

Комунальний заклад освіти
«Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр»
Дніпропетровської обласної ради»

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Методичний посібник

Дніпро
2023

Схвалено вченою радою КЗВО «ДАНО» ДОР»
(Протокол № 8 від 04.05. 2023 р).

Укладач:

В. П. Мушинський, завідувач Дніпропетровським обласним центром психолого-андрагогічних технологій КЗО «ДОМРЦ» ДОР», спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист

Рецензенти:

В.І. Лазаренко, доцент кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара канд. соціологічних наук

Н.В. Савельєва, практичний психолог-методист КЗО «ДОМРЦ» ДОР»

Психологічна безпека освітнього середовища: методичний посібник / Мушинський В.П., Дніпро, 2023. 242с.

У методичному посібнику розглянуто широке коло сучасних проблем, пов'язаних із створенням безпечного освітнього середовища в закладах освіти. Посібник містить як теоретичну, так і практичну інформацію, а також перелік документів, у яких ідеться про закріплення законами та іншими нормативно-правовими актами чітко визначених правил, норм, стандартів і вимог щодо організації життєдіяльності здобувачів освіти в освітньому середовищі. Окрему увагу приділено алгоритму дій адміністрації та психологічної служби закладу освіти щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища. Запропоновано профілактичний, діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій.

Посібник адресований адміністрації, працівникам психологічної служби закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти, методистам, які відповідають за психологічну службу, консультантам центрів професійного розвитку педагогічних працівників, фахівцям центрів практичної психології і соціальної роботи й усім зацікавленим особам.

ЗМІСТ

Вступ	4
Частина I. Науково-методичні аспекти психологічної безпеки освітнього середовища	6
1.1. Структурні компоненти освітнього середовища	6
1.2. Модель безпечного освітнього середовища	7
1.3. Рівні, критерії і принципи психологічної безпеки	11
1.4. Ризики психологічної безпеки освітнього середовища	13
Література до I частини:	14
Частина II. Внутрішні психологічно небезпечні ситуації	15
2.1. Ризики, пов'язані з проблемами у розвитку здобувачів освіти	15
2.1.1. Соціальні, психологічні та медичні проблеми здобувачів освіти «групи ризику»	15
2.1.2. Ситуації соціально-психологічної (дез)адаптації	24
2.2. Ризики, пов'язані з організацією освітнього процесу та змістом освіти	26
2.2.1. «Технологізація» освітнього процесу	26
2.2.2. Недосконала організація освітнього процесу	27
2.3. Ризики, пов'язані з особливостями шкільних взаємин	28
2.3.1. Педагогічні помилки вчителів	28
2.3.2. Насильство та жорстокість в освітньому середовищі	30
2.4. Ризики, пов'язані з професійною діяльністю педагогів	36
2.4.1. Напруженість педагогічної діяльності	36
2.4.2. Ризики професійного здоров'я педагогічних працівників	39
Література до II частини:	41
Частина III. Зовнішні психологічно небезпечні ситуації та шляхи їх усунення	43
3.1. Насильство у сім'ї	43
3.2. Діяльність деструктивних релігійних організацій	50
3.3. Деструктивний вплив комп'ютерних ігор	57
3.4. Вплив неформальних молодіжних груп і об'єднань	63
Література до III частини:	77
Частина IV. Організація психологічно безпечного освітнього середовища	80
4.1. Розробка «Кодексу безпечного освітнього середовища» (КБОС)	80
4.2. Впровадження алгоритму організації безпечного освітнього середовища	82
4.3. Забезпечення належного психологічного супроводу освітнього процесу	84
Література до IV частини:	92
Частина V. Профілактичний і розвивальний інструментарій	94
5.1. Профілактика професійних ризиків та організація психоемоційного розвантаження педагогів	94
5.1.1. Профілактика та управління конфліктами	94
5.1.2. Професійне вигорання особистості спеціаліста та шляхи його подолання	95
5.1.3. Шляхи запобігання та подолання професійних деструкцій та деформацій педагога	96
5.1.4. Психотехнології для підтримки професійного здоров'я педагогів	98
Літературні джерела:	100
5.2. Корекційно-розвивальний інструментарій	101
5.2.1. Програма психологічного тренінгу для молодших підлітків «Формування сприятливого психолого-педагогічного середовища в учнівському колективі»	101
5.2.2. Конфлікт під контролем (година психолога для підлітків)	118
5.2.3. Суїцидальна поведінка підлітків (просвітницький захід для батьків)	122
5.2.3. Тренінгове заняття для практичних психологів, соціальних педагогів, учителів, вихователів «Попередження насильства та жорстокої поведінки»	128
5.2.3. Сценарій психологічної студії для педагогів «Увага! Конфлікт»	131
Частина VI. Діагностичний інструментарій	145
6.1. Опитувальник для батьків «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]	145
6.2. Опитувальник для учнів молодших класів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]	146
6.3. Опитувальник для учнів старших класів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]	147
6.4. Опитувальник для педагогів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]	149
6.5. Анкета для учнів «Насильство та його прояви в дитячому середовищі» [6]	150
6.6. Методика І. Баєвої «Психологічна безпека освітнього середовища», у модифікації О. Бондарчук [1]	155
6.7. Тест психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова [4]	157
6.8. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги	161
6.9. Анкета «Ризики професійного здоров'я педагогів» [3]	166
6.10. Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» (Приходько І.І.) [2]	167
6.11. Методика діагностики схильності до різних залежностей	172
Література до VI частини:	175
НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ	176
ГЛОСАРІЙ	178

Вступ

Освітнє середовище є частиною життєвого, соціального середовища людини й виявляється як сукупність усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання і розвитку; є певним виховним простором, у якому здійснюється педагогічно організований розвиток особистості. Ці умови можуть бути більше чи менше безпечними, залежно від наявності чи відсутності певних психологічних характеристик, ситуацій та емоцій, що визначають характер міжособистісних відносин педагогів, учнів, батьків.

Психологічними характеристиками освітнього середовища, які сприяють забезпеченню та збереженню психологічного здоров'я, визнано такі: доброзичлива атмосфера, задоволеність стосунками, належний рівень включення в освітнє середовище, високий рівень очікувань щодо діяльності учнів за відсутності упереджень, навчання соціальним навичкам конструктивної взаємодії, підтримка здобувачів освіти у період вікових криз, можливість звернутися за психологічною допомогою, підвищення психологічної культури батьків тощо.

Одним із показників психологічної безпеки освітнього середовища закладу освіти, що забезпечує оптимальний стан психічного здоров'я його учасників, є захищеність від психологічного насильства у взаємодії. Найчастіше жертвами насильства стають певні категорії дітей, а саме: діти, які мають фізичні недоліки, особливості зовнішності та (або) поведінки, низький інтелект і труднощі в навчанні, страждають від хвороб, відчувають страх перед школою (чи дошкільним закладом), мають погані соціальні навички або не мають досвіду життя в колективі (так звані «домашні діти»).

Для того, щоб унеможливити насильство і створити безпечне середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що визнається насильством, але й про те, як створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного доквілля. Забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі стає можливим завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, учнів та батьків.

Отже, психологічна безпека освітнього середовища є важливим критерієм функціональності закладу освіти, тому необхідно приділяти цій тематиці посилену увагу не тільки у випадках виникнення проблемних ситуацій, а на систематичній основі. Саме для реалізації системного підходу щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища укладено цей методичний посібник за відповідною структурою.

І частина має наукове-методичне спрямування, в якій надається визначення таких понять, як «освітнє середовище та його компоненти», «модель безпечного

освітнього середовища», «рівні, критерії і принципи психологічної безпеки», також визначаються можливі ризики психологічної безпеки.

У II частині подається інформація щодо внутрішніх небезпечних ситуацій, які можуть виникати в освітньому середовищі під час реалізації педагогічного процесу, а саме: ризики, пов'язані з організацією освітнього процесу; ризики, пов'язані з особливостями шкільних взаємин; ризики, пов'язані з проблемами у розвитку здобувачів освіти та з професійною діяльністю педагогів.

III частина містить інформацію щодо зовнішніх психологічно небезпечних ситуацій, тобто таких ситуацій, які виникають за межами освітнього середовища, але можуть суттєво впливати на успішність навчання здобувачів освіти та стан їх психосоціального благополуччя. Серед них: насильство у сім'ї; діяльність деструктивних релігійних організацій; деструктивний вплив комп'ютерних ігор; діяльність неформальних молодіжних груп і об'єднань.

IV частина присвячена розгляду організаційних питань, які лежать в основі побудови безпечного освітнього середовища шляхом запровадження відповідного алгоритму професійної діяльності, розробки «Кодексу безпечного освітнього середовища», забезпечення належного психологічного супроводу освітнього процесу.

У V і VI частинах надається профілактичний, корекційний та діагностичний інструментарій, за допомогою якого можна проводити моніторинг психологічної безпеки освітнього середовища, застосовувати профілактичні програми для підвищення рівня психологічної культури учасників освітнього процесу, а також формувати у них необхідні вміння і навички щодо підвищення рівня стресостійкості, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, комунікативної толерантності та психоемоційної саморегуляції.

В кінці кожного розділу та окремих підрозділів наводиться список літературних джерел. Також надається перелік основних нормативно-правових документів, що забезпечують та регулюють діяльність закладів освіти щодо створення безпечного освітнього середовища. Для зручності та розуміння окремих понять наводиться глосарій наукових термінів, які розкривають сутність тих чи інших явищ, що безпосередньо стосуються питань безпеки освітнього середовища.

Сподіваємось, що запропоновані матеріали стануть у нагоді педагогічним працівникам усіх типів закладів освіти щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Частина I. Науково-методичні аспекти психологічної безпеки освітнього середовища

1.1. Структурні компоненти освітнього середовища

Важливою вимогою до освітнього середовища будь-якого сучасного закладу освіти є «організація середовища, комфортного для кожного учасника освітнього процесу, яке є безпечним фізично і психологічно» [6, с. 2].

Освітнє середовище закладу освіти має визначальний вплив як на формування особистості учня, так і професійне становлення педагога.

Освітнє середовище вивчали як зарубіжні (В.А. Ясвін, М. Турвей, У. Мейс, Дж. Гібсон, Т. Менг та інші), так і вітчизняні (І.Д. Бех, Є.В. Бондаревська, В.В. Рибалка, Г.О. Балл, С.Ю. Максимова, О.М. Пехота, В.А. Семиченко, С.О. Сисоєва та інші) дослідники.

Зробивши аналіз досвіду зазначених науковців щодо можливої структури освітнього середовища, ми дійшли до висновку, що освітнє середовище закладу освіти необхідно розглядати як комплекс умов (організаційних, матеріальних, інформаційних, педагогічних, психологічних), які склались в освітній установі, міжособистісних взаємодій усіх учасників освітнього середовища, а також освітніх технологій, що цілеспрямовано або стихійно впливають як на розвиток здобувачів освіти, так і на професійно-особистісний розвиток педагогічних працівників. Зважаючи на ці особливості, ми можемо запропонувати наступні компоненти освітнього середовища навчального закладу:

- предметно-архітектурний, який включає архітектурно-естетичну організацію навчального процесу, просторові, матеріально-технічні та часові умови функціонування закладу освіти;

- організаційно-нормативний, який визначає професійно-рольовий статус учасників освітнього середовища (директор, педагог, учень і т.д.), стандарт освіти, законодавчі документи, які регулюють освітній процес і визначають правила внутрішнього розпорядку, статут закладу освіти;

- соціально-психологічний, який визначає різноманіття міжособистісної взаємодії між усіма суб'єктами освітнього процесу - учнями, педагогами, адміністрацією, батьками, враховуючи стосунки на основі підпорядкування (субординації), реальне місце особистості в структурі своєї групи, представленість її в інших групах та угрупованнях;

- дидактично-компетентнісний, який включає освітні програми навчання; освітні концепції та технології, дидактичні принципи і засоби навчання та виховання; теоретичні і практичні знання, навички, вміння, спроектовані на професійну діяльність; професійний розвиток педагогічних працівників; систему ціннісних орієнтирів усіх суб'єктів освітнього середовища тощо.

- інформаційно-семантичний, який включає традиції, гімн, герб, інформаційно-комунікативні технології, правила інформаційної, фізичної, психологічної та соціальної безпеки тощо;

Таким чином, зазначені компоненти освітнього середовища утворюють систему можливостей для розвитку усіх суб'єктів освітнього процесу. Це – як налагоджений організм, в якому кожен елемент системи відіграє свою роль в його організації та функціонуванні. Всі компоненти взаємопов'язані, між ними існує певна взаємозалежність, де один елемент системи запускає в дію інший.

Як ключову психологічну характеристику освітнього середовища більшість вчених (С. Вершловський, В. Слободчиков, І. Баєва, та інші) розглядають безпеку, а «психологічно безпечне освітнє середовище – як умову для позитивного особистісного зростання її учасників» [Баєва, 2002; Вершловський, 2004; Слободчиков, 2002].

1.2. Модель безпечного освітнього середовища

Вивчаючи проблему безпечного освітнього середовища, сучасні дослідники трактують це поняття як стан середовища, яке характеризується безпечними умовами навчання і праці, комфортною міжособистісною взаємодією, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, де відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано норм і правил фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Психологічна безпека розглядається як захищеність психіки кожного окремого індивіда, його душевного здоров'я і духовного світу, передбачає певну предметну й просторову організацію середовища, що мінімізує почуття страху й невпевненості. Провідну роль у цьому відіграє керівництво закладу освіти, психологічна служба, члени педагогічного колективу, батьки і громада.

З урахуванням вищезазначеного, пропонуємо наступну структурну модель безпечного освітнього середовища, яка містить в собі:

- 1) базові поняття видів безпеки,
- 2) компоненти психологічно безпечного освітнього середовища,
- 3) об'єкти безпеки.

Вона має таке схематичне відображення (див. рис.1).

1. Базові поняття видів безпеки як упорядковані вектори необхідних умов для створення безпечного освітнього середовища закладу освіти – фундамент для побудови і розвитку професійного середовища. В першу чергу це Комплексна безпека освітнього середовища – «комплекс заходів, спрямованих на збереження життя та здоров'я всіх учасників освітнього процесу, а також матеріальних цінностей закладу освіти від можливих нещасних випадків, пожеж, аварій та інших

надзвичайних ситуацій» [3, с. 28]. Вона включає фізичну, соціальну, психологічну та інформаційну безпеку.



Рис. 1. Модель безпечного освітнього середовища

Фізична безпека – це безпека життєдіяльності, спрямована на охорону життя і здоров'я здобувачів освіти та педагогічних працівників: заходи з охорони праці, протипожежна та електротехнічна безпека, безпека в аварійних та екстремальних ситуаціях, щорічні профілактичні медичні огляди та інш. Як правило, цьому виду безпеки традиційно приділяють належну увагу.

Соціальна безпека – це захищеність соціальної сфери освітнього середовища від загроз, здатних її зруйнувати або привести до деградації. Соціальний захист як здобувачів освіти (в першу чергу соціально-вразливої категорії), так і педагогічних працівників, передбачає певний рівень матеріальної забезпеченості, тобто підтримку доходів через педагогічне навантаження, захист добробуту, надання календарної відпустки, можливість оздоровлення. Результатом таких заходів є стан захищеності (або безпека) як учня, так і педагога.

До зовнішніх загроз соціальної безпеки освітнього середовища слід віднести «соціально-політичні (соціальна нестабільність, порушення громадського порядку, акти екстремізму та тероризму, загрози правам і свободам громадян), соціально-економічні (економічні кризи, низький рівень доходів, додаткові заробітки), соціально-правові (психологічний тероризм, проникнення сторонніх осіб до закладу освіти, викрадення майна, акти вандалізму, фізичне насильство, розповсюдження наркотичних засобів, наявність молодіжних злочинних угруповань) та соціально-

біологічні (інфекційні захворювання, карантинні заходи, погіршення стану здоров'я внаслідок неякісного харчування та інш.)» [4, с. 7].

Психологічна безпека – це «комплекс заходів, спрямованих на створення стану освітнього середовища, вільного від проявів психологічного насильства у міжособистісній взаємодії між всіма учасниками освітнього процесу, який сприяє задоволенню потреби у особистісно-довірливому спілкуванні та забезпечує психічне здоров'я особистості» [10, с. 7]. До проявів психологічного насильства відносять погрози, приниження, цькування, недобррозичливе ставлення, залякування, деструктивні конфліктні ситуації, булінг, мобінг і т. п. Важливими напрямками роботи щодо створення психологічної безпеки є впровадження системи психологічної допомоги та супроводу освітнього процесу, особливо професійної діяльності педагогів, підвищення рівня їх конфліктологічної компетентності та профілактика професійних деформацій, перш за все «синдрому хронічної втоми» та «синдрому емоційного вигорання».

Саме «психологічна безпека є умовою, що забезпечує формування і розвиток функціонального комфорту, оптимізацію резервних можливостей особистості в професійній діяльності» [2, с. 48]

Інформаційна безпека – це процес забезпечення конфіденційності, цілісності та доступності інформації, який включає технічні, етичні та правові аспекти. На сьогодні визначено три базових принципи інформаційної безпеки:

- 1) цілісність даних – захист від збоїв, які можуть призвести до втрати інформації, а також захист від неавторизованого створення чи знищення даних;
- 2) конфіденційність інформації;
- 3) доступність інформації для всіх авторизованих користувачів.

Загальні заходи щодо створення безпечної інформаційної системи освітнього середовища наступні:

- Захист комп'ютерів від зовнішніх несанкціонованих впливів (комп'ютерні віруси, атаки хакерів, викривлення та підробка інформації і т. п.)
- Застосування контентної фільтрації Інтернету, для фільтрації сайтів із змістом, який не відповідає завданням освіти.
- Навчання всіх учасників освітнього процесу основам інформаційної безпеки, підвищення рівня інформаційної культури.

2. Компоненти психологічно безпечного освітнього середовища: розвиток, комфортність, задоволеність.

Розвиток – наявність умов для психосоціального розвитку здобувачів освіти та професійного розвитку та саморозвитку педагогів, підвищення професійної майстерності та кваліфікаційного рівня, кар'єрне зростання.

Комфортність – стан зручності, затишку і задоволення від перебування в освітньому середовищі, сукупність позитивних психологічних і фізіологічних

відчуттів. Моніторинг емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії в освітньому середовищі закладу.

Задоволеність – стан особистості з переважанням відчуття задоволення, коли базові потреби та бажання задовольняються, в першу чергу потреба в безпеці. Також задоволення потреб у допомозі та підтримці, збереженні та підвищенні самооцінки, пізнанні та діяльності, розвитку здібностей і можливостей.

3. Об'єкти безпеки, на які спрямовується діяльність щодо створення безпечного освітнього середовища: особистість, комунікації, діяльність.

Особистість – формування безпечних умов навчальної та професійної діяльності як для особистісного розвитку здобувачів освіти, так і для особистісного розвитку педагога, тобто спрямовані на особистісний компонент педагогічної діяльності (професійна та особистісна ідентичність, професійно-важливі якості).

Комунікації – створення позитивного психологічного клімату в педагогічному та учнівських колективах, міжособистісне безбар'єрне спілкування, конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Якість міжособистісних відносин - позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність).

Діяльність – як процес активної взаємодії суб'єктів навчально- професійної діяльності з об'єктом (наукові знання), як процес перетворення за допомогою матеріально-технічних та психічних засобів праці (навчальні програми, технології, методи, знання, вміння, навички, професійно-важливі якості, професійне мислення та інш.).

Сукупність зазначених структурних компонентів визначає напрямки роботи і фактори безпечного освітнього середовища в закладі освіти.

Робота над створенням безпечного освітнього середовища не припиняється з досягненням певного результату – це «безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці» [7, с.121].

1.3. Рівні, критерії і принципи психологічної безпеки

Психологічна безпека в освітньому середовищі повинна розглядатися на трьох рівнях:

– на рівні середовища закладу освіти – як характеристика комплексної безпеки, в структурі якої є також фізична, соціальна та інформаційна безпека, що означає виконання закладом освіти своїх функцій із задоволення потреб, інтересів, цілей всіх учасників освітнього процесу, фактично забезпечуючи якість їх життя;

– на рівні колективів (учнівських та педагогічного) – це навчальні групи та референтні групи; структура міжособистісних відносин; психологічний клімат; конструктивні стилі і моделі поведінки в ситуаціях шкільної взаємодії;

– на рівні особистості, в якій виникає аспект переживання своєї захищеності-незахищеності, коли можливо говорити про розуміння та уявлення психологічного насильства й коли конкретні поведінкові акти сприяють порушенню безпеки іншого або саморуйнуванню. Психологічна безпека особистості виявляється в її здатності здійснювати опір у середовищі з певними параметрами, в тому числі й із психотравмуючими впливами, здійснювати опір деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам, що відбивається в переживанні своєї захищеності / незахищеності в конкретній ситуації шкільної взаємодії.

Науковцем І. Баєвою категорія психологічної безпеки визначається такими аспектами [8, с. 28]:

1) як стан освітнього середовища, вільного від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню потреб в особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища й забезпечує психічне здоров'я включених у нього учасників;

2) як система міжособистісних відносин, які викликають в учасників почуття приналежності (референтної значущості середовища); переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою; зміцнюють психічне здоров'я;

3) як система заходів, спрямованих на запобігання загрозам із метою продуктивного сталого розвитку особистості.

Таким чином, можна виокремити такі критерії психологічної безпеки, як:

– захищеність від психологічного насильства;
– референтна значимість освітнього середовища;
– задоволеність учасників освітнього процесу системою міжособистісних відносин;

– наявність служби психологічного супроводу [1, с. 45].

Основною загрозою у взаємодії учасників освітнього середовища є психологічне насильство. Такі заподіяння по відношенню до учня чи вчителя деструктивні дії, викликають у жертви стан емоційного напруження, завдають значної шкоди її потенційним здібностям, призводять до погіршення психологічного

благополуччя і навіть до психотравматизації. Тому основним критерієм психологічної безпеки є відсутність проявів психологічного насильства у процесі міжособистісної взаємодії.

Загрозою психологічної безпеки буде і невизнання референтної значимості освітнього середовища її учасниками і, як наслідок, реалізація наміру її покинути або заперечення її цінностей і норм. Тому ще одним критерієм психологічної безпеки освітнього середовища буде його референтна значимість, що фіксується як ставлення до нього – позитивне, нейтральне або негативне.

Загрозою психологічної безпеки буде і відсутність задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії всіх учасників освітнього середовища, оскільки саме в ньому містяться можливості і умови, які забезпечують особистісний розвиток. Емпіричними проявами є емоційний комфорт, можливість висловити свою думку, поважливе ставлення до себе, збереження власної гідності, можливість звернутися за допомогою, врахування особистих проблем і труднощів, допомога у виборі власного рішення. Отже, третім критерієм психологічної безпеки освітнього середовища є рівень задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії.

Ще одним із факторів ризику в організаційному аспекті може бути відсутність належної психологічної допомоги в освітній установі, що може призвести до неефективного психологічного супроводу дитини, а у педагогів – до емоційного вигорання і, як наслідок, спричинити професійну деформацію, що і в першому, і в другому випадках може створити серйозну загрозу психічному здоров'ю особистості. Тому четвертим критерієм психологічної безпеки освітнього середовища є наявність психологічної служби в закладі освіти, діяльність якої відповідає професійно-нормативним вимогам.

Спираючись на погляди І. Баєвої та О. Обозової, можна визначити три принципи забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі [9, с.4]:

– принцип психологізації освітнього процесу, тобто врахування індивідуальних особливостей кожного учня (темперамент, пам'ять, мислення, уява тощо), розвиток особистості школяра (емоційної, інтелектуальної, соціальної та духовної сфер); основою цього принципу є логіка взаємодії між тими, хто навчається, і тими, хто навчає;

– принцип психологічної підтримки кожного суб'єкта освітнього процесу у закладі освіти (це передбачає виключення зі сфери взаємодій учнів та вчителів особистісного самоствердження педагогів за рахунок учнів тощо);

– принцип активізації захисних психологічних сил, що полягає у формуванні в учнів міцних знань, умінь відстоювати власну позицію, самостійно розв'язувати проблеми, аналізувати ситуацію та відповідно діяти, не обмежуючи свободу та гідність іншої людини; принцип передбачає виключення психологічного насильства та сприяє саморозвитку особистості здобувачів освіти.

1.4. Ризики психологічної безпеки освітнього середовища

Згідно з дослідженням Є.Б. Лактіонової є ризик-фактори психологічної безпеки освітнього середовища. Серед них виокремлюють такі групи:

– ризики, пов'язані з психолого-педагогічними проблемами здобувачів освіти (відхилення від норм психічного і фізичного розвитку, низький рівень мотивації, труднощі адаптації, високий рівень агресії, педагогічна занедбаність);

– ризики, пов'язані з професійною діяльністю педагогів (емоційне вигорання, некомпетентність, низький рівень мотивації та професійного самовдосконалення, професійна деформація);

– ризики, пов'язані з управлінням освітньою установою (управлінська некомпетентність, особистісні особливості і авторитаризм керівника, відсутність команди однодумців в адміністрації, неадекватність і невідповідність пропонованих вимог можливостям педагогічного колективу);

– ризики, пов'язані з організацією освітнього процесу та змістом освіти («технологізація» освітнього процесу, великий обсяг навчального навантаження, використання нерецenzованих навчально-методичних матеріалів, психоемоційні перевантаження учнів);

– ризики, пов'язані з особливостями шкільних взаємин в діадах: учень – учень (труднощі в міжособистісних відносинах, насильство, нетерпимість, низька комунікативна компетентність); учень – педагог (відсутність довірливих відносин та психологічної підтримки, авторитаризм, дидактогенія); педагог – педагог (суперництво, неузгодженість педагогічних позицій) [5, с. 45];

– ризики, пов'язані з зовнішніми впливами на психічний стан учасників освітнього процесу (насильство в сім'ї, участь у неформальних молодіжних об'єднаннях антисоціального спрямування, діяльність деструктивних релігійних організацій, деструктивний вплив комп'ютерних ігор).

Основною загрозою у взаємодії учасників освітнього середовища є психологічна травма, джерело якої – психологічне насильство. [11, с. 89].

В психології розрізняють психічні травми та психотравмуючі ситуації.

Психічною травмою вважається інтенсивний, але відносно короткотривалий негативний зовнішній вплив, який може викликати негативні емоції, які в свою чергу можуть призвести до психічних та психосоматичних порушень (афективно-шокові реакції, неврози, депресії, посттравматичні стресові розлади, порушення сну та апетиту та інш.).

