, побиття, псування речей тощо.

Головною метою фізичної апетентної агресії є завдати болю або зашкодити іншій людині. Найчастіше вона може бути пов'язана саме із застосуванням фізичної сили з боку агресора.

До проявів фізичної апетентної агресії може належати:

- побиття із використанням різних знарядь, таких як палиця, мотузка, лінійка тощо;

- встановлення пасток для іншої людини;

- ворожість як пасивна форма фізичної агресії;

- жорстке ставлення до людей;

- неадекватні реакції із застосуванням фізичної сили;

- погрози та прямий напад.

2. Вербальна апетентна агресія – це агресія, яка спрямована на психологічні трамви через образливі слова, погрози та навіть сарказм.

До основних проявів вербальної апетентної агресії належить:

- численні словесні відсічі;

- негативні відгуки та критичні зауваження;

- вираження негативних емоцій (прихована образа, недовіра, лють, ненависть);

- висловлення агресивних думок і бажань (наприклад, у формі прямих погроз або проклять);

- образи, глузування, грубість, приниження;

- погрози, примус і вимагання;

- закиди, звинувачення, крик.

Отже, апетентну агресію можна вважати дуже важливим чинником для соціально-психологічного явища булінгу. Вона має ключовий варіант у його створенні, оскільки агресор, коли створює тиск на жертву, ніби відчуває задоволення від насильства, не відчуваючи вини.

Висновки до розділу 1.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми булінгу як складного соціально-психологічного явища.

2. Розкрито сутність механізмів психологічного захисту особистості та апетентної агресії – важливих психологічних чинників, що впливають на виникнення і підтримання цього явища.

3. Визначено, що булінг представляє собою систематичну форму насильства, засновану на дисбалансі сил між двома сторонами конфлікту, яка супроводжується трьома видами булінгу: фізичного, психологічного та кібербулінгу.

4. Узагальнено ключові ознаки булінгу, його структуру, ролі учасників (агресор, жертва, спостерігачі, захисники), виділені основні форми прояву в освітньому середовищі.

5. Розглянуто механізми психологічного захисту як важливого регулятора поведінки в умовах психоемоційної напруги.

6. Встановлено, що єдиний підхід до класифікації цих механізмів у сучасній психології відсутній. Разом з тим, більшість дослідників погоджуються, що їхня основна функція полягає у збереженні цілісності «Я-концепції» та зниженні рівня тривоги.

7. З’ясовано, що апетентна агресія - це специфічна форма агресивної поведінки, що характеризується отриманням задоволення від насильницьких дій.

8. Проаналізовано ключові теоретичні концепції щодо агресії, її чинники та форми прояву апетентної агресії, яка має має тісний зв’язок з особистісними характеристиками, ризикованою поведінкою та ситуаційними чинниками, що робить її психологічною основою агресивних дій у випадках булінгу.

9. Теоретичний аналіз підтвердив багатовимірність феномену булінгу як соціально-психологічного явища, де значну роль відіграють механізми психологічного захисту і апетентна агресія.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи дослідження

Розглядаючи досліджувану проблему механізмів психологічного захисту та апетентної агресії в учасників булінгу у молодших школярів, ми зважали на емоційну сферу особистості в класі. Емпіричне дослідження нам дозволило виявити, які саме механізми психологічного захисту впливають на особистість під час булінгу, а також дозволило з'ясувати, який рівень апетентної агресії перевищує в молодших школярів.

Дослідження проводилося на базі Центру психологічної підтримки та адаптації Навчально-наукового юридичного інституту протягом практики. До дослідження були залучені діти 8-9 років у кількості 17 осіб.

Нами було визначено три етапи емпіричного дослідження (див. рис. 2.1)

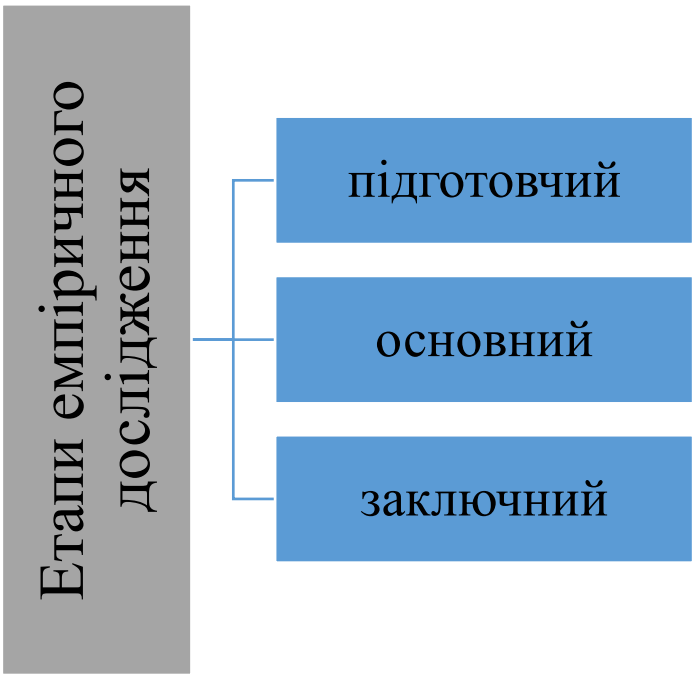


Рис. 2.1 Етапи емпіричного дослідження

На підготовчому етапі нами було виявлено мету та проблему дослідження та складено план проведення дослідження. Метою дослідження

стало емпіричне з’ясування, які з механізмів психологічного захисту здійснюють вплив на особистість під час булінгу. А проблемою дослідження стало розуміння, який рівень апетентної агресії та які механізми психологічного захисту перевищують під час булінгу в школі.

У процесі організації та планування емпіричного дослідження нами було продумано алгоритм дослідження, з’ясовані організаційні питання щодо проведення психодіагностичного дослідження.

Нами було підібрано ряд методик, таких як «Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина». Під час вибору методик нами були враховані перш за все індивідуальні особливості кожного респондента, його вікові особливості. Оскільки ми досліджуємо молодший шкільний вік, то підібрали саме проективні методики на виявлення схильності механізмів психологічного захисту та апетентної агресії під час булінгу, що дозволяє дітям також розвинути свої творчі здібності.

Основний етап – найголовніший, оскільки під час нього відбувається збір даних, проведення психодіагностичних методик. Особливу увагу на даному етапі приділили довірливій атмосфері, щоб не було викривлення основних результатів. Також ми спостерігали, як саме дитина проявляє себе під час виконання завдання.

Заключний етап.

На даному етапі здійснюється аналіз результатів щодо проявів механізмів психологічного захисту та апетентної агресії під час булінгу. Нами було проведено інтерпретацію кожної методики. У межах проведеного дослідження було здійснено аналіз рівнів апетентної агресії (високий, середній, низький) серед молодших школярів, що дало змогу визначити відсоток прояву рівнів агресії. Окрім цього, особливу увагу приділили виявленю провідним механізмам психологічного захисту, які часто активізуються у молодших школярів під час булінгу, що дало змогу нам виявити чиники апетентної агресії та допомогли окреслити напрямки подальшої профілактичної роботи з молодшими школярами.

Таким чином, нами було запроповано три етапи проведення емпіричного дослідження, що дало змогу виявити механізми психологічного захисту та апетентної агресії в учасників булінгу.

2.2. Психодіагностичні методики та методи обробки результатів

Під час емпіричного дослідження нами було здійснено психодіагностику рівнів апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту в учасників булінгу на основі комплексного психодіагностичного підходу. Вибіркову сукупність становили 17 осіб 8-9 років.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс проективних методик збору емпіричних даних:

- Тест «Кактус»;
- Тест «Вулкан»;
- Тест «Неіснуюча тварина».

Пропонуємо опис даних методик та методи обробки результатів:

1. *Тест «Кактус»* є інструментом для діагностики емоційної сфери особистості, він спрямований на:

- визначення рівня та типу агресії (апетентна, оборонна, імпульсивна);
- оцінювання емоційної напруги та внутрішніх конфліктів;
- аналіз відношення дитини до навколишнього середовища, її відчуттів безпеки чи загрози;
- виявлення ролей і тенденцій у соціальній взаємодії, зокрема у випадках булінгу.

Автор методики – Панфілова М. А.

Мета цієї методики полягає в дослідженні емоційно-особистісної сфери дитини, визначення рівнів та напрямків агресії, а також її інтенсивність. Вона призначена для роботи з дітьми віком з 6 до 12 років [35,36].

Методика була розроблена в 1990-х роках і залишається широко застосовуючою в сучасній дитячій психодіагностиці.

Методика використання тестів охоплює:

- індивідуальну діагностику;

- роботу з дітьми віком від 5 до 10 років;

- виявлення проявів агресії, способів адаптації та психологічних захисних механізмів;

- психологічний супровід дітей, які є учасниками булінгу;

- консультативну та корекційну роботу.

Процедура проведення. Під час проведення діагностики випробуваному надається аркуш паперу форматом А4 та простий олівець (для дошкільників – кольорові олівці).

Завдання полягає в тому, щоб намалювати кактус так, як його уявляє дитина. Уточнюючі питання чи пояснення в процесі малювання не допускаються [35].

Обробка даних базується на графічних характеристиках:

- Просторове розташування малюнка,

- Розмір зображення,

- Особливості ліній та сила натиску на олівець.

Окрім цього оцінюються специфічні аспекти методики, такі як:

- Образ кактуса (дикий, домашній, жіночний тощо),

- Стиль виконання малюнка (деталізований, схематичний тощо),

- Особливості голок (їх розмір, кількість і розташування).

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів дає змогу діагностувати риси особистості дитини на основі зібраних даних:

- Агресивність проявляється у великій кількості голок, довгих і густо розташованих одна біля одної.

- Імпульсивність передається уривчастими лініями й сильним натиском.

- Егоцентризм і прагнення до лідерства виражаються великим малюнком у центрі аркуша.

- Невпевненість або залежність – малий розмір зображення, розташований внизу листа.

- Демонстративність та відкритість – химерність форм і відростки на кактусі.

- Скритність, обережність – зигзаги навколо контуру або всередині малюнка.

- Оптимізм – «радісні» образи кактусів із використанням яскравих фломастерів (у варіанті- кольорових олівців).

- Тривожність – внутрішнє штрихування, уривчасті лінії чи темні кольори (у варіанті кольорових олівців).

- Жіночність проявляється через м’які форми, лінії та декоративні елементи, як-от квітки.

- Екстравертивність – присутність інших рослин чи квітів на малюнку.

- Інтровертивність – один кактус у композиції.

- Прагнення до домашнього затишку і сімейної захищеності – домашній кактус у горщику.

- Відсутність прагнення до домашнього затишку чи відчуття самотності – пустельний, дикорослий кактус [43].

2. Тест «Вулкан»

Тест «Вулкан» призначений для оцінки таких характеристик:

- інтенсивність агресивних емоцій;
- схильність до імпульсивних проявів;
- рівень накопичення внутрішньої напруги;
- баланс між контролем і напругою;

Автор цієї методики і донині залишається невідомим. Цю методику почали впроваджувати наприкінці XX століття.

Основною метою є діагностика рівня агресивності та корекція поведінки, а також визначення рівня гніву і злості у дітей. Перед початком тесту рекомендується дізнатися у дитини, чи знайоме їй поняття «вулкан» [28].

Порядок проведення та інструкція

Тест можна проводити індивідуально та в письмовій формі.

Інструкція звучить так: «Намалюй вулкан так, як ти його уявляєш». На виконання малюнка дитина зазвичай отримує від 15 до 20 хвилин.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація: Якщо у дитини спостерігаються скарги на агресивну поведінку вчителів або батьків, її малюнок, наймовірніше, покаже вулкан з великою кількістю червоної лави, що вивергається. Чим більше лави і простору вона займає, тим вище рівень агресії. У дітей із пригніченою агресією (схильних до депресивних станів або пасивних) лава на малюнку залишається всередині вулкана або лише злегка виходить назовні. Колір лави в таких випадках зазвичай не червоний, а сірий, помаранчевий або інший. Малюнок допомагає делікатно поговорити з дитиною про те, як вона справляється з агресією і що переживає [28].

3. Тест «Неіснуюча тварина»

Тест «Неіснуюча тварина» є проективною методикою для виявлення агресивних тенденцій дитини, зокрема апетентної та оборонної агресії, аналізу психологічного захисту, оцінки емоційного рівня напруги, внутрішніх конфліктів, а також для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії та ситуацій булінгу.

Ця методика була розроблена М. Дукаревич на основі класичних проективних малюнкових тестів, що з’явилися у середині XX століття. Її адаптація постійно здійснювалася для молодших школярів у 1990–2000-тих роках.

Тест рекомендовано проводити серед дітей віком від 7-10 років.

Його завдання — вивчити особистісні характеристики дитини, виявити прояви агресивності чи труднощі у спілкуванні, а також зрозуміти її внутрішній світ і ставлення до навколишнього середовища.

Методика використовується в таких випадках:

– індивідуально-психологічна діагностика;

– робота з дітьми молодшого шкільного віку;

– аналіз індивідуально-психологічних характеристик;

– коли є підозра агресивної та тривожної поведінки;

– дослідження учасників булінгу (ролі агресора, жертви, спостерігача або захисника).

Процедура тестування: дитині пропонують на аркуші паперу А4 намалювати малюнок неіснуючої тварини, використовуючи прості й кольорові олівці та гумку. Після завершення дитині пропонується створити коротку розповідь про намальоване створіння.

Інструкція: “Необхідно вигадати та створити тварину, яка ніколи не існувала і не може існувати в природі. Їй потрібно дати унікальне ім’я. Дитині важливо наголосити, що тварина не повинна нагадувати героїв з мультфільмів та казок [39,40,41].

Опис тварини має бути довільним, що може складатися з 10-15 речень. Він повинен охоплювати такі аспекти:

- розмір тварини;

- з ким живе тварина та можливе спілкування;

- спосіб харчування та заняття;

- наявність друзів чи ворогів;

- що порібляє робити, яка користь від неї.

Крім стандартного завдання намалювати неіснуючу тварину, тест може включати додаткові завдання:

- намалювати найбільш злу і страшну тварину (для оцінки прихованих агресивних чи депресивних тенденцій);

- щасливу тварину (відображає цінності і бажання дитини);

- нещасну тварину (допомагає зрозуміти побоювання дитини та її реакцію на стресові ситуації).

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно [41].

Інтерпретація результатів [40,41]

Тип створеної тварини може свідчити про різні риси особистоті.

Реально існуюча тварина вказує на труднощі з фантазією, небажання брати участь в завданні чи можливе емоційне та інтелектуальне порушення.

Людиноподібна істота- ознака незадоволеної потреби в спілкуванні (часто типова для підлітків).

Тварина, відома з культури чи історії (наприклад, динозавр чи дракон): низький рівень уяви, педагогічна занедбаність.

Тварина, сконструйована за стандартною схемою із частинами відомих істот: прагматичний та нетворчий підхід.

Фігура класичної схеми (голова, тулуб, кінцівки): творчий,

Створений малюнок вигаданої тварини та побудований за нестандартною схемою, може бути цікавим способом не лише самовираження, але й психологічного аналізу особистості. Зовнішній вигляд та деталі такого образу здатні розповісти багато про особу, її внутрішній світ, ставлення до себе і навколишнього середовища.

Малюнки, які відзначаються досить високим рівнем оригінальності, нерідко є показником творчого мислення або шизоїдності. Форма кінцівок також має значення: ті, що спрямовані назовні, часто вказують на екстравертність, а спрямовані всередину або їх відсутність можуть говорити про інтровертність. Зображення кола, особливо порожнього, може символізувати закритість та потайність.

Варто зазначити вибір тварини для малюнка, оскільки це демонструє ставлення до свого «Я». Загрозливі хижаки, такі як вовк чи лев, символізують сильну, домінуючу позицію. Уникаючі тварини, як зайці, можуть свідчити про слабкість і обережність. Нейтральні образи, як мурахи або равлики,

відображають більш нейтральне сприйняття себе. Загалом вибір типу тварини дає уявлення як про характер самої людини, так і її ставлення до світу.

Розташування малюнка на аркуші є важливим джерелом внутрішнього стану автора. Центроване зображення вважається нормою. Якщо малюнок знаходиться ближче до верхнього краю, це може свідчити про високу самооцінку чи прагнення до самоствердження. Натомість розташування внизу аркуша часто пов’язують із низькою самооцінкою, невпевненістю в собі або небажанням соціальної взаємодії.

Особливе значенням має голова тварини. Її позиція здатна багато чого сказати про установки людини: погляд вправо говорить про практичну спрямованість і готовність діяти, вліво- про внутрішнє обміркування і нерішучість. Прямий погляд часто вказує на егоцентризм, відсутність голови – на імпульсивність чи навіть психічні проблеми. Деформація голови може бути сигналом органічного ураження мозку.

Очі на малюнку виявляють страхи людини. Якщо вони детально промальовані, то це говорить про тривоги людини. Вії — ознака демонстративності, а закриті очі можуть свідчити про труднощі у спілкуванні. Відсутність очей – про схильність до аутизації.

Рот відіграє велику роль у тлумаченні емоцій і поведінкових проявів. Він символізує здатність до поглинання й апетит до чогось, будь то їжа чи об’єкти, бажання привласнювати. Великий і постійно відкритий рот може вказувати на балакучість особистості, тоді як відкритий рот з зубами, а також висунутий язик чи жало є сигналом вербальної агресивності. Якщо ж у зображенні виділяються зуби, це може свідчити про захисну реакцію на критику, яка супроводжується грубістю.

Перехід від тулуба до голови- показник про рівень захищеності або навпаки - уразливості індивіда. Довга шия може бути ознакою амбіційності та спроб випереджати інших, аналогічно як і витягнутий ніс. Присутність рогів на малюнку натякає на оборону чи агресію, особливо якщо поєднується з іншими захисними елементами, такими як кігті або голки. Поява пір'я означає

певну демонстративність, тоді як шерсть або зачіска свідчать про чуттєвість і людську ніжність.

Кінцівки в таких малюнках відіграють символічну роль. Якщо вони багатогранні та оригінально поєднані, це може стосуватися творчого потенціалу і креативної нескінченності мислення особистості. Міцна основа кінцівок — символ стійкості й обміркованості дій, тоді як їх тендітність або недбале з'єднання з тулубом натякають на імпульсивність і слабкий контроль за судженнями.

Крила символізують прагнення вирватися за межі буденності, мрійливість та прагнення знайти свою гармонію. Ноги чи будь-які їх замінники висвітлюють характер взаємодії з реальністю: надійні ноги є свідченням раціональності людини, тоді як тонкі чи слабі є маркер імпульсивності та легковажності. Відсутність ніг вказує на те, що важко жити в соціумі та на пасивність. Великі ноги чи надмірна кількість ніг- це відчуття гострої потреби в соціальних відносинах чи в опорі.

Хвостові приділяється особлива увага. Він передає ставлення до себе й оточення: піднятий угору – це впевненість і оптимізм, тоді як опущений – втома та невпевненість у собі. Його форма також вагома: товстий натякає на значимість питань тілесності чи сексуальності в житті людини; вигадливий чи роздвоєний — на наявність внутрішньої боротьби та конфліктів.

Контури тварини несуть інформаційне навантаження: гострі кути та чітке штрихування говорять про приховану агресивність, тривогу, подвійні обідки– про підозрілість і страх. Важливий напрям захисту: догори – не визнає авторитетів; донизу –страх перед відсутністю визнання серед однолітків. Якщо захисні елементи спрямовані в різні боки, це може означати постійну настороженість і готовність до агресивної оборони в будь-якій ситуації.

Прикраси та деталі в описі зображення, такі як візерунки на шкірі, павичевий хвіст чи довгі вії, вказують на демонстративність. Тим часом рубці та рани можуть свідчити про невротичний стан чи навіть про психічні розлади.

Агресивність у малюнках виражається за кількістю, характером і розташуванням гострих кутів, навіть якщо вони не пов’язані з конкретними образами. Прямі символи агресії, такі як кігті, зуби чи дзьоби, підкреслюють цей аспект особливо виразно. Зображення луски або панцирів свідчить про потребу в захисті та страху перед агресією, тоді як голки чи шипи відображають захисну реакцію. Гострі роги, ікла або будь-які інші загострені елементи вказують на яскраво виражену агресивність. Зброя чи колючі предмети також говорять про схильність до демонстрації агресії.

Взаємозв'язок між оповіданням і малюнком свідчить про логічність мислення, тоді як невідповідність може часом бути ознакою його порушення. Особливо деталізоване зображення з акцентом на красу чи винятковість персонажа однозначно вказує на демонстративність і компенсаторну фантазію.

Опис місця проживання: ізольовані місця типу печер чи іншої планети уособлюють почуття самотності, важкодоступні території — страх агресії та потребу в захисті, а екзотичність місць свідчить про демонстративність. Якщо середовище неприємне (наприклад, болото), це може бути пов’язано з низькою соціалізацією чи емоційним дискомфортом та іноді психічні захворювання.

Харчування: вживання неїстівних речей (камені, метал) вказує на труднощі у спілкуванні; занадто великі об’єкти або твердження про всеїдність виражають імпульсивність. Споживання людей може бути символом негативізму чи асоціальності, тоді як емоційно неприємна їжа відображає можливі невротичні аспекти. Кров і частини тіла тварин натякають на агресію, тоді як повна відмова від їжі пов’язана з інтроверсією чи навіть можливими психічними розладами. Харчування тільки енергією та повітрям – інтровертність.

Улюблене заняття може бути натяком на бажання автора: гра чи розваги можуть відображати власні бажання, тоді як постійний пошук їжі вказує на одноманітність або труднощі в житті. Руйнування об’єктів демонструє негативізм і асоціальну поведінку. Багато сну може бути ознакою втоми.

Друзі: мати багато друзів- це потреба в соціалізації. Відсутність друзів свідчить про почуття самотності. Якщо друзі представленні абстрактно, без конкретизації, це часто вказує на високу незадоволену потребу у взаємодії та спілкуванні. Образи злих або агресивних персонажів, таких як акули, крокодили чи дракони, можуть символізувати негативне ставлення, асоціальність чи навіть агресивність у сприйнятті світу.

Вороги: надмірна кількість ворогів чи їх відсутність може бути ознакою страху перед агресією. Якщо в образі ворога виступають усі оточуючі, це може свідчити про негативне сприйняття світу, асоціальність чи антисоціальність. Опис стратегій захисту від небезпеки чи акцент на її масштабі говорить про тривожність і страх перед агресією. Великі списки страхів або нетипові страхи (темрява, смерть, комахи) вказують на загострений страх і можливий невротичний стан.

Бажання тварини мати друзів відображає брак спілкування. Прагнення не мати ворогів свідчить про страх агресії, іноді також про підозрілість або настороженість. Коли тварина хоче, щоб її не боялися, це теж указує на побоювання агресії. Бажання стати звичайною твариною або людиною може свідчити про емоційний дискомфорт, викликаний відчуттям своєї відмінності від інших. Якщо йдеться про прагнення збільшитися у розмірах, це може говорити про відчуття власної незначущості, страх агресії або потребу в додатковому захисті.

2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження.

Для емпіричного дослідження нами було обрано три проективні методики – «Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина».

Під час дослідження ми не лише спостерігали, як учні виконують завдання, а ще як вони себе поводять під час виконання.

Таблиця 2.1

Поведінка учнів під час діагностики

Що робили учні?	Кількість учнів
Працювали спокійно	7 (47%)
Поводили себе тривожно	5 (33%)
Поводили себе неспокійно, дуже нервували	3 (20%)

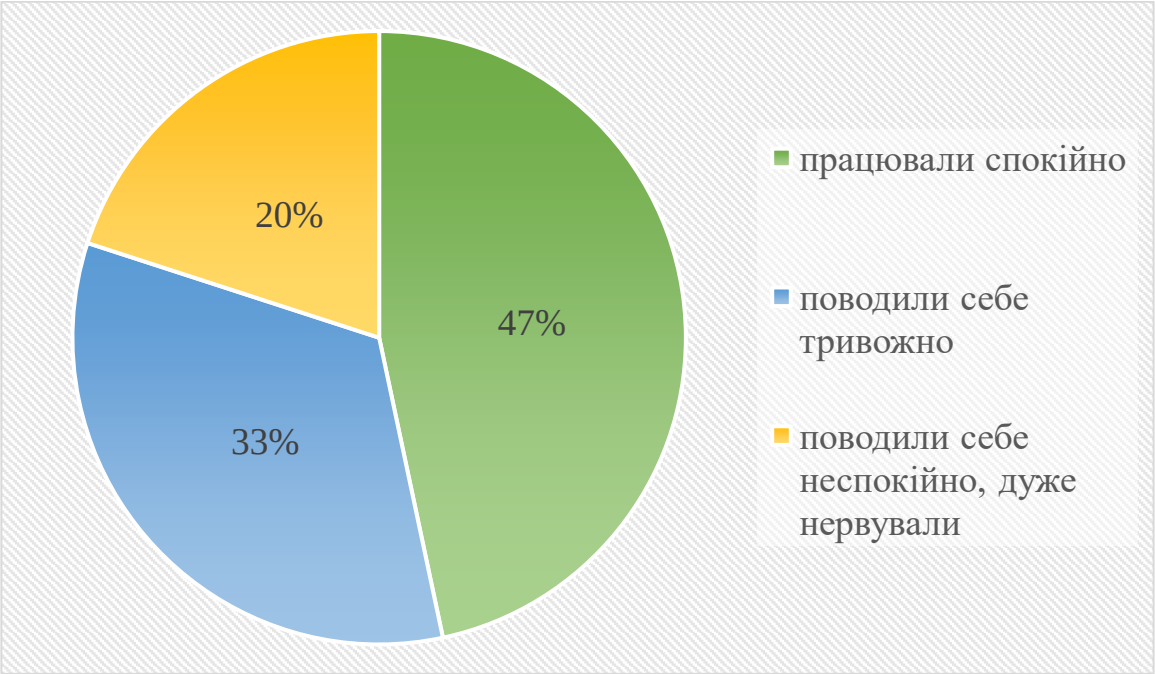


Рис. 2.1. Поведінка учнів під час діагностики

За рис. 2.1 та табл. 2.1 видно, що більшість учнів працювали спокійно – 47% (7 учнів), поводили себе тривожно – 33% (5 учнів), поводили себе неспокійно – 20 % (3 учня). Тобто, можна зробити висновок, що більшість учнів дуже добре зрозуміли завдання, були впевнені у його виконанні та намагалися зробити його ідеальним, коли в інших учнів була певна тривожність.

Ми пропонуємо з'ясувати, який рівень апетентної агресії може проявлятися у досліджуваної групи (17 осіб) та які чинники впливають на розповсюдження булінгу.

Перша методика, яку ми запропонували досліджуваним, була «Кактус». Учням було запропоновано таке завдання: «Намалювати кактус так, як вони його уявляють».

Провівши дослідження на методиці «Кактус» у більшості учнів ми з'ясували, який рівень апетентної агресії може бути в учасників булінгу. Щоб провести дослідження, ми розділили 17 осіб на дві групи – контрольну групу, до якої входить 8 осіб, та експереминтальну– 9 осіб. Це ми зробили для того, щоб зрозуміти, як саме рівень апетентної агресії впливає на учасників булінгу.

Результати емпіричного дослідження ми вирішили подати в табл. 2.2 та рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою «Кактус» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	2	20%	3	30%
Середній рівень	3	40%	5	55%
Низький рівень	3	40%	1	15%

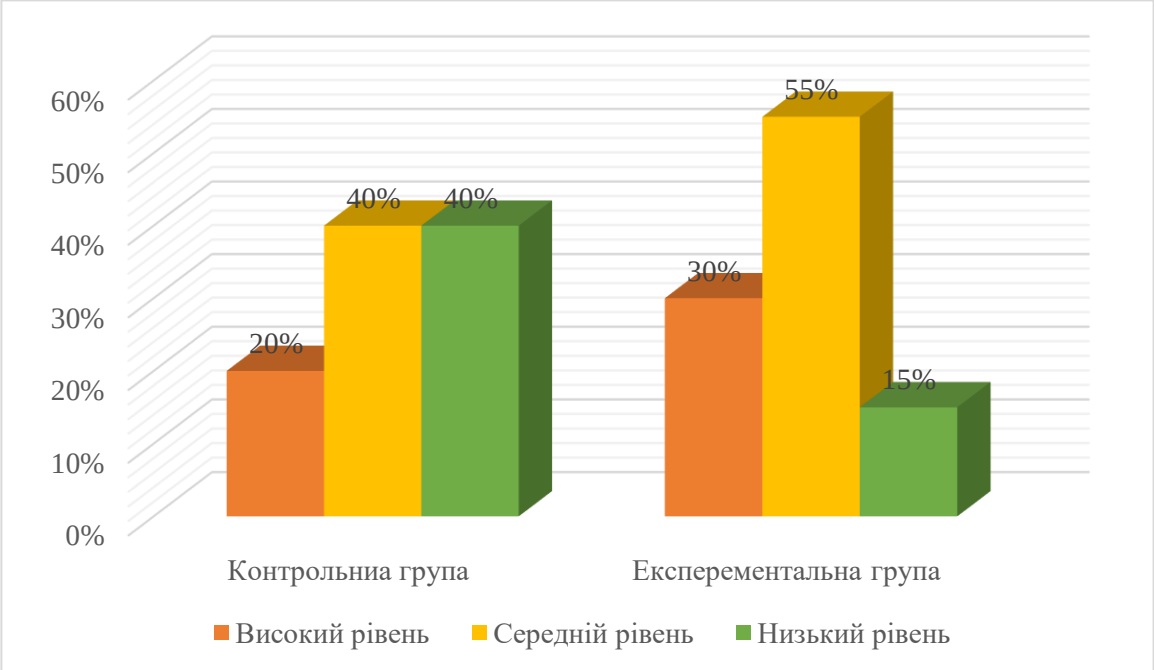


Рис. 3.2. Результати діагностики за методикою «Кактус» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Дивлячись на результати діагностики за методикою «Кактус», можна констатувати, що рівень апетентної агресії серед учасників булінгу дуже різноманітний. Ми спостерігаємо, що високий рівень апетентної агресії більше спостерігається в експериментальній групі (30%), ніж у контрольній (10%), він характерний передусім для учнів, що можуть виконувати роль агресора. Для таких дітей агресивні дії можуть супроводжуватися контролем над іншими, силою та задоволенням від своїх вчинків. У таких учасників булінгу спостерігаються такі механізми захисту:

- проекція – можливе приписування власної агресивності жертві;

- заперечення – ігнорування шкоди, яка завдана іншому;

- раціоналізація – виправдання певної агресії, тобто «провокація з боку іншого».

Окрім того, за результатами дослідження ми помічаємо, що присутні учні із подвійною роллю булінгу – агресори-жертви.

Середній рівень апетентної агресії, що домінує в обох групах (40% в контрольній та 55% в експериментальній), може поєднувати дві ролі учасників булінгу одночасно, таких як агресор та жертва. Такі діти виявляють агресивну ситуацію як реакцію на страх або приниження.

Для них типові такі захисні механізми:

- регресія – імпульсивні реакції;

- заміщення – може переносити агресію на слабших.

- афективна розрядка – агресія відбувається через певну дію.

Тому апетентна агресія в такому випадку не є стабільною рисою, а може виступати способом психологічного захисту та зняття внутрішньої напруги.

Низький рівень апетентної агресії переважно спостерігається у контрольній групі (40%), він притаманний більш за все жертвам булінгу та

пасивним спостерігачам. Такі учні, як правило, не отримують задоволення від агресивної поведінки.

Для них більш характерні такі психологічні механізми як:

- уникнення – уникання певних агресивних ситуацій;

- придушення емоцій;

- інтроекція – спрямування негативу на самого себе.

Можемо сказати, що низька апетентна агресія поєднується з підвищеною тривожністю та певною зниженою здатністю до активного захисту особистих кордонів.

Таким чином, можна констатувати, що рівень апетентної агресії пов'язаний безпосередньо з роллю учасників булінгу, тобто:

- високий рівень – роллю агресора;

- середній – для учнів із нестійкою або подвійною роллю;

- низький рівень – для жерт та пасивних спостерігачів.

Отримані результати ми можемо вважати підтвердженням того, що апетентна агресія виступає важливим психологічним чинником формування та закріплення ролей булінгу.

Наступна методика, яку ми обрали для емпіричного дослідження – «Вулкан». Окрім того, нами було проведено діагностику у двох групах. Ми запропонували учням таке завдання: «Намалювати вулкан, який вони уявляють».

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою «Вулкан» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	1	15%	4	45%

Середній рівень	6	70%	5	55%
Низький рівень	1	15%	-	-

З табл. 2.3 видно, що в контрольній групі більше із середнім рівнем апетентної агресії – 6 учнів (70%), низьким – 1 учня (15%), високим – 1 учень (15%).

Аналізуючи експериментальну групу, ми з'ясували, що з високим рівнем апетентної агресії 4 учня (45%), а з середнім – 5 учнів (55%), а з низьким взагалі зникли. Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про те, що в експериментальній групі характерні високий та середній рівень апетентної агресії, що може вказувати на внутрішні агресивні імпульси, навіть якщо вони відсутні у відкритому прояві. Відсутність низького рівня апетентної агресіїї свідчить про активізацію захисних механізмів, які спрямовані на стимулювання агресії.

Також нами було досліджено, як рівень апетентної агресії впливає на учасників булінгу. Ми дослідили, що з високим рівнем апетентної агресії саме в експериментальному класі 5 учнів, що свідчить, що переважно вони і можуть бути агресорами. Для них агресивна поведінка супроводжується внутрішнім емоційним збудженням, характерними психологічними механізмами захисту можуть бути раціоналізація, проекція та заперечення.

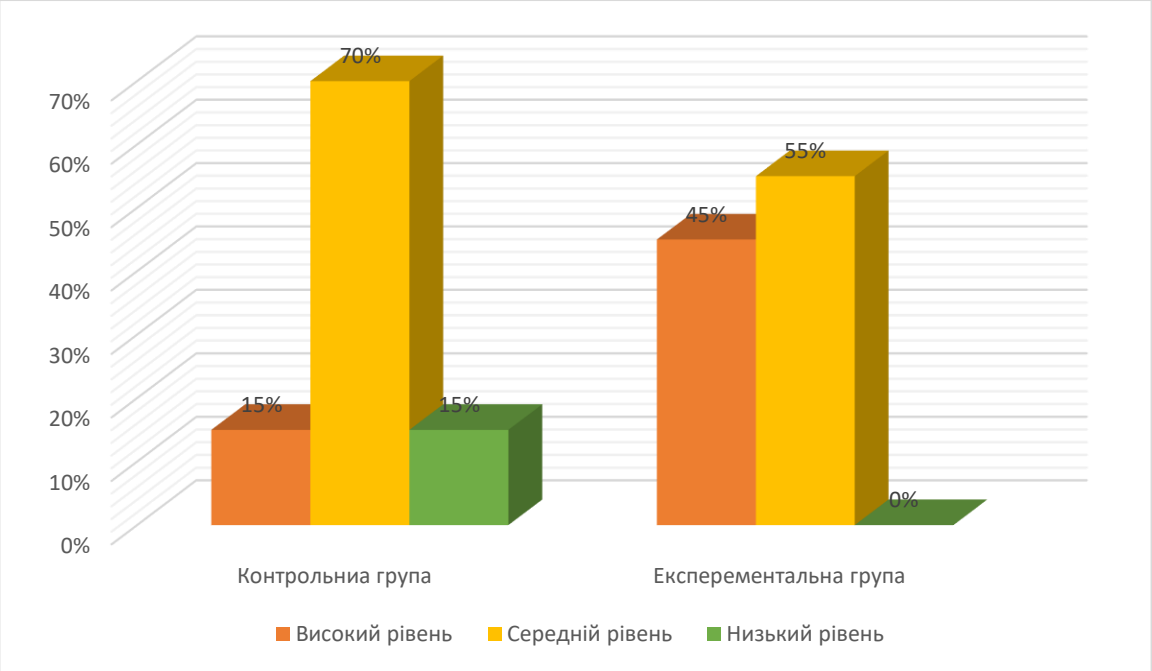


Рис. 3.2. Результати діагностики за методикою «Вулкан» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Середній рівень апетентної агресії представлений в обох групах, може бути представлений для учнів з комбінованою роллю – агресора та жертви. Для цієї групи характерні ситуативні та інтегровані механізми психологічного захисту, зокрема заміщення, регресія та ідентифікація з агресором.

Низький рівень апетентної агресії спостерігається лише у контрольній групі – 1 учень (15%), який може бути притаманний лише жертвам булінгу або пасивним спостерігачам. Для них агресія не є привабливою формою задоволення й може блокуватися завдяки таким механізмів психологічного захисту як уникнення, придушення та інтроекція.

Остання методика, яку ми обрали для визначення рівня апетентної агресії є, «Неіснуюча тварина», що нам допомогла визначити, які учасники булінгу більше переважають в контрольній та експериментальній групах.

Нами було запроновано намалювати тварину, якої не існує в природі взагалі.

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою «Неіснуюча тварина» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	2	30%	3	35%
Середній рівень	6	70%	5	55%
Низький рівень	-	-	1	10%

З табл. 2.4 видно, що в контрольній групі зафіксовано середній рівень апетентної агресії у 6 учнів (70%), високий – 2 учнів (30%). Домінування середнього рівня може свідчити про відносну емоційну стабільність та адаптацію. Агресивні імпульси в цій групі мають переважно ситуативний характер і не можуть набувати стійкої мотивації.

Високий рівень представлений меншою кількістю учнів (2) ймовірно пов’язаний з індивідуальними особливостями учасників булінгу.

Низький рівень апетентної агресії відсутній, що свідчить про наявність прихованої внутрішньої напруги, але присутні більш зрілі механізми психологічного захисту.

Аналізуючи експериментальну групу, ми з’ясували, що з середнім рівнем апетентної агресії 5 учнів (55%), з високим – 3 учня (35%), а з низьким – 1 учень (10%). Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про те, що в експериментальній групі переважають середній та високий рівень апетентної агресії, тому присутня виражена внутрішня напруга та готовність до агресивних реакцій. Проективні зображення таких учнів переважно характеризуються наявністю гострих елементів, перебільшеням, захисних деталей, агресивних символів, що можуть вказувати на агресію як спосіб психологічного самозахисту.

Також нами було досліджено, як рівень апетентної агресії впливає на учасників булінгу.

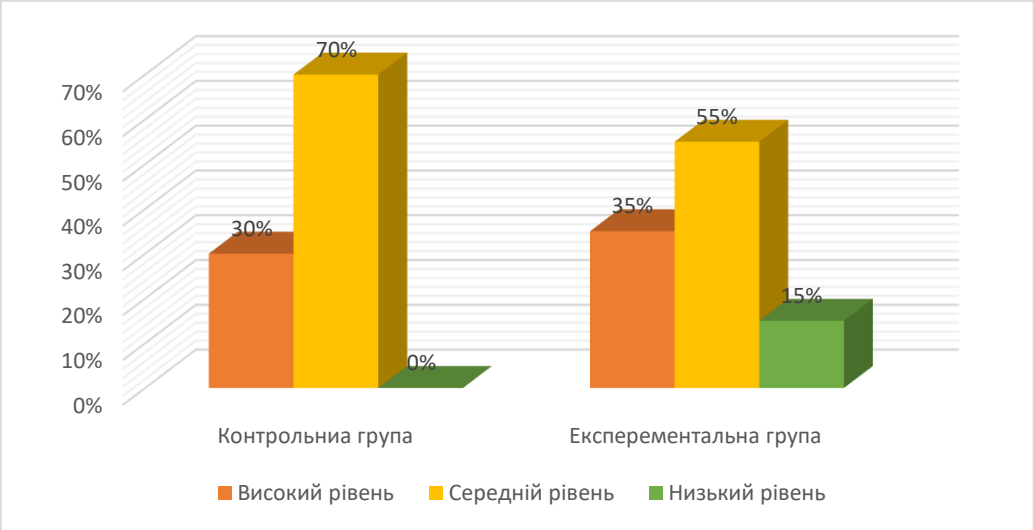


Рис. 3.4. Результати діагностики за методикою «Неіснуюча тварина» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Ми дослідили, що високий рівень апетентної агресії, який характерний для учасників булінгу, є в обох групах. Для таких учнів агресія може бути привабливою, супроводжуватися почуттям контролю та внутрішнім задоволенням. Для них характерні такі механізми психологічного захисту як проекція, заперечення, раціоналізація.

Середній рівень апетентної агресії, який домінує більше в контрольній групі та спостерігається в експериментальній групі, притаманний учасникам нестійкої або ж комбінованої ролі – агресор-жертва. Агресивні прояви в даному випадку виконують функцію зниження емоційної напруги та самозахисту. Домінують такі механізми психологічного захисту: компенсація, заміщення.

Низький рівень апетентної агресії виявлений лише в експериментальній групі (1 учень). Він характерний лише для учнів, які схильні до пасивного реагування та уникання конфліктних ситуацій, що може відповідати ролі

жертви або пасивного спостерігача. Спостерігаються механізми психологічного захисту, такі як уникнення, придушення, інтроекція.

Таким чином, нами було виявлено рівень апетентної агресії у двох групах. Результати психодіагностичного дослідження показали, що найбільше переважає середній та високий рівень апетентної агресії учасників булінгу. Також ми з'ясували, які механізми психологічного захисту використовуються.

Висновки до розділу ІІ

1. Теоретично проаналізовано та висвітлено організацію та методи емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту та апетентної агресії учасників булінгу молодшого шкільного віку.

2. Емпіричне дослідження було проведено на базі Центру психологічної підтримки та адаптації Навчально-наукового юридичного інституту. У дослідженні взяли участь 17 дітей віком 8-9 років. Дослідження здійснювалося у три етапи.

3. Визначено проблему та мету дослідження, сформульовано його завдання, здійснено аналіз теоретичних досліджень, розроблено план емпіричного дослідження, узгоджено організаційні питання та підбір психодіагностичних методик («Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина»), які відповідають віковим індивідуальним особливостям молодшого школяра.

4. Проведено емпіричне дослідження, яке пройшло у довірливій атмосфері, здійснено спостереження над поведінкою дітей під час виконання завдання.

5. Результати психодіагностики дали підстави стверджувати про наявність різних рівнів апетентної агресії серед учасників булінгу. За методикою «Кактус» встановлено, що в експериментальній групі частіше виявляється високий рівень апетентної агресії (30%), тоді як у контрольній групі домінують середній (40%) та низький (40%) рівні.

6. Діагностування за методикою «Вулкан» показало переважання середнього рівня апетентної агресії в контрольній групі (70%) та високого

(45%) і середнього (55%) рівнів в експериментальній групі, при повній відсутності низького рівня в експериментальній групі.

7. Результати методики «Неіснуюча тварина» засвідчили домінування середнього рівня апетентної агресії в обох групах (70% у контрольній та 55% в експериментальній), а також більшу частину високого рівня в експериментальній групі (35%).

8. Емпіричне дослідження стану апетентної агресії засвідчило, що середній та високий рівні є найбільш поширеними серед учасників булінгу. Високий рівень апетентної агресії переважно пов’язаний з роллю агресора та супроводжується використанням механізмів психологічного захисту, такими як проекція, заперечення та раціоналізація. Середній рівень характерний для нестійких або комбінованих ролей (агресор-жертва) і поєднується з такими механізмами захисту як заміщення, регресія та компенсація. Низький рівень апетентної агресії притаманний жертвам та пасивним спостерігачам і пов’язаний з уникненням, придушенням емоцій та інтроекцією.

9. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що апетентна агресія є важливим психологічним чинником у формуванні та закріпленні ролей булінгу в дітей молодшого шкільного віку та тісно пов’язаний з використанням механізмів психологічного захисту.

РОЗДІЛ ІІІ. КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АПЕТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ ТА КОРЕКЦІЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ

3.1. Корекційно-профілактична робота з учасниками булінгу з підвищеним рівнем апетентної агресії

Відповідно до мети та завдання дослідження нами було розроблено корекційно-профілактичну роботу для зниження рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту. Оскільки одним із ключових практичних інструментів профілактики булінгу є психологічні тренінги, то нами було запропоновано 3 треніги, які ми розробили самостійно для дітей молодшого шкільного віку. Під час розробки тренінгів ми врахували всі індивідуальні та вікові особливості учнів.

Структура розробленого тренінгу включає в себе три етапи:

- вступна частина;
- основна застина;
- заключна частина.

Під час вступної частини учнів ознайомлюють з актуалізацією теми та метою, основна частина відрізняється тим, що під час неї учні виконують різні практичні вправи, а завершальний етап – рефлексія та зворотній напрямок. Важливо, що дані тренінги мали циклічність та були взаєпов’язані між собою.

Очікуваний ефект від даних тренінгів полягав у зниженні проявів рівнів апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту учасників булінгу.

Створено три тренінги, які мали свою мету та очікувані результати. Назву тренінгів, мету та очікувані результати представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тренінги для зниження рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту учасників булінгу

№	Назва тренінгу	Мета тренінгу	Очікувальні результати
1.	Привіт! Ти знаєш мене?	ознайомити учнів з проблемним поняттям булінгу, його основними поняттями, які можуть стосуватися учнівського колективу	- розуміння поняття «булінгу»; - розпізнавання учасників булінгу: жертва, агресор та спостерігач; - виховання толерантного ставлення один до одного.
2.	Агресія та булінг	формувати поняття «булінг» та «агресія», розвивати навички попередження булінгу, відповідну поведінку та вміти робити власний вибір	- розуміння поняття «булінгу» та «агресії»; - формування навичок попередження булінгу, відповідної поведінки; - вміння робити власний вибір.
3.	СТОП, БУЛІНГ!	формувати у дітей розуміння про булінг, навичок його розпізнавання та усвідомлення власних емоцій	- розуміння учнями поняття «булінгу»; - вміння розпізнавати булінг; - усвідомлення власних емоцій, зниження агресії.

Кожен тренінг має свою особливу структуру та методи, які застосовувалися під час їх проведення (повна структура представлена в додатках А, Б, В).

Щоб зрозуміти, як саме тренінги вплинули на позитивну динаміку зниження рівня апетентної агресії та оптимізацію психологічних механізмів захисту, пропонуємо розглянути, які практичні вправи та методи ми використовували під час занять.

Під час першого тренінгу «Привіт! Ти знаєш мене?» ми використали такі методи, як ігрові вправи, робота в групах, методи асоціацій.

На початку заняття ми використали метод асоціацій, нами було запропоновано підібрати слова, тобто асоціації, які пов’язані із поняттям

«булінг», що дало змогу з'ясувати, чи розуміють учні молодшого шкільного віку, що означає «булінг».

Далі ми запропонували учням гру «Дзеркало», яка допомогла їм зрозуміти, що існують різні емоції, але відтворити їх важко. Ми вважаємо, що саме ця вправа може допомогти учням відчути переживання одне одного та знизити рівень апетентної агресії.

Робота в групах є дуже важливим аспектом узнижені рівнів апетентної агресії та оптимізаціїї механізмів психологічного захисту. Ми запропонували об'єднатися в групи за кольорами карток, які обрали діти випадковим чином. Це дозволило учням працювати не лише з тими, хто подобається, а й із тими, хто не подобається, з ким у них погані стосунки. Також робота в групах допомогла зрозуміти, як учасники (агресор, жертва, спостерігач) булінгу поводять себе.

На завершальному єтапі ми також запропонували творчий підхід: вирізати долоньки та написати свої емоції на пальчиках, що дуже допомогло учням відкрито виразити свої власні почуття.

У другому тренінгу «Агресія та булінг» ми також використовували багато різноманітиних методів, таких як арт-терапія, ігровий, асоціативний, рольова гра.

Першу вправу ми також пов'язали з асоціаціями, учням було поставлено завдання створити асоціації до поняття «агресія».

Наступним методом, який дуже сподобався дітям, ми взяли арт-терапевтичний метод, який пов'язаний з творчими видами діяльності: малюванням, ліпленням, танцем, співом тощо.

Ми запропонували дітям намалювати за допомогою фарб на аркуші паперу власні емоції під час прослуховування класичної музики. Таким чином, учні могли зобразити різні емоції: чи погані, чи хороші. Ця вправа добре може інформувати про рівень агресії, оскільки саме через малюнки можна побачити, які саме емоції бувають у дітей, а особливо у молодших школярів.

Наступною важливою грою для зниження рівнів апетентної агресії можна вважати гру «Відгадай емоцію». Ця гра дуже добре сприяє розумінню власних емоцій, того, як потрібно ставитись до інших та не проявляти агресію. А також вона розвиває уміння учнів працювати саме в команді, бути дружніми, розуміти, що програш- це не причина бути агресивним.

Наступний метод, який є більш корисним ,- це рольова гра. Вона допомогає зрозуміти кожного учня як особистість. Ми запропонували учням вправу «Немає опору – немає конфлікту». Нами було запроновано поділитися на групи та обрати тему для обговорення із шкільного життя, де учні мали довести власну думку, а не посваритися між собою.

На заключну частину тренінгу ми запропонували більш творчий підхід, а саме створити квітку. Це арт-терапевтичний метод, який дозволив не тільки творчо мислити, а ще й допоміг учням підняти свою самооцінку, особливо це стосується жертв булінгу. Також дана вправа допомогла знизити рівень апетентної агресії та оптимізувати механізми психологічного захисту.

Третій тренінг був заключною частиною у корекційно-профілактичній роботі, що допомогло більше вплинути на позитивну динаміку зниження апетентної агресії та оптимізацію механізмів психологічного захисту.

Під час проведення тренінгу ми більше зосередились саме на методі бесіда, який присутній майже в усіх вправах, де ми ще раз закріпили поняття «булінгу» та його учасників.

Найбільше дітям сподобалося переглядати мультфільм «Камінь, ножиці, папір», де чітко видно, що означає поняття «булінг», побачили, як можна захистити жертву від агресора, і хто такі спостерігачі.

Також ми використали рольову гру «Трикутник», під час якої учні ділилися на групи та були в ролях: переслідувач, жертва, захисник. Їх завдання було відіграти власні ролі, але так, щоб не образити одне одного. Так учні могли зрозуміти на власному прикладі, що таке булінг та ролі саме учасників булінгу. Ми вважаємо, що дана вправа добре допомагає знизити рівень

апетентної агресії учасників булінгу, оскільки завдяки цьому вони краще розуміють, як чинити не потрібно.

Таким чином, можна засвідчити, що розроблена корекційно-профілактична програма з трьох тренінгів довела ефективність у зниженні рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту учасників булінгу. Застосування ігрових, арт-терапевтичних, асоціативних і рольових методів допомогло учням глибше зрозуміти суть булінгу, його учасників і власні емоції. Виконана робота сприятливо вплинула на розвиток толерантної поведінки, емпатії та навичок конструктивного спілкування в учнівському колективі.

3.2. Аналіз результативності корекційно-профілактичної програми та рекомендації щодо зниження апетентної агресії й оптимізації механізмів психологічного захисту

3.2.1. Порівняльний статистичний аналіз рівнів апетентної агресії та домінуючих механізмів психологічного захисту учасників булінгу

Після реалізації програми з метою експериментальної перевірки рівнів апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту учасників булінгу було проведено контрольну діагностику за тими ж трьома методиками: «Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина».

За підсумковим контрольни зрізом по методиці «Кактус» було виявлено в експериментальній групі позитивну динаміку щодо зниження рівнів апетентної агресії та зміни ролей булінгу. Дану динаміку ми можемо помітити вже у табл. 3.1.

Таблиця 3.2.

Результати повторниої діагностики за методикою «Кактус» для визначення рівеня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	1	15%	1	15%
Середній рівень	4	55%	3	30%
Низький рівень	3	30%	5	55%

Таким чином, ми спостерігаємо наступні зміни в експериментальній групі рівня апетентної агресії учасників булінгу:

1. Кількість учнів із високим рівнем апетентної агресії зменшилась з 3 до 1 учня (з 30% до 15%).

2. Знизилась кількість учнів з середнім рівнем із 5 до 3 учнів (з 55% до 30%);

3. Збільшилась кількість учнів з низьким рівнем з 1 до 5 учнів (з 15% до 55%).

Це свідчить про зниження агресії та розвиток адаптованих механізмів психологічного захисту, особливо серед учнів, які раніше використовували роль агресора, тоді як жертви та пасивні спостерігачі стали впевненіше стримувати свої агресивні імпульси. Учні, які раніше виконували роль агресора, почали використовувати такі механізми психологічного захисту, як раціоналізація, проекція, афектну розрядка, тоді, як жертви або пасивні спостерігачі – уникання, придушення та інтроекція.

У контрольній групі спостерігалися незначні зміни:

1. Кількість учнів з високим рівнем не змінилася, всього 1учень (15%);

2. Збільшився середній рівень з 3 до 4 учнів (з 40% до 55%);

3. Низький рівень також не змінився – 3 учня (30%).

Це свідчить про відсутність суттєвих змін та динаміки рівнів апетентної агресії. Механізми психологічного захисту можуть залишатися без змін, і група демонструвала ті ж самі дії, що й до дослідження.

Підсумок контрольної діагностики за методикою «Вулкан» також показав значні зміни в експериментальній групі.

Таблиця 3.3.

Результати повторної діагностики за методикою «Вулкан» для визначення рівеня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	2	25%	-	-
Середній рівень	4	50%	3	35%
Низький рівень	2	25%	6	65%

Таким чином, ми спостерігаємо наступні зміни в експериментальній групі рівня апетентної агресії учасників булінгу:

1. Кількість учнів із високим рівнем апетентної агресії знизився до 0.

2. Знизилась кількість учнів з середнім рівнем із 6 до 3 учнів (з 55% до 35%).

3. Збільшилась кількість учнів з низьким рівнем з 2 до 6 учнів (з 15% до 65%).

Це свідчить про зниження внутрішньої агресивної напруги та формування більш адаптативних механізмів психологічного захисту. Учні, які виступали раніше в ролі агресора, почали використовувати усвідомлену стимуляцію та сублімацію.

У контрольній групі спостерігалися ситуативні зміни:

1. Кількість учнів з високим рівнем зменшилось з 3 до 2 учнів (з 45% до 25%).

2. Зменшилось учнів із середнім рівнем з 5 до 4 (з 55% до 50%).

3. Низький рівень також має значні зміни, оскільки з'явилось 2 (25%) учнів.

Це свідчить про відсутніх суттєвих змін та динаміки рівнів апетентної агресії, які можуть зумовлюватися зовнішніми чинниками. Механізми психологічного захисту саме контрольованої групи ще не зрілі та нестійкі (уникання, проекція, заперечення), що забезпечує стійке зниження агресії та не призводить до істотної трансформації учасників булінгу.

Таблиця 3.4

Результати повторної діагностики за методикою «Неіснуюча тварина» для визначення рівня апетентної агресії серед учасників булінгу

Рівень апетентної агресії учасників булінгу	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	% досліджуваних	кількість учнів	% досліджуваних
Високий рівень	1	15%	1	14%
Середній рівень	6	65%	4	43%
Низький рівень	2	20%	4	43%

Таким чином, ми спостерігаємо наступні зміни в експериментальній групі рівня апетентної агресії учасників булінгу:

1. Кількість учнів із високим рівнем апетентної агресії знизився до 1 (14% учнів).

2. Знизилась кількість учнів з середнім рівнем із 5 до 1 (з 55% до 43%).

3. Збільшилась кількість учнів з низьким рівнем з 1 до 4 (з 15% до 43%).

Це свідчить про зниження внутрішньої агресивної напруги та формування більш адаптивних механізмів психологічного захисту. Переважно учні використовують механізми психологічного захисту саме такі, як проекція, заперечення, уникнення, сублімація. Спостерігається позитивна динаміка, зменшилась кількість учнів з роллю агресора.

У контрольній групі спостерігалися незначні зміни:

1. Кількість учнів з високим рівнем зменшилось з 2 до 1 (з 30% до 15%).

2.Зміни середнього рівня були незначними: з 5 до 4 учнів (з55%до50%).

3. Низький рівень має значні зміни, оскільки з'явилось 2 учня(20%).

Це вказує на відсутність істотних змін і динаміки рівнів апетентної агресії, які можуть бути зумовлені переважно зовнішніми чинниками. Механізми психологічного захисту в контрольній групі залишаються незрілими та нестійкими (зокрема уникання, проекція, заперечення), що сприяє лише тимчасовому зниженню агресії й не забезпечує суттєвої трансформації учасників булінгу.

Ми узагальнили результати по трьох методикам та склали діаграму щодо рівня апетентної агресії та домінування механізмів психологічного захисту учасників булінгу.

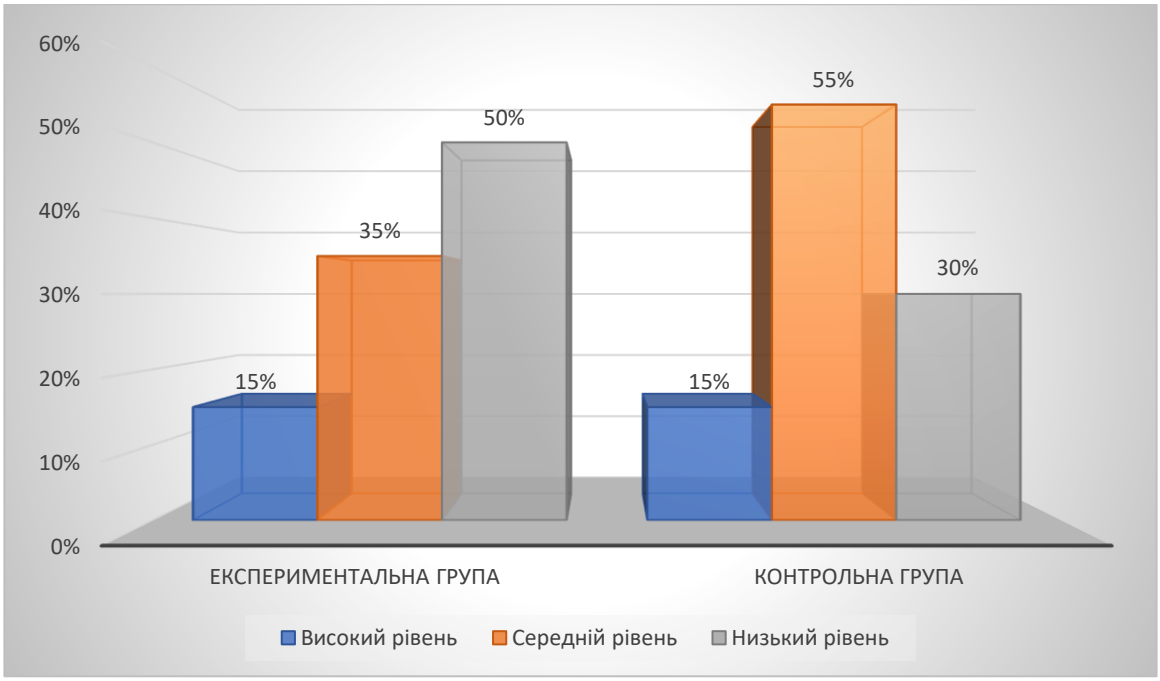


Рис. 3.1. Підсумкові результати заключного етапу

Проаналізувавши результати з трьома методиками, можна сказати, що в експериментальній групі з'явилися значні зміни рівня апетентної агресії. Високий рівень апетентної агресії – 50%, що свідчить про те, що є в групі потенційний агресор, тоді як в контрольній 30%, середній 35% в експериментальній групі– 35%, а в контрольній – 55%, видно, що в експериментальній зменшилось. А також низький рівень в експериментальній та контрольній рівень апетентної агресії не змінився – 15%. Вони використовують такі механізми психологічного захисту: заперечення, уникнення, сублімація та зміщення.

Таким чином ми констатуємо, що корекційно-профілактична робота позитивно вплинула на роботу з молодшими школярами щодо зниження рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту.

3.2.2. Рекомендації щодо профілактики та заподіяння булінгу в навчальному середовищі

З метою профілактики та запобігання булігу у навчальному середовищі та зниження апетентної агресії в молодшому віці ми рекомендуємо:

1. Формування безпечного освітнього середовиша. Педагогам шкільних навчальних закладів доцільно створювати приємну атмосферу в класі, взаємоповагу до кожного учасника освітнього процесу, де кожна дитина буде себе почувати захищеною.

2. Систематичне просвітництво учнів. Вчителю важливо регулярно проводити бесіди, тренінги та інтерактивні заняття, спрямовані на ознайомлення молодшого школяра з поняттям булінгу, його учасниками та особливостями, його наслідками та формами.

3. Розвиток емоційної компетентності. Вчителю слід приділити увагу учнів у розпізнаванні власних емоцій, вміння керувати гнівом, агресією та напругою через прийняті способи саморегуляції.

4. Підтримка форм соціальної взаємодії. Можна залучити дітей до спільної співпраці, командної роботи, взаємоповаги між учнями, що сприяє зниженю рівня агресивних проявів.

5. Рання діагностика та спостереження. Вчитель має звертати увагу на різні прояви апетентної агресії, гніву, жорстокої поведінки, сфоєчасно залучити психолога до профілактики булінгу.

6. Використання корекційно-розвивальних методів. Доцільно було б використовувати різні ігрові методи, арт-терапевтичні, рольові та

казково-терапевтичні методи, які можуть дозволити дітям безпечно прожити агресивні імпульси.

7. Співпраця з батьками. Ефективна профілактика булінгу передбачає співпрацю з батьками з метою узгодження виховних підходів та формування єдиної позиції щодо неприйнятної агресивної поведінки.

8. Особистісний приклад педагога. Поведінка, стиль спілкування та способи вирішення конфліктів мають слугувати для учнів зразком конструктивної та ненасильницької взаємодії.

Також ми створили пам’ятку-поради для учнів «СТОП БУЛІНГУ!» та включили до неї такі рекомендації:

Попередження булінгу

1. Не відділяйся від колективу.

2. Взаємодій в колективі на засадах толерантності.

3. Стався до людей однаково або доброзичливо, або нейтрально, в жодному разі не проявляй агресію.

4. Ніколи не вдавайся до фізичної або вербальної агресії.

5. При суперечках став за мету не довести свою правоту, а дійти до певного компромісу.

Якщо ти – свідок

1. Не бери участь у цькуванні іншої людини.

2. Якщо агресором виступає твій найкращий друг або приятель, не потакай йому.

3. Якщо є змога, не залишай постраждалого самого, а спробуй захистити його.

4. Якщо побачив, як когось цькують, звернись до вчителя, психолога, батьків або до когось із дорослих.

5. Підтримуй постраждалого.

Якщо ти – жертва

1. Не звинувачуй себе та не виправдовуй дії кривдника.

2. Намагайся уникати перебування з агресором на самоті.

3. Не намагайся вирішити проблему бійкою або конфліктом, проявляючи агресію.

4. Не ведись на провокації та спробуй зберегти спокій.

5. Не залишайся один на один з проблемою, проводь більше часу з друзями, приятелями тощо.

6. Звертайся по допомогу до дорослого, якому ти найбільше довіряєш.

Вище зазначені поради та рекомендації добре допомагають у профілактиці та протидії булінгу, а також зниженню рівня апетентної агресії та оптимізації механізмів психологічного захисту.

Висновки до розділу ІІІ

1. Описано форми, методи та засоби корекційно-профілактичної роботи, які спрямовані на зниження рівня апетентної агресії та оптимізацію механізмів психологічного захисту учасників булінгу серед молодших школярів.

2. Розроблено та апробовано авторську тренінгову програму профілактики булінгу. Тренінгова програма скаладається з трьох взаємопов’язаних психологічних тренінгів, які мають циклічний характер та включають вступну, основну та заключну частину. Кожний тренінг має визначену мету, завдання та очікувані результати, а також побудований з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодшого школяра.

3. Було проведено повторну діагностику в контрольній та експериментальній групі за тими ж проективними методиками: «Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина»..

4. За підсумками проведеної контрольної діагностики за методикою «Кактус» в експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка: кількість учнів із високим рівнем апетентної агресії зменшилася з 30% (3 особи) до 15% (1 особа), частка учнів із середнім рівнем знизилася з 55% (5 осіб) до 30% (3 особи), натомість кількість учнів із низьким рівнем агресії зросла з 15% (1 особа) до 55% (5 осіб). У контрольній групі значних змін не виявлено.

5. Результати повторної діагностики за методикою «Вулкан» також показали позитивні зміни в експериментальній групі: учнів із високим рівнем апетентної агресії не зафіксовано взагалі (зниження з 2 осіб до 0), середній рівень зменшився з 55% (6 осіб) до 35% (3 особи), а низький рівень зріс із 15% (2 особи) до 65% (6 осіб). У контрольній групі зміни були незначні.

6. Згідно з методикою «Неіснуюча тварина» в експериментальній групі відбулося скорочення частки учнів із середнім рівнем апетентної агресії з 55% (5 осіб) до 43% (4 особи), водночас кількість учнів із низьким рівнем зросла з 15% (1 особа) до 43% (4 особи), що свідчить про покращення емоційного стану та зменшення внутрішньої агресивної напруги. У контрольній групі показники залишилися майже незмінними.

7. Таким чином, введення корекційно-профілактичної програми підтвердило її ефективність. В експериментальній групі зафіксоване стійке зниження рівнів апетентної агресії та перехід до більш зрілих та адаптованих механізмів психологічного захисту, тоді як у контрольній групі істотних змін не виявилось. Отримані результати мають практичну значущість та можуть бути використані у діяльності практичного психолога і педагога з метою профілактики булінгу безпосередньо в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведене дослідження дозволило сформувати загальні висновки відповідно до визначеної мети:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, що дало змогу вважати, що булінг є складним багатовимірним соціально-психологічним феноменом, який характеризується системністю та умисністю серед учасників булінгу. Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити основні форми булінгу (фізичну, психологічну, кібербулінг), його структуру та ролі учасників.

2. Встановлено, що механізми психологічного захисту виступають важливими регуляторами поведінки під час емоційної напруги або тривожності, а апетентна агресія розглядалася як специфічна форма агресивної поведінки, яка була пов’язана із задоволенням від насильства.

3. Визначено особливості прояву апетентної агресії та механізмів психологічного захисту у різних категоріях учасників булінгу.

Встановлено, що високий рівень апетентної агресії притаманний більше агресорам і супроводжується використанням таких механізмів психологічного захисту, як проекція, заперечення та раціоналізація. Середній рівень апетентної агресії характерний для нечійних або комбінованих ролей (агресор-жертва) і може поєднуватися із заміщенням, регресією та компенсацією. Низький рівень апетентної агресії властивий жертвам та пасивним спостерігачам та пов’язаний з такими механізмами психологічного захисту, як уникнення, придушення та інтроекція.

4.. Проведено емпіричне дослідження за допомогою комплексу проективних психодіагностичних методик: «Кактус», «Вулкан», «Неіснуюча тварина». Результати засвідчили наявність різних рівнів апетентної агресії, з переважанням високого та середнього рівнів. Аналіз отриманих даних підтвердив тісний зв’язок між рівнем апетентної агресії, домінуванням мехенізмів психологічного захисту та учасниками булінгу за роллями, що

дозволило розглянути апетентну агресію як один із чинників формування та закріплення булінгової поведінки молодшого шкільного віку.

5. Розроблена та апробована корекційно-профілактична тренінгова програма, спрямована на зниження рівнів апетентної агресії та оптимізацію механізмів психологічного захисту. Отримані результати експерименту підтвердили ефективність програми: в експериментальній групі зафіксовано стійке зниження високого та середнього рівнів апетентної агресії, зростання кількості учнів із низьким рівнем агресії та перехід до більш зрілих і адаптованих психологічних механізмів захисту, тоді як у контрольній групі істотних змін не спостерігається.

6. Таким чином, апетентна агресія та механізми психологічного захисту відіграють важливу суттєву роль у формуванні, підтримці та корекції булінгової поведінки молодших школярів. Розроблена корекційно-профілактична програма довела свою результативність та має практичну значущість, оскільки може використовуватися у професійній діяльності психологів та вчителів для профілактики та попередження булінгу, а також для створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресія. URL: https://surl.li/wrgwhh (дата звернення 12.12.2025).

2. Бахірко І. С. Особливості впливу емоційного інтелекту на механізми психологічного захисту особистості. 2020.

3. Бондаренко Б. В. Особливості психологічного захисту у професійній діяльності працівників ювенальної пробації. 2020.

4. Бондзик Д. М. Роль особистісних характеристик у формуванні ризикованої поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників Міжнар. психол. форуму (м. Харків, 25 квіт. 2025 р.). Харків: ХНУВС, 2025. С. 36–38.

5. Варнава У. В. Теоретико-методологічний аналіз основних підходів у дослідженні захисних механізмів психіки. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2009. Т. 14, № 6.

6. Васильєва О., Владиченко К. Психологічний аналіз феномену шкільного насильства. Збірник наукових праць / головний редактор та відповідальний за збірник. 16 с.

7. Галицька О. В. Агресія та її похідні // Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток: тези доп. X Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С. 62.

8. Германович О. М. Шкільний булінг як соціально-педагогічне явище: сутність і причини виникнення. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 190 с.

9. Гнатів М. Механізми психологічного захисту особистості у професійному середовищі: дис. … д-ра психол. наук. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024.

10. Гонтаренко Л. О. Агресія та агресивність особистості // Наука в соціокультурному розвитку людства: історичне становлення і сучасний стан. 2022. С. 62.

11. Горбатюк О. М. Механізми психологічного захисту особистості. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації. 2020. С. 139.

12. Гошовська О. Я. Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості : дис. … д-ра психол. наук. 2013.

13. Градова Ю. В. Булінг в Україні: проблема очима дитини. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2021. Вип. 63. С. 41–45.

14. Гріздак О. В. Соціально-психологічна профілактика булінгу у школі. 2025.

15. Діхтяренко С. Ю., Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості: дис. … д-ра психол. наук. Умань. Електронне видання.

16. Журавко Т. В. Булінг як соціально-психологічна проблема в освітньому середовищі. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. С. 47–50.

17. Заняття "Стоп булінг". URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-stop-buling-250458.html (дата звернення 25.11.2025)

18. Заняття «СТОП БУЛІНГ: протидія жорстокості та насильства». URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-stop-buling-protidiya-zhorstokosti-ta-nasilstva-170051.html (дата звернення 25.11.2025)

19. Заняття для учнів з елементами тренінгу «Стоп булінг». URL: https://vseosvita.ua/blogs/zaniattia-dlia-uchniv-z-elementamy-treninhu-stop-bulinh-75467.html (дата звернення 25.11.2025)

20. Зварич І. Булінг у закладах освіти України і США. New Pedagogical Thought. 2020. Т. 102, № 2. С. 3–7.

21. Ключ до психологічного тесту за проективною методикою «Вулкан». URL: https://vseosvita.ua/library/kluc-do-psihologicnogo-testu-za-proektivnou-metodikou-vulkan-171624.html

22. Козін А. О. До характеристики системи суб’єктів протидії булінгу (цькуванню) в Україні. Науковий вісник публічного та приватного права. 2019. С. 113–118.

23. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1–2. С. 13.

24. Кравченко М., Костюшко Г. Шкільний булінг як соціально-педагогічне явище. Збірник наукових праць / редакційна колегія. 2023. 55 с.

25. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 1. С. 154–158.

26. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості шкільного булінгу : анотація.

27. Матяш О. В. Формування стратегії захисту жертв булінгу у соціальній роботі. 2020.

28. Методика «Вулкан» для діагностики та роботи з агресією. URL: https://surl.li/jmtvjg

29. Михальська Ю. Поняття та механізми психологічного захисту особистості. Психологічні підвалини атрибутивних ознак особистості: функції, розвиток, здійснення. 2013. Вип. 28.

30. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції // Юридична психологія. 2015. № 1. С. 139–148.

31. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики // Український вісник психоневрології. 2021. Т. 29, № 3. С. 48–51.

32. Панок В. Г., Лунченко Н. В., Сосновенко Н. В., Панок І. В. Агресія та конфліктність у взаєминах учасників освітнього процесу // Грааль науки : за матеріалами I Міжнар. наук.-практ. конф. «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences». 2021. № 4. С. 493–501.

33. Порівняльний аналіз психологічних концепцій агресії // Психологія конфлікту та агресії.

34. Похілько Д. С., Тітаренко Д. С. Проблема класифікації механізмів психологічного захисту особистості. 2010.

35. Прєктивна методика «Кактус». URL: https://surli.cc/nwrabu

36. Прєктивна методика «Кактус». URL: https://zhashkiv1.school.org.ua/news/21-48-13-26-11-2020/

37. Приходько М. В. Булінг (цькування) в освітньому середовищі. 2022. 175 с.

38. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58–61.

39. Проективна методика "Неіснуюча тварина". URL: https://surl.li/nptdhw

40. Проективна методика "Неіснуюча тварина". URL: https://vseosvita.ua/library/proektyvna-metodyka-neisnuiucha-tvaryna-764780.html

41. Проективна методика “Неіснуюча тварина”. URL: https://surl.li/mewbst

42. Сорочан Д. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика. 2019.

43. Тест - графічна методика "Кактус". URL: https://vseosvita.ua/library/test-graficna-metodika-kaktus-448478.html

44. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. № 6. С. 184–185.

45. Тренінг на тему: «СТОП- Булінг». URL: https://naurok.com.ua/trening-na-temu-stop--buling-108844.html (дата звернення 12.11.2025)

46. Філоненко В. Апетентна агресія як форма задоволення насильницької схильності індивіда // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 4 (65). С. 49–52.

47. Хом’як П. П. Психологічні особливості булінгу серед молоді та шляхи реабілітації: магістерська робота. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025.

48. Шевченко В. О., Оганян А. Н. Захисні механізми психіки та їх взаємозв’язок з формами агресивної поведінки. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 235–239.

49. Якимець Д. В., Моначин І. Л. Протидія шкільному булінгу в Україні. Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». 2019. Т. 3. С. 170–171.

50. Яцюк Н. М. Агресивна поведінка індивіда: психологічний механізм та графологічна діагностика // Litteris et Artibus: нові горизонти. 2019. С. 139–149.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ТРЕНІНГ 1

Тема: Привіт! Ти знаєш мене?

Мета: ознайомити дітей з проблемою виникнення булінгу, його основними поняттями, які можуть стосуватися учнівського колективу.

Очікувальні результати:

- розуміння поняття «булінг»;

- розпізнавання учасників булінгу: жертва, агресор та спостерігач;

- вихововування толерантного ставлення один до одного.

Методи: ігрові вправи, робота в групах, методи асоціацій.

Хід заняття

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вступне слово

- Сьогодні в нас незвичайна тема, ми поговоримо про значущу проблему у нашому суспільстві – булінг,про те, як його попередити та виявити, оскільки насильство в наших сучасних умовах життя дуже непередбачуване і нестримне. Для початку я пропоную вам невеличку вправу, яка називається «Асоціативний кущ».

Вправа «Асоціативний кущ» (10 хв)

Давайте зараз станемо в коло та по черзі висловимо, які асоціації у нас викликає слово «булінг». (Так спільно вони визначають поняття булінгу та можливі чи реальні прояви булінгу в своїй школі. Обговорення структури та ознак булінгу).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

У наступній грі я вам пропоную визначити емоції одне одного, оскільки на булінг впливають ваші як приємні, так і негативні емоції. Гра називається «Дзеркало»

Гра «Дзеркало» (10 хв)

Давайте об’єднаємося у пари і спробуємо повторити емоції вашого сусіда.

Питання для обговорення:

– Чи важко було копіювати іншого?

– Як ви при цьому почувалися?

Маленьке повідомлення (3 хв)

Булінг – це психологічна та фізична форма насильства, яка проявляється у вигляді утиску, дискріманації, цькуванні, бойкоту певних осіб.

Учасниками булінгу можуть бути:

- булер- агресор або переслідувач, тобто той, хто створює натиск на певну особу;

- жертва- той, хто піддається насильству, не має опору протистояти агресору;

- спостерігач- той, хто лише спостерігає, не втручається в конфлікт, інколи може виступати як захисник.

А зараз давайте виконаємо таке невеличке завдання, яке стосується саме булінгу.

Вправа «Чому так сталося» (15 хв)

Ви всі бачите у мене різних кольорів картки, кожен з вас вибере собі одну з них. Прошу об’єднатися у групи за кольором картки. Дякую. А зараз я роздаю вам аркуші з малюнками (агресор, спостерігач, жертва). І тепер кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати про причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати визначити причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише про причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Долоньки» (7 хв)

- Зараз, діти, я пропоную вам трішки пофантазувати, давайте виріжемо наші долоньки. Я вам роздам аркуші паперу, а ви повирізаєте долоньки, а потім на кожному пальчику назвете емоції, які виникли у вас під час сьогоднішнього тренінгу.

ДОДАТОК Б

ТРЕНІНГ 2

Тема: Агресія та булінг

Мета: формувати поняття «булінг» та «агресія», розвивати навички попередження булінгу, відповідну поведінку та вміння робити власний вибір.

Очікувальні результати:

- розуміння поняття «булінг» та «агресія»;
- формування навичок попередження булінгу, відповідної поведінки;
- вміння робити власний вибір.

Методи: арт-терапевтичний, ігрові вправи, асоціативні вправи, рольова гра.

Хід заняття

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вступне слово

- Сьогодні ми продовжимо вивчати тему булінгу та з’ясуємо, що таке агресія і як вона впливає на учасників булінгу. Для початку я пропоную вам таку невеличку вправу, яка називається «Асоціативний кущ».

Вправа «Асоціативний кущ» (10 хв)

Давайте зараз станемо в коло та по черзі висловимо, які асоціації у нас викликає слово «агресія». (Так спільно в групі визначають поняття агресія та можливі чи реальні прояви агресії. Обговорення, як саме вона може проявлятися).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

У наступній грі я вам пропоную позначити емоції за допомогою різних кольорів.

Вправа «Емоції кольорів» (10 хв)

Зараз ви отримаєте аркуш паперу і фарби. Я увімкну класичну музичну композицію, ваше завдання за допомогою кольорів зобразити різноманітні емоції, які викликала ця композиція.

Гра «Відгадай емоції» (5 хв)

А зараз давайте повідгадуємо, у кого які емоції.

Перш ніж проводити цю гру, необхідно підготувати маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій, які треба буде відтворити гравцям.

Принцип виконання: учнів ділимо на групи. Кожна група обирає аркуш з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою. З кожної команди обирається представник, який приймає позу і вираз обличчя у відповідності з обраним емоційним станом. Інші команди по черзі намагаються відгадати, яку саме емоцію виражає учасник. (Е*моції - «Щастя», «Печаль», «Злість», «Страх», «Радість»)*

Вправа «Немає опору – немає конфлікту» (10 хв)

Намагаючись пояснити співрозмовнику, що він не правий, ми можемо потрапити в конфліктну ситуацію. Я пропоную схему, яка допоможе її уникнути.

Давайте об’єднаємося у групи. Кожна група обирає конфліктну ситуацію з шкільного життя і обігрує її за схемою. Зазвичай ми говоримо: «Я поважаю твою думку, АЛЕ…», я пропоную говорити:

Я ціную і …

Я поважаю і …

Я згоден і …

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Останю вправу я пропоную провести у вигляді гри, давайте намалюємо з вами квітку.

Гра на рефлекцію «Різнобарвний букет» (10 хв)

Принцип виконання: кожна дитина отримує лист паперу А5, (різного кольору), ножиці, клей. І за вказівками вчителя створюємо квітку. Потім кожен презентує свою квітку та промовляє: «Я гарний, тому що…»

ДОДАТОК В

ТРЕНІНГ 3

ТЕМА: СТОП, БУЛІНГ!

Мета: формувати у дітей розуміння про булінг, навички його розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.

Очікувані результати:

- розуміння учнями поняття «булінгу»;
- вміння розпізнавати булінг;
- усвідомлення власних емоцій, зниження анресії.

Методи: бесіда, ігрові методи, методи асоціацій, рольова гра.

Хід заняття

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Доброго дня, шановні учасники заняття. Сьогодні ми зібралися для обговорення надзвичайно важливої та актуальної теми – насильства й жорстокості серед школярів.

Кожен із нас хоча б раз у житті стикався з проявами насильства. Можливо, ви самі були його об’єктом, спостерігали за подібною ситуацією або навіть стали учасником такого поведінкового сценарію з іншого боку.

Сьогодні ми зосередимо увагу на особливому виді насильства, спрямованого проти однієї дитини, що отримало назву булінг.

Наша мета – спробувати зрозуміти почуття того, хто стає жертвою булінгу, а також проаналізувати мотиви і поведінку того, хто вдається до агресії.

Найважливіше завдання – знайти ефективні способи підтримки для дитини, яка постраждала від булінгу, та розібратися, як захистити себе від потрапляння в будь-яку роль у цьому негативному явищі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа «Аркуш паперу» (5 хв.)

Зараз я пропоную зіжмакати аркуш паперу, а потім спробувати повернути його до початкового стану, тобто, треба щоб аркуш паперу став знову гладеньким та рівненьким.

Запитання для обговорення

Чи може папір стати знову ідеально гладеньким?

А що відбувається з людиною, коли вона чує образливі слова? Чи можна відновити емоційне ставлення людини до кривдника, сказавши «пробач».

Можемо зробити такий невеликий підсумок, що образити людину легко, а повернути довіру- це довготривалий процес.

Вправа «Назви на ім'я сусіда»

Наступну гру я вам пропоную провести в колі. Ваше завдання: по колу передавати іграшку сусідові, називаючи його ім'я та говорячи йому приємний комплімент.

Запитання для обговорення:

Чи приємно чути на свою адресу гарні слова?

Що ви відчували, коли чули комплімент?

Приємно говорити комплімент іншим?

Але буває так, що однокласники можуть говорити і не дуже приємні слова, ображати, насміхатися, штовхатися. Сьогодні ми поговоримо про таке поняття як «булінг».

Гра «Трикутник»

Давайте з вами поділимося на групи по три учасника. Серед трійки визначимо ролі: переслідувач, жертва, захисник. За моїм сигналом ви повинні почати відігрувати задані ролі, необхідно намагатися, щоб відігрування було емоційним та реалістичним, однак не набувало рис справжньої агресії. За кілька хвилин за новим сигналом ролі змінюються, тоді – ще раз, щоб кожен учасник побував у кожній ролі. Після цього ми обговоримо, які емоції викликала кожна роль, що хотілось зробити, яка роль і чому далась найважче, що було неочікуваним.

Перегляд мультфільму «Камінь, ножиці, папір»

Зараз давайте переглянемо мультфільм та дамо відповіді на деякі запитання до нього.

https://www.youtube.com/watch?v=H2RpBZrxnow

– Як ви гадаєте, як почувався папірець, коли вперше прийшов до школи?

– Що він відчув, коли зустрів інші папірці?

– Як його зустріли інші папірці?

– Хто допоміг?

– Як поводилися з камінчиком?

– Хто допоміг?

– Як ви вважаєте, що відчував камінчик?

– Чому важливо допомагати іншим?

Підтримка і взаємодія є дуже важливими для людини, яка зазнає булінгу.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Долонька допомоги»

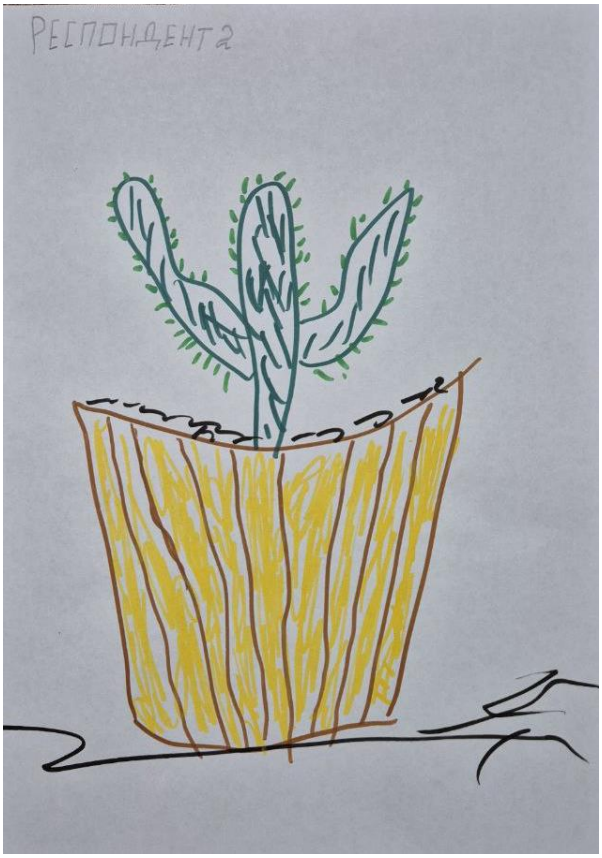
Зараз кожен отримує долоньку. Напишіть, що ви зробите, коли побачите, що іншого ображають, знущаються.

Діти, бажаю вам не залишатися байдужими, якщо когось ображають. Допомагайте один одному та підтримуйте.

ДОДАДОТК Г

Декілька бланків відповідей під час первинної діагностики за методикою «Кактус»






РЕСПОНДЕНТ 3

ДОДАДОТК Ґ

Декілька бланків відповідей під час первинної діагностики за методикою «Вулкан»






РЕСПОНДЕНЗ

ДОДАТОК Д

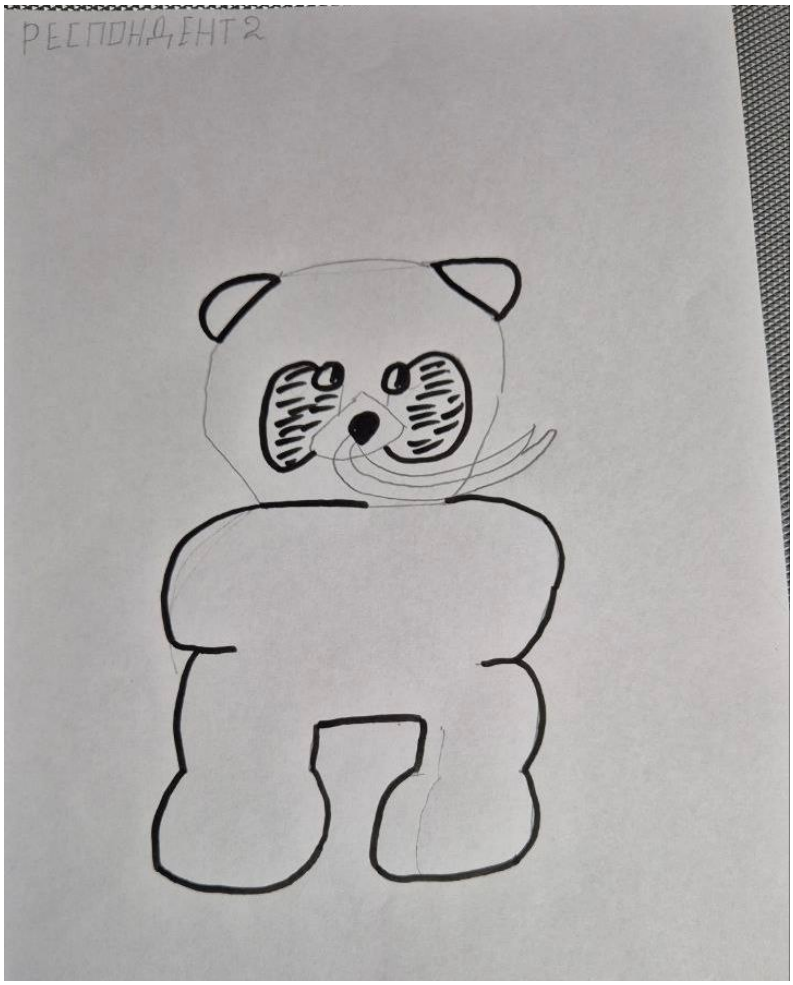
Декілька бланків відповідей під час первинної діагностики за методикою «Неіснуюча тварина»



Розповідь до малюнка

Респондент 1

Робін живе в халабуді. Їсть він траву, комах, моркву, кавуни. Він грається тільки вдень, а то вночі ворогів у нього багато, які хочуть його з'їсти. Він хоче попасти в країну, де літо постійно, бо він дуже мерзне. У нього є друг, який йому носить горіхи. Це білка.



Розповідь до малюнка

Респондент 2

В Грізлі багато друзів. Вороги теж є, і це люди, які постійно ставлять капкани на городі. Він їсть буряк, моркву, цибулю, квіти. Грізлі має мрію жити в хатині на деревині. Він хоче мати літак, яким буде долітати в різні країни. Зараз Грізлі живе під землею з кротом та мавпою Райлі. Він приносить користь для людей, їсть жуків і черв'яків.



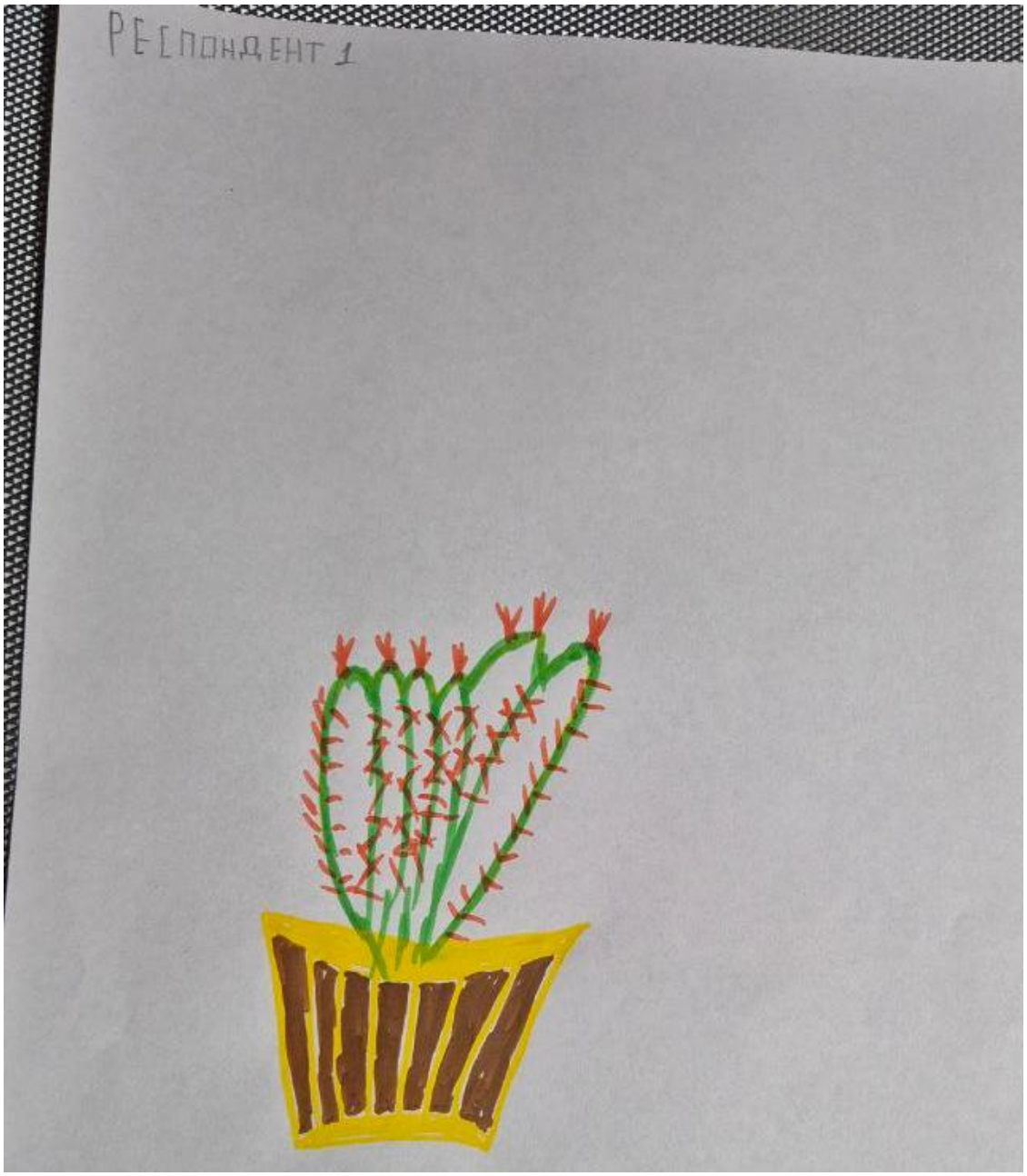
Розповідь до малюнка

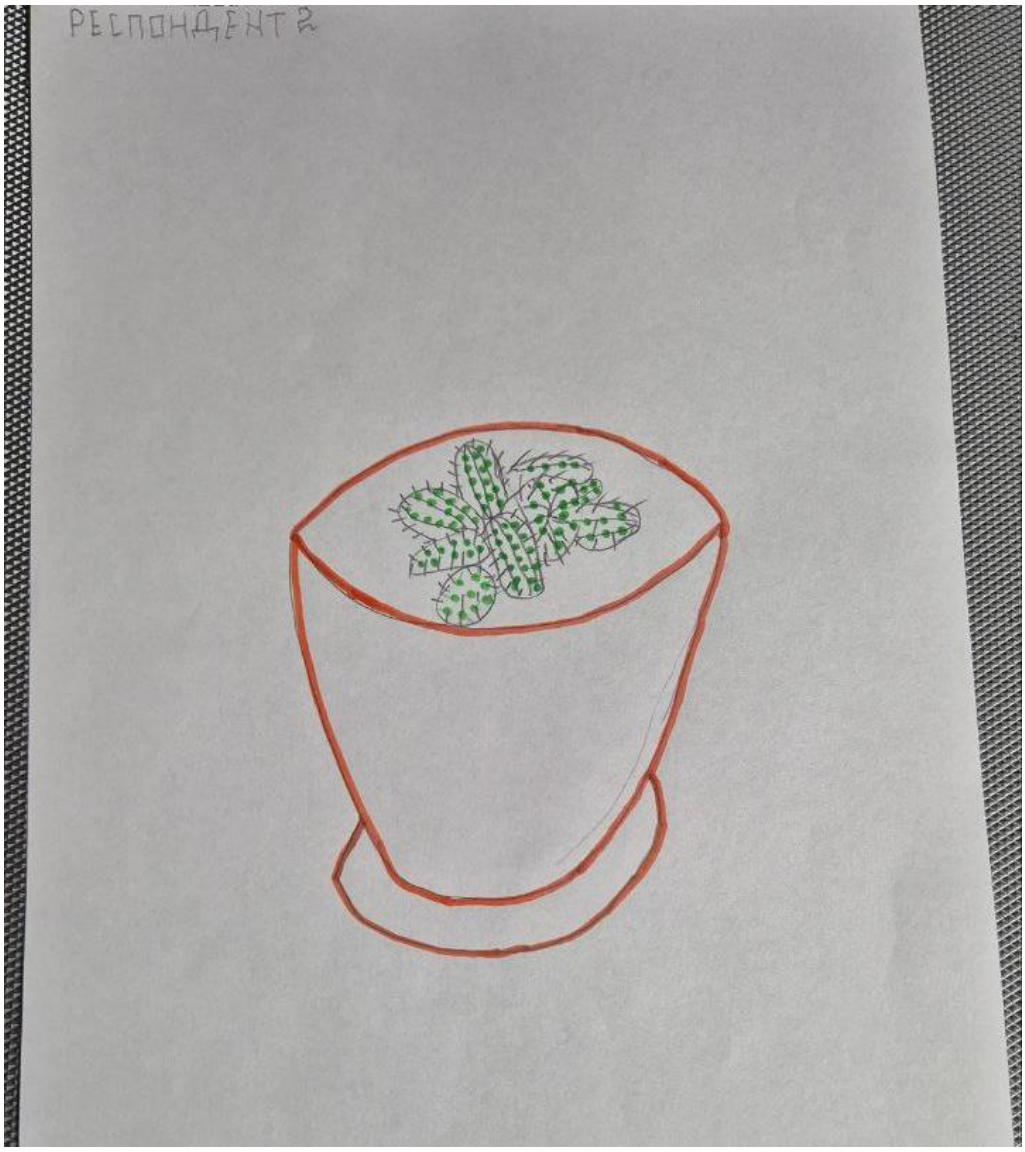
Респондент 3

Чупакабра живе в погребі. Їсть попугаїв та котів. Мріє чупакабра, щоб спина не боліла та завжди тепло було. Вона дуже довга, а голова у неї маленька. Зуби надзвичайно гострі. Боїться вона холоду. Її вороги- це коти. Вона сидить зазвичай в погребі. Друже з мишами та захищає їх.

ДОДАТОК Є

Декілька бланків відповідей під час повторної діагностики за методикою «Кактус»




РЕСПОНДЕНТ 2

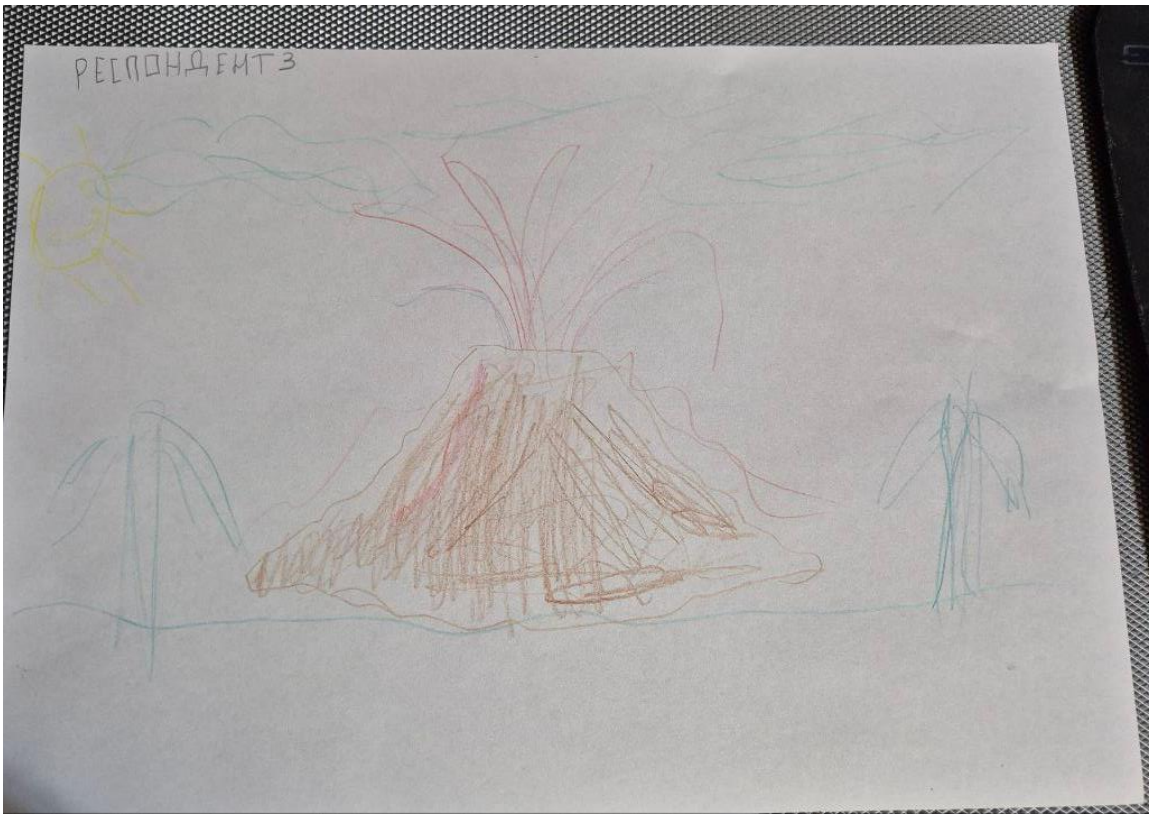

РЕСПОНДЕНТ 3

ДОДАТОК Ж

Декілька бланків відповідей під час повторної діагностики за методикою «Вулкан»






РЕСПОНДЕНТ 3

ДОДАТОК 3

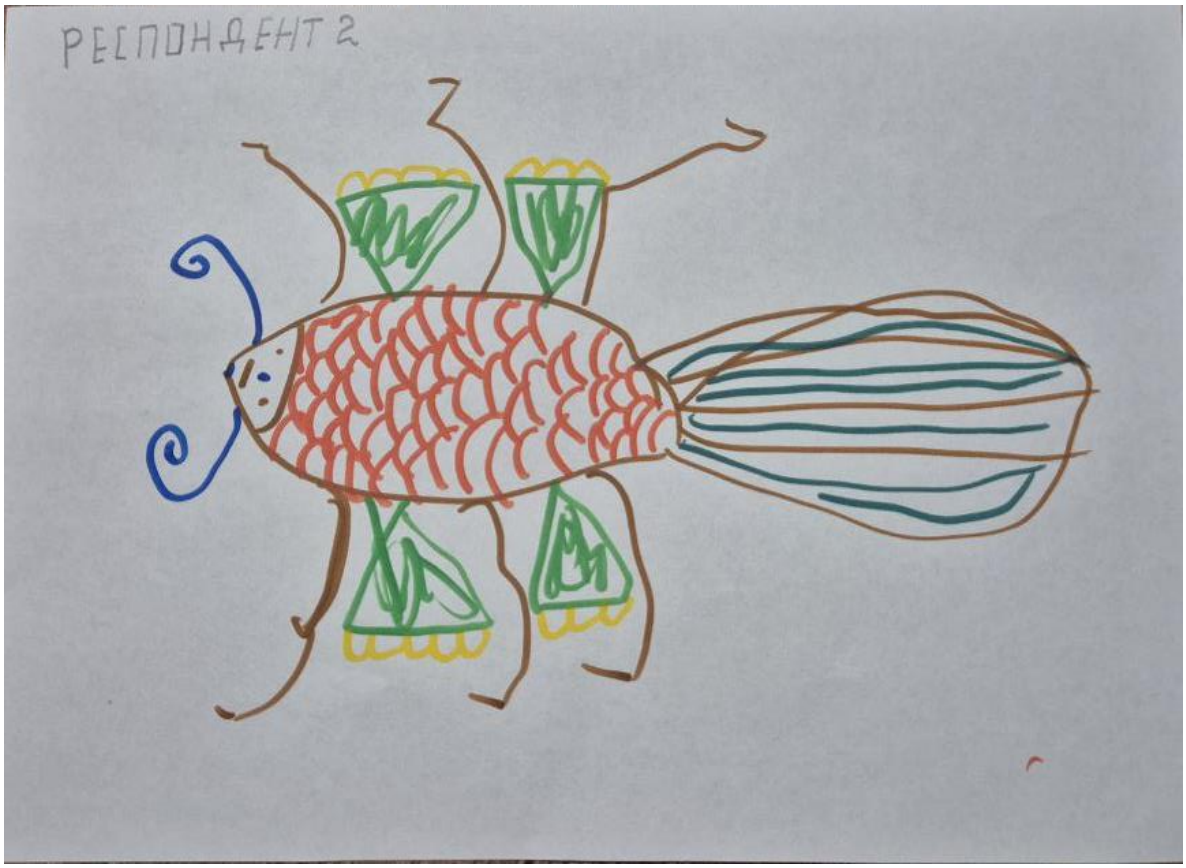
Декілька бланків відповідей під час повторної діагностики за методикою «Неіснуюча тварина»



Розповідь до малюнка

Респондент 1

Це королева Зизмундська номер 1. Вона живе в печері на краю Льодовикового періода. На вулицю ніколи не виходить. До неї приїздить автомобіль, який її скрізь возить. Вона їсть молюсків та гігантських акул, що приносять плебеї, яі прислуговують їй. Друзів вона має двох. Вони завжди біля королеви Зигмундської номер 1. Їх звати Шаман та Ротар. Ворогів не має вона.



Розповідь до малюнка

Респондент 2

Летюча риба Шестиніг. Вона може жити на суші та в морі. Боїться рибалок. Живе на глибині та любить їсти аватарів. Друзі у неї- всі риби та сирени, які заманюють людей у воду. Ця риба вміє літати. Дружить з птахами і тваринами. Туловище в риби з хвостиком. Ніжки зверху та знизу. Чотири крила зверху та знизу. Попереду вуса та ніс синій.



Розповідь до малюнка

Респондент 3

Її звати Ангел Світу. Вона допомагає всім на світі, хто просить допомоги. У неї є друг Джо. Він завжди поруч та літає за нею постійно, тому що боїться її втратити. Вона його сенс життя. Боїться Ангел, що заберуть крила її, а вона дуже хоче літати. Вона цим живе. Вона їсть сонячних зайчиків, а коли спить, набирається сил. Тулуб маленький у неї, зате крила дуже великі. Живе вона високо у всесвіті і впливає на всю землю своїми думками. Вона володарка всього живого, і як вона подумає, так і буде.

ЗГОДА

на використання кваліфікаційної магістерської роботи

Я, Діденко Юлія Андріївна, даю згоду на використання наданих матеріалів, а саме: внесення кваліфікаційної магістерської роботи у базу даних репозитарію Державного університету економіки і технологій; відтворення роботи чи її частини в електронній формі, не змінюючи її змісту; виготовлення електронних копій для постійного архівного зберігання; надання електронних копій роботи для відкритого доступу в мережі Internet.

Підтверджую, що розміщуючи роботу в репозитарії ДУЕТ, я не порушую прав третіх осіб.



(підпис)

Юлія ДІДЕНКО
(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

03.01.2026
(дата)