

**Перспективи подальших досліджень** полягають у запровадженні в освітній процес низки соціально-психологічних тренінгів, з формуванням практичних навичок використання різних технік та прийомів психічної саморегуляції, з метою збереження та зміцнення здоров'я та благополуччя особистості, що, безумовно, сприятиме її гармонійному особистісному та професійному становленню.

**Список використаної літератури:**

1. Коновальчук В. І. Розвиток особистості в освітньому просторі. Збірник статей учасників II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології». Дрогобич, 2015. С. 21-27.
2. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький, 2018. 120 с.
3. Ясточкіна І. А. Психічна саморегуляція як метод підвищення емоційної компетентності фахівця соціальної сфери. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. №8 (52). С. 454-462.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В  
СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ**

**УДК 159.99**

**Берегова Наталія Петрівна,**  
*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*  
**Вольська Вікторія Сергіївна,**  
*студентка спеціальності «Психологія»,  
Хмельницький національний університет*

**Актуальність дослідження.** Актуальність даної теми полягає у тому, що у сучасному світі все більше постає проблема міжособистісних відносин молоді. Кожен прагне виразити себе по-своєму, показати свій характер тощо. Явище булінгу широко поширене у закладах освіти, але досить рідко дану проблему виносять на загальне, з тих чи інших причин її замовчують або ігнорують. У таких умовах дану проблему не усувають, не борються з нею, зневажають нею.

Тому, у даній статті висвітлено значення поняття булінгу, вплив цього явища на учасників колективу, а також, виділено основні профілактичні методи щодо уникнення даного явища у закладі освіти.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** В Україні багато педагогів та психологів вивчають дану проблематику та діляться своїми знахідками з нами. Серед них: Ратінська О. В., Лушпай Л. І., Аудмаєр К. С., Ожйова О. М., Кривцова С. В., Борщевська А. В., Кон І. С. Проблему насильства, зокрема, зневажливого та агресивного ставлення до когось вивчали зарубіжні вчені такі, як І. Бердишев, І. Кон, Х. Лейманн, Д. Лейн, та багато інших.

Перша наукова робота про булінг з'явилася у 1905 році. Але дана проблема існувала ще задовго до перших згадок про неї. Зневажливе ставлення, знущання, жорстока поведінка, як такі, існували у людському колективі завжди.

**Мета наукової публікації.** Полягає у теоретичних дослідженнях поняття булінгу у студентських колективах, та висвітлення основних психологічних методів профілактики булінгу у закладі освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Постійний психологічний, а також фізичний негативний вплив, який супроводжується агресивною, жорстокою поведінкою однієї людини, або групи осіб, відносно іншої має назву – булінг. Метою такої поведінки є приниження, домінування та фізичне і психічне самоствердження особи, або групи осіб, що принижує іншу.

Знущання одних людей над іншими постає, як соціальне явище, яке наявне майже на всіх етапах соціалізації особистості. Термін булінг є тісно пов'язаним із поняттям насильства (яке у свою чергу означає застосування або фізичного, або психологічного тиску, за допомогою погроз, які є свідомо направлені на слабших, а саме тих, хто не може чинити опір) та поняттям агресії (це так звані дії, що спрямовані на порушення фізичної та психічної єдності однієї людини, або ж групи людей) (Борщевська, А.В., 2014).

Виділяють різні види булінгу, залежно від характеру впливу:

- фізичний (штовхання, побиття, удари, тощо),
- психологічний (принизливі жести, погрози, образлива міміка, погляд, ігнорування, шантаж),
- економічний (крадіжки, пошкодження особистого майна, особистих речей, вимагання грошей),

- сексуальний (сексуальні погрози, жарти, образливі жести тіла тощо),
- кібербулінг (приниження за допомогою Інтернету, мобільного зв'язку, соціальних мереж) (Сидорчук, І., 2015).

Але варто зазначити, що не кожен міжособистісний конфлікт можна назвати булінгом. Булінг – не одноразова сутичка, це так звані повторювальні дії, які продовжуються систематично, впродовж тривалого часу.

Існують три ознаки того, що знущання є булінгом:

- повторюваність агресивних дій (психологічних, фізичних);
- наявність трьох сторін конфлікту (кривдник (булер), жертва (потерпілий) та спостерігачі);
- присутність наслідків (у вигляді психічної та фізичної шкоди, які супроводжуються страхом, тривогою, підпорядкування жертви інтересам булера і спричинення соціальної ізоляції потерпілої).

Такі тривалі знущання можуть виникати у різних колективах людей, не залежно від їх соціального статусу та віку. Але найбільш поширеним є булінг серед школярів та у студентських колективах. До прикладу, цькування серед студентської молоді можуть виникати по таким причинам: заздрість, жага до помсти, відчуття неприязні, боротьба за лідерство, прагнення до справедливості, нейтралізація слабшого, прагнення до самоствердження, можливо, навіть, задоволення своїх садистських потреб.

У студентському колективі основою булінгу є відчуття зневаги до тої, чи іншої особи (осіб), презирство, почуття відрази булера до жертви, прагнення виразити лідерство, владу, незадоволення соціальною позицією когось. Так, як у навчальному закладі у цькуванні бере участь певна група осіб, то обов'язково у них є лідер (той, хто спонукає до жорстоких дій) та ті, хто наслідують його поведінку, та беруть участь у знущаннях по відношенню до жертви (жертв).

Найбільш схильні до впливу булінгу:

- Юнаки із дуже яскраво вираженою рисою характеру малодушності, тобто – ті особи, що не спроможні постояти за себе під час словесних, фізичних перепалок.
- Юнаки із нестабільним характером та низьким інтелектом, вони швидко запалюються, іншим студентам цікаво доводити таких особистостей до точки кипіння, дивитись, які вчинки жертви булінгу будуть чинити в пориві гніву.

- Юнаки із низькою самооцінкою, фізичними недоліками, зайвою вагою, проблемами в мові, з розумовими недоліками, іноді двієчники, юнаки з високим суспільним статусом порівняно з іншими, відмінники (Сидорчук, І., 2015).

Психологічні, психіатричні, неврологічні дослідження стверджують про те, що емоційне насилля може завдавати досить серйозної шкоди. Тому у кожному колективі, не залежно від вікової категорії та закладу, для уникнення булінгових конфліктів потрібно проводити психологічну профілактику.

Соціально-психологічна профілактика - це система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Як профілактичні методи у закладах освіти можна застосовувати такі:

- проведення заходів, щодо обізнаності молоді на рахунок даної проблеми;
- дослідження навчального колективу, щодо присутності людини, яка могла б бути жертвою, або булером;
- консультативні бесіди з виявленими у дослідженнях жертвами та кривдниками;
- організація системного протистояння булінгу у молодіжному колективі;
- проведення тренінгових занять у кожному колективі освітнього процесу, щодо покращення атмосфери у групі, налагодження соціальних контактів між учасниками групи;
- залучення до профілактичних методів всіх учасників навчально-виховного процесу - адміністрацію закладу, викладачів та самих студентів;
- психологічна, педагогічна, спеціальна допомога особам, які можуть бути жертвами, або булерами;
- проведення профілактичних семінарів, занять з даної теми;
- ознайомлення всієї молоді із наслідками кримінальної відповідальності за кривдження та знуцання над кимось.

Ці та багато інших методів дають змогу уникнути закладу освіти булінгу у молодіжних колективах, ознайомити всіх не тільки із наслідками, а й з причинами виникнення цькування. Кожен учасник булінгу переживає сильне емоційне напруження, через яке і виникає дане соціальне явище.

Головною причиною виникнення цього явища є проблеми психоемоційного розвитку у всіх осіб, не залежно від того булер він, чи

жертва, або ж просто спостерігач. Навіть поодинокий випадок цькування залишає після себе глибоку емоційну травму, що закарбовується у свідомості особистості.

**Висновки.** Отже, можна зробити висновок, що булінг – насильницьке явище, яке може виникнути у будь-якому колективі та має негативні наслідки для всіх його учасників. Тому, закладам освіти потрібно завжди проводити профілактичні заходи, щодо уникнення цькування. До цього мають бути залучені не лише студенти, а й адміністрація закладу, викладачі, психологи. Адже булінг – це серйозна соціальна проблема міжособистісних стосунків людей, якої потрібно уникати та боротися з нею із самого її початку.

**Перспективою подальших досліджень** є діагностика прояву булінгу в студентських колективах та розробка тренінгової програми щодо протидії цього явища.

#### **Список використаної літератури:**

1. Борщевська А.В. Булінг, як чинник психічного нездоров'я / А.В. Борщевська // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Медицина. – 2014. – С. 48-52.
2. Сидорчук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / Ірина Сидорчук. – 2015.
3. Що таке булінг, як його розпізнати та як діяти сторонам конфлікту? [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://kyivobljust.gov.ua/news/direction/scho-take-buling-yak-yogo-rozpiznati-ta-yak-diyati-storonam-konfliktu-konsultatsiya-ministerstva-yustitsii>.

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ**

**УДК 159.942**

**Бойко Наталія Дмитрівна,**  
*вчитель музичного мистецтва,  
практичний психолог,  
Степанівська ЗОШ I-III ступенів*

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку освітньої галузі в Україні відзначився особливою увагою з боку держави і суспільства до дітей з особливими освітніми потребами. Пошук нових шляхів впливу на повноцінне формування, розвиток і корекцію їх