Психотравмуюча ситуація – це довготривала ситуація, під час якої накопичуються різні негативні впливи незначної інтенсивності, які самі по собі не можуть бути психотравмуючими, але коли їх багато і вони діють протягом певного часу, вони сумуються і також призводять до психічних та психосоматичних порушень.

Психологічна травма і її наслідки можуть змінити уявлення дитини про себе і про світ, під загрозою виявляється почуття стабільності і безпеки оточуючого середовища. Реакція дітей на травматичні події залежить від складності ситуації, віку учнів, їх індивідуально-психологічних і особистісних особливостей, а саме сформованості навичок контролю в кризових обставинах. Критерієм відсутності або наявності цієї загрози буде оцінка захищеності від психологічного насилля всіх учасників освітнього середовища.

Таким чином, існуючі несприятливі впливи на стан психічного та психологічного здоров'я учасників освітнього процесу можна розподілити на дві групи – **на внутрішні шкільні та зовнішні позашкільні психологічно небезпечні ситуації.**

Література до I частини:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. Санкт-Петербург : Издательство «СОЮЗ», 2002. 271 с.

2. Вілюжаніна Т.А. Психологічна безпека освітнього середовища в оцінках викладачів ВНЗ – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/>

3. Гаязова, Л. А. Обеспечение комплексной безопасности образовательной среды и ее психологическое сопровождение [Электронный ресурс] / Л. А. Гаязова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2011. – № 142. – с.28. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/obespechenie-kompleksnoybezopasnostiobrazovatelnoy-sredy-i-ee-psihologicheskoe-soprovozhdenie./>

4. Кисляков П.А. Современные угрозы социальной безопасности образовательной среды и их профилактика // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №2(22), 2013. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-ugrozy-sotsialnoy-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy-i-ih-profilaktika/>

5. Лактионова Е.Б. Основные подходы к проблеме рисков в образовательной среде. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. 2008. № 10(52). С. 41–54.

6. Лист МОН від 14.08.2020 № 1/9-436 “Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)” - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/2020/08/17/lyst-mon-vid-14-08-2020-1-9-436>

7. Нечипор Н.М. Модель формування безпечного освітнього середовища у військовому навчальному закладі. // «Молодий вчений» • № 8 (23) • Частина 2 • серпень, 2015 р. – с. 118 – 121.

8. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред. И.А. Баевой. Санкт Петербург : Речь, 2006. 270 с.

9. Обозова О. Психологічна безпека освітнього середовища // Психолог.-2011. № 10 (442) - С. 3-6.

10. Психологічні аспекти створення безпечного освітнього середовища / Матеріали семінару практичних психологів ЗНЗ. – Кременчук, 2012. – 64 с.

11. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2019 р., № 67, Т. 1. - С. 87-91.

Частина II. Внутрішні психологічно небезпечні ситуації

2.1. Ризики, пов'язані з проблемами у розвитку здобувачів освіти

2.1.1. Соціальні, психологічні та медичні проблеми здобувачів освіти «групи ризику»

Здобувачі освіти "групи ризику" - це така категорія дітей та підлітків, яка вимагає особливої уваги з боку педагогів, вихователів та інших фахівців.

Вчені виділяють різні групи факторів, які дозволяють віднести дітей і підлітків до даної категорії. Так, О.І. Казакова, визначає три основні групи факторів ризику, які утворюють можливу небезпеку для дитини - психофізичні, соціальні і педагогічні. Наближається до цього підходу підхід В.Є. Летунової, яка виокремлює такі групи факторів ризику, як:

- медико-біологічні (стан здоров'я, спадкові і вроджені властивості, порушення в психічному і фізичному розвитку, травми внутрішньоутробного розвитку і т.д.);

- соціально-економічні (багатодітні та неповні сім'ї, матеріальні проблеми сім'ї, несприятливий психологічний клімат у сім'ї, аморальний спосіб життя батьків, непристосованість до життя в суспільстві і т.д.);

- психологічні (неприйняття себе, невротичні реакції, емоційна нестійкість, труднощі спілкування, взаємодії з однолітками і дорослими тощо);

- педагогічні (невідповідність змісту програм освітньої установи та умов навчання дітей їх психофізіологічним особливостям, темпу психічного розвитку та навчання дітей; відсутність інтересу до навчання, закритість для позитивного досвіду, невідповідність образу школяра і т.д.).

Л.Я. Оліференко під поняттям «діти групи ризику» має на увазі наступні категорії дітей [26]:

- 1) діти з проблемами в розвитку, які не мають яскраво вираженої клініко-патологічної симптоматики;

- 2) діти, що залишились без опіки батьків в силу різних обставин (діти-сироти);

- 3) діти із неблагополучних, асоціальних сімей;

- 4) діти із сімей, яким необхідна соціально-економічна і соціально-психологічна допомога і підтримка;

- 5) діти з проявами психолого-педагогічної і соціальної дезадаптації.

В узагальненому вигляді класифікація дітей «групи ризику» за трьома основними факторами представлена в Таблиці 1.

І.В. Дубровіна відзначає, що психологи і педагоги, які працюють з дітьми, досить часто стикаються із випадками *ускладнень психічного розвитку*, більша частина яких є лише *відхиленням від норми, а не симптомом психічного захворювання* [28]. Вона виділяє наступні найбільш характерні труднощі в поведінці і розвитку дітей дошкільного і шкільного віку: порушення поведінки (гіпер- і

гіпоактивність, різні форми девіантної поведінки), відставання в розвитку (педагогічна занедбаність, ЗПР), особливості психофізіологічного розвитку (ліворукість), емоційні порушення (агресивність, тривожність, демонстративність, замкненість). І.В. Дубровіна вважає, що ускладнення психічного і особистісного розвитку дитини зумовлені, як правило, двома факторами: помилками виховання (педагогічний фактор) і мінімальними ураженнями нервової системи (медико-біологічний фактор). Нерідко два цих фактори діють одночасно, оскільки дорослі часто недооцінюють або ігнорують, а інколи і зовсім не знають, про ті особливості нервової системи дитини, які складають основу труднощів поведінки, і намагаються виправити її різними неадекватними виховними впливами.

Таблиця 1.

ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ «ГРУПИ РИЗИКУ»

Медичний фактор	Психологічний фактор	Соціальний фактор
Діти із значними порушеннями розвитку (сліпота, глухота, розумова відсталість, ДЦП, ранній дитячий аутизм та інш.) Соматично ослаблені діти (хронічні захворювання) Діти з психічними захворюваннями (психози, неврози) Діти-інваліди	Діти з психологічними проблемами в розвитку, які не мають яскраво вираженої патологічної симптоматики (проблеми в інтелектуальній, емоційній та поведінковій сферах)	Діти із неблагополучних сімей (конфліктні, кризові, асоціальні); Діти-сироти (фізичні, соціальні); Діти із багатодітних та неповних сімей; Педагогічно занедбані діти; Діти з девіантною поведінкою (різні форми)

Досить часто діти, що мають ризик в поведінці, навчанні, стосунках, називаються «важкими». З точки зору педагогів, вони незручні, некеровані, агресивні, не розуміють вчителів і ровесників. «Важка» дитина частіше, ніж інші, зазнає різного виду невдач, які дратують або лякають батьків і педагогів, в результаті за нею закріплюється «ярлик» невдахи, який стає установкою і для самої дитини. ***Ризик – очікуване неблагополуччя за неуспішності діяльності – призводить до ускладнень, які перешкоджають як шкільній, так і соціальній адаптації дитини.***

Таким чином, *основна характерна особливість дітей «групи ризику»* полягає в тому, що формально, юридично вони можуть вважатися дітьми, які не потребують особливих підходів (як правило, у них є сім'я, батьки, вони відвідують звичайний заклад освіти), але фактично в силу причин різного характеру, які від них не залажать, ці діти опиняються в ситуації, коли не реалізуються в повній мірі або взагалі *нехтуються їх базові права – право на рівень життя, необхідний для повноцінного розвитку, і право на освіту.* Це відбувається внаслідок того, що не завжди в умовах навчально-виховного процесу до таких дітей застосовується індивідуальний підхід, без якого вирішити їх проблеми практично неможливо. Самі діти своїми силами не можуть вирішити ці проблеми. Вони або не можуть їх

усвідомити, або не бачуть виходу із складної життєвої ситуації, в якій опинились. В той же час діти «групи ризику» не тільки зазнають вплив вкрай негативних факторів, але досить часто не знаходять допомоги і співчуття з боку інших, тоді як своєчасна допомога могла б підтримати дитину, допомогла б їй подолати труднощі, змінити ставлення, ціннісні орієнтації, розуміння сенсу життя і стати повноцінною особистістю. Як вже було зазначено, у вихованні і навчанні таких дітей потрібен індивідуальний підхід.

Виходячи із вищенаведеної трьохфакторної класифікації дітей «групи ризику», за психологічним фактором можна виділити наступні категорії дітей з проблемами в розвитку (Таблиця 2):

- 1) діти с недостатніми здібностями до навчання (ЗПР);
- 2) діти з високими здібностями до навчання (обдарованість);
- 3) діти з нейродинамічними порушеннями поведінки (гіперактивність, гіпоактивність);
- 4) діти з особливостями розвитку міжкульової асиметрії (ліворукість, амбідекстрія);
- 5) діти з відхиленнями в емоційній сфері (агресивність, тривожність, демонстративність, замкнутість).

Таблиця 2.

Діти з психологічними проблемами в розвитку

<i>Діти з відхиленнями в розвитку інтелектуальної сфери</i>	<i>Діти з нейродинамічними порушеннями поведінки</i>	<i>Діти з відхиленнями в емоційній сфері</i>	<i>Діти з особливостями розвитку міжкульової асиметрії</i>
1. Затримка психічного розвитку (ЗПР) 2. Обдарованість	1. Гіперактивність 2. Гіпоактивність (уповільненість)	1. Агресивність 2. Тривожність 3. Демонстративність 4. Шизоїдність (замкнутість)	1. Ліворукість 2. Амбідекстрія

Слід зазначити, що ліворукі діти включені в «групу ризику» не випадково. Ліворукість – дуже важлива індивідуальна особливість дитини, яку необхідно враховувати в процесі навчання і виховання.

Зазначені проблеми дітей «групи ризику» необхідно розглядати як відхилення в розвитку, що не виходять за межі норми, як «граничні варіанти» норми. При цьому рівень відхилення може бути як достатньо високим, так і занадто низьким. Виокремлені психологічні проблеми «дітей групи ризику» мають біполярну структуру:

- високий рівень інтелекту (обдарованість) – низький рівень інтелекту (ЗПР);
- висока рухливість (гіперактивність) – уповільненість (гіпоактивність);
- недостатній рівень емоційного самоконтролю (агресивність) – високий рівень емоційного самоконтролю (тривожність);

- підвищена потреба в емоційному спілкуванні (демонстративність) – знижена потреба в емоційному спілкуванні (шизоїдність).

Соціальному педагогу частіше за все доводиться мати справу з дітьми, підлітками, соціальний простір яких залишає бажати кращого. Звідси і відхилення в поведінці. Приведемо деякі причини таких девіацій (відхилень):

- відхилення від норми в стані здоров'я (порушення в фізичному і (або) психічному здоров'ї, невідповідність фізичному розвитку, відставання в зростанні, акцентуація характеру);

- порушення в сфері межособистісних взаємовідносин (не популярний, не прийнятий, нехтуємий, ізольований в класному колективі; той, яким помикають, що не приймається в групі неформального спілкування; конфліктний, відчужений, безконтрольний, що виключається з сім'ї);

- помилки педагогів (перевищення педагогічної влади; позбавлення дитини індивідуальних стимулів; покарання як приниження особистості учня; суперечність вимог, що пред'являються; поверхневе знання особливостей учня, конфліктні відносини між батьками учня і вчителями або між учнем і вчителями і інш.);

- помилки сімейного виховання («заласканне дитинство», «придушене дитинство», «занапащене дитинство», «самотнє дитинство», «байдуже дитинство»); відсутність у батьків елементарних психолого-педагогічних знань, перекладання турботи про виховання на школу; відсторонення підлітка від фізичної домашньої праці; конфлікти в сім'ї і інш.;

- соціальні причини (протиріччя в суспільстві, в мікросоціумі);

- психотравмуючі ситуації (розлучення батьків, смерть близьких, вимушена зміна місця проживання і т. д.).

Таблиця 3.

Діти з соціальними проблемами в розвитку

Діти з відхиленнями в стані здоров'я	Діти з відхиленнями в сімейному вихованні	Діти із соціально-проблемних сімей	Діти з відхиленнями в поведінці
1. Ретардантність та акселерація 2. Інвалідність 3. Порушення психофізичного розвитку (ООП)	1. Педагогічна занедбаність 2. Неправильний стиль сімейного виховання (гіперопіка чи гіпоопіка, «кумир сім'ї», «попелюшка», жорстоке поводження та інш.)	1. Сирітство 2. Неблагополучна сім'я (конфліктна, кризова, асоціальна); 3. Багатодітна та неповна сім'я. 4. Дистанційна сім'я. 5. Сім'я емігрантів (переселенці) 6. Малозабезпечена сім'я	1. Різні форми девіантної поведінки: антисоціальна, асоціальна, аутодеструктивна 2. Соціальна дезадаптація (низький соціальний статус в групі однолітків)

Девіантну поведінку можна визначити як систему вчинків чи окремі вчинки, які суперечать прийнятим у суспільстві нормам, які виявляються в

незбалансованості психічних процесів, неадаптивності, порушенні процесу самоактуалізації й ухиленні від морального та естетичного контролю над власною поведінкою

О. В. Змановська (2010) виокремлює таку класифікацію груп видів девіантної поведінки, критерієм якої є вид норми, яка порушується, а також специфіка негативних наслідків відхильної поведінки: 1) антисоціальна; 2) асоціальна; 3) аутодеструктивна [11].

Антисоціальна поведінка – це група видів девіантної поведінки, що суперечать правовим нормам, загрожує соціальному порядку та благополуччю оточуючих людей. До цієї групи входять деліквентний та кримінальний види девіантної поведінки. Деліквентна поведінка – це поведінка, яка полягає у вчиненні особистістю дрібних правопорушень, за які її не притягують до відповідальності. Може виявлятися у формі бешкетування, хуліганства, коли, наприклад, особистість бажає розважитися, але обирає для цього неприйнятні форми насамперед унаслідок недоліків у своєму вихованні. До деліквентної поведінки можна віднести в певних випадках і вияви вандалізму як форми руйнівної поведінки, спрямованої на безглузде знищення культурних і матеріальних цінностей. Спираючись на класифікацію мотивів вандалізму Д. Кантера, виокремлюють такі типи вандалізму:

- вандалізм як спосіб придбання, коли мотивом руйнування є матеріальна вигода;
- вандалізм як помста, відповідь на образу;
- лють через переживання нездатності досягти певної мети і спроба справитися зі стресором;
- нудьга і, відповідно, бажання розважитися, пошук нових вражень, гострих відчуттів;
- вандалізм як спосіб самоствердження, привертання уваги до себе;
- вандалізм як дослідження (у дитячому віці), бажання зрозуміти принципи і механізми функціонування певних речей;
- графіті (від італ. *graffito* – надряпані, проведені лінії) як різновид комунікації, яке через анонімність звільняє особистість від соціального контролю та зображено у невідповідних для цього місцях.

Кримінальна поведінка – це злочинна поведінка особистості, яка виявляється у вчинках, що суперечать нормам права і водночас нормам кримінального законодавства.

У підлітків (від 13 років) переважають такі види деліквентної поведінки: хуліганство, крадіжки, пограбування, вандалізм, фізичне насильство, торгівля наркотиками. У дитячому віці (від 5 до 12 років) найбільш поширені такі форми, як насильство по відношенню до молодших дітей або однолітків, жорстоке поводження з тваринами, злодійство, дрібне хуліганство, руйнування майна, підпали.

Асоціальна поведінка – це група видів девіантної поведінки, що відхиляються від моральних та етичних норм та загрожують благополуччю міжособистісних

відносин. Група асоціальної (інша назва аморальної) девіантної поведінки налічує такі види, як: сексуальні девіації, проституція, бродяжництво (соціальний паразитизм), агресивна поведінка та регулюється релігійними та професійно-етичними нормами спільнот у суспільстві.

У підлітковому віці найбільш поширені втечі з дому, бродяжництво, шкільні прогули або відмова від навчання, брехня, агресивна поведінка, проміскуїтет (безладні статеві зв'язки), графіті (настінні малюнки і написи непристойного характеру), субкультуральні девіації (сленг, шрамування, татуювання).

У дітей частіше зустрічаються бродяжництво, шкільні прогули, агресивна поведінка, лихослів'я, брехня, крадіжка, вимагання (жебрацтво).

Аутодеструктивна поведінка – це група видів девіантної поведінки, що відхиляються від психологічної норми, часто медичних норм, загрожуючи цілісності й розвитку особистості. У цьому випадку йдеться про суїцидальну поведінку, поведінку з вираженою загрозою для життя, коли особистість віддає перевагу екстремальним видам діяльності (екстремальні види спорту, істотне перевищення швидкості при їзді на мотоциклі чи автомобілі та ін.), віктимну поведінку (поведінку жертви), адиктивну поведінку (харчова залежність, хімічна залежність), фанатичну поведінку (сліпе слідування певним ідеям, наприклад, релігійному культу деструктивної спрямованості) тощо.

Терміном «адиктивна поведінка» (від англ. addiction – схильність, згубна звичка) насамперед позначають поведінку особистості, обтяжену хімічною залежністю через вживання певних речовин (алкоголь, паління, наркотики тощо). Водночас виокремлюють різні чинники виникнення психічної залежності від психоактивних речовин, проте головна роль належить особливостям переживання особистістю своєї життєвої ситуації. «Слабка ланка» такої особи – недостатні самоконтроль й самодисципліна, несформованість функції прогнозу поведінки, низька стійкість до можливих впливів, схильність неадекватно реагувати на фруструючу ситуацію, невміння знаходити продуктивний вихід із конфлікту, відмова від активності за найменших труднощів, часто поряд із завищеним рівнем домагань тощо. У результаті особистість прагне пережити стан задоволення, радості, але не бачить природних шляхів до цього, оскільки від повсякденної діяльності очікує лише негативні емоції. Тому в неї виникає прагнення до зміни психічного стану штучним, хімічним шляхом. Необхідно зазначити, що, крім психоактивних речовин, об'єктами залежності можуть бути й їжа, ігри, секс, релігія й релігійні культу тощо.

Отже, адиктивна поведінка може виявитися у:

- порушеннях харчової поведінки (переїданні, голодуванні, відмові від їжі тощо);
- гемблінгу (ігровій залежності) – залежності від азартних, а останнім часом – і від комп'ютерних ігор;

- релігійному фанатизмі – сліпому наслідуванні ідеї релігійного культу деструктивної спрямованості та ін.

У разі релігійного фанатизму особистість має фрустровані потреби, часто – гіпертрофоване почуття про-вини, переживає безглуздість існування і прагне віднайти сенс життя. Саме перебування в релігійних спільнотах може сприяти такій особистості в пошуку сенсу життя, позбавленні від помилок попереднього життя (через «відпущення гріхів»), уникненні внутрішньої відповідальності за свої вчинки. У результаті можуть відбутися такі негативні зміни в психіці, як схильність до відчуження стосовно інших людей, які не є членами цієї релігійної спільноти, занурення у справи релігійної общини на шкоду іншим, певні обмеження в життєдіяльності, фанатична переконаність у власній правоті, психологічна залежність від служителів культу тощо.

Суїцидальна поведінка (від лат. sui – само, caedere – вбивати), тобто самогубство або його спроба, спрямована на виведення особистості із кризової ситуації, усвідомлення перебування в якій є для неї нестерпним і з якої вона не бачить іншого виходу (хоча об'єктивно такий вихід можна знайти) [19]. Людина переживає безнадійність, безпомічність через фрустрацію надзвичайно важливих для неї потреб вищого порядку і через звуження свідомості мислення працює за логікою: або негайне вирішення проблеми, або смерть. Через амбівалентне ставлення до смерті (бажання смерті, яке поєднується з бажанням допомоги з боку інших людей) самовбивця часто подає відповідні сигнали про допомогу, залишаючи повідомлення – листи, наводячи лад у справах тощо. Розрізняють істинний суїцид, викликаний бажанням померти через втрату сенсу життя, демонстративний суїцид як засіб привернути до себе увагу, закликати на допомогу в несприятливих життєвих ситуаціях і прихований суїцид – дії, що супроводжуються високою ймовірністю летального наслідку через їх невиправдану ризикованість, екстремальність тощо. В останньому випадку часто йдеться про так звану парасуїцидальну поведінку, коли особистість прагне завдати собі каліцтва, щоб вийти із негативного стану шляхом афективно-шокових переживань. Для цього використовуються певні ризиковані та небезпечні для життя дії, зокрема удушення до напівпритомного стану, ходіння в небезпечних місцях – над прірвою, по поручнях моста та ін. Певною мірою наближеною до цього виду аутодеструктивної поведінки є так звана віктимна поведінка (від англ. victim – жертва), що являє собою активність особистості, за якої вона певним чином сприяє скоєнню злочину проти неї, свідомо чи підсвідомо нехтуючи запобіжними заходами, обираючи спосіб життя, який привертає до цієї особистості увагу агресивних осіб, злочинців тощо.

Специфікою аутодеструктивної поведінки (аналогічно попереднім формам) у підлітковому віці є її опосередкованість груповими цінностями. Група, до якої включений підліток, може породжувати такі форми аутодеструкції: наркозалежна

поведінка, самопорези, комп'ютерна залежність, харчові адикції, рідше – суїцидальна поведінка [4].

У дитячому віці мають місце куріння і токсикоманія, але в цілому для даного вікового періоду аутодеструкція малохарактерна.

В процесі навчання учні «групи ризику» можуть зіткнутися з різного роду труднощами: когнітивними, регуляційними, емоційними, комунікативними. Часто в письмових роботах діти пропускають букви, роблять орфографічні помилки, читаючи текст, неправильно вимовляють слова. Це пов'язано з низьким рівнем фонематичного слуху, слабкою концентрацією уваги, недостатністю сформованості прийомів самоконтролю. Школярі відчувають труднощі при переказуванні тексту. Серед причин можна виділити несформованість вміння планувати дії, слабкий розвиток логічного запам'ятовування, низький рівень розвитку образного мислення, занижена самооцінка, особливості роботи мозкових функцій.

В Таблиці № 4 наведена характеристика основних труднощів у навчанні дітей «групи ризику».

Таблиця 4.

Характеристика різних видів труднощів у навчанні дітей «групи ризику»

Прояви труднощів	Рекомендації
<i>1. Труднощі у навчанні</i>	
1.1. Повільний темп розумових операцій. (Діти повільно включаються в роботу, не встигають виконувати завдання, не відразу розуміють пояснення вчителя, повільно пишуть і читають. Причиною, як правило, є своєрідність типу нервової діяльності (інертність нервових процесів).	Таких дітей не можна квапити, підганяти на уроці, примушувати працювати «за часом», так як будь-який поспіх і умови обмеження часу тільки загальмують роботу і викличуть негативні емоції. Краще повторити дитині те, що вона не встигла почути; намагатися говорити повільніше; повідомляти на початку уроку план роботи і пропонувати завдання, розраховані на більш низький темп виконання, виділяючи час на підготовку до відповіді; не ставити в ситуацію необхідності швидкого переключення з одного виду діяльності на іншій.
1.2. Невстигання по всіх предметах у зв'язку з труднощами в запам'ятовуванні, узагальненні навчального матеріалу, оперуванні поняттями, недостатнім словниковим запасом, не сформованістю навчальних навичок. Причиною може бути педагогічна занедбаність: недоліки виховання, а не низький інтелектуальний потенціал.	Необхідні додаткові заняття з розвитку мовлення, пам'яті, уваги, мислення, загально-навчальних навичок. Бажані індивідуальні завдання зниженого рівня труднощів. Варто схвалювати прагнення дитини досягти успіху, відзначати навіть невелике просування. Дуже важливо переконати батьків займатися розвитком дитини, рекомендувати вправи та ігри. У ряді випадків цілеспрямована розвивальна робота дає можливість подолати педагогічну занедбаність і досягти гарних навчальних успіхів.

<p>1.3. Невисокий інтелектуальний потенціал (навчання дається важко, не засвоюють програмний матеріал, не завжди розуміють і погано запам'ятовують пояснення вчителя). Причина може полягати в астенії, затримці психічного розвитку, органічних порушеннях центральної нервової системи.</p>	<p>Вимоги до таких дітей потрібно знизити, так як вони страждають слабкою пам'яттю, низьким рівнем логічного мислення. Для запобігання втрати мотивації до навчання і відхилень у поведінці варто пропонувати посильні індивідуальні завдання, відзначати навіть маленькі успіхи. В окремих випадках педагогові необхідно направити батьків на психолого-медико-педагогічну комісію, на консультацію до психолога, дитячого психоневролога або психіатра.</p>
<p>1.4. Труднощі тільки в письмі і читанні. (Поганий почерк, постійні пропуски літер і недописування закінчень слів, заміна одних складів на інші, співзвучні їм). Причина - недорозвинення мовлення.</p>	<p>Насамперед необхідна допомога логопеда. Труднощі не пов'язані з лінощами або непосидючістю дитини, тому постійні зауваження та заклики до старанності ні до чого не приведуть. Щоб уникнути формування стійкої відрази до навчання, не слід загострювати увагу на неуспіхах. Краще похвалити такого учня за те, що йому вдалося виконати.</p>
<p>2. Проблеми в поведінці</p>	
<p>2.1. Гіперактивність, підвищена схильність до відволікання, труднощі в концентрації уваги, імпульсивність. Причиною можуть бути емоційні порушення як наслідок неправильного стилю виховання, а також органічні порушення центральної нервової системи.</p>	<p>Такі діти не в змозі тривалий час бути зосередженими, уважними, посидючими. Головне в роботі з ними - терпіння і наполегливість. Треба розвивати вміння доводити діло до кінця, діяти ціленаправлено і планомірно, давати невеликі завдання і здійснювати покроковий контроль виконання. Заохочувати бажану поведінку, спираючись на прагнення п'ятикласників «бути вольовою людиною». Рекомендувати батькам зайняти дитину спортом, відвідувати гуртки (модельювання, конструювання).</p>
<p>2.2. Труднощі в контактах (погані відносини з однолітками або відсутність друзів у класі).</p>	<p>Задача учителя в роботі з «відторгнутими» дітьми - допомогти їм відчувати себе потрібними і бажаними в класі. Необхідно звернути увагу однокласників на успіхи цих дітей у тому, що в них виходить. На позакласних заходах давати можливість виявити себе з кращої сторони.</p>
<p>2.3. Агресивність, запальність, дратівливість.</p>	<p>У спілкуванні з цими дітьми потрібно виявляти максимальну стриманість і терпіння, тому що вони самі страждають від власної упертості, гнівливості і дратівливості. Необхідно дати зрозуміти, що дорослий - їхній союзник у вирішенні внутрішніх проблем. Педагог, знаючи</p>

	інтереси і нахили агресивної дитини, зможе переключити його активність у конструктивне русло, тактовно і послідовно навчаючи дитину самоконтролю і стриманості.
3.Емоційні розлади	
3.1. Підвищена тривожність, плаксивість, загострена вразливість, схильність хвилюватися і переживати по незначним приводам (ризик розвитку невротичних розладів).	Такі діти часто є хорошими учнями, але навчальні успіхи стають для них зверх значними (часто цьому сприяють установки батьків). Вчителів в даному випадку не слід акцентувати увагу на оцінках. Перед хвилюючими подіями, контрольними треба знімати тривогу, вселяти впевненість в успіху, частіше заохочувати, висловлювати схвалення і відзначати достоїнства.
3.2. Боязкість, нерішучість, замкнутість, «нелюдимість».	Учителів варто втягувати таких дітей у позакласну роботу, групові заходи, щоб вони більше спілкувалися, переборювали свою боязкість, нерішучість. Давати які-небудь громадські доручення від самих простих. Частіше звертати увагу однокласників на достоїнства такого учня, підвищуючи його самооцінку і створюючи ситуацію успіху.
3.3. Труднощі в навчанні і поведінці, пов'язані з емоційними порушеннями (Підвищена тривожність, замкненість, боязкість, нерішучість, сором'язливість, боязливість як риса характеру, особливості нервової системи).	Необхідно доброзичливе ставлення, підтримка, підбадьорення в ситуаціях, що викликають сильну тривогу і хвилювання (при відповідях біля дошки, контрольних роботах, диктантах і т.д.). Таких дітей краще не викликати відповідати перед усім класом, особливо на початку навчального року.

2.1.2. Ситуації соціально-психологічної (дез)адаптації

Необхідність соціально-психологічної адаптації виникає у зв'язку з кардинальною зміною діяльності людини та її соціального оточення. Процес адаптації, як пристосування до нових умов нового соціального середовища, передбачає: 1) адекватне сприйняття оточуючої реальності і самого себе; 2) адекватну систему відносин і спілкування з оточенням; 3) здатність до навчання, до праці, до організації дозвілля та відпочинку; 4) здатність до самообслуговування і самоорганізації, до взаємодії з іншими; 5) зміну поведінки у відповідності до рольових очікувань інших членів колективу.

У ситуації новизни знаходяться діти, які вперше переступають поріг школи – першокласники. Від них чекають позиції «учня» і замість гри пропонують систематичну розумову працю. У такій же ситуації знаходяться і п'ятикласники, і десятикласники, у яких змінюється як соціальне оточення (новий склад класу, нові вчителі) так і система діяльності (навчальна ситуація нового ступеню освіти).

Ситуація новизни для кожної людини в певній мірі є тривожною. Дитина переживає емоційний дискомфорт перед усім через невизначеність уявлень щодо нових вимог з боку дорослих, щодо особливостей і умов навчання, щодо цінностей і норм поведінки в новій групі ровесників. Цей стан можна назвати «**адаптаційним синдромом**» [24]. Він відзначається внутрішньою напруженістю та підвищеною тривожністю, настороженістю, що ускладнює прийняття як інтелектуальних, так і особистих рішень. У дітей в період адаптації можуть порушуватись сон, апетит, настрій, інколи підвищуватись температура тіла. Така психологічна напруженість, коли вона триває досить довго, може призвести до стану шкільної дезадаптації. **Шкільна дезадаптація** – це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчальної діяльності, порушень поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань, викривлень у особистісному розвитку [21].

Як показують педагогічні, психологічні та медичні дослідження, характер та тривалість адаптаційного періоду залежить від таких факторів, як вік дитини, стан здоров'я та рівень психічного розвитку, тип нервової системи, рівень тренуваності адаптаційних механізмів, досвід спілкування з дорослими та ровесниками. Процес адаптації складається із багатьох, тісно пов'язаних аспектів, серед яких особливе місце відводиться фізіологічній та психологічній адаптації.

Процес фізіологічної адаптації складається із трьох основних етапів: I етап – орієнтовний, коли всі системи організму знаходяться у стані значного напруження; II етап – нестійке пристосування, коли організм знаходить деякі, наближені до оптимальних, варіанти реакцій на зовнішні впливи; III етап – відносно стійке пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні способи реагування, які потребують незначного напруження всіх систем [3].

За показниками соціально-психологічної адаптації виділяються три групи дітей: з «легкою адаптацією», з «адаптацією середньої важкості» та з «важкою адаптацією», що відповідає високому, середньому та низькому рівню адаптації. Діти перших двох груп, як правило, адекватно пристосовуються до нових умов навчання, і відрізняються лише тривалістю адаптаційного періоду. Адаптація дітей третьої групи пов'язана із значними труднощами: вони не засвоюють навчальну програму, відзначаються негативними формами поведінки та домінуванням негативних емоційних станів. Саме такі діти потрапляють до «групи ризику». Вони заважають працювати в класі, конфліктують з однолітками, на них скаржаться вчителі, діти та батьки. Як правило, до цієї категорії дітей потрапляють: 1) діти з недостатніми здібностями до навчання - педагогічно занедбані, із затримкою психічного розвитку, із мінімальними мозковими дисфункціями, із порушеннями формування шкільних навичок та інші; 2) діти з порушеннями поведінки – гіперактивні, із уповільненим темпом психічної діяльності, психічно неврівноважені; 3) діти, які мають проблеми в емоційній сфері – агресивні, тривожні, демонстративні та сором'язливі. До «групи

ризиком» можуть також потрапляти діти, які мають виражені індивідуально-психологічні особливості, а саме ліворуки та обдаровані діти.

Таким чином, несприятливий перебіг адаптаційного процесу може призвести до такого психогенного порушення психічного здоров'я, як шкільна дезадаптація та до формування одного з трьох дезадаптаційних стилів: 1) акомодативного, коли дитина намагається повністю підкорити свою поведінку вимогам середовища; 2) асиміляційного, коли дитина намагається підкорити соціальне середовище своїм потребам; 3) незрілого, коли дитина нездатна координувати свою поведінку у відповідності до норм і правил шкільного життя.

2.2. Ризики, пов'язані з організацією освітнього процесу та змістом освіти

2.2.1. «Технологізація» освітнього процесу

«Технологізація» освітнього процесу зумовлена тим, що кожні 10-12 років обсяг існуючої в світі інформації подвоюється, тобто, за цей час нової інформації накопичується стільки, скільки накопичила її вся попередня історія людства [6]. Намагаючись «наповнити голови» дітей нею, освіта з кожним роком вводить нові навчальні предмети з відповідним зростанням навчального навантаження учнів та вчителів. Зростання інформаційного навантаження призводить до підвищення інтенсивності праці учнів протягом всього уроку, «навчання на високому рівні», «у швидкому темпі», створення «примусового темпу» в навчальній роботі, і, як наслідок, це призводить до інформаційного перевантаження. Особливо ця проблема загострилась з появою шкіл нового типу, кількість яких щорічно зростає. Порівняльні дослідження старшокласників масових шкіл і шкіл нового типу показують, що частота порушень опорно-рухового апарату, захворювань системи травлення та зорових аналізаторів у 1,5-2 рази вище у учнів шкіл нового типу, а захворювання серцево-судинної та нервової систем зустрічається частіше у 4 рази [3]. Не викликає сумніву, що основою розвитку таких порушень є перевантаження психіки дитини у зв'язку з інформаційним перевантаженням та інтенсифікацією навчальної діяльності. Якщо до цього додати масову комп'ютеризацію навчальної діяльності, ускладнення навчальних програм та 5-тиденний навчальний тиждень, то цілком логічно припустити, що процес інтенсифікації розумової праці тільки-но набирає обертів, а значить і проблеми психічного здоров'я у значної частини учнів будуть зростати.

Збільшення кількості інформації, яку необхідно засвоїти, призводить до зростання соціальних вимог щодо навчання. І вчителі, і батьки, з метою підвищення успішності дітей, починають тиснути на них, орієнтуючись на високі показники. Під час навчання часто використовуються методи «педагогіки ринкових відносин» вводяться елементи змагання, підтримуються конкурентні відносини, постійно підкріплюється прагнення до успіху, виділяються лідери, а значить з'являються і

аутсайтери. За таких умов діти постійно перебувають у стані психоемоційного напруження, болісно переживають невдачі, деякі конфліктують з однокласниками та вчителями, у деяких знижується мотивація до навчання.

Слід також зазначити, що введення нових, значно ускладнених навчальних програм та підручників інколи відбувається без урахування не тільки індивідуальних, але і вікових можливостей дітей. Так, понад 30 % школярів зазнають труднощів при засвоєнні навіть звичайних освітніх програм. Тоді як понад 40 % нових програм орієнтовані на учнів, які мають високий рівень інтелектуального розвитку. А таких учнів нараховується тільки 20 % від загальної кількості. Ще одне протиріччя полягає у тому, що більшість учителів у своїй педагогічній діяльності використовують традиційні методи навчання, які орієнтовані на «середнього» учня, до того ж середнього за успішністю, а не за індивідуально-психологічними особливостями. Типовим прикладом є виконання контрольної роботи з точних дисциплін, коли умовою одержання високих балів є виконання якомога більшої кількості і складності завдань. При цьому не завжди береться до уваги темперамент дитини, який впливає на швидкість включення у роботу та темп, з яким вона виконується: за таких умов комфортніше себе почувають холерики та сангвініки, тоді як флегматики та меланхоліки в умовах обмеженого часу, як правило, показують гірші результати, ніж в звичайних обставинах. Наслідком «педагогіки середнього учня» є розподіл учнів на «слабких» та «сильних». Поступово у «слабкого» учня формується комплекс неповноцінності, а у «сильного» – комплекс зверхності.

Отже, інформаційне перевантаження та неврахування психофізичних та вікових особливостей дітей безумовно є психотравмуючими факторами для їх психофізичного та особистісного розвитку.

2.2.2. Недосконала організація освітнього процесу

Дидактогенії – це емоційні розлади та невротичні стани, що виникають у дітей внаслідок психотравмуючих впливів зумовлених: 1) недосконалою організацією навчально-виховного процесу та 2) педагогічними помилками вчителів та вихователів [6].

Щоб забезпечити оптимальний стан психіки учнів, необхідно враховувати всі особливості їх вікового та індивідуально-типологічного розвитку, а також динаміку розумової працездатності. В силу різних причин розклад навчальних занять не завжди відповідає цим вимогам. Відомо, що в ранкові години розумова працездатність школяра досить низька, але нерідко саме перші уроки в школі відводяться складним предметам. В середині навчального дня, коли розумова працездатність є оптимальною, складність навчальних дисциплін знижується. Таке протиріччя між адаптаційними механізмами та навчальним навантаженням призводить спочатку до перенапруження, а потім до поступового виснаження розумової діяльності. Аналогічною є динаміка працездатності і по відношенню до

тижневого циклу. Мінімальною вона є в понеділок, підвищується у вівторок і сягає свого оптимального значення в середу-четвер, знижується у п'ятницю, та дещо підвищується у суботу. Відповідно і при розробці розкладу уроків у школі необхідно враховувати ці особливості. Це важливо тому, що стан розумової працездатності багато в чому визначає кількість психічної енергії, яку учень витрачає на засвоєння учбового матеріалу.

Ще одним фактором ризику психічного здоров'я учнів є домашні завдання. Їх обсяг і складність визначається конкретним вчителем, якого мало цікавить що задано іншими вчителями: вважаючи свій предмет найважливішим, він хоче, щоб саме з нього учні мали високий рівень знань. В результаті такого стану речей загальний обсяг домашніх завдань виявляється занадто переобтяжений, і учень, особливо сумлінний, в умовах дефіциту часу перебуває у стані постійного психічного перевантаження, яке він не в змозі компенсувати і за рахунок вихідних днів. Ще одним фактором негативного впливу на здоров'я учнів є відсутність обґрунтованої системи періодичності, частоти та кількості контрольних та залікових заходів, так званих «зрізів». Зважаючи на те, що більшість з них проводиться, як правило, наприкінці чверті, півріччя, навчального року і для багатьох школярів пов'язані з високим рівнем тривожності (екзаменаційний стрес), то цілком закономірним є факт різкого зростання кількості учнів з невротичними порушеннями у кінці навчального року.

Ще одним психотравмуючим фактором для школярів є наявність авторитарно-репродуктивної системи навчання, яка ще застосовується у багатьох навчальних закладах. Сутність її полягає у наступному: діяльність вчителя регламентується інструкціями та програмами, яких він повинен дотримуватися; для того, щоб їх виконувати, він повинен спрямовувати діяльність учнів та здійснювати контроль над ними; такий підхід до навчання потребує і відповідних методик викладання, а саме механічного запам'ятовування запропонованого матеріалу та його репродуктивного відтворення; чим краще учень з цим справляється, тим більші бали отримує; але при такому стані речей учень не є активним учасником навчального процесу, він є пасивним споживачем інформації без її аналітичної обробки; внаслідок такого підходу у учнів постійно не задовольняються базові потреби у самовизначенні та самореалізації і зрештою це призводить до зниження навчальної мотивації.

2.3. Ризики, пов'язані з особливостями шкільних взаємин

2.3.1. Педагогічні помилки вчителів

Дидактогенії можуть бути наслідком педагогічних помилок вчителів та вихователів. Серед найбільш типових помилок слід відзначити такі, як:

- незнання вікових та індивідуально-психологічних особливостей дітей;

- поверховість суджень про дітей, небажання проникати у мотивацію їх
- вчинків;
- зловживання словесними методами впливу на поведінку учнів;
- невміння налагодити співробітництво з батьками учнів;
- невміння формувати інтерес до навчальної діяльності;
- відсутність педагогічного оптимізму щодо майбутнього учнів;
- розходження між декларованими цінностями та власною поведінкою;
- завищеність вимог до школярів;
- домінування авторитарного чи ліберального стилю педагогічного спілкування.

Нерідко такі педагогічні помилки призводять до появи «смислового бар'єру» між учнем та вчителем, коли дитина, добре розуміючи та вміючи виконувати те, що пропонує педагог, не сприймає цю вимогу і вперто її не виконує. Найбільш психотравмуючими педагогічними помилками є публічне приниження особистості учня, негативні висловлювання про зовнішній вигляд школярів, небажання стимулювати навчальну діяльність, пристрасне ставлення до окремих учнів («любимі» та «нелюбимі»), необ'єктивність оцінок, використання репресивних методів (низькі бали за погану поведінку, залякування), розголошення довірених таємниць, скарги на учнів, залучення до вирішення конфліктних ситуацій третіх осіб (директора, батьків, класного керівника), неприйняття критики на свою адресу [17].

Приводом до загострення міжособистісних відносин можуть також бути професійні хвороби («синдром емоційного згорання»), низький рівень стресостійкості педагога, наявність акцентуації характеру по одному з десятих типів за класифікацією Леонгарда, актуалізація внутрішньо особистісного конфлікту у вчителя тощо.

Що може вважатися порушенням прав дітей через психологічне насильство у стосунках:

1. Вимагати від дитини виправити свої дії, свою поведінку під тиском групи: «А тепер пообіцяй усім нам тут, зараз, що ти так більше не робитимеш».
2. Засуджувати дитину перед дорослими чи іншими дітьми, особливо у фамільярному тоні: «А тепер, дороженький, розповідай нам, як усе сталося».
3. Обговорювати дії дитини у її присутності без її на те згоди.
4. Ображати батьків, друзів дитини у її присутності.
5. Шантажувати дитину своїм здоров'ям або погрозами заподіяти щось собі.
6. Докоряти дитині тим, що її народження було небажаним: «І навіщо я тебе народила?».
7. Клясти дитину: «А щоб ти...».
8. Давати негативну оцінку одному з батьків, приписуючи дитині таку ж рису: «Ти виростеш таким же брехуном, як і твій батько».
9. Вимагати від дитини гарних результатів у навчанні чи інших діях, обіцяючи за це певну винагороду: «Якщо ти будеш слухатись, я куплю тобі...».

10. Робити з любові до дитини предмет торгу чи покарання — позбавляти дитину безумовної любові. «За це я тебе люблю..., а за це не люблю». Важливо пояснити, як дитина може виконати таку дію краще. Ще ефективніше — навчити.

11. Погрожувати дитині покаранням: «Якщо ти не виконаєш ... негайно, я не знаю, що з тобою зроблю».

12. Вживати щодо дитини брутальні вислови: «З таким нахабою я не хочу й розмовляти!».

13. Вживати образливі слова та дії щодо статі дитини: «Чого це ти рюмсаєш, як дівчисько?».

14. Брати у дитини речі без її згоди, а надто — відбирати: «Ти сам віддаси мені це, чи мені застосувати силу?».

15. Втручатися у листування дитини без її згоди.

16. Нав'язувати певні форми поведінки, дії, навіть виправдані мораллю суспільства: «Ти запов'язаний бути чесним», «Я вимагаю від тебе бути порядним». Вимагати можна лише від себе, але краще — давати зразки порядності.

17. Виганяти дитину з кімнати за порушення «дисципліни». Варто казати таке тактовніше: «Обдумай свої дії, якщо тобі це потрібно. Можеш на деякий час вийти до спальні».

18. Діяти всупереч концепції психологічного захисту дитини в освітніх закладах, заснованій на документах Державної національної програми «Освіта». Ефективність роботи педагога із захисту психічного здоров'я дитини визначається, перш за все, тим, наскільки він може забезпечити психологічні умови, що сприяють повноцінному розвитку вихованців.

Таким чином, прорахунки в організації освітнього процесу та порушення педагогічного такту з боку вчителів не задовольняють базові потреби учнів у психологічній безпеці, самовизначенні та самореалізації і є негативними чинниками щодо їх інтелектуального та психоемоційного розвитку.

2.3.2. Насильство та жорстокість в освітньому середовищі

Знуцання в школі – це вид насильства, у якому жертва потерпає від повторних навмисних згубних дій однієї особи або групи. Буває фізичним, психологічним (емоційним, моральним), вербальним (словесним), економічним, іноді сексуальним (в т.ч. кібербулінг). Може бути комбінованим. Емоційне (моральне) знущання може бути навіть більш образливим, ніж фізичне [31].

Дисбаланс сили – ключовий елемент динаміки знущань. Учень, який сильніший, агресивніший, більш зухвалий, впевненіший за інших учнів, типово знущається з інших дітей, які слабкіші, боягузливіші, менш агресивні, не дають здачі. Часто старші учні знущаються з молодших чи нових учнів. Деколи ті, що знущаються, вибирають своїми жертвами тих учнів, які знаходяться в не вигідному становищі через те, що є представниками культурних меншин або нещодавно емігрували.

Як і у випадках інших видів насильства до особи, таких, як насильство над партнером, переслідування на расових засадах, насильство над дитиною та жінкою в сім'ї, *дисбаланс сили* є основним ключем до розуміння того, що відбувається, і це потрібно врахувати при втручанні.

Міфом є думка про те, що ті, хто знущаються, є невпевненими в собі по суті, а тільки прикриваються зовнішньою бравадою. Дослідження свідчать про те, що їхня самооцінка здебільшого є середньою чи вищою від середньої. Як правило, ті, що знущаються, походять з домівок, де агресія використовується як спосіб розв'язання конфліктів, проте це питання потребує подальшого вивчення.

Насильство в школі майже завжди буває спланованим і методично повторюваним, а жертвами насильства майже завжди притаманні риси, що відрізняють їх від інших дітей. Ми вже знайомі з видами знущань, вони перегукуються з загальними видами насильства – фізичними, психологічними, економічними, сексуальними.

Між фізичним і психологічним насильством розмістилася така форма, як третирування – вербальні погрози, образи, стусани, штовхання. Сюди входять і словесні образи, і приниження етнічного чи статевого характеру. До психологічного насильства ще входить така форма тиску, як бойкот – змова групи людей про недопущення контактів і спілкування, вигнання із суспільства.

Працювати необхідно з усіма сторонами жорстокої поведінки: і з жертвою, і з гвалтівником (агресором). Емоційний стан жертви, якщо з нею не працювати фахівцям, не дасть їй виявити свої таланти, здібності, ще більш укоренить так званий *комплекс жертви*, зіпсує їй майбутнє життя.

Потрібно переконувати дітей, що вони мають право на захист, що просити допомоги не соромно, а необхідно!

У великих школах жертви можуть мінятися. В маленьких, як правило, жертва одна й та сама. Найчастіше *агресор* – найпопулярніша особистість, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює. *Дитина-жертва* найчастіше, самотня (друзі нечисленні, або від страху за себе і зовсім відсутні), слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, плаксивість, уразливість, слабо розвинуте почуття гумору, добродушність, поступливість, не конфліктність. Ці діти не можуть постояти за себе, а захистити їх нікому. Діти-жертви можуть відрізнитися зовні: особливості фізичної будови, поганий зір тощо. Часто добре вчаться.

Звичайно, не завжди ці характеристики призводять до того, що людина стає жертвою. Випадки бувають різні, але в особливо тяжких, жорстоких випадках, жертву можуть довести до суїциду.

Часто батьки виховують своїх дітей у дусі не оскарження – «не скаржся», «вирішуй свої проблеми сам» і т.д. Це веде до того, що дитина стає жертвою і мовчки, самотньо, тяжко страждає від приниження і болю.

Буває так, що батьківський авторитаризм, агресія і жорстокість роблять дітей теж такими, в них виявляється потреба когось принижувати і пригноблювати, щоб зігнати власні образи, які йдуть із сім'ї. Це – *сімейні фактори*.

Існують *індивідуальні фактори*: найкраще задокументований індивідуальний фактор у знущаннях – *темперамент*, на базі якого розвиваються певні типи особистості та стилі спілкування. Активні, імпульсивні за темпераментом діти можуть мати схильність до розвитку агресивної поведінки, особливо із сімей, де панує авторитаризм і агресія як стиль внутрішньосімейного спілкування. Хлопчики, характеристикою яких є агресивна поведінка, вирізняються більшою фізичною силою.

Шкільні фактори: часто вчителі та адміністрація не мають контролю над індивідуальними та сімейними факторами, які формують дітей, схильних до агресивної поведінки та жорстокості, проте проблеми зі знущаннями можна значно зменшити за наявності відповідного нагляду, втручання та загальної атмосфери неприйняття цих проявів у шкільній громаді. Так як і вдома, недостатній нагляд асоціюється з проблемами агресивності серед окремих дітей, так і в школі недостатній рівень нагляду, особливо на ігровому майданчику, шкільному подвір'ї та в коридорах може спровокувати знущання та жорстоке ставлення дітей один до одного. Також дуже важлива відповідність методів втручання з боку дорослих, коли вони побачили факт знущання, чи були про це повідомлені.

Тому, спеціалісти соціально-психологічної служби школи повинні допомагати дітям дорослішати в соціально та емоційно, корегувати їхню поведінку й активно працювати з родиною. Найбільш продуктивною є робота з жертвою, ніж робота з кривдником. Необхідно допомогти жертві змінити себе, уміти дати відсіч і не боятися одержувати допомогу. Кривдника змінити важче, за його поведінкою стоять сім'я та суспільство. Агресію, ненависть, злість, почуття всюдозволеності він засвоїв з дитинства. Непрямі учасники знущань теж повинні піддаватися корекції.

Знущання в школі – це не просто злість, навіть не конфлікт, це ненависть, неповага. Ці почуття до інших дітей дають агресору право знущатися з них, домінувати, принижувати. Має місце нетерпимість до дітей, які відрізняються расовою приналежністю, фінансовим або соціальним рівнем. Івалтівник вважає, що людина, обрана їм в жертву, нічого не варта, дитину-жертву часто дуже жорстоко дражнять, вона намагається бути біля учителя, щоб почувати себе захищеною. Жертва буває побитою до синців на тілі, іноді потрапляє у фінансову залежність від кривдників. Найчастіше діти-жертви більше ображені на мовчазних спостерігачів знущань, ніж на самого агресора. Самооцінка дитини-жертви падає нижче від того,

що навіть нечисленні друзі не допомагають. А не допомагають вони від страху теж стати жертвою, або від небажання стати ябедою [31].

Сексуальне насильство серед підлітків теж існує. Воно має сучасне забарвлення, навіть придуманий термін «кібербулінг» - це насильство (в тому числі, сексуальне) через Інтернет: це технічно сфабриковані сексуальні фото з зображенням обраної жертви, сексуально образливі записки, листи, плітки, обмови, відео тощо. Цим самим створюється негативна суспільна думка, спрацьовує швидкість передачі і масштаби повідомлення інформації.

Наслідки знущань для жертви:

- пропуски занять;
- зниження успішності;
- дратівливість;
- поганий настрій;
- слізливість;
- зацькованість;
- думки про перехід до іншої школи;
- страх тощо.

Найстрашніший наслідок знущань – *думки про самогубство* та, у найтяжких, найбільш жорстоких і методичних випадках – *суїцид*.

Що зробити, щоб припинити знущання?

Існує багато ефективних методів для учителів та батьків, які хочуть припинити знущання. Важлива відправна точка – усвідомлення, що багато знущань відбувається поза полем зору учителів та батьків, і що багато жертв знущань не хочуть повідомляти дорослих про свої проблеми. Причини різні: їм може бути соромно за те, що вони жертви, їм страшно від того, що дорослі не зможуть, або не захочуть допомогти вирішити проблему або звинуватять у тому, що трапилось.

Дорослі для ефективного втручання повинні переглянути свої власні погляди на міжособистісну поведінку. Багато вчителів та батьків радять дітям не скаржитися й вирішувати свої проблеми самостійно. Проте, в ситуації знущань існує *дисбаланс сили*, за якого жертва завжди програє та зазнає найгіршого: пониження людської гідності, образ, фізичного болю, матеріального збитку тощо. І жертва, і ті, хто знущається, потребують допомоги та втручання для припинення цієї жахливої поведінки.

Важливі методи припинення знущань:

- забезпечення гарного нагляду за дітьми;
- ефективні наслідки для тих, хто знущається;
- добрі канали спілкування між вчителями та батьками;
- надання дітям можливості розвивати хороші навички міжособистісного спілкування;

- створення такої соціальної атмосфери підтримки та позитивного ставлення до всіх, у якій агресивність та знущання неприйнятні для більшості.

Необхідно змінити суспільну думку і привчати дітей до того, що не соромно розповісти дорослим про неподобства і знущання, захищаючи невинного, якщо вже немає інших способів. Це допомога, а не присоромлювання! У школах потрібно обговорювати цю тему, а не замовчувати її, адже *душевно і фізично страждають діти!* І навіть, якщо це одна дитина, закривати очі на її страждання – злочин. Агресію дуже важко зупинити без фахівців – психологів та соціальних педагогів, без суспільного обговорення причин, окремих випадків, без загального осуду, без впровадження у свідомість дітей і дорослих неприпустимості виявлення приниження особистості, заподіяння фізичного і морального (душевного) болю людині.

Рекомендації дітям, що потерпають від насильства

1. Ігноруй, не відповідай емоційно, не «танцюй під дудку» гвалтівника.
2. Дай агресору можливість зупинитися (наприклад: «Якщо ти не зупинишся, я буду змушений все розповісти дорослим»).
3. Залиш цю ситуацію, піди від неї в інше місце (наприклад, зміни свій маршрут). Це не ознака слабкості!
4. Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва! Ти захищаєш себе, своє здоров'я, своє життя!

Якщо пункт 1 не спрацював, переходь до 2, якщо і він не спрацював, переходь до 3, далі – сміливо до наступного.

У випадку насильства треба звертатися до соціального педагога (він захищає права дітей), практичного психолога (він спробує встановити причини), до вчителя, класного керівника, представника адміністрації тощо.

Головне, щоб той, до кого звернеться дитина, правильно, тактовно, кардинально надав допомогу, а не став суддею чи агресором.

Зберігай рівновагу і спокій!!! Ти маєш право захищати себе!!!

Рекомендації для агресора (гвалтівника)

1. Якщо заподіюєш шкоду іншим, спробуй згадати (уявити), як ти почувався, коли (якби) з тобою чинили так само.
2. Пам'ятай. Ти теж маєш право одержати допомогу і є люди, які тобі зможуть допомогти і зрозуміти, що саме змушує тебе заподіювати біль іншим.
3. Ти теж маєш право почуватися захищеним!

Особистісні наслідки для агресора:

Шкоду він завдає собі, коли не хоче відповідати за свої дії і спеціально заподіює шкоду іншим – він руйнує себе, своє здоров'я, адже лютість, жорстокість, нелюдськість і злість руйнують його нервову систему, імунітет і хвороби неминучі.

Кожна людина (дитина) має право на повагу, безпеку і допомогу у важку хвилину!

Кожна людина (дитина) має почуватися захищеною!

Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, не відчуючи страху!

Ви маєте право, як особистість

- на безпечне життя;
- жити без страху;
- любити і бути коханими;
- на шанобливе ставлення;
- бути собою;
- на свою незалежність;
- на свою думку і її висловлювання;
- на власну думку і її зміну;
- сказати «ні»;
- на свої гроші та їх використання;
- ставити питання;
- бути звичайною, а не ідеальною людиною;
- на власні помилки;
- вирішувати питання, які торкаються Вас особисто;
- подібатися не всім;
- ставити себе на перше місце;
- змінювати своє життя.

Рекомендації дорослим (батькам, вчителям, психологам, соціальним педагогам тощо), як допомогти дітям зрозуміти свої почуття [31]:

- дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйні, терпимі, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки – надчутливою, замкненої, пустотливою;
- будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та іншим шляхом;
- допоможіть дітям навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина просто замкнулася;
- навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично; методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією;
- допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді дітям старшого віку необхідно просто більше часу побути на одинці, тоді як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними;
- проводьте співбесіди про почуття дитини, проєктуючи ситуацію, яка його засмучує, на себе, виражаючи Ваші власні почуття (наприклад, «Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також»);

- переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад, *«Іноді діти лякаються і це нормально», «якщо щось не працює, це тебе дратує», «коли тебе дразнять, ти ображаєшся»*);
- діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися відмічати свої почуття. Це допомагає їм ввійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними
- (наприклад, *«Думаю, що ти плачеш тому, що ти стомився(лась), «Я знаю, що діти відібрали твій м'яч, і це тебе прикро вразило»*);
- іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме питання, якщо щось не так (наприклад, *«Сашко, ти виглядаєш децю засмученим. Напевно, ти думаєш про свою мамусю...»*);
- буває так, що дітям легше коментувати почуття дитини в контексті почуттів більшості дітей (наприклад, *«Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхні татусь та мама сваряться», «мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»*).

2.4. Ризики, пов'язані з професійною діяльністю педагогів

2.4.1. Напруженість педагогічної діяльності

Професія педагога належить до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані. Вона вимагає від людини постійних резервів самовладання і саморегуляції. Емоційне навантаження педагога значно вище, ніж у менеджерів вищої ланки та банкірів, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми.

Г. Мешко називає відмітні риси професії педагога, що відображаються на стані його здоров'я [23]: *праця педагога виступає одночасно як розумова і фізична, що поєднує і творчу, і організаторську, і дослідницьку діяльність; висока щільність міжособистісних контактів; велика кількість стресових ситуацій, висока нервово-емоційна напруга; періодична необхідність виконання запланованого обсягу роботи в жорстко регламентований термін; особлива відповідальність перед учнями і колегами; необхідність приймати оперативні рішення; значна мобілізація функцій аналізаторів, уваги, пам'яті.*

У педагогічній діяльності поряд із загальними факторами ризику здоров'я працівників розумової сфери (наприклад, нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія) є і специфічні фактори ризику такі, як: значне голосове навантаження при виконанні професійних обов'язків, переважання в процесі трудової діяльності статичного навантаження, великий обсяг зорової роботи, порушення режимних моментів праці та відпочинку тощо [18].

Трудова діяльність педагогічних працівників належить до категорії робіт, які пов'язані з використанням великих обсягів інформації, із застосуванням комп'ютеризованих робочих місць, із частим прийняттям відповідальних рішень в

умовах дефіциту часу, безпосереднім контактом із людьми різних типів темпераменту тощо.

Це зумовлює високий рівень нервово-психічного перевантаження, знижує функціональну активність центральної нервової системи, призводить до розладів в її діяльності, розвитку втоми, перевтоми, стресу, і, як наслідок, професійних захворювань. До психофізіологічних шкідливих виробничих чинників педагогічної діяльності належать фізичні (статичні, динамічні та гіподинамічні), нервово-психічні перевантаження (розумове, зорове, емоційне) та соціальні умови.

Фізичні перевантаження педагогічних працівників пов'язані з тривалою багатогодинною працею в одноманітному напруженому положенні, малою руховою активністю при значних локальних динамічних навантаженнях. Робоче положення «сидячи» супроводжується статичним навантаженням значної кількості м'язів ніг, плечей, шиї та рук, що дуже втомлює і призводить до зниження м'язової активності – гіподинамії. М'язи перебувають довгий час у скороченому стані і не розслабляються, що погіршує кровообіг і призводить до виникнення больових відчуттів у руках, шиї, верхній частині ніг, спині та плечових суглобах [5].

Унаслідок динамічного навантаження на кістково-м'язовий апарат кистей рук виникають больові відчуття різної сили в суглобах та м'язах кистей рук, оніміння та уповільнена рухливість пальців, судоми м'язів кисті. Як результат, виникають локальні м'язові перенапруження, що можуть викликати професійні захворювання: дисоціативні моторні розлади, захворювання периферійної нервової та кістково-м'язової систем. За браком рухів відбувається зниження споживання кисню тканинами організму, сповільнюється обмін речовин. Це сприяє розвитку атеросклерозу, ожиріння, може стати причиною дистрофії міокарда, хронічного головного болю, запаморочення, безсоння, роздратування.

До професійних захворювань педагогів відносяться також афонія, фарингіт, ларингіт. Психогенні захворювання голосу виявляються порушенням вербальної комунікації внаслідок емоційних конфліктів. Психогенна афонія проявляється повною втратою голосу при збереженні шепітливої мови. Афонія властиво виникає в жінок після стресів. В її основі лежить порушення коркової регуляції голосоутворення. Афонія може виникати як симптом істеричних психозів і неврозів. Також спостерігається при перенапруженні голосових зв'язок у лекторів, учителів, акторів при раптових і сильних хвилюваннях. Фарингіт, ларингіт – це запалення відповідних стінок горла. Інколи хронічні фарингіт або ларингіт можуть ускладнитися хворобами серця і нирок, гострою диспепсією (порушення перетравлювання їжі в кишечнику), виразкою шлунка чи дванадцятипалої кишки, коли спостерігаються так звані рефлекси – нічні зворотні закиди їжі тощо.

Нервово-психічні перевантаження професії вчителя полягають у значному інтелектуальному напруженні для найкращого викладання освітнього матеріалу, що, насамперед, може спричинити стресову ситуацію [5]. Для професійної діяльності

вчителя характерний специфічний набір стресорів, які провокують виникнення професійного стресу. Найбільш стресочинними для вчителя є такі професійні чинники, як: недостатня забезпеченість освітнього процесу технічними засобами і наочністю, байдуже ставлення учнів до навчання, перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів [13]. До соціальних стрес-чинників відносяться: незадовільна зарплата, падіння престижу навчання і професії вчителя, відсутність впевненості в завтрашньому дні.

У науково-педагогічного працівника при постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження, що може перейти в хворобу. Спеціалісти виокремлюють наслідки впливу хронічного стресу на педагога: тривожність, депресія, фрустрованість (стрес «утраченої надії»), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби.

Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного «вигорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження педагога, зокрема розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрата розуміння і співчуття стосовно іншої людини (К. Маслач). Високий рівень «вигорання» вчителів із великим стажем зумовлений тривалою дією професійних стресів, молодих – входженням у фахову сферу, першими кроками у педагогічній діяльності [13].

Серед основних хвороб, які пов'язують із стресом є атеросклероз, гіпертонія та різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту.

Соціальні умови. На сучасному етапі сильним стресом, який впливає на стан працівника та можливість виникнення небезпечних ситуації, є моббінг – це будь-яка форма гоніння, переслідування на робочому місці, це «війна» на робочому місці, яка призводить до виникнення в працівників стресового стану. Значна частина робітників та службовців реагують на моббінг фізіологічними (виразка шлунку, серцево-судинні та онкологічні захворювання тощо) та психічними розладами, а інколи він призводить до травмування й самогубства [2].

Причини появи моббінгу, що характерні для педагогічної професії [14]:

- процес постійної модернізації ІКТ;
- реформування освітніх закладів та поява нових освітніх технологій, що вимагає постійного навчання, концентрації сил і уваги педагога в процесі праці;
- страх втратити робоче місце через конкурсний відбір педагогів; психологічний терор (інтриги, плітки), зумовлений заздрістю, марнославством.

Для уникнення прояву негативних наслідків зазначених чинників ризику педагогічної діяльності майбутньому педагогу необхідно знати основні шляхи і способи підтримки власного професійного здоров'я:

- визначення короткотермінових і довготривалих цілей;
- використання «тайм-аутів», що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

– оволодіння вміннями і навичками саморегуляції (релаксація, ідеомоторні акти, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, який призводить до вигорання);

– професійний розвиток і самовдосконалення (одним із способів запобігання синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо);

– утеча від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її неможливо уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання);

– емоційне спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, імовірність вигорання знано знижується або цей процес стає не настільки вираженим);

– підтримка хорошої фізичної форми (не варто забувати, що між станом тіла і станом душі існує тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги чи ожиріння збільшують прояви синдрому емоційного вигорання).

2.4.2. Ризики професійного здоров'я педагогічних працівників

З метою дослідження ризиків професійного здоров'я вчителів та умов їх праці, Дзюбою Т. М. було розроблено методичку «Ризики професійного здоров'я» та здійснено її психометричний аналіз» [7]. Дані дослідження узагальнені в таблиці.

Професійні ризики педагогічної діяльності

Група ризиків	Види ризиків	Наслідки
«Руйнівні комунікації»	Критика, особливо несправедлива, висловлена в грубій принизливій або насмішкуватій формі	Руйнація професійних комунікацій, бар'єри міжособистісного спілкування
	Мобінг (нанесення моральної шкоди на робочому місці)	Психоемоційний дискомфорт, нервові зриви, хронічна роздратованість, проблеми зі сном, депресивні та панічні стани.
	Конфлікти у професійному середовищі	
	Негативні стосунки з колегами, батьками, учнями	
	Авторитарний стиль керівництва	
«Дестабілізуюча організація професійної діяльності»	Напружений ритм професійної діяльності	Професійний стрес
	Надмірне фізичне та емоційне навантаження	Синдром хронічної втоми
	Виконання кількох завдань одразу	Синдром емоційного вигорання
	Необхідність залишатися після роботи для виконання поточних професійних завдань	Зниження рівня працездатності
	Частота змін, реконструкцій, нововведень тощо	
	Технологізація професійної діяльності (комп'ютерні технології)	
	Монотонія (одноманітність) під час виконання професійних задач	

	Негативні умови праці (шум, надмірне голосове навантаження, холод тощо)	
«Деструкції професійної самореалізації»	Завищені вимоги до себе та/ або до інших	Деструктивний перфекціонізм
	Прискіпливість до себе або з боку інших	Завищений рівень домагань
	Конкурентність (постійне порівняння себе з іншими фахівцями за умов орієнтації на полюс найуспішніших)	Високий рівень тривожності
	Дуже велика відповідальність	Зниження самооцінки
	Негативна оцінка себе як професіонала і особистості	Зниження рівня професійної рефлексії
		Професійні кризи розвитку

Цікавими є результати дослідження Коцур Н.І. стосовно «стану здоров'я учителів, структури захворюваності та факторів ризику професійних хвороб» [16]. Дослідження проводилося серед учителів післядипломної освіти на базі Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди шляхом анкетування. Всього дослідженням охоплено 56 учителів із різних регіонів Київщини.

Результати дослідження показали, «що лише 36% учителів вважають себе здоровими, натомість 64% осіб відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44% хворіють більше 3 разів на рік. Тривалість хвороби 1 тиждень складає у 52% учителів, 2 тижні – у 12%, більше 2 тижнів – у 18%. Лише 2,8% учителів звертаються за допомогою до лікарів і знаходяться на лікарняному режимі. Переважна більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

У структурі професійної захворюваності учителів переважають: патологія органів зору – 65%; серцево-судинні захворювання – 48%, захворювання опорно-рухового апарату – 44%, захворювання органів дихання – 40%, захворювання органів травлення – 38%, захворювання нервової системи – 36%. Причому педагоги в своїх анкетах указали нерідко на декілька захворювань» [16].

Аналіз факторів ризику професійної захворюваності учителів показав, «що 96% учителів вважають, що основна причина їх хвороб пов'язана з їх професійною діяльністю, зокрема перенапруженням, перевантаженням, психотравмуючими факторами тощо. На другому місці серед факторів ризику професійної захворюваності стоїть низька рухова активність педагогів – 58%. Далі йдуть так звані соціальні фактори (відсутність надійної системи соціальної підтримки, низька заробітна плата) – 44% і 54% відповідно. Не раціональне харчування та порушення режиму харчування як фактор виникнення захворювань відмітили 58% педагогів. Звертає на увагу й той факт, що багато вчителів (38%) відмічають відсутність у них спеціальних знань з профілактики професійних хвороб, 48% вбачають причини захворювань у відсутності своєчасного звернення до лікарів, а 26% – у відсутності систематичних профілактичних оглядів» [16].

Отже, стан професійного здоров'я педагогічних працівників залежить як від зовнішніх (організаційних, соціальних), так і від внутрішніх факторів, що можуть призводити до погіршення професійного благополуччя фахівців, до розвитку синдромів «хронічної втоми» та «емоційного вигорання». Вагоме місце в попередженні професійних захворювань педагогів слід надати впровадженню оздоровчих технологій, основ професійної психогігієни як на етапі підготовки майбутніх учителів, так і під час їх професійної діяльності. Також важливо усвідомлення педагогами цінності професійного здоров'я для здоров'язбережувальної спрямованості освітнього процесу в закладах освіти.

Література до II частини:

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – с. 9-61.
2. Батурина О. Моббинг как причина конфликтов на рабочем месте [Электронный ресурс] / О. Батурина // Институт проблем предпринимательства. – 18.05.2005. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.ipnou.ru>
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение, 1991.
4. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій / О. І. Бондарчук. – К.: МАУП, 2006. – 88 с.
5. Бутиріна М. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів./ М. Бутиріна, А. Новолаєв // Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / [редакторупорядник В. Ільницький, А. Душний, В. Зимомря]. – Дрогобич : Посвіт, 2016. – Вип.15. – 468 с. – С. 265 – 271.
6. Вайнер В.Э. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника // Практическая психология и логопедия. – 2003. - №1-2. – с. 9-14.
7. Дзюба Т.М. Психометричний аналіз розробки й апробації методики «Ризики професійного здоров'я» // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 53. – 2016. – с. 47-54
8. Дмитриевский В.А. Психологическая безопасность в учебных заведениях. – М.: Пед. общество Рос., 2002. – с. 3-7.
9. Еникеева Д.Д. Популярныe основы психиатрии. - Д.: Сталкер, 1997. – с.9.
10. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – с.44-77.
11. Змановская Е. В. Девиантология: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
12. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
13. Калька Н.М. Психологічні особливості впливу чинників професійного середовища на здоров'я педагога / Н.М. Калька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ – № 1, – 2013 – С. 285-294
14. Кириленко М. Моббинг [Електронний ресурс] / М. Кириленко // Зеркало недели: человек. – 21.05.2009. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.zn.ua>
15. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.
16. Коцур Н.І. Ризики професійних захворювань учителя та оздоровчі технології їх попередження // «Молодий вчений» • № 9.1 (49.1) • вересень, 2017 р.

17. Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – М.: Генезис, 2005.
18. Майтак Т.М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя / Т.М. Майтак // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2012. – С. 177–181.
19. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н. Ю. Максимова. – К.: Либідь, 2011. – 520 с.
20. Максименко С.Д., Папуча М.В., Максименко К.С. Проблеми діагностики посттравматичних станів особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - № 8. – с. 1-3.
21. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
22. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В. Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 1998. – 592 с.
23. Мешко Г. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я вчителя / Галина Мешко // Освіта регіону. Український науковий журнал. – 2012. – № 3. – С. 327–328 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/488>
24. Молодцова Т. Д. Психолого-педагогические проблемы предупреждения и преодоления дезадаптации подростков. – Ростов, 1997.
25. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе. - СПб.: Речь, 2004.
26. Олиференко Л.Я. и др. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. – М.: Академия, 2002.
27. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: учебное пособие. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – с. 19.
28. Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003.
29. Скалько Е.В. Стресс у детей. Индивидуальные и возрастные особенности реагирования на стресс // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - № 1. – с. 14-15.
30. Харламова І. Насильство та жорстокість в освітньому середовищі // Газета «Соціальний педагог» № 9, вересень 2007р., видавництво «Шкільний світ».

Частина III. Зовнішні психологічно небезпечні ситуації та шляхи їх усунення

До зовнішніх позашкільних психологічно небезпечних ситуацій слід віднести:

3.1. Насильство у сім'ї

Проблема насильства у сім'ї заявляє про себе на повний голос. Дослідження, які проводили в Україні, також підтверджують надзвичайну гостроту проблеми і поширення різних форм насильства у наших родинах.

Держава бачить і визнає таку проблему: вже прийнято Закон України «Про попередження насильства в сім'ї». Шкода лише, що прийняти закон і виконати його у нас — різні речі.

Міністерство у справах сім'ї, молоді і спорту називає такі фактори проявів насильства в українських родинах:

- психологічні (психічні розлади, високий рівень агресії, власний негативний досвід дитинства, низька самооцінка кривдника);
- соціальні (стереотипність уявлень про ролі у сім'ї і виховання дітей, високий рівень алкоголізації населення, поширення наркоманії);
- економічні (зниження рівня життя значної частини населення, соціально-побутова невлаштованість, безробіття).

Водночас саме проблема насильства у сім'ї є причиною таких глобальних явищ як:

- бездоглядність і бездомність дітей;
- зростання кількості розлучень;
- формування насильницького менталітету нації;
- жебракування;
- втрата загальнолюдських цінностей любові й порозуміння.

Насильство в родині також є одним із чинників, що підштовхують до скоєння правопорушень.

А головне — діти, які спостерігають насильство у власному домі, переносять цей негативний досвід у власне життя, відтворюючи саме насильницьку модель поведінки у своїх сім'ях і суспільстві загалом.

Масштаби поширення насильства у сім'ї

Достовірної статистики про реальні прояви насильства у родині немає, оскільки це явище є найчастіше приховуваною формою насильства.

Зростає кількість звернень до правоохоронних органів у зв'язку із цією проблемою, але, звісно, більшість приховує таке насильство з особистих причин і через недовіру до правоохоронних органів, які й самі частенько відмовляють у реєстрації фактів насильства в сім'ї.

Вади системи попередження домашнього насильства. Протидія цьому явищу була розпочата із прийняттям Закону України «Про попередження насильства у сім'ї», який набув чинності у березні 2002 року.

Відповідно до цього закону, заходи із запобігання насильству в родині покладені на спеціально уповноважений орган виконавчої влади з питань попередження насильства у сім'ї (ці функції виконує Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту і його місцеві підрозділи), службу дільничних інспекторів міліції, кримінальну міліцію у справах неповнолітніх, органи внутрішніх справ, органи опіки і піклування, спеціалізовані заклади для жертв насильства у сім'ї (зокрема, кризові центри).

Шляхи розв'язання проблеми попередження насильства у сім'ї.

Сьогодні робота із запобігання насильства у родині спрямована переважно на надання допомоги постраждалим і застосування санкцій щодо агресора, тобто на подолання причин насильства, а не на попередження цього явища. Проте для того, аби розв'язати таку проблему, необхідно ліквідувати і причини її виникнення. Це немов ремонт будинку: ми маємо не тільки підлатати дах і стіни, а й у першу чергу — зміцнити фундамент. Фундамент — це родина.

Домашнє насильство щодо дітей: види і наслідки

Жорстоке поводження з дітьми і нехтування їхніми інтересами може мати різні види і форми, але результат завжди той самий: завдається серйозної шкоди здоров'ю, розвитку та соціалізації, нерідко насильство загрожує життю.

Фізичне насильство — це завдання дитині батьками або особами, які їх замінюють, вихователями фізичних і тілесних травм, які шкодять здоров'ю дитини, порушують її розвиток і позбавляють життя. Це може бути побиття, катування, штовхання, удари, ляпаси, припалювання гарячими предметами, рідинами, запаленими цигарками, кусання.

Фізичне насильство — це також і залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю, пропонування їй отруйних речових або медичних препаратів, які викликають одурманювання (наприклад, снодійного, не прописаного лікарем), а також спроби задушення та потоплення.

У деяких сім'ях як дисциплінарні заходи застосовують різні види фізичного насильства: від потиличників і копняків до побиття ременем. Фізичне насильство — це фізичний напад (знущання), воно майже завжди супроводжується словесними образами і психічною травмою.

Сексуальне насильство чи розбещення — це використання дитини дорослою людиною чи іншою дитиною для задоволення своїх сексуальних потреб чи отримання вигоди.

Сексуальне насильство включає статевий акт (коїтус), оральний та анальний секс, взаємну мастурбацію, інші тілесні контакти зі статевими органами. До сексуального розбещення належать також і залучення дитини до проституції,

порнобізнесу, оголення перед дитиною статевих органів та сідниць, підглядання за нею, коли вона цього не підозрює (під час перевдягання, у туалеті).

Психічне (емоційне) насильство — це постійні або періодичні словесні образи, погрози від батьків, опікунів, учителів, вихователів, приниження людської гідності, звинувачення у тому, в чому дитина невинна, демонстрація нелюбові, ворожості. До цього виду насильства належить також постійна брехня, обман дитини (внаслідок чого вона втрачає довіру до дорослого), а також ситуації, коли вимоги до дитини не відповідають її віковим можливостям. На жаль, у нашій культурі постійна критика та ігнорування дитини не вважаються насильством. Але психічне (емоційне) насильство — найпоширеніше!

Нехтування інтересами і потребами дитини (депривація) — відсутність належного забезпечення основних потреб дитини в їжі, житлі, вихованні, медичній допомозі з об'єктивних причин (бідність, психічні хвороби, недосвідченість) і без них. Типовим прикладом зневажливого ставлення до дітей є залишення їх без догляду, що часто призводить до нещасних випадків, отруєнь та інших небезпечних для життя і здоров'я ситуацій.

Зазвичай, дитина-жертва страждає одночасно від декількох видів насильства. Так, інцест (сексуальне насильство) неодмінно супроводжується порушенням сімейних стосунків і довіри в родині, маніпулятивними відносинами, а часто і залякуванням, що кваліфікується як психологічне насильство. Складовою практично всіх видів насильства є фізичне (побиття) та емоційне (погроза побити і покалічити).

Одним із виявів жорстокого поводження з дітьми є *відсутність у жінки любові до дитини*, коли та була ще в материнській утробі (небажана вагітність). Малюка, який ще ніяк себе не проявив, уже не люблять, не думають і не дбають про нього. Емоційно відкинуте ще до народження, таке дитя народжується раніше (за статистикою це трапляється удвічі частіше порівняно з бажаними вагітностями). Немовлята нерідко мають недостатню масу тіла, хворіють у перші місяці життя, гірше розвиваються.

Насильство щодо дітей можна класифікувати і за такими ознаками:

- стратегія кривдника (явне або приховане);
- час (тепер чи в минулому);
- тривалість (одноразове, систематичне, таке, що триває роками);
- за місцем і оточенням (удома — від батьків; у школі — від педагогів чи інших дітей; на вулиці — від дітей чи незнайомих дорослих).

Будь-який вид жорстокого поводження призводить до різноманітних наслідків, проте об'єднує їх одне — шкода для здоров'я чи безпека для життя. Негативними наслідками для здоров'я є: втрата чи погіршення функціонування певного органу, розвиток захворювання, порушення психічного чи фізичного розвитку. Зі 100 випадків фізичного насильства щодо дітей приблизно 1—2 завершуються смертю жертви.

Наслідками фізичного насильства є синці, травми, переломи, пошкодження внутрішніх органів (печінки, селезінки, нирок тощо). Потрібен час, аби залікувати все це, але ще більше часу і зусиль іде на загоєння душевних ран.

Розрізняють негайні та віддалені наслідки жорстокого і недбалого ставлення до дітей.

До негайних належать фізичні травми, пошкодження, блювота, головний біль, зомління, характерні для маленьких дітей, яких хапають за плечі і сильно трясуть. Під час цього синдрому відбуваються крововиливи в очні яблука. Окрім цього, це психічні порушення у відповідь на будь-який вид агресії, особливо на сексуальну. Такі реакції можуть проявлятися у прагненні кудись тікати, сховатися чи глибокій загальмованості, зовнішній байдужості. У будь-якому випадку, дитина охоплена надзвичайним страхом, тривогою та гнівом. У старшому віці можливий розвиток депресії з почуттям власної нікчемності, неповноцінності.

Віддалені наслідки — це порушення фізичного і психічного розвитку, соматичні захворювання, особистісні та емоційні порушення, соціальна невлаштованість.

Порушення фізичного і психічного розвитку

Більшість дітей, які живуть у родинах, де застосування важких фізичних покарань, лайливе слово є «методами виховання», або у сім'ях, де малюки позбавлені тепла, уваги (наприклад, де батько — алкоголік), мають ознаки затримки фізичного і нервово-психічного розвитку. Закордонні спеціалісти назвали цей стан «нездатністю процвітати».

Малюки, які зазнали жорстокого поводження, часто відстають у зрості, масі тіла, або і в тому, і в іншому від своїх ровесників. Вони пізніше починають ходити, говорити, рідше сміються, мають гірші оцінки. У них часті «погані звички»: смоктання пальців, обкушування нігтів, розкачування, онанізм.

Та й зовнішньо діти, які живуть в умовах нехтування їхніх інтересів, фізичних та емоційних потреб, виглядають інакше: у них припухлі, «заспані» очі, бліде обличчя, розкуйовджене волосся, неакуратний одяг, інші ознаки гігієнічної занедбаності — воші, висипи на шкірі, неприємний запах від тіла й одягу.

Хвороби як наслідок жорстокого поводження

Хвороби можуть бути специфічними для певного виду насильства: наприклад, під час фізичного — це пошкодження різних частин тіла та внутрішніх органів, переломи кісток. Сексуальне насильство можуть супроводжувати захворювання, які передаються статевим шляхом: запальні, інфекційні хвороби геніталій, сифіліс, гонорея, СНІД, гострі та хронічні інфекції сечостатевих шляхів, травми, кровотечі зі статевих органів та прямої кишки, розриви прямої кишки та піхви, випадіння прямої кишки.

Незалежно від виду і характеру насильства, у дітей можуть виникати і психосоматичні недуги: ожиріння чи, навпаки, різка втрата ваги, зниження апетиту.

Внаслідок емоційного (психічного насильства) у дітей нерідко трапляються шкірні висипи, алергічна патологія, виразка шлунку, через сексуальне насильство — незрозумілий (якщо немає захворювань черевної порожнини і малого тазу) біль унизу живота.

Часто у дітей розвиваються такі нервово-психічні захворювання як тики, заїкання, енурез (нетримання сечі), енкопрез (нетримання калу), деякі діти повторно потрапляють у відділення невідкладної допомоги через випадкові травми, отруєння.

Психологічні особливості дітей, які зазнали насильства

Практично всі, хто постраждав від жорстокого поводження чи зневажливого ставлення, пережили психічну травму, внаслідок чого вони розвиваються з певними особистісними, емоційними, поведінковими особливостями, що негативно впливають на їхнє подальше життя.

Деяко сам стає агресивним, і агресія найчастіше спрямована на слабших: молодших дітей або тварин. Часто вони виявляють насильство у грі, часом їхні спалахи гніву безпричинні.

Деякі діти, навпаки, надміру пасивні, не можуть захистити себе. В обох випадках порушується контакт, спілкування з ровесниками. Зanedбані, емоційно депривовані діти, прагнучи за будь-яку ціну звернути на себе увагу інших, інколи стають паріями серед однолітків, викликають роздратування у дорослих. Це «емоційно голодні» діти, готові «їсти» чужу увагу, позитивну чи негативну. Через це вони часто потрапляють у небезпечні ситуації, коли їхній «голод» використовують не порядні люди.

Ті, хто зазнав сексуального насильства, набувають невластивих вікові знань про сексуальні стосунки, що часто виявляється у поведінці, іграх з іншими дітьми, іграшками. Навіть малеча дошкільного віку з часом може ініціювати розбещення, втягувати у це якнайбільше учасників.

Найбільш універсальна і важка реакція на будь-яке, а не лише сексуальне, насильство — це низька самооцінка, що сприяє збереженню і закріпленню психологічних порушень, пов'язаних із насильством. Особа з низькою самооцінкою переживає практично постійне почуття вини, сорому. Вона переконана у власній неповноцінності, у тому, що «гірша від інших». Їй важко здобути повагу однолітків, спілкування з ними неадекватне.

Серед цих дітей часті депресії, навіть коли вони виростають. Це виявляється у нападі тривоги, безпричинної туги, почутті самотності, порушеннях сну. У старшому віці у підлітків трапляються спроби накласти на себе руки.

Почуваючись нещасливими, знедоленими, пристосовуючись до ненормальних умов існування, намагаючись знайти вихід зі становища, вони і самі можуть стати шантажистами. Це, зокрема, справедливо щодо сексуального насильства, коли в обмін на обіцянку зберегти таємницю і не ламати звичного життя родини діти вимагають від дорослих гвалтівників солодощі, іграшки, подарунки.

Соціальні наслідки жорстокого поводження з дітьми

Результатом є подвійні втрати — для самої жертви і для суспільства.

Дітям, які пережили будь-який вид насильства, важко соціалізуватися: у них немає зв'язку з дорослими, необхідних навичок спілкування з ровесниками, достатнього рівня знань та ерудиції, аби завоювати авторитет у школі тощо. Вирішення своїх проблем діти-жертви насильства часто знаходять у кримінальному, асоціальному середовищі, часто до цього додається звичка вживати алкоголь, наркотики. Вони крадуть і чинять інші правопорушення.

Дівчатка нерідко починають займатися проституцією, а у хлопчиків може змінитися статевая орієнтація. І тим, й іншим важко створити родину, оскільки вони не можуть дати своїм дітям достатньо тепла, адже їхні власні емоційні проблеми так і залишилися нерозв'язаними.

Будь-який вид насильства формує у дітей і підлітків такі особистісні і поведінкові риси, які роблять їх малопривабливими і навіть небезпечними для соціуму.

Що ж втрачає суспільство через насильство щодо дітей? Це, перш за все, людські життя (убивства дітей і підлітків, самогубства), втрата продуктивних членів суспільства внаслідок порушення їхнього психічного і фізичного здоров'я, низький освітній і професійний рівень, криміногенна поведінка. Такі батьки нездатні виховати фізично і морально здорових дітей. Зрештою, це відтворення жорстокості, оскільки колишні жертви часто самі згодом стають кривдниками.

Міфи і факти про насильство у сім'ї

1. Жінки, котрі зазнають насильства у сім'ї, — мазохістки, їм приємно, коли їх б'ють.

В основному вважається, що б'ють жінок, які «хочуть і варті того, щоб їх побили», тому вони не йдуть із родини і терплять таке ставлення. Цей міф стверджує, що вони отримують сексуальне задоволення від того, що їх б'ють чоловіки, яких вони люблять.

2. Жінки провокують насильство і варті його.

Це поширене твердження свідчить, що проблема насильства щодо жінок — соціальна. Вона закоріненна у Гендерних стереотипах, які змалечку навівають людям. Жодна істота не заслужила побоїв, проте в реальності кривдник завжди знайде виправдання своїм діям, незалежно від того, як поводитися жертва.

3. Жінки, які зазнають насильства, завжди можуть піти від кривдника.

У суспільстві, де жінкам із культурної точки зору запропоновано вірити у те, що любов і шлюб є їхньою самореалізацією, часто вважається, що жінка має право і свободу піти з дому, коли насильство стає дуже серйозним. Проте насправді на цьому шляху — чимало перепон.

4. Людина, яка хоча б раз зазнала насильства, назавжди стає жертвою.

Після консультування у спеціалістів жінка може повернутися до «нормального» життя, якщо цикл насильства розірвано і вона у безпеці.

5. Вдаривши хоч раз, зупинитися вже не можна.

Якщо теорія психологічно набутого насильницького ставлення правдива, то кривдників можна навчити навичок ненасильницької поведінки. По психологічну і психотерапевтичну допомогу слід звертатися не тільки жертвам, але й самим агресорам.

6. Чоловіки-кривдники поводяться агресивно і грубо у стосунках з усіма.

Насправді більшість із них здатні контролювати себе і розуміють, щодо кого можна, а щодо кого ні виявити насильство.

7. Ті, хто вдається до насильства, — насправді не люблять.

Вони використовують любов для того, аби утримати жінку в насильницьких стосунках.

8. Кривдники — психічно хворі.

Ці чоловіки часто живуть «нормальним» життям, окрім тих моментів, коли дозволяють собі спалахи агресії. Їхній соціальний статус може бути доволі високим, вони працюють і на керівних посадах, є соціально активними, успішними в бізнесі.

9. Чоловіки, які вдаються до насильства, — невдахи і не можуть упоратися зі стресом та проблемами в житті.

У стані стресу рано чи пізно опиняються всі люди, але не всі чинять насильство.

10. Чоловіки, які б'ють своїх дружин, б'ють також і дітей.

Це трапляється приблизно у третині сімей.

11. «Чоловік припинить мене бити, коли ми одружимося».

Жінки думають, що чоловіки припинять контролювати їх після шлюбу. Вважається, що, досягши свого, він має заспокоїтись і повірити, що вона його любить, адже шлюб є найвищим доказом кохання. Проте проблема у тому, що влади не буває замало, і цикл насильства триває.

12. Дітям потрібен їхній батько, навіть якщо той агресивний — «лишаюся з ним тільки заради дітей».

Безумовно, в ідеалі діти потребують і матері, й батька. Проте ті, які живуть в умовах домашнього насильства, самі можуть просити матір утекти від батька, аби врятуватися від побоїв.

13. Сварки, фізична агресія характерні для неосвічених і бідних. У сім'ях із вищим рівнем статків таке трапляється рідше.

Насправді насильство у родині не обмежується певними соціальними прошарками і групами. Це може відбутися у будь-якій родині, незалежно від рівня доходів.

14. Чоловіки і жінки завжди сварилися. Це природно і не може мати серйозних наслідків.

Сварки і конфлікти справді трапляються у стосунках. Проте визначальною особливістю насильства є серйозність, циклічність, інтенсивність і результати.

15. Ляпас ніколи не ранить серйозно.

Характерна особливість насильства — циклічність і поступове посилення його актів. Починатися все може з критики, далі почнуться приниження, ізоляція, ляпас, удар, регулярні побиття, інколи все завершується смертю.

16. Причиною насильства є алкоголь.

Уживання спиртних напоїв знижує здатність контролювати свою поведінку, але серед кривдників є чимало чоловіків, які не п'ють і не курять. Дехто з них, навіть пройшовши лікування від алкоголізму, і далі поведився жорстоко й агресивно щодо близьких. Алкоголізм і вживання хмільних напоїв не може бути виправданням насильству.

17. Насильство у родині — явище нове; породжене сучасними економічними та суспільними змінами, прискореним темпом життя і новими стресами.

Звичай бити дружину насправді такий же старий, як і сам шлюб. У найдавніші часи закон відкрито дозволяв насильство щодо жінок.

18. Зараз домашнє насильство — явище рідкісне. Воно лишилося в минулому, коли і часи були жорстокішими, і жінки вважалися власністю чоловіків.

Насильство в родині — надзвичайно поширене й зараз. У багатьох країнах є адвокати й юристи, які спеціалізуються на захисті прав жінок. Вважається, що домашнє насильство посідає одне з перших місць серед тих видів злочинності, свідчення про які рідко доходять до правоохоронних органів.

Існування цих та інших міфів про проблему насильства у сім'ї лягає важким тягарем на плечі жінок і дітей котрі зазнають агресії. Усе це — бар'єри на шляху до нормального життя.

3.2. Діяльність деструктивних релігійних організацій

Демократичні перетворення в Україні надали релігійним організаціям широкі можливості. Звичним стало проведення різноманітних релігійних конференцій, семінарів за участю іноземних священнослужителів, проповідників тощо. Згідно статті 35 Конституції України «Кожен має право на свободу світогляду і віросповідання», тому будь-які обмеження прав на свободу совісті педагогічних працівників чи учнів через їх релігійні погляди з боку адміністрацій навчальних закладів та керівників установ освіти неприпустимі.

Поруч з традиційними релігійними течіями існують деструктивні релігійні об'єднання, які формують класичних релігійних фанатиків. За своєю суттю релігійний фанатизм — явище, яке завжди носить соціальний характер. Людина не може бути фанатичною тоді, коли вона поставлена перед богом, вона робиться фанатиком тоді, коли вона поставлена перед людьми. Фанатик завжди потребує ворога, завжди повинен засуджувати, страчувати.

У чинному законодавстві достатньо норм для захисту від деструктивного впливу будь-яких, не тільки релігійних організацій. Зокрема – це ст. 6 Закону Про свободу совісті та релігійні організації та ст. 181 Кримінального кодексу. Крім того, можливості обмеження реалізації права на релігійну свободу зазначені в ратифікованих Україною міжнародних документах, у Конституції України та у законі Про свободу совісті та релігійні організації. Ці умови – охорона громадського порядку, здоров'я і моральності населення або захист прав та свобод інших людей – і так достатньо широко сформульовані, і, згідно з загальними принципами правостосування не можуть бути додатково розширеними.

Контроль за дотриманням зазначених нормативно-правових положень покладено на керівників установ освіти, навчальних закладів, які несуть персональну відповідальність у разі їх порушень. Особливу увагу слід приділяти діяльності деструктивних релігійних об'єднань.

Деструктивний культ - це релігійна або містична організація, діяльність якої супроводжується підривом громадського порядку, здоров'я і моральності населення та іншими антиконституційними виявами, що порушують права і свободи громадян.

Деструкція (лат. *desructio*) порушення чи руйнація нормальної структури чогось. Деструктивні культи наносять державі шкоду тим, що їх члени часто зрікаються громадського життя і трудової діяльності або чинять протизаконні дії, знаходячись під впливом їх керівників.

У значної частини adeptів деструктивних культів спостерігаються порушення фізичного та психічного стану. Більшість деструктивних культів є тоталітарними. Тоталітарний культ - це релігійна або містична організація, яка характеризується необмеженою владою духовних лідерів, жорсткою дисципліною, сильним впливом на психіку adeptів, релігійним фанатизмом та екстремізмом, переслідуванням людей, які покинули цей культ.

Конкретним прикладом деструктивної, або навіть терористичної діяльності нових релігійних рухів у сучасному світі, є секта «Верховна істина». Її засновник і гуру Шоко Асагара 1995 року наказав членам своєї секти розпилити бойовий газ (зарин) у токійському метро, внаслідок чого було отруєно кілька тисяч осіб, дванадцятьох з яких померло.

Донині сотні людей, отруєних цією сектою, потерпають на симптоми, схожі на ураження мозку. Вождь секти «Верховна істина», бажаючи досягти цілковитого послуху підданих, примушував їх уживати наркотики (LSD), замикав в ізольованих приміщеннях і піддавав прополіскуванню мізків. Ш. Асагара, якого пізніше судили в японському суді, на запитання про свою релігійну доктрину відповів, що він єдиний, хто врятує людство від близької неминучої загибелі. Бажаючи мати певність, що його пророцтва справдяться, він сам готував кінець світу.

Щонайсильніші суспільні побоювання має породжувати те, що після нападу на токійське метро японська поліція виявила: у власності секти були фабрика зброї (карабінів) і хімічна фабрика, у якій вироблялися зарин та LSD.

Іншим прикладом деструктивного впливу сект у суспільстві є сатаністи, які спирають свою діяльність на так званій сатанинській біблій, що є протилежністю Святого Письма. Вони ображають релігійні почуття віруючих, висміюють їхні цінності, пародіюючи структури Церкви і профануючи Службу Божу.

Щодо церковного вчення, проголошуваних у ньому тез і дотримуваних обрядів, сатанізм є цілковитою антитезою, антивірою, антикультом, антиорганізацією. Це сила деструктивна, небезпечна, бо акцептує зло, в програму своєї діяльності вписала насильство і жорстокість, пропагує псевдоцінності, нігілістичні ідеї та стиль життя.

Сатанізм особливо небезпечний для дітей і юнацтва, бо він ніби йде назустріч їхнім психічним і фізичним потребам: свободи, емансипації, переживання захвату, таємничості, ритуальності, неконвенційності. Ідеологію сатанізму скеровано проти будь-якої релігії – теїстичної чи деїстичної. Вона є великою соціальною проблемою, оскільки виступає проти соціальної гармонії, порядку, організації, проти істини, добра, краси.

Діяльність деструктивних неокультів завдає шкоди державі та суспільству в цілому. Окремі представники неокультів відкрито виступають проти наявних у суспільстві моральних засад, вважаючи, що тільки норми, котрі діють у цих угрупованнях, мають право на існування. У деяких випадках це призводить до провокування порушень громадського порядку та масових заворушень.

Деякі представники неокультів, займаючись підпільним виробництвом різноманітної продукції, незаконною фінансовою діяльністю, завдають, таким чином, економічної шкоди державі. Негативним наслідком перебування людей у лавах деяких новітніх релігійних угрупованнях є суттєве погіршення їх психічного стану.

Щоб захистити дітей і підлітків від психологічного насильства та залучення їх до деструктивних релігійних сект, педагогічним працівникам необхідно володіти певним обсягом інформації щодо змісту та методів діяльності релігійних організацій харизматичного спрямування, а саме: 1. Що являє собою релігійна організація деструктивного спрямування? 2. Як вербуються і обробляються нові члени деструктивних релігійних громад? 3. Що відбувається з людиною, яка потрапляє у секту? 4. Як вивести людину із секти та повернути до нормального життя? 5. Які підлітки становлять «групу ризику» щодо залучення до релігійних організацій деструктивного спрямування?

Що являє собою релігійна організація деструктивного спрямування?

Віровчення харизматичних церков в основному має загальнохристиянський характер, базується на Біблії як основному віросповідальному джерелі та особі Ісуса

Христа. Характерним для харизматиків є критика ортодоксального християнства, відхід від первісних традицій, проголошення своєї церкви месіанським рухом у спасінні Христової віри, відокремлення від традиційних релігійних конфесій. Харизматики (від слова «харизма» – благодать, божий дар, особлива сила, дарована Святим Духом) вірять в отримання благодаті в поцейбічному житті через безпосереднє спілкування з богом. Особлива роль відводиться проповідникам, які ведуть місійну роботу і є керівниками церкви. Керівник церкви вважається посланцем Бога, особою, що наближена за своїм значенням до Ісуса Христа. Значна частина керівників релігійних організацій харизматичного спрямування – іноземці, на яких припадає переважна більшість порушень закону, зокрема статті 24 Закону України про совість та релігійні організації.

Такі ознаки харизматичних організацій, як «безтурботний оптимізм», «бунтівна позиція» проти традиційних поглядів, «дух свободи», «любов до ближнього», неординарність та харизматичність проповідника – є найбільш привабливими, особливо для підлітків з їх максималізмом, емансипацією, пошуком авторитетів для наслідування.

Привабливою є і форма богослужіння харизматичних церков, яка схожа на масове релігійне шоу за американським зразком. Часом такі шоу можна трактувати як сеанси масового гіпнозу, які призводять до істерії, втрати самоконтролю, що негативно впливає на психічне здоров'я людини. Особливо це є небезпечним для молодих людей, в яких психіка ще остаточно не сформована.

Існує чимала кількість релігійних організацій, які можна віднести до тоталітарних сект або деструктивних культів. Спільним для них є наступне:

- жорстока внутрішня організація, залежність віруючих від лідера, неухильне виконання його настанов, контроль за поведінкою та місцезнаходженням членів секти (організації), контроль за виконанням ритуалів членами громади;
- приховування головних завдань (правду знає тільки вузьке коло, ознайомлення із справжніми планами організації відбувається поступово, у відповідності до просування по ієрархічним сходам);
- протиставлення членів церкви рідним і близьким;
- обов'язкове відрахування на потребу церкви десятини від прибутку кожного члена громади, заохочення до пожертв для церкви у вигляді матеріальних цінностей.

Тобто, більшість таких організацій переслідує, перш за все, самі що не на є меркантильні інтереси: збагачення еліти за рахунок фінансової і фізичної експлуатації рядових членів та захоплення влади.

Як правило, харизматичні церкви не мають власних культових споруд і не порушують питання про їх спорудження. Маючи значні фінансові можливості, вони орендують для богослужінь великі приміщення, що переважно знаходяться на

балансі органів культури, освіти тощо. Основний наголос робиться на створенні широкої мережі домашніх церков.

Як вербуються і обробляються нові члени деструктивних релігійних громад?

Вербування членів громади здійснюється шляхом психологічного пресингу із застосуванням гнучких форм роботи з окремими групами населення. Особлива увага приділяється залученню до церкви тих, хто має широкі соціальні контакти і може вести активну пропагандистську роботу (лікарі, вчителі, медсестри та ін.).

Процес обробки відбувається таким чином. По-перше, - це приховування або перекручення інформації щодо головних завдань організації. По-друге, - психологічне програмування, під яке підпадають рядові члени секти. З цією метою використовується метод «контролю свідомості»:

- Спочатку новачок потрапляє під груповий тиск і так зване «бомбування Любов'ю». Йому повторюють, що Бог його любить, що він обраний для якоїсь високої місії, що світ зав'яз в гріхах і тільки в їх «сім'ї» люди вміють любити один одного. Використовуються групові співи, ігри, подібні до дитячих, обійми, доторкування і т.п. Внаслідок такої обробки у людини зникають сумніви та виникає потреба увійти в цю «сім'ю».
- «Сім'я» відокремлена від навколишнього світу. Ця ізоляція відбиває у сектанта бажання співставляти слова «вчителя» з реальністю.
- Використовуються техніки, які зупиняють мислення. Монотонний спів та повторювальні одноманітні дії вводять людину в стан підвищеної навіюваності.
- Під приводом утворення близькості з «сім'єю» новачка примушують визнатись у скоєних «гріхах». Мета – викликати страх та провину, зробити його емоційно вразливим. Для цього використовують явні або приховані погрози, а також чередують покарання та винагороди.
- Схвалюється відмова від сну під виглядом духовних вправ.
- Недостатнє харчування подається як дієта для досягнення високої духовності або як частина ритуалів.
- Новачка не залишають самого, щоб він не мав часу розмірковувати.

Навпаки, максимально навантажують всі його канали сприйняття, в першу чергу слух, зір та дотик. Як результат, за короткий час його попередні цінності змінюються на нові.

Що відбувається з людиною, яка потрапляє в секту?

Після тривалого перебування у секті з людиною відбувається наступне: з точки зору сектанта – він бачить божественне світло, пізнає істину, отримує прозріння; з точки зору медицини - у людини розвиваються нові психічні якості, новоутворення, які в міжнародній класифікації захворювань називаються «залежний розлад особистості» (перекладування на інших права приймати рішення, підкорення своїх потреб потребам інших людей, страх самотності та ін.). Тобто, людина впадає

в дитинство. Більш того, вона повинна цілковито відмовитись від власної індивідуальності, від свого «Я» на угоду інтересам секти.

Як вивести людину з секти?

Ця проблема – є основною. Людина йде до секти добровільно – покинути свою нову «сім'ю» вона не має намірів. По-перше, тому, що там добре, по-друге, тому, що «сім'я» в свою чергу веде активну боротьбу за кожного члена у випадках, коли родичі намагаються його врятувати.

Для повернення людей із деструктивних культів можуть використовуватись два способи. Перший – депрограмування. Він полягає в тому, що людину насильно забирають з секти, зачиняють у чотирьох стінах і розказують страшну правду, яку їй зовсім не хочеться слухати: як їй «промили мозок», про те, хто такий насправді «вчитель» та інші. Цей метод досить жорсткий, але ефективний. Крім того, він має і певний юридичний ризик: секти збуджують проти батьків судові позики і часто виграють такі процеси.

Другий спосіб більш гуманний. Він називається «консультування про вихід». Для допомоги родичі запрошують психологів, і вони за згодою сектанта розказують йому усю правду, яку від нього приховувало керівництво секти. Після чого людина сама робить вибір – або повернутись до секти або ні.

Які підлітки становлять «групу ризику» щодо залучення до деструктивних релігійних організацій?

Найбільш вразливими та найменш захищеними від різних соціальних впливів є підлітки. Це зумовлено, перш за все, специфікою цього вікового етапу розвитку людини, на якому відбувається перехід із світу дитинства у світ дорослих. В якійсь мірі, кожен підліток може вважатись маргінальною особистістю, тобто вже не дитиною, але й ще не дорослим. Головними завданнями цього віку і водночас і проблемами є перехід до автономії при наявності певної залежності від дорослих, надбання власної ідентичності через формування нового ставлення до світу й до себе, пошук та визначення майбутньої життєвої перспективи через вибір з багатьох можливостей. У відповідності до того, успішно чи неспішно вирішуються ці проблеми, підлітків умовно можна поділити на дві групи: «психологічно благополучні» і «з проблемами розвитку». Підлітки другої групи відносяться до «групи ризику» і мають психологічну схильність до різних форм залежної поведінки, таких як: вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків, медичних препаратів та ін.), комп'ютеро-манія, телеманія, віктимна поведінка (відчуття себе жертвою), відгородженість від людей або надмірне спілкування, «комплекс неповноцінності», «філософська інтоксикація», схильність до фантазій та інше.

В широкому розумінні залежність визначається як хворобливий поведінковий стереотип, що містить елемент примусовості і не може бути усунутий людиною самостійно. Він пов'язаний з неможливістю знайти безпеку, самоцінність і

особистісну своєрідність. Це залежність від людей, речей і хімічних препаратів, зовнішніх стосовно людини, які вона застосовує, щоб не почувати психічного чи фізичного болю. Людина, що їх застосовує, через сформовану невротичну структуру, не має інших виборів реагування на стресові фактори й не усвідомлює себе як активного творця власного життя. Тобто має утруднення в сфері контролю.

Залежність є базисною характеристикою аддиктивної особистості, поведінка якої визначається відходом від реальності, нездібністю виявляти відповідальність та спрямована на пошук емоційних надможливих переживань.

Для того, щоб віднести людину до залежного типу, необхідно виявити наявність п'яти факторів з дев'яти за такою діагностичною схемою:

- 1) нездатність приймати рішення без порад інших людей;
- 2) готовність дозволяти іншим приймати важливі для себе рішення;
- 3) готовність погодитись з іншими, щоб не бути відторгнутим (навіть, якщо інші неправі);
- 4) утруднення почати якусь справу самостійно;
- 5) готовність добровільно йти на виконання принизливих або неприємних робіт з метою отримати підтримку і любов оточуючих людей;
- 6) погана здатність зносити самотність і готовність докладати значних зусиль, щоб її запобігти;
- 7) відчуття спустошливості або безпорадності, коли переривається зв'язок з близькими людьми;
- 8) наявність страху бути відторгнутим;
- 9) значна вразливість, піддатливість найменшій критиці або незадоволенню з боку інших.

Отже, якщо підлітки, внаслідок різних несприятливих факторів соціального, психологічного чи фізичного характеру, не можуть сформувати позитивну Я-концепцію, мати відносини любові і дружби з іншими людьми, почувати себе в безпеці, відчувати впевненість у своєму майбутньому, то вони стають залежними від зовнішніх обставин чи інших людей. Вони передають контроль і відповідальність за власне життя назовні, комусь іншому, могутнішому, наприклад, державі, Богу, зіркам, авторитетам і т.п. Щоб відчувати контроль над власним життям, їм необхідно сформувати звички ритуального, ритмічного характеру; щоб не відчувати себе самотніми, вони готові ідентифікуватись з тією людиною (або групою людей), що запропонує любов та дружбу. Такі підлітки і можуть стати «легкою здобиччю» релігійних організацій харизматичного спрямування.

З метою профілактики шкідливого впливу деструктивних релігійних організацій, педагогічними колективами закладів освіти може проводитись така робота:

- 1) вивчати ситуацію на місцях стосовно діяльності деструктивних релігійних організацій;

2) керівникам закладів освіти дотримуватись законодавства України щодо стосунків з релігійними організаціями, а також контролювати стан профілактичної роботи щодо захисту дітей та підлітків від шкідливого впливу релігійних організацій деструктивного спрямування;

3) проводити в педагогічних колективах роз'яснювальну роботу щодо відповідальності педагогічних працівників за характер і зміст інформації, яку вони використовують у спілкуванні з молоддю;

4) організувати в педагогічних і учнівських колективах вивчення законодавства України стосовно дотримання прав і свобод громадян, в тому числі положень щодо захисту молоді від психічного насильства;

5) проводити відповідну роз'яснювальну роботу з батьками;

6) посилити увагу педагогічних працівників до формування загальнолюдських ціннісних орієнтацій учнівської молоді, організації вільного часу підлітків;

7) створювати умови для соціальної активності підлітків, суспільно-корисної діяльності, необхідної для їх повноцінного розвитку та формування рис соціально-успішної особистості;

8) мати інформацію про морально-психологічний клімат сімей, в яких виховуються учні.

3.3. Деструктивний вплив комп'ютерних ігор

Вплив комп'ютерних ігор на поведінку людей уже ні в кого не викликає сумніву. Комп'ютерні ігри для багатьох дітей стали важливіше підручників, а для багатьох дорослих - цікавіше міжособистого спілкування, телевізора й книг. У людства виник новий вид діяльності: комп'ютерні ігри.

Основні причини потягу до комп'ютерних ігор

Комп'ютерні ігри привертають увагу як молодих, так і дорослих людей. Але досвід показує, що на підлітків вони частіше впливають негативно, чим на інші вікові групи. За спробу сховатися у віртуальному світі від труднощів світу реального підліток платить високу ціну. Вимоги повсякденного життя ростуть, а досвіду спілкування з людьми, досвіду рішення реальних життєвих питань підліток не здобуває. Жити в реальному світі стає усе сутужніше. І тому комп'ютер поступово стає єдиним джерелом пошуку нових відчуттів і переживань. Уразлива дитина зі слабкою психікою знаходить у комп'ютері старшого друга, що не стане знущатися над ним.

Дехто сприймає розумну машину як могутній інтелект, з яким цікаво змагатися. Внаслідок цього все більше часу молода людина проводить за комп'ютером (частіше в комп'ютерному клубі). Коло колишніх інтересів відповідно звужується. Взаємини з батьками втрачають емоційну теплоту, стають формальними. Батьків починають сприймати лише як засіб для одержання грошей і

як перешкоду для спілкування з комп'ютером. А ті в такій ситуації звичайно або намагаються обмежити заняття на комп'ютері, або зовсім заборонити, і тим лише цілком збільшують конфлікт. Наростає взаємне нерозуміння, недовіра, постійно звучать докори на адресу один одного, від яких діти намагаються сховатися у віртуальній реальності. А у випадку припинення фінансування комп'ютерних занять підліток починає брати гроші або речі з будинку самовільно. Посилення батьківського контролю продовжує розвиток «порочного кола». І таким чином комп'ютер перетворюється з корисного інструмента у фактор хвороби.

Не секрет, що здобуваючи персональний комп'ютер, батьки надіялись на розширення можливостей домашньої освіти для дитини, адже відомо, що кількість навчальних ігрових програм сьогодні величезна. Але досить часто виникає несподівана ситуація: дитина з отриманим практично безмежним інформаційним ресурсом просто грає. Спочатку це навіть зручно дорослим, - по-перше, вона у них на очах, а не блукає невідомо де; по-друге, тихо сидить і нікому не заважає; по-третє, начебто чимось розумним зайнята, і взагалі знання комп'ютера сьогодні скрізь знадобляться. Але негативний вплив довгих годин, проведених у віртуальній реальності, батьки, на жаль, не помічають. І це явище може погано позначитися не тільки на їхніх дітях, але і на стосунках з ними, навіть на сімейному кліматі взагалі.

Кореспондент газети «Шкільний психолог» пропонувала підліткам таке питання: «Хто, на їхню думку, найбільш сильно «зависає» в ігровій комп'ютерній діяльності?». На що були отримані в рівних пропорціях наступні відповіді: «це люди, яким не повезло з друзями», «які не вміють спілкуватися», «вони самотні і їм нема куди піти», «дурні, яким більше нема чого робити» і висловлювання, згідно яким «це звичайні люди, їм просто цікаво щось робити самим», «нормальні хлопці», «вони так класно відпочивають» і т.п.

Як причини власної захопленості комп'ютерними іграми підлітки виділяли: «цікаво» (більш 80% відповідей), «кайф від перемоги», «довести самому собі, що я це можу» (більш 50% відповідей), «це круто, престижно, модно», «про це говорять друзі», «щоб не виглядати дурнем» (близько 30% висловлювань)» [1, с.10]

Захопленість дорослих світом ігри може розглядатися і як ностальгія по дитинству, як повернення до колишніх образів і героїв, у спрощеній і ідеалізованій схемі ціннісних орієнтацій.

Звідси можна виділити 3 фактори, пояснюючі потреби, що лежать в основі звертання до комп'ютерних ігор:

- гра як «досягнення»;
- гра як соціальна активність;
- гра як медитація.

Класифікація комп'ютерних ігор

Комп'ютерні ігри є одним з новітніх видів масової культури, для якої властиві специфічні ціннісні орієнтації, негласні норми і правила. їм властиві тиражування

елементів культури за допомогою сучасних технічних засобів; зниження значення ролі антропоморфних образів і гуманістичних принципів, зниження рівня розуміння соціокультурних творів і перетворення духовної культури в індустрію масової свідомості.

Цільові цінності безпосередньо зв'язані з досягненням основної мети в іграх можуть мати як егоцентричний характер (перемога, багатство, влада, лідерство, слава і пошана), так і цілком альтруїстичний (патріотизм, космополітизм, почуття морального обов'язку і відповідальності, професійний і військовий обов'язок, свобода, світ і добробут, родинні почуття, дружба, любов).

Однак, при всій значимості цінностей другої групи, їхнє місце в грі незначне. Вони служать лише для побудови сюжетного задуму й в ігровому процесі відходять на другий план.

Тиражування «життів» разом з «безсмертям» констатує заперечення поняття людського життя як існування біологічного організму в ігровій реальності. Це змінює і відношення до насильства, що у більшості випадків наділяється підкреслено реалістичним характером. Іноді насильницькі в ігровому контексті дії разом з викликаними ними відповідними реакціями і складають у сукупності процес розвитку сюжетної дії, спрямований на досягнення найчастіше майже ідеальної сюжетної мети. У деяких новітніх іграх бали *нараховуються по кількості знищених людей!* Сценарії більшості агресивних комп'ютерних ігор досить примітивні, і граюча в них дитина лише робить ряд простих дій, доведених до автоматизму. Від нього потребується швидка реакція, уміння контролювати візуально відразу кілька об'єктів, уміння не відволікатися на зовнішні подразники.

Монотонність дій, висока емоційна напруга, націленість і чітке виділення результату приводить до того, що граючий впадає в *напівгінотичний стан*, так називаний стан *«бойового трансу»*, перетворюється у *біоробота*, програма якого містить у більшості випадків установки на знищення усього, що рухається.

Неважко уявити собі дитину, яку хтось з батьків відриває від захоплюючої гри, коли перемога вже зовсім близька. У такий момент вона сприймає їх як перешкоду на шляху до успіху (а перешкоди в комп'ютерних іграх, як правило, знищуються).

У некерованому ігровому процесі рано чи пізно виникають ситуації, коли щось стає перешкодою: закінчилися гроші для ігрового автомата, закривається павільйон, а дома такої іграшки немає і т.д. Тоді весь світ наповнюється ворожістю в очах дитини, охопленою «однією, але полум'яною пристрастю» - продовжити гру. І вона продовжує її у реальному світі. Як аргумент, можна навести кримінальний випадок, про який розповіла газета «Факти і коментарі», що відбувся восени 2000 року в Запоріжжі: «щоб роздобути гроші на комп'ютерні ігри, шістнадцятирічний підліток приставив ніж до горла сестрички, якій було лише 6 місяців, і зв'язав власну матір, після чого зняв з неї золоті ланцюжок і хрестик». Це - трагічний

результат пагубної пристрасті. А почалося усе з дрібних крадіжок сімейних, а потім і чужих речей. «Крадене збував за безцінь, виручені гроші витрачав на... комп'ютерні ігри». «Поки хлопчик мав гроші для гри, - сповіщає газета, - усі було гарно. Як тільки грошей не стало, наступив афективний спалах, що виразився в агресії стосовно матері і сестри» [8, с.5].

Найважливішими факторами видовищ можуть виступати як естетика пейзажів, архітектурних ансамблів і самих образів героїв, так і елементи «антиестетики»: усілякі сцени кровопролиття, бійок, аварій і катастроф.

Динамічність ігрового процесу досягається використанням понять ігрового часу і швидкості. Штучно створюване почуття обмеженості в часі й ефект великої швидкості переміщень поряд із усіма небезпеками і труднощами, що ускладнюють рішення поставлених задач, створюють особливе відчуття екстремальності і напруженості ігрової ситуації. Причому, чим у більш ризиковані ситуації попадає персонаж, тим більше ігрових винагород він одержує.

Найбільший ефект присутності й участі створюють комп'ютерні ігри, у яких користувач ідентифікує себе з головним персонажем. Причому, цей ефект створюється безконтрольно для користувача у поточній ігровій ситуації, у тому числі, рішенням вбудованих у сюжет ходи логічних задач.

Перша (і поки єдина) у вітчизняній літературі *психологічна класифікація комп'ютерних ігор* була запропонована Шмельовим [12, с.90]. Вона дозволяє хоча б у першому наближенні оцінити ступінь і якість впливу комп'ютерної гри на користувача.

Перший клас ігор стимулює переважно формально-логічне, комбінаторне мислення («Кубик Рубика», комп'ютерні варіанти шахів чи шашок).

Другий клас - азартні ігри, що у протигагу логічним потребують від гравця інтуїтивного, ірраціонального мислення. До нього відноситься комп'ютерний покер, ігри з тоталізатором і т.п.

Далі виділяється клас *спортивних ігор*, що апелюють до спритності і моторності гравця, сенсомоторної координації, концентрації уваги («Теніс», «Футбол», «Більярд»). Сюди ж відносяться «конвеєрні» ігри («Тетрис», «Лови», «Сплзт»). Від спортивних вони відрізняються лише Матеріалом, однак, так само як і спортивні, ці ігри вимагають спритності і сенсомоторної координації.

У наступний клас відносяться *воєнні ігри й ігри-єдиноборства*, такі, як «Комбат», «Караті». Ці ігри містять, як правило, реалістичні картини руйнувань, а також елементи єдиноборства або насильства. Як справедливо зауважує дослідник, такі ігри протипоказані для осіб з хитливою психікою. У той же час при правильному використанні воєнних ігор вони можуть сприяти розвитку емоційної стійкості до невдач, наполегливості в реалізації власних цілей, а також служити як соціально прийнятний інструмент розрядки агресивних імпульсів.

Виділяється також клас ігор *типу переслідування-уникнення* («Пакман», «Диг-Даг»). їх поєднує наявність в ігровому процесі інтуїтивного компонента мислення й емоційно-почуттєвого сприйняття. Такі ігри сприяють емоційній розрядці, що позбавлена агресивності (як у воєнних іграх) і порівняна з відчуттям дитини після гри в «Схованки», або «Догонялки».

Авантурні ігри (чи пригоди «Аркади») є неоднорідним класом із психологічної точки зору. Тут виділяється підклас ігор типу «зоровий лабіринт», де гравець бачить все ігрове поле, й ігри типу «діаграмний лабіринт», де зорове поле звужене до розмірів реального. «Зоровий лабіринт» жадає від гравця переважно наочно-діючого мислення, локомотивних навичок; «діаграмний лабіринт», навпаки, - абстрактного моделювання відсутніх елементів зорового поля, що протікає з постійним включенням оперативної пам'яті.

Клас *ігор-тренажерів* («Ралі», «Боїнг 747») важко описати з погляду якої-небудь домінуючої психічної властивості, яка необхідно включена в ігровий процес. Ці властивості прямо залежать від структури професійної діяльності і конкретної професійної навички, що розвиває гра. Сюди так само відносяться ігри керувально-економічного плану («Бізнес», «Біржа») і «Стратегії».

Помітимо, що останнім часом усе ширше поширюються так названі МІЛ («багатокористувальні підземелля»), що припускають одночасну гру багатьох користувачів, що змушує їх вступати в ігрове спілкування один з одним, виробляти спільні рішення, об'єднуватись у віртуальні суспільства, здобуваючи той або інший ігровий статус. За експертними оцінками, саме за цим типом ігор майбутнє.

Позитивно впливають на людину *навчальні програми з ігровими елементами*. Привабливою стороною цих комп'ютерних ігор є можливість ефективного запам'ятовування учнем потрібних слів, об'єктів (іноземних слів, географічних назв), розвивається зорова пам'ять. Такі ігри підвищують мотивацію й інтерес до навчання.

Психологічні особливості гравців

Для активних користувачів ігрових програм характерне бажання випробувати почуття суперництва, що розвивається інтерактивними іграми, здатність до соціальної адаптації в нових умовах. Нездатність ставити себе на місце іншого в гравців розвинута не настільки сильно, щоб межувати з бажанням стати іншим, переймати чийсь риси. Цікаво, що рольові перевтілення в ігровому світі носять також ігровий, тимчасовий характер, а комп'ютерний світ обмежений від соціального.

Інший позитивний наслідок входження в ігровий світ - прагнення до одержання інформації, що може загострити інтуїцію і сприйнятливість. Потенційна здатність до швидкого сприйняття змін і нових ідей (у широкому змісті слова) найбільш виражена в активних гравців. Імовірно, існує взаємозв'язок сприйняття новизни, що розвивається індустрією комп'ютерних розваг, і високої оцінки ролі

новітніх технологій. Роль технології в сучасному світі в порівнянні з роллю природи оцінюється активними гравцями як більш значима. Відповідно прагнення «бути серед тих, хто першим скористається передовими технологіями» більш властиво гравцям. Суб'єктивне відчуття відкритості суспільства і культури, що відповідають відкритості простору ігрової реальності, і уявна підтримка розвитку цієї відкритості доповнюють характеристики досліджуваного соціального типу.

Що стосується негативного впливу ігрової комп'ютерної культури, слід зазначити розвиток у користувачів таких ознак девіантної поведінки, як мінливість, підвищена дратівливість, схильність до протиправних дій, що ведуть до ворожого сприйняття навколишнього соціального світу. У гравців загублене прагнення до дій у ситуації ризику, підвищений стан внутрішньої психічної напруги, вони не вміють виходити зі стресових ситуацій.

Найбільш «зациклені» виявляють лікарі-психіатри у військоматах, коли підлітки проходять обстеження. Їх відрізняє емоційна зовнішня холодність, егоцентризм, конфліктність, постійне фантазування, відсутність інтересу до оточуючих. Пожвавлюються вони лише, коли тема торкається комп'ютерів, але їхні знання в цій сфері, як правило, не глибокі.

На основі одержаних даних [4, с.80-87] можна зробити такий висновок: аматорами комп'ютерних розваг у більшості є чоловіки, ніж жінки. Особливо помітна різниця серед граючих щодня. Сімейний стан не впливає на захопленість комп'ютерними іграми, що характеризує їх як вид не тільки індивідуального, але сімейного відпочинку. Більшість користувачів ігрових програм - люди працюючі. Приблизно в однаковій мірі дану сукупність людей складають студенти, учні, трохи меншу - керівники, службовці і фахівці. Частка гравців у кожній соціальній групі невелика, що пов'язано з витратами (при користуванні комп'ютером вдома) або необхідністю мати певний соціальний статус (при користуванні їм на робочому місці). Комп'ютерні ігри, у цьому значенні, - самий елітарно-замкнений і дорогий вид ігор.

Велику частку споживачів комп'ютерної розважальної продукції складають люди із середнім і високим доходом. Не дивно, що для даної соціальної групи робота в комерційній організації більш характерна, чим у держбюджетній.

Комп'ютерна залежність

Проблема комп'ютерної залежності не вважається такою страшною в соціальному плані, як наркотична або алкогольна, а юридично взагалі не викликає питань. Проте, вона є однією з форм так званої «*аддиктивної поведінки*», що характеризується прагненням до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. По силі руйнівного впливу на особистість і на родину, комп'ютерна залежність зрівнюється з наркотичною. Деякі пацієнти лікарень розповідають, що до знайомства з наркотиками мали всі ознаки комп'ютерної залежності.

Комп'ютерна залежність - це розлад вольового контролю, не викликаного хімічними речовинами. Багатогодинне просиджування за комп'ютером, дискомфорт у реальному житті, порушення сну, нервові і фізичне виснаження - все це симптоми цієї нової психічної хвороби, такої ж нещадної як наркоманія, алкоголізм і паління, з тією лише різницею, що руйнує повільніше. Хворі навіть поводяться однаково: і алкоголік, і наркоман, і курець в один голос стверджують, що «просто пустують, але можуть кинути». У практиці американських психоаналітиків чимало випадків, коли, «підсівши на комп'ютери», люди забували про власних дітей, кидали роботу, подавали на розлучення. Саме жахливе, що потерпілі починали оцінювати ситуацію вже постфактум.

Люди, які довгий час проводять у комп'ютерних іграх, називаються *комп'ютерними наркоманами*. При звичайній наркоманії існує психофізична залежність, а при даній - залежність відходить від комп'ютера. Ігromани одержують від нього задоволення і не можуть без нього обійтися.

Взагалі термін «комп'ютерний наркоман» - не науковий. У медицині він називається «*комп'ютерний психоз*» - розлад особистості, крайній прояв патологічного захоплення. Людина не може відірватися від комп'ютера, починає переживати емоції фантастичного змісту, втрачає почуття реальності і поводить зовсім неадекватно. Найстрашніше в цьому те, що *немає критичного відношення* до власної поведінки. Такі люди дуже потайливі, не про що не хочуть говорити. Комп'ютер - єдине на чому вони розкриваються.

Отже, стосовно негативного впливу ігрової комп'ютерної культури на стан психічного здоров'я школярів, слід зазначити розвиток у користувачів комп'ютерної залежності, та таких рис девіантної поведінки, як *мінливість, підвищена дратівливість, схильність до протиправних дій*, що ведуть до ворожого сприйняття навколишнього соціального світу. У гравців *загублене прагнення до дій у реальній ситуації ризику*, підвищений стан внутрішньої психічної напруги, вони *не вміють виходити зі стресових ситуацій*.

До негативних особистісних трансформацій відносяться також: *зниження інтелектуальних здібностей людини при спрощенні вирішення задач* за допомогою комп'ютера, зведення процесів рішення до формально-логічних компонентів, а також - при наявності «кібернетичного розладу» - відбувається десоціалізація особистості.

3.4. Вплив неформальних молодіжних груп і об'єднань

У науковій літературі використовують різні типології та класифікації неформальних молодіжних груп і об'єднань, але всі вони достатньо умовні. Найпоширенішим є поділ за соціально-правовою ознакою на:

1) просоціальні, спрямованість яких узгоджується з цінностями і установками суспільства;

- 2) асоціальні, які не поважають цінностей, скоюють різні правопорушення;
- 3) антисоціальні, або криміногенні, злочинні (за І. Полонським).

Поширеною є типологізація неформальних груп сучасного вченого Сергія Сергєєва, який класифікує молодіжні субкультури на:

- романтико-ескейпістські (хіпі, індіаністи, толкіє-ністи, байкери);
- гедоністично-розважальні (мажори, рейвери, репери та ін.);
- кримінальні (гопники, любери);
- анархо-нігілістичні (панки, екстремістські субкультури «лівого» і «правого» спрямування).

Соціолог Михайло Топалов поділяє молодіжні об'єднання за спрямованістю інтересів:

- захоплення сучасною молодіжною музикою;
- устремління до правоохоронної діяльності;
- активне практикування різних видів спорту;
- навколоспортивні - різні фанати;
- філософсько-містичні;
- захисники навколишнього середовища.

Учений Ігор Сундієв виокремлює групи за спрямованістю самодіяльності:

- агресивні (фанати, неонацисти, ліві);
- епатажні (панки, мажори);
- культурні (рокери, бітломани, хіпі);
- економічні (спрямовані на створення і реалізацію матеріальних благ для себе, групи чи інших груп: групи кооперативного, підприємницького спрямування);
- соціальні (спрямовані на розв'язання конкретних соціальних проблем: екологісти, екокультурні, етнокультурні групи, групи «Милосердя»);
- політичні (спрямовані на захист і підтримку соціально-економічних реформ, альтернативні політичні рухи, політична самоосвіта).

Українські дослідники В. Кулик, Т. Голобуцька, О. Голобуцький пропонують типологізацію, основою якої є характер діяльності та внутрішня ціннісна шкала субкультури, а також її вплив на молодіжне середовище загалом. За таким підходом виокремлюють систему (субкультуру хіпі), романтико-ескейпістські, релігійно-містичні, гедоністично-розважальні, епатажно-протестні, радикально-деструктивні групи, розправно-самосудні молодіжні угруповання, хакерів.

Характеристика основних неформальних груп

У межах кожної неформальної групи формується внутрішня субкультура. Мають значення одяг, зачіска, членам груп властива особлива поведінка, вони навіть виробляють власну, притаманну лише їм лексику.

Хіпі

Течія виникла в 70-ті роки ХХ ст. На фоні сірої буденності вони відзначалися яскравою оригінальністю. Ключовим гаслом хіпі було «Love, Peace, Freedom»

(«Мир, любов, свобода»). Слова «Make love not war» («Займайтеся коханням, а не війною») з пісні Д. Леннона стали крилатими в їх середовищі. Хіпі одягалися в яскравий і незвичний одяг (принципово поношений, старий), мали довге волосся та бороди. Обов'язковим атрибутом стали власноруч зроблені прикраси: нашивки, оригінальні латки і гаптування, «фенічки» (браслети, намиста і талісмани). Підходячи один до одного, хіпі віталися: «Мир і любов вам, брати і сестри!».

Рух хіпі з часом набув ознак структурованої організації. Авторитет представника общини хіпі тримався на його власних принципах, перевірявся безпосередньо в повсякденному існуванні і не давав йому жодних переваг над іншими. Сама атмосфера спілкування в такій общині спонукала бути толерантним до думок і поглядів інших, замислюватися над власним життям, любити один одного. Хіпі влаштовували фестивалі психоделічної (створеної під впливом легких наркотиків, наприклад марихуани) та рок-музики. Музика хіпі - рок-н-рол (групи «The Beatles», «The Doors», «Led Zep-pellin», «Deep Purple»).

В Україні з 1993 р. існує щорічне неформальне зібрання хіпі, відоме на всій пострадянській території. Українці, поляки, росіяни, білоруси, чехи, німці та інші гості збираються біля водоспаду Шипіт на Закарпатті. Зібрання традиційно влаштовують на початку липня, кульмінацією забав є свято Івана Купала - 7 липня.

Байкери

Вони з'явилися у США наприкінці 60-х років ХХ ст. Романтизація подорожей на важких мотоциклах, чітке розмежування на «своїх» та «чужих», агресивний шкіряний «прикид» та неприхована агресія були основними ознаками західних байкерів. Рух започаткували такі угруповання, як «Ангели пекла», що тривалий час тероризували провінційні американські містечка. У дослідженнях початку 90-х років перших байкерів ототожнювали з рокерами. Це спричинило певну плутанину в термінах. Байкери на теренах колишнього СРСР з'явилися наприкінці 70-х років, але розквіт цієї течії припадає на 1983-1986 рр. За суттю вони багато в чому відрізнялися від своїх західних побратимів. Для українських байкерів мотоцикл був предметом поклоніння. Швидкість, уміння втекти від ДАІ, знання техніки та акцентована виокремленість у загальній молодіжній тусовці стали основою і українського байкерського руху. Угруповання байкерів існують у багатьох регіонах України. Вони щорічно організовують байк-шоу, фестивалі та інші заходи.

Індіаністи

Ця течія виникла у змішаному середовищі хіпі та професійних етнографів і археологів наприкінці 70-х років ХХ ст. Спочатку індіаністи були чимось на кшталт клубу шанувальників етнічної культури північноамериканських індіанців. Вони намагалися відтворити середовище існування, активно вивчали історію, культуру та умови життя індіанських племен: особливості ведення господарства, внутріплемінну організацію, релігійні культи, символіку, вбрання, прикраси тощо. Такі індіаністські клуби докладали максимальних зусиль для захисту індіанської меншини в США,

Канаді та Мексиці, Індіаністи першими застосували практику рольових ігор, вони вчилися зводити вігвами, готували індіанські страви. Учасники цих ігор називали один одного автентичними індіанськими іменами, одягалися у відповідне вбрання, «воювали» з іншими племенами, проводили змагання з володіння різними видами зброї, риболовлі, полювання тощо.

Рейвери

Музична течія рейв виникла в середині 80-х років ХХ ст. у Великій Британії. Новий стиль зародився з поєднання хаус-, есід- та техномузики. Популяризатором рейву став відомий діяч психоделічної лондонської тусовки Ф. Кларк, який видав «Encyclopedia Psychedelica International» («Енциклопедію психоделічну інтернаціональну»), відвідував шаманські вечірки в Уельсі та був засновником руху ZIPPI (zen inspired professional ragans, що у вільному перекладі означає: «професійні язичники, натхненні дзеном»). Рейв став музикою психоделічної тусовки, витіснивши автентичну, етнічну музику, реггі, рок, фактично інтегрувавши ці напрями, виробив нову їхню техно-версію. В Україну рейв потрапив у середині 90-х років. Значною мірою український рейв-рух зобов'язаний російським впливам. Масові московські й пітерські рейв-вечірки надихнули представників вітчизняної когорти «яппі від андеграунду». За короткий строк (1995-1997) рейв-рух охопив велику молодіжну аудиторію.

Рейв за своєю суттю є музикою диск-жокеїв і створюється безпосередньо на рейв-вечірках. Його ритміка скидається на ритуальні племінні танці, які вводили людину у стан трансу. Поєднання такої ритміки з наркотичними препаратами і зараз може вводити в транс-вий стан. Рейв називають також «кислотою тусовкою». У деяких країнах Європи рейв-вечірки заборонені, оскільки рейвери схильні вживати «напівтяжкі» наркотики: екстазі та ЛСД.

У середовищі рейверів існує певна градація. Виокремлюють інтелектуальний рейв та масовий, комерціалізований. Масовий рейв є «емоційною» музикою, що діє на почуття слухача. Інтелектуальний рейв - це музика контркультури, ідеологів рейв-руху. Саме на основі інтелектуального рейву вітчизняні зіппі мають намір будувати культуру майбутнього. Пересічні рейвери одягаються в синтетичний яскравий одяг з багатьма додатковими деталями. Рейвери схильні до «шок-протесту», практикують пірсинг (проколювання різних частин тіла), прагнуть до яскравого самовираження в атрибутиці та символіці.

Растафарі

Представники цієї течії вважають, що чорна раса повинна поклонятися богу Джа Растафарі, провідником заповітів якого був Хайле Селасіє - основний ідеолог руху. Представники чорної раси - це біблейські юдеї, яких Джа, розгнівавшись, віддав у чотирьохсотлітнє рабство. Та скоро він знову збере і возвеличить свій народ. Щоб бути готовими до цього, необхідно відродити національну самобутність. «Назад до Африки!» - гасло растафарі. Цій течії властиві повна відмова від

західного раціоналізму, популяризація «божественної» трави (т. зв. ган Джа), «африканського» способу життя, національної кухні, одягу, зачісок, імен та норм поведінки. Чільне місце вони відводять музиці регі. У світі налічується до мільйона прихильників растафаріанства. Особливо поширений рух на Ямаїці, де растафаріанами вважають себе 10% населення. Відомий регі-музикант Боб Марлі мав неофіційний статус пророка растафаріанства.

В Україні існує молодіжна субкультура растаманів, які переймають зовнішні ознаки растафаріанства, не поділяючи його поглядів на вищість чорної раси. Растамани захоплюються регі, особливо Бобом Марлі, носять особливі зачіски - дреди і расточки, червоно-зелено-жовтий одяг, іноді курять марихуану, дотримуються вегетаріанства.

Толкієністи

Виник рух наприкінці 80-х років ХХ ст. Це рух прихильників творчості англійського письменника та лінгвіста Джона-Роналда-Руела Толкієна (1892-1973), які будують власний культурний міф світу на основі його творів («Гобіт, або Мандрівка туди і назад», «Володар перснів», «Сильмарилліон» - т.зв. «Біблія толкієністів»). У 1965 р. було створено Американське толкієнівське товариство; приблизно тоді ж Дж.-Р.-Р. Толкієн отримав шанобливе прізвисько Професор. Толкієністи втілюють у рольових іграх атмосферу творів Толкієна, у яких діють ельфи, гноми, гобіти. На їх основі формують філософські концепції, містичні обряди. Вони намагаються відтворити одяг, побутові речі, описані Толкієном. У межах толкієнізму розвиваються дуже різні напрями.

Рольовики

Вони об'єднуються в рольові клуби, що відтворюють не «фентезійні» племена і раси, а історичні події, народи, епохи. Фахові команди до дрібниць відтворюють не лише костюми та обладунки, а й побут та манеру бою обраної епохи. Рольовики влаштовують видовищні фестивалі та історичні реконструкції.

Скінхеди

Перші скінхеди (англ. skin - шкіра, шкірка, оболонка та head - голова) з'явилися в Англії у 60-ті роки ХХ ст. їхній рух швидко поширився: спочатку в Європі, згодом у США, Австралії, інших країнах. Згодом скінхедів почали вербувати неонацистські і ліворадикальні партії та групи. У багатьох країнах (насамперед Німеччині) вони поділені на різні течії.

В Україні скінхеди з'явилися наприкінці 80-х років ХХ ст. Це були нацисти. Скінхеди дуже агресивні, нетерпимі до представників інших народів (чорношкірих, народів Кавказу). їх вирізняє зовнішній вигляд: лиса голова, масивні черевики, підтяжки. Вважають, що скіни голять голови для того, щоб у бійці не було за що вчепитися. Однак справжня причина інша - скіни з'явилися як протипага неформальству, зокрема хіпі, які носили довге волосся. Кожен елемент зовнішнього вигляду - ознака, за якою можна визначити різні групи скінхедів. Вони носять

джинси «Мартінси» і «Гріндери» - важкі черевики зі стальними вставками, «бомбери» (англ. «Flight Jacket») - куртки без комірця із застібною-блискавкою та резинками на рукавах, демонструючи свою постійну готовність до бійки.

Брейкери

Цю групу об'єднує любительський інтерес до популярного західного брейк-дансу (у перекладі українською мовою – «зламаний танець»), який має достатньо велику кількість елементів акробатики. Виконання брейк-дансу вимагає хорошої фізичної підготовки. Брейкери носять яскравий спортивний одяг, кросівки, налобні пов'язки. Спеціально вираженої атрибутики не мають. Вік брейкерів - від 14 до 22 років.

Як музичний стиль брейк оформився в середині 70-х років ХХ ст. на хвилі андеграундних течій в афро-американських гетто і був синтезом акробатики та рухів у стилі «я робот». До СРСР брейк потрапив у середині 80-х років. Перший всесоюзний конкурс брейкерів відбувся в 1986 р. в Алма-Атинському цирку. В Україні брейк став популярним у 1987-1988 рр. Перші конкурси брейк-дансу відбулися в 1988 р. Брейкери були постійними відвідувачами дискотек. їхньою ідеологією став гедонізм - жити задля задоволення, жити сьогоднішнім днем, не перейматися соціальними питаннями. Більшість брейкерів займаються спортом, не вживають наркотиків та алкоголю. Акробатичні рухи потребують довгих годин тренувань. Брейк поступово перетворюється на спортивний танець.

Ролери

Роликові ковзани та роликові дошки (скейти) увійшли в молодіжну моду наприкінці 80-х років. Проте самоорганізація прихильників цього виду розваг припадає на початок 90-х років. Ролерство - це поєднання спорту та стилю життя задля самовираження. За зовнішніми ознаками ролери подібні до сучасних гедоністично-розважальних молодіжних субкультур. Вони організовані, мають виражену еліту, проводять регулярні змагання, їх підтримують владні структури. Київські ролери видають журнал «Екстремум». Ролерство поступово переростає в рух прихильників різних екстремальних видів спортивних розваг. Так, у межах ролерської тусовки виокремилися прихильники вело-акробатики, скейтбордисти тощо.

Графітчики (райтери)

Термін «графіті» (італ. graffito - проводити лінії, писати каракулями) означає будь-який напис, знак, самовільно зроблені будь-яким способом на об'єктах суспільної і приватної власності. Графітчики - група молоді, яка займається урбаністичним живописом на стінах архітектурних споруд. У графіті-тусовці майже немає дівчат.

Райтери носять затерті джинси, спортивні куртки. Бомбінг - розмальовування об'єктів - команди графітчиків здійснюють пізно вночі.

Сучасний настінний живопис у 70-ті роки ХХ ст. в Нью-Йорку започаткував райтер «ТАКІ 183». Він просто надряпав на стіні своє прізвисько. Змістом графіті може стати зізнання в коханні, кумедні підписи і коментарі до різних подій, реклама, політичні, соціально спрямовані вислови. Політичні графіті часто оформлені у вигляді гострих памфлетів, гасел або стилізованих під газетні смуги сюжетів. Авторами можуть бути члени політичних партій і груп, радикальних студентських рухів або ж просто незадоволені життям громадяни.

Сучасне графіті - це культурний феномен, про який активно дискутують, знімають фільми (наприклад, «Subway Art» (1984), «Spray-can Art» (1987)). Деякі художники, які працюють у стилі графіті, визнані не лише у своїй субкультурі, а й серед широкого загалу. Робляться спроби організувати творчі конкурси райтерів, їх залучають до тематичного оформлення стін будинків, парканів, пустирів тощо.

Сатаністи

Це демоністичний культ, до якого належать прихильники обоження сил зла, поклоніння Сатані (Дияволу чи Люциферу). Сатанізм як культ зародився у Давньому Іраку, а в Європі особливо поширився в середні віки. Під сучасним сатанізмом слід розуміти різновид наліврелігійного руху, заснованого Е. Кроулі на межі ХІХ-ХХ ст. і реанімованого в 60-ті роки в Америці.

За світоглядною суттю, типом об'єднання, формами діяльності сатаністські громади дуже різноманітні. Сатаністи вшановують не Бога, а Сатану, читають Біблію «навпаки», проводять т. зв. чорні меси з використанням чорних свічок, перевернутих розп'ять, ритуальних жертвопринесень (переважно тварин, але відомі випадки жертвопринесень людей). Моральна програма сатаністів відзначається крайнім індивідуалізмом, прагматизмом, егоїзмом, що утверджує особистісні пріоритети, перевагу над усіма, культ сили.

В Україні сатаністи з'явились у 80-ті роки ХХ ст. як своєрідний антипод християнства. Нечисленні прихильники є й сьогодні. Умовно їх можна поділити на теоретиків («ідейних одинаків») та практиків («групо-виків»). Решта малоорганізовані і діють як молодіжні екстремістські угруповання, чий світоглядні пристрасті є віковим.

Флешмоби

Флешмоб (англ. flash mob - миттєвий натовп) - це нова гра, суть якої полягає в тому, що в певному громадському місці у визначений час ніби випадково з'являється натовп людей. Кожна людина в натовпі робить дивні дії, а потім всі організовано залишають місце флешмобу. Учасники між собою не спілкуються і поводяться так, ніби опинились у вказаному місці випадково. Про зустріч мобери домовляються через Інтернет і sms-повідомлення.

Виник флешмоб у США. У Нью-Йорку в червні 2003 року до 150 осіб одночасно увійшли до меблевого відділу магазину Macy's і попросили «килим для кохання» за 10 тис. доларів для «приміської комуни». У Денвері натовп із 400 осіб

розосередився поверхами будівлі. «Пінт!» - кричали ті, що стояли внизу. «Понг» - відповідали їм зверху. При цьому учасники дійства синхронно повторювали рухи кульки для настільного тенісу.

Флешмоберів не можна вважати типовим неформальним об'єднанням, оскільки їм властиві далеко не всі його ознаки. Більшість із них - молодь від 20 до 40 років. Участь у флешмобі тільки добровільна. Його проводять за визначеними правилами і лише для нешкідливої розваги та цікавого проведення часу. Кожний новий флешмоб повинен бути оригінальним, не мати політичного, релігійного або комерційного характеру і не завдавати шкоди. Учасники по змозі не спілкуються під час флешмобу, поводяться просто і невимушено, поважаючи себе і всіх людей довкола.

Хакери

Так називають фахівців з комп'ютерних технологій, а також злочинців, які здатні «зламати» будь-які захисні системи. Західні дослідники іноді називають спеціалістів «хакерами», а злочинців – «кракерами». У 1984 р. С Леві в своїй книзі «Хакери: герої комп'ютерної революції» визначив принципи «хакерської етики»: «Доступ до комп'ютерів має бути необмеженим та повним. Уся інформація має бути безкоштовною. Не вірити владі - боротися за децентралізацію. Ти можеш творити на комп'ютері мистецтво та красу. Комп'ютери можуть змінити твоє життя на краще».

С. Леві виокремив три покоління хакерів. Перше виникло в 60-х роках ХХ ст. на відділеннях кібернетики в університетах. Ці перші хакери перетворили «комп'ютери загального користування» на віртуальні персональні комп'ютери, істотно розширивши до них доступ. Наприкінці 70-х років друге покоління хакерів винайшло персональні комп'ютери. До другого покоління хакерів належали С.Джобе, С. Возняк, які перед тим, як стати провідними спеціалістами «Еппл», були звичайними хіпі та виробляли т. зв. сині ящики, які давали змогу безкоштовно телефонувати в будь-який кінець світу. Третє покоління хакерів початку 80-х років створило величезну кількість прикладних, навчальних та ігрових програм для персональних комп'ютерів. Типовим представником є М. Кейпора, колишній учитель трансцендентальної медитації, який згодом створив програму «Lotus 1-2-3», що сприяла успіху ІВМ-івських комп'ютерів. За роки, які минули після публікації книги С. Леві, з'явилося четверте покоління хакерів. Вони перетворили фінансовану міністерством оборони США ARPAnet-мережу на Інтернет.

Перша хвиля українських хакерів з'явилася також у 60-х - 70-х роках. Це була молодь, яка захоплювалася популярною на той час кібернетикою. Однак закритість цієї науки, її орієнтація на військові потреби не припускали можливості контркультурних впливів. Пріоритет надавали комп'ютерам загального користування. Злам у свідомості професіоналів відбувся разом з початком «перебудови», поширенням наприкінці 80-х перших ПК. Примітивність програмного забезпечення ДВК чи «Електроніки», вивчення в загальноосвітніх

зкладах «печерних» комп'ютерних мов («бейсик» тощо) не лише не стримували, а навпаки, стимулювали серед молоді інтерес до комп'ютерів. З появою в Україні перших зразків західних ПК та програмного забезпечення цей інтерес активізувався з величезною силою. «Вибух» хакерської субкультури стався в середині 90-х років, коли в Україні поширився Інтернет, а ПК стали доступними для пересічного міського підлітка. З'явилися «ламери» - користувачі ПК, які, незважаючи на те що багато часу проводять за комп'ютером, не мають широких знань про нього і не підтримують цінностей хакерської етики.

Геймери

Напівкіберсубкультура геймерів об'єднує прихильників певних екшн-ігор чи «стратегій». Часто підліток весь вільний час присвячує комп'ютерним іграм. Найорганізованіший вид геймерів – «квакери», прихильники комп'ютерної гри «Quake». В Україні геймерами стають переважно підлітки з сімей із середнім матеріальним достатком. Оскільки більшість геймерів надає перевагу інтерактивній грі (проти людини, а не комп'ютера), то місцем їхніх тусовок є комп'ютерні клуби.

Трейсери

Уперше термін «трейсер» (англ. tracer - той, що прокладає шлях) вжив Девід Белль, ідеолог цього руху. Фраза «немає кордонів, є тільки перешкоди» стала своєрідним правилом життя людей, що вважають себе трейсерами і займаються екстремальним спортом, який вони називають мистецтвом руху або паркуру (франц. Le Parkour - смуга перешкод). Цей вид екстремального спорту вигадали у маленькому містечку Лісе недалеко від Парижа молоді люди на чолі із засновником паркуру Д. Беллем, який створив асоціацію P.A.W.A (Parkour Worldwide Association). Трейсери пересуваються містом, обираючи найкоротший шлях - пряму. При цьому вони долають найрізноманітніші перешкоди - стіни, огорожі тощо, використовуючи біг, акробатику, брейк-данс, скелелазіння, бойові мистецтва. Справжньої популярності паркуру надав фільм французького режисера Люка Бессона «Ямакасі, або Сучасні самураї».

В Україні паркур є молодим видом спорту. Однією з перших стала команда «Deus PK Team», створена в Івано-Франківську у 2005 р.

Готи

Сучасна готика виникла у 1984-1985 рр. на основі вмираючого постпанку («Joy Division», «Virgin Prunes», «Siouxsie and Banshees» та ін.) та прогресуючої електронної британської «нової хвилі» (new wave). Популярною стала декадентська музична течія, що апелювала до глибин підсвідомості, - готика, хоча термін «готика» ще широко не використовували. Усі готик-групи - засновники стилю («Sisters Mercur», «Bauhaus», «Cult», «Fields Nephilim», «Cure») - носили чорний одяг (іноді з червоними деталями), срібні прикраси як на сцені, так і в житті. Тексти їхніх пісень поєднували філософію і містику, створюючи емоційно напружену музику. Групи називали готичними, їх послідовників - готами за «готичну» атмосферу -

настрій похмурого пафосу, піднесеності, болю, скорботи, депресії, відчуженості, псевдосуїцидальної екзальтації, поєднання любові-смерті. Частково готи виникли і завдяки «вампірській» естетиці.

Свій світогляд готи характеризують як «романтично-депресивний погляд на життя». Еталонному образу гота властиві замкнутість, депресія, меланхолія, підвищена вразливість, мізантропія, естетичність, містицизм, неприйняття стереотипів поведінки і стандартів зовнішнього вигляду, часто - сприйняття смерті як фетиша. У контексті готичної культури поширена танатофілія - прагнення індивіда до використання практик і сюжетів, пов'язаних зі смертю, а саме: відвідини кладовищ і руїн, запозичення деяких елементів декадентської естетики, гри у вампірів (не мертвих і не живих).

Готам властиві прагнення до артистичності і самовираження (що виявляється в роботі над власним зовнішнім виглядом, заняттях мистецтвом). Специфічні зовнішні ознаки готів: носіння єгипетського хреста - анкха, кулонів і підвісок з кажаном, зокрема стилізованим; довге волосся, забарвлене в чорний (синяво); пірсинг на язичку, губах, бровах (неспецифічна ознака); чорний лак на нігтях; вибілене гримом обличчя, фарбовані в чорний (зрідка у червоний) колір губи і обведені чорним олівцем очі у хлопців за відсутності фемінних ознак у поведінці; класичне вбрання «західної відьми» з чорним загостреним капелюхом, вбрання «під вампіра» (Дракулу) з довгим чорним плащем, використання в одязі переважно чорного кольору; рясний чорний грим на обличчі. Готи слухають класичну симфонічну музику.

Емо

Рух емо (англ. emotional - емоційний) з'явився у США наприкінці 80-х років ХХ ст. Одним з основоположників емо-культури став співак Ян Маккей. У 1994 р. після виходу дебютного диска групи «Sunny Day Real Estate», «Diary» цей рух став популярним. Музичному напрямку емо властива динаміка між ультрам'якістю (тихий вокал, глянцева гітарний біт) і ураганим шумом (ураганні партії здвоєних соло гітар Гібсон, скрімовий вокал). На концертах під час тихих частин емо-групи грають спиною до аудиторії. Під час шумних вибухових частин вони зазвичай стрибають, перекидають навколишні речі, особливо мікрофонні стійки. Емокіди надають перевагу рожевому, чорному, темно-синьому одягу. Носять вузькі джинси, куці синтетичні штани, старі камізельки з ромбами, светри з V-подібним вирізом, тісні піджаки зі значками, футболки з мультперсонажами, чорні з назвами емо-груп, з перехрещеними пістолетами (класичний напис *bangbang*) або з розірваними на шматки серцями. На ногах - кеди або венси (кеди без шнурків), на руках - кольорові браслети. Часто емокіди роблять у вухах тунелі - дірки (3-20 мм) - або носять плаги (круглі кольорові сережки (7-20 мм)), фарбують нігті чорним лаком. Емокіди перебільшено виражають свої емоції від радості до смутку, часто впадають у

депресію, серед них поширені псевдосуїцидальні настрої. Здебільшого цю субкультуру підтримують молодші підлітки.

Фріки

До фріків (англ. freak - дивна людина) належать соціальні групи людей, які прагнуть виглядати дуже яскраво і нестандартно (незвична манера одягатися, зачіски, татуювання, пірсинг), абсолютно не зважаючи на загальноприйняті норми зовнішнього вигляду, їм властивий не лише особливий зовнішній вигляд, а й своєрідні погляди на навколишній світ, неадекватна поведінка. Фріки не заподіюють нікому неприємностей, не проводять мітингів, вони не агресивні, не схильні до депресій, позитивно сприймають життя. Найчастіше фріки є творчими натурами (художники, поети, співаки, актори, діджеї). Світогляд фріків вільний від більшості соціальних стереотипів.

«ПВК Редан»

Молодіжна субкультура з Росії, яка отримала популярність і в українському просторі. Нібито бореться за свободу вільного індивідуального стилю: будь це, наприклад, подовжена зачіска у чоловіка, або ж стиль одягу, який не подобається іншим субкультурам. Натхненні злочинним угруповання «Геней Редан» (яп. 幻影旅団; Gen'ei Ryodan) з японської манги «Hunter x Hunter». Підлітки використовують символіку угруповання з манги — павука із цифрою 4 (також, іноді павук може бути просто білим або з символом схожим на хрест з гострими кінцями). За твердженнями її прихильників, вони захищають людей від «НС-скінхедів» та «офників», а також діють у відповідь на агресію до неформалів зі сторони інших субкультур.

Процес виникнення, формування і розпаду неформальних молодіжних груп відбувається безперервно. На нього впливають суспільні реалії, економічні чинники, мистецтво, культурні зміни.

Особливості роботи соціального педагога з неформальними групами та об'єднаннями

Соціально-педагогічна співпраця з неформальними молодіжними групами та об'єднаннями надзвичайно важлива, але й дуже складна. Можливості соціально-педагогічного впливу на більшість неформальних груп мінімальні, а наслідки його важко передбачити.

Роботу з групами різної спрямованості можна реалізовувати в таких напрямках (М. Шакурова):

1) використання потенціалу існуючих просоціальних груп із метою розв'язання завдань педагогізації соціального середовища, створення опосередкованих умов розвитку, реабілітації чи корекції конкретної особистості; надання просоціальним групам необхідної підтримки;

2) ініціювання створення груп соціальної спрямованості; включення їх у систему соціально-педагогічної діяльності закладу, мікросоціуму;

3) спільна робота з організаторами дитячого руху для переорієнтації асоціальних груп у просоціальні;

4) спільна діяльність із психологом, батьками, педагогами для виведення неповнолітніх із груп асоціальної спрямованості, переорієнтація їхніх установок і поведінки.

У роботі соціального педагога переважають напрями діяльності, пов'язані з переорієнтацією асоціальних груп чи деяких їх членів у просоціальні. Механізмами переорієнтації є дезорганізація - процес, спрямований на руйнування структури групи (зв'язків між членами, дисципліни, узгодженості), і **реорганізація**, що полягає не тільки в перебудові структури, а й зміні спрямованості. Зміст роботи соціального педагога полягає у виявленні авторитетних осіб у групі, вивченні їхніх інтересів, соціальних ролей, постійному контролю за їхньою поведінкою і залученні до громадсько корисних видів діяльності, проведенні роботи з лідерами груп, спонуканні їх змінити погляди, позиції, поведінку і виховній роботі з членами групи з метою відриву їх від лідера, нейтралізації його впливу та зниження авторитету.

Реорганізувати всі асоціальні групи у просоціальні нереально, тому доводиться їх руйнувати за допомогою таких прийомів:

- організування соціально корисної діяльності групи, спрямованої на висунення певних членів групи як нових лідерів;
- організування ситуацій, які сприятимуть закріпленню за новим лідером провідних офіційних ролей;
- залучення групи до цікавих, захопливих справ (участь у змаганнях, виїзд до табору та ін.);
- штучне створення суперечностей між лідером і членами групи;
- залучення лідерів неформальних груп до участі в організуванні суспільно корисної діяльності.

У взаємодії з неформальними молодіжними об'єднаннями виокремлюють такі її стратегії, методи та прийоми (М. Сінягіна):

1. Стратегія заборони і репресій. У ній найповніше виявляється конфлікт поколінь, що часто призводить до ще більшого згуртування та активізації неформальної групи чи об'єднання. Однак щодо антисоціальних груп її необхідно застосовувати через використання таких «репресивних» методів:

- руйнування (дезорганізація внутрішньої структури групи і механізмів управління груповою діяльністю);

- відокремлення (фізичне роз'єднання групи, що не дає змоги їй збиратися і скоювати злочини). Воно полягає в: переведенні до іншого навчального закладу; направленні кількох членів групи до спеціалізованого табору праці і відпочинку, археологічної експедиції; переїзду певних членів групи до іншого населеного пункту; направленні активу групи до спецшколи; залученні учасників групи до спортивної секції чи іншого формального об'єднання. Необхідно зважати на те, що

відокремлення має бути достатньо тривалим, але не абсолютним, бо часто це ще більше згуртовує групу.

2. Стратегія переорієнтації (ресоціалізації) з антисоціальної та криміногенної спрямованості. Методи роботи з лідерами такої групи полягають в ізоляції, дискредитації (компрометації), нейтралізації, висуненні альтернативних лідерів, методі "вибуху".

3. Стратегія профілактики. Вона полягає у спрямуванні зусиль на викорінення причин та умов, що призводять до виникнення асоціальних груп. Важливим напрямом цієї стратегії є надання альтернативи, тобто створення соціально-педагогічних умов для задоволення потреб (реалізації мотивів), які підштовхують підлітка до неформальної групи, у соціально-сприйнятливій (соціально-позитивній формі): залучення підлітка до продуктивних, творчих видів діяльності, використання механізму «гедоністичного ризику», розширення сфери дозвільної діяльності, створення просоціальних груп і об'єднань підлітків та молоді (громадських організацій).

4. Стратегія моральної паніки. Це радше спосіб реагування суспільства, який теж може бути спланованим, продуманим і масштабним. Ініціатором стратегії стають ЗМІ. Ризик полягає у своєрідній рекламі певної асоціальної групи і, як наслідок, збільшенні її популярності, активності і чисельності.

5. Стратегія розуміння і діалогу. Вона передбачає розуміння і сприйняття молодіжної культури; перехід від розуміння як інтерпретації до розуміння як комунікації, діалогу.

Розроблена також методика надання соціально-педагогічної допомоги представникам неформальних молодіжних груп та об'єднань (М. Сенченко). Така допомога старшокласникам - представникам неофіційних юнацьких субкультур - перебуває на межі стихійної, відносно керованої і соціально контрольованої соціалізації і хоча б часткового прагнення до свідомої самозміни людини. Вона передбачає діалектичний компроміс за дотримання таких умов:

- безумовне сприйняття вихованця, незважаючи на погляди, які він поділяє, інформування його про можливі соціальні санкції;
- вибудовування діалогу між культурою і субкультурою, пред'явлення загальноприйнятих зразків;
- спрямування діалогу від суб'єктивних поглядів школяра до соціокультурних ідей.

На основі ідей педагогічної герменевтики (І. Демакова) можна сформулювати ще одну умову соціально-педагогічної допомоги представникам неформальних груп - це формування адекватного іміджу педагога, який допомагає юнацькій субкультурі, оволодіння ним референтною для старшокласників діяльністю.

Зовнішній вигляд педагога має відповідати основним тенденціям моди, щоб викликати прихильність учнів, проте елементи одягу не повинні втілювати

належність до тієї чи тієї субкультури. Важливими складовими іміджу є здатність словом і діями викликати довіру до себе, володіння навичками т.зв. стилізованої комунікації - використання адекватних для молодіжної субкультури способів передачі інформації, отримання відповідей, налагодження стосунків, обміну думками. Стиль поведінки педагога не може суперечити основній меті надання соціально-педагогічної допомоги, він має викликати відчуття безпеки, віру у свою порядність і компетентність.

Ефективності соціально-педагогічної допомоги сприяє володіння педагогом видом занять, значущим для представників юнацької субкультури (гра на гітарі, певний вид спорту, брейк-данс, графіті, рольові ігри та ін.), чи суміжними з субкультурними видами діяльності, наприклад: акробатичний рок-н-рол, художня гімнастика, спортивна аеробіка, дизайн тощо.

Необхідною умовою успішності соціально-педагогічної допомоги є конструктивний діалог між педагогом і представниками неофіційних юнацьких субкультур, що передбачає:

- наявність угоди як культурного механізму, що регулює стосунки між педагогом і старшокласником;
- побудову спілкування на безумовному сприйнятті вихованця, незважаючи на ідеї, які він підтримує і пропагує;
- консультування вихованця про можливості соціального середовища, установ у розв'язанні проблем соціалізації;
- емоційна підтримка принципу свободи вибору;
- оснащення вихованців засобами саморозуміння.

Ефективним засобом соціально-педагогічної допомоги представникам юнацьких субкультур є створення клубного співтовариства на основі цих практик, що сприятиме розкриттю, схваленню вихованцем себе, оволодінню різними варіантами самовираження в соціально прийнятних формах, освоєнню способів розв'язання комунікативних завдань (зокрема, конструктивного діалогу з дорослими, представниками інших субкультур).

Організувати експериментування і самовираження у сфері юнацького неформалізму можна за допомогою конструювання своєрідних «карнавальних» майданчиків, де у процесі забав, ігор, конкурсів учасники можуть змінювати свій зовнішній вигляд, приміряти атрибути представників різних неформальних груп. Атмосфера розкутості забезпечується захистом школярів від санкцій з боку суб'єктів соціального виховання і агентів субкультур. Для повноцінного експериментування, самовираження вихованців педагог повинен приймати стилістику субкультури як модель їх самореалізації.

Методика надання соціально-педагогічної допомоги старшокласникам - представникам юнацьких субкультур - передбачає поєднання групової та індивідуальної форм роботи. Так, організувати експериментування вихованців у

способах самовираження можна лише в груповій роботі, обговорення смислу значень, текстів субкультур найефективніше здійснюється в колективі. Водночас ситуація кожного старшокласника особлива, вимагає конфіденційності обговорення, що можливе лише в межах індивідуальної роботи педагога з вихованцем.

Соціально-педагогічна допомога у груповій роботі реалізується через педагогічні завдання, спрямовані на:

- створення в групі позитивного емоційного клімату;
- отримання підлітком досвіду конструктивної взаємодії з оточенням;
- розширення знань про способи і варіанти вираження, представлення себе іншим;
- набуття досвіду самовираження у цій групі;
- освоєння способів обговорення, осмислення і розуміння значень символів і знаків, властивих різним субкультурам, усвідомлення своїх індивідуальних особливостей.

В індивідуальній роботі соціально-педагогічна допомога передбачає сприяння вихованцю в самовизначенні, посередництво в конфліктах із дорослими й однолітками, сприяння у вияві ініціативи і самостійної діяльності, спрямованої на гармонізацію взаємин із дорослими й однолітками. Індивідуальну роботу з вихованцем здійснюють у такій послідовності: встановлення контакту між педагогом і вихованцем; пошук і з'ясування спільних інтересів, намірів кожного учасника діалогу, укладення угоди про взаємодію з метою подолання індивідуальної проблеми вихованця; розроблення відповідного плану дій; його реалізація, аналіз і корекція діяльності; рефлексія змін, що відбулися; визначення наслідків і перспектив розвитку індивідуальної ситуації дитини. Після реалізації угоди можливий перехід до нової домовленості і наступного етапу роботи за спільним бажанням вихованця і педагога.

Отже, соціально-педагогічна допомога забезпечить розв'язання проблем соціалізації представників неофіційних юнацьких субкультур, якщо: педагог володіє референтним для вихованців видом діяльності; його імідж адекватний юнацькій субкультурі; член субкультури бере участь у клубному співтоваристві, створеному на основі юнацьких субкультурних практик; взаємодія педагога і старшокласника є конструктивним діалогом.

Література до III частини

1. Академічне релігієзнавство: Підручник. За ред. А. Колодного - К: Світ Знань, 2000. - 862 с.
2. Андрухів І. Українські молодіжні товариства Галичини: 1861 - 1939 рр. / І.Андрухів. - Івано-Франківськ, 1995. - 72 с.
3. Белинская Е. Ребенок и компьютер //Школьный психолог. - 1999.- Январь - №3 - с.10.
4. Болескина Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры // Социс.2000. - №9
5. Бондаренко В. Д., Єленський В. Є., Журавський В. С. Релігійне життя в Україні: стан, проблеми, шляхи оптимізації. - К.: Логос, 2001. - 50 с.

6. Вайг Б. Ставлення держави до сект та «нових релігій» // Національна безпека і оборона. - 2000. - № 10. - С. 73-76.
7. Власов П.О. Насильство в сім'ї та соціальна робота із сім'ями, в яких чиниться насильство. Інформаційно-практичний посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровська міська громадська організація «Жіночий інформаційно-координаційний центр», 2006. - 138 с.
8. Гаев Ю. Чтобы раздобыть деньги на компьютерные игры, шестнадцатилетний подросток приставил нож к горлу полуторагодовой сестрички и связал собственную мать, после чего снял с нее золотые цепочку и крестик // Факты, - 2000. - 20 октября - с.5
9. Головенько В. Український молодіжний рух: історія і сьогодення / В. Головенько, О. Корнієвський. - К.: Наукова думка, 1994. -111 с.
10. Голотін С. І., Кальниш Ю. Г., Колосков В. В., Петрик В. М., Штоквиш О. А. Соціально-правове регулювання діяльності релігійних організацій: Навчальний посібник. - К.: Вид-во НА СБ України, 2001. - 78 с.
11. Гончарова Т. Дитячі громадські організації України - на захисті прав та інтересів дітей / Т. Гончарова // Початкова школа. - 2000. - № 8. - С. 11-16.
12. Гузьман, О. А. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження / О. А. Гузьман, Н. О. Ляшенко // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. - 2011. - № 1 (52). - С. 369-380.
13. Дитячі громадські організації: навч. метод, посіб. / укл. Мазуренко Л. М. та ін. - Харків: Основа, 2004. -188 с. - (Бібліотека журналу "Управління школою", вип. 10)
14. Дитячі об'єднання України // Шкільний світ. - 2004. - № 21- 23, червень.
15. Ильина С.В. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. - 1998. - №6. - с.65-74.
16. Єленський В. Новітні рухи - зони занепокоєння // Людина і світ. - 2000. - № 9. - С. 2-10.
17. Здіорук С. І. Етноконфесійна ситуація в Україні та міжцерковні конфлікти: Препр. / НІСД. - К.: НІСД, 1993. - 59 с.
18. Запобігання насильства в сім'ї / Під заг. ред. А.В.Довженко, А. Й. Присяжнюк, В. А. Ганцюра. - К. : ТОВ НОВА, 2004. - 136 с.
19. Конституція України. - К., 1996
20. Коваль Л. Соціальна педагогіка / Соціальна робота : навч. посіб. / Л. Коваль. І. Зверева, С. Хлебик - К.: ІЗМН. 1997. - 392 с.
21. Ковбас Б. Виявлення готовності майбутніх виховників до педагогічної взаємодії з дитячими громадськими об'єднаннями / Б. Ковбас. В. Костів; АПН України; Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 1997. - 79 с.
22. Козлова І. Неформальні угруповання: як до цього ставитися / І. Козлова // Шкільний світ. - 2000. - № 3. - С. 6-8.
23. Корнієвський О. Молодіжний рух та політичні об'єднання в сучасній Україні / О. Корнієвський, В. Якушин. - К. : Київське братство, 1997. -130 с.
24. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. - Прага, 1984.
25. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2005.
26. Молодіжний рух в Україні: довід. / Український ін-т соціальних досліджень / [упоряд. В. А. Головенько]. - К.: АТ "Видавництво "Столиця"", 1998. - Ч. 1. - 252 е.; Ч. 2. - 335 с.
27. Молодіжний рух України: історія та сучасність : зб. матеріалів / Український національний комітет молодіжних організацій; Український ін-т соціальних досліджень / В. А. Головенько (голов, ред.). - К. : НВФ "Студцентр" / НІКА-Центр, 1998. -120 с.
28. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А.Осипова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

29. Папкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. - 1999. - №1 - с.86-102.
30. Парахонський Б. О., Сьомін С. В. Нетрадиційні релігійні культури як питання національної безпеки України // Стратегічна панорама. - 2000. - № 1-2. – С. 200-212.
31. Петрик В. М., Ліхтенштейн Є. В., Сьомін С. В. та ін. Новітні та нетрадиційні релігії, містичні рухи у суспільно-політичній сфері України: Монографія / За заг. ред. З. І. Тимошенко. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2002. - 331 с.
32. Попередження насильства в сім'ї: Метод. рекомендації / М. І. Дмитренко, М. В. Тропінін, П. О. Власов – Дніпропетровськ : Юрид. ін-т МВС України, 2001. – 60 с.
33. Сафонова Т. Я., Цимбал Е. И. Жестокое обращение с детьми и его последствия // Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социально-правовая защита. — М., 1993.
34. Соціальна робота – Ч. 3. / Під заг. ред. А. М. Бойко, Н. Б. Бондаренко та ін. – К.: КЦСССДМ, 2003. – 316 с.
35. Сьомій С. Українська молодь під прицілом новітніх релігійних культів і сект / С. Сьомій // Людина і політика. - 2000. - № 3. - С.54-63.
36. Технології соціально-педагогічної роботи : навч. посіб. / за ред. А. Капської. - К.: УДЦССМ, 2000. - 372 с.
37. Троцько Г. Українські дитячі та молодіжні громадські організації: навч. посіб. / Г. Троцько, І. Трубавіна, Т. Хлебнікова. - Х. : ХДПУ ім. Г. С. Сковороди, 1999. - 206 с.
38. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю. Навч. посіб. / І. М. Трубавіна. – К. : ДЦССМ, 2002. – 132 с.
39. Фурманов И.А. Психология депривированного ребенка: пособие для психологов и педагогов /И.А.Фурманов, Н.В.Фурманова. – М.:ВЛАДОС, 2004.
40. Ховрич М. О., Міткевич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 2 (158) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т.Г.Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 179-184.

Частина IV. Організація психологічно безпечного освітнього середовища

4.1. Розробка «Кодексу безпечного освітнього середовища» (КБОС)

Важливим елементом в системі захисту та безпеки особистості у навчальному закладі, є створення та запровадження Кодексу безпечного освітнього середовища (КБОС). За його розробку відповідає керівник закладу освіти.

КБОС – це «документ закладу освіти, який покликаний регулювати всі напрями діяльності закладу щодо порушень прав особистості на безпеку, а також питання її підтримки та втручання в ситуації, коли може виникати загроза її життю, здоров'ю та благополуччю. У ньому мають бути прописані конкретні дії, що стосуються, насамперед, захисту суб'єктів освітнього процесу від різного роду загроз, ризиків під час перебування в навчальному закладі, а також чіткі рекомендації щодо забезпечення учням і вчителям комфортних умов життєдіяльності» [6, с.19].

КБОС передбачає «визначення критеріїв фізичної, психологічної, соціальної, інформаційної безпеки щодо учасників, відповідно до яких розробляються конкретні дії, чітко визначаються заходи, процедури, які допоможуть учасникам освітнього процесу у випадках виявлення ризиків і загроз. Розробляються положення КБОС усіма учасниками освітнього процесу (адміністрацією, педагогічними працівниками, батьками), із врахуванням потреб кожної групи, а отже, і виконуватися теж повинні усіма» [6, с. 20].

Пропонується наступний алгоритм розробки «Кодексу безпечного освітнього середовища» [6, с. 20-26].

1. Створення робочої групи

Для розробки документа необхідно створити робочу групу та включити до її складу представників батьківського комітету та педагогічного колективу.

2. Проведення внутрішнього аудиту

Внутрішній аудит закладу освіти – «оцінка реальної ситуації (сильні та слабкі сторони, ризики та небезпеки, можливості закладу) щодо безпеки та захисту осіб, які задіяні у організаційно-методичному та навчально-виховному процесі закладу освіти; ретельний аналіз проблем закладу освіти» [6, с. 22].

Очолити робочу групу для проведення аудиту можуть:

- заступник директора з навчально-виховної роботи або заступник з адміністративно-господарської частини;
- голова профспілкового комітету;
- практичний психолог.

3. Створення КБОС

Визначивши ризики та проаналізувавши можливі причини їх виникнення, члени робочої групи можуть розпочати роботу над створенням самого документа. КБОС «повинен регулювати всі напрями діяльності закладу, які можуть бути пов'язані з порушеннями прав учасників освітнього процесу на безпеку, а також питання підтримки і втручання в ситуації, коли може виникати загроза їхньому життю, здоров'ю або благополуччю» [6, с.24].

Структура «Кодексу безпечного освітнього середовища» може бути такою:

1 Вступна заява (преамбула).

1. Конкретні дії щодо захисту учасників освітнього процесу від різного роду загроз, ризиків під час перебування в закладі;

2. Протоколи проведення необхідних заходів у випадку порушення безпеки учасників освітнього процесу.

3. Визначення відповідальної особи за реалізацію КБОС

Після прийняття та затвердження КБОС, необхідно визначити особу, яка відповідатиме за його реалізацію. Ця особа повинна займати в закладі достатньо високу посаду, мати певний авторитет і підтримку, щоб бути спроможною виконувати цю роль. Такою особою може бути, в першу чергу, заступник з навчально-виховної роботи.

5. Реалізація Кодексу безпечного освітнього середовища

КБОС набуває чинності з моменту його оприлюднення. Цю процедуру можна здійснити такими способами:

- обговорити на педагогічній нараді;

- розмістити інформацію на дошці оголошень, на сайті закладу;

- зробити розсилку через Інтернет (електронну пошту, Viber, Facebook тощо).

Безпосередній процес реалізації зазначеного документа передбачає:

1) проведення консультацій з усіма педагогічними, медичними та технологічними працівниками центру щодо змісту КБОС;

2) прийняття рішень про те, хто, де і коли має виконувати конкретні дії;

3) навчання педагогічних працівників з питань захисту дітей і способів реагування на ризиковані та загрозливі ситуації, а також особливості надання допомоги;

4) навчання педагогічних працівників основам професійної психогієни, технологіям психоемоційної саморегуляції, технікам самоменджменту;

5) навчання батьків способам ефективного спілкування з власними дітьми, захисту дітей і позитивних методів виховання без фізичних покарань та психологічного тиску на дитину; ознайомлення їх із загрозами для дітей у мережі Інтернет;

6) навчання учнів з питань попередження знуцання над однолітками, небезпек у мережі Інтернет тощо;

7) безпосереднє виконання розроблених положень документа закладу освіти;

8) здійснення контролю та оцінювання діяльності всіх учасників освітнього процесу щодо реалізації КБОС.

4.2. Впровадження алгоритму організації безпечного освітнього середовища

Нечипор Н.М. запропонував «три етапи процесу формування безпечного освітнього середовища (БОС) у навчальному закладі» [4, с.119]:

I етап – виявлення загроз, небезпек та ризиків (діагностика, експертиза);

II етап – заходи протидії виявленим загрозам, небезпекам та ризикам;

III етап – вдосконалення моделі безпечного освітнього середовища.

Взявши за основу вказану модель процесу формування безпечного освітнього середовища з урахуванням всіх зазначених параметрів та компонентів освітнього середовища, ми пропонуємо алгоритм формування БОС (див. рис. 3.2.)



Рис. 3.2. Алгоритм організації безпечного освітнього середовища

Процес організації БОС, зображений на рисунку 3.2., проходить у 5 етапів.

I етап – Підготовка

1. Для розробки Кодексу безпечного освітнього середовища (КБОС), перш за все, необхідно створити робочу групу та включити до її складу представників батьківського комітету закладу та педагогічного колективу.
2. Призначити керівника робочої групи для проведення внутрішнього аудиту.
3. Призначити особу, відповідальну за реалізацію КБОС.

II етап – Внутрішній аудит

Внутрішній аудит закладу освіти передбачає оцінку реальної ситуації, визначення сильних і слабких сторін, виявлення ризиків та небезпек, встановлення можливостей закладу щодо безпеки освітнього середовища та захисту всіх учасників освітнього процесу.

На II-ому етапі процесу створення БОС необхідно визначити стан безпеки освітнього середовища відповідно до базових критеріїв безпеки, а також їх специфічне змістовне наповнення для закладу освіти.

Інструментом для визначення стану освітнього середовища, виявлення небезпек, загроз та ризиків його безпеці, слугує система моніторингу і пов'язані з ним процедури діагностики та експертизи. Необхідно зазначити, що моніторинг в даному випадку повинен мати постійний характер, тобто проводиться не епізодично, а постійно протягом усього освітнього процесу. «Моніторинг освітнього середовища дає можливість визначити організаційно-управлінські засоби розроблення оптимальної стратегії підвищення ефективності створення БОС, тобто заходи протидії виявленим загрозам та небезпекам в освітньому середовищі закладу освіти [2, с.120]. Такі заходи є змістом 3-го етапу.

III етап – Заходи протидії

III-й етап створення БОС передбачає впровадження та застосування заходів протидії з одночасним продовженням процесу моніторингу для спостереження за результативністю вжитих заходів. Заходи протидії не що інше, як мінімізація, усунення та запобігання загрозам та небезпекам. Вибір таких заходів зумовлюється характером виявлених ризиків, загроз і небезпек.

IV етап – Реалізація

КБОС набуває чинності з моменту його оприлюднення, а саме обговорення на педагогічній нараді та розміщення інформації на сайті закладу.

Процес реалізації цього документа передбачає:

- 1) проведення консультацій з педагогічним, медичним та технічним персоналом закладу щодо змісту положень КБОС;
- 2) визначення осіб, сферу їх відповідальності та терміни виконання конкретних заходів;
- 3) навчання педагогічних працівників з питань захисту і механізмів реагування на ризиковані та загрозові ситуації, а також особливості надання допомоги;

- 4) обов'язкове виконання розроблених положень документа закладу освіти;
- 5) проведення моніторингу, здійснення контролю та надання оцінки видам діяльності щодо реалізації основних положень КБОС.

V етап – Вдосконалення

На 5-му етапі вносяться зміни щодо вдосконалення діяльності компонентів БОС, які вже зазнали деструктивного впливу, виявленого за допомогою постійного моніторингу. В результаті цих змін отримує свій розвиток і цілеспрямовано формується весь спектр просторово-предметних, організаційно-нормативних, соціально-психологічних та дидактично-ціннісних компонентів освітнього середовища.

4.3. Забезпечення належного психологічного супроводу освітнього процесу

Гарантом створення психологічно безпечного освітнього середовища повинна стати психологічна служба, основними завданнями якої повинні бути:

1. Налагодження та підвищення якості міжособистісних відносин, а саме: підвищення довіри, доброзичливості, комунікативної толерантності, запобігання агресивності, конфліктності та маніпуляціям.
2. Забезпечення комфортності, а саме: оцінка та аналіз домінуючих психоемоційних станів та почуттів у взаємовідносинах між учасниками освітнього процесу.
3. Задоволення базових потреб, а саме: 1) безпечність соціальних контактів; 2) автономія, компетентність та відчуття ідентичності 3) самоповага, самоконтроль та саморегуляція; 4) вираження своїх думок та почуттів; 5) розвиток здібностей та особистісного потенціалу.
4. Забезпечення захисту та надання відповідної допомоги, в першу чергу, здобувачам освіти, які найчастіше піддаються різним формам насильства.

Роль психологічної служби щодо профілактики та подолання психологічного насильства

Діяльність соціально-психологічної служби з цього питання має організовуватися на таких рівнях:

1. Рівень діагностування або визначення масштабів проблеми. Для цього проводиться психодіагностична робота шляхом систематичного спостереження за учасниками освітнього процесу, вивчення мікроклімату в учнівському, батьківському, педагогічному колективах, анкетування всіх учасників на предмет поширеності в навчальному закладі та в сім'ї явищ насилля і жорстокості. Важливою умовою на цьому етапі є встановлення стосунків довіри та взаєморозуміння.

2. *Рівень інформування або психологічної просвіти учасників освітнього процесу*, коли організуються і проводяться різноманітні заходи з висвітлення законодавчої бази щодо захисту від насилля і жорстокого поводження з дітьми, створюються інформаційні стенди, куточки, готуються інформаційні матеріали для класних керівників, батьків, педагогів, учнів з розглядуваного питання. Проводяться просвітницькі заходи для учнів, педагогів, батьків.

3. *Рівень розвитку навичок альтернативної поведінки або психокорекційного впливу*. На цьому етапі проводяться індивідуальні та групові заняття для учнів, педагогів, батьків: це заняття з учнями з розвитку соціальних навичок, подолання конфліктів, тренінги групової взаємодії, заняття із розв'язування педагогічних ситуацій, пов'язаних із конфліктами чи проявами агресії, тренінги батьківської компетентності для батьків, педагогічні практикуми та семінари для учителів із виявлення й попередження сімейного насилля стосовно дитини та багато інших активних форм діяльності.

4. *Рівень психологічного консультування* або власне психологічної допомоги передбачає надання індивідуальних чи групових консультації для учасників освітнього процесу у випадку проявів насилля та жорстокості, посередництво у вирішенні конфліктів, які призводять до проявів насилля. Потрібно пам'ятати, що на етапі консультування надзвичайно важливою є добровільність участі клієнта, а відтак довіра до психолога, дотримання професійної етики практичним психологом. Також важливо здійснити всі необхідні заходи щодо припинення подальших насильницьких дій. На рівні консультування важливою професійною рисою психолога є цілісне бачення проблеми насилля і жорстокості, вміння надати підтримку як жертві насилля, так і допомогти людині, яка вчиняє насильницькі дії, сформувані навички асертивної поведінки.

5. *Рівень розподілу відповідальності*. На цьому рівні необхідно встановити професійні контакти з усіма суб'єктами, здатними в конкретній ситуації вплинути на позитивне вирішення певної проблеми. Також важливим є усвідомлення практичним психологом меж власної компетентності та, за потреби, вчасна переадресація того, кому потрібна допомога, до більш компетентного спеціаліста – психотерапевта, психіатра, нарколога, юриста, правоохоронних органів, служби у справах дітей тощо.

6. *Рівень узагальнення або моніторингу ситуації* проводиться, зазвичай, у кінці навчального року: підбиваються підсумки професійної діяльності, проводиться аналіз ефективності психологічного супроводу проблеми, визначається, які заходи необхідно спланувати на майбутнє, чия підтримка і співпраця необхідні, яка інформація потрібна, які професійні вміння необхідно вдосконалити і як це зробити. Успіх подолання насилля і жорстокого поводження в освітньому середовищі залежить від багатьох чинників, але значною мірою визначається здатністю його учасників не замовчувати проблему.

7. *Рівень оперативного втручання* у випадках отримання відомостей про вчинення насильства в освітньому середовищі. Педагогічні працівники, медичний та господарсько-обслуговуючий персонал навчального закладу при виявленні ознак чи факторів, що можуть вказувати на складні життєві обставини, жорстоке поводження з дитиною або ризику щодо їх виникнення стосовно дитини, передають соціальному педагогу/практичному психологу, а у разі їх відсутності заступникові директора (класному керівнику) чи безпосередньо керівникові навчального закладу (директорові) інформацію про дитину з метою планування подальших дій щодо її захисту.

Для реалізації зазначених напрямів діяльності доцільно впровадження профілактичної моделі психологічного супроводу освітнього процесу, яка передбачає здійснення первинної, вторинної та третинної профілактики [1, с. 21-22].

I. Первинна профілактика (рівень середовища) – інформаційно-просвітницька робота щодо виявлення негативних проявів, підвищення рівня стресостійкості особистості та формування активного стилю життя, який забезпечує реалізацію прав, задоволення потреб та інтересів особистості без застосування будь-яких форм насильства.

Проведення моніторингу освітнього середовища щодо рівня психологічної безпеки:

1. В кожному навчальному закладі повинно бути проведено оцінювання службових приміщень та території закладу на предмет небезпеки (тобто переглянути, у яких з них підлітки можуть бути ізольованими та травмованими), забезпечення різних форм контролю за учнями на перервах.

2. Визначення рівня тривожності та агресивності в закладі.

3. Визначення «індексу девіантності».

II. Вторинна профілактика (рівень групи/класу) – групова робота (виховні години, «години психолога», просвітницько-розвивальні тренінги і т.п.), метою якої є зміна ризикованої, дезадаптивної поведінки на адаптивну, конструктивну поведінку.

Передбачає створення позитивного психологічного клімату в групі, своєчасне виявлення учнів «групи ризику» та проведення з ними соціально-психологічної корекції.

III. Третинна профілактика (рівень особистості) спрямована на інтегрування в соціальне середовище осіб, які знаходяться в складних життєвих обставинах, зазнають насильства чи потерпіли від насильства.

Передбачає виявлення причин та особливостей залежної поведінки молодої особи, які призвели до виникнення проблеми та її реабілітацію.

Умовами ефективності превентивних заходів можна вважати реалізацію інноваційних підходів та впровадження нових технологій, а також їх

систематичність. Робота психологічної служби закладу освіти з попередження насильства серед дітей та учнівської молоді повинна бути спрямована на:

- проведення заходів із профілактики негативних звичок, жорстокої та протиправної поведінки серед неповнолітніх;

- здійснення спільно з центрами соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді соціального інспектування сімей, у яких батьки схильні до недбалого ставлення до дітей;

- створення на базі навчальних закладів консультативних пунктів для учнів, батьків і вчителів, де можна отримати консультацію психолога, соціального педагога та юриста;

- проведення групових тренінгів та індивідуальної роботи з молоддю в наданні допомоги для вирішення особистих проблем;

- наповнення просвітницької роботи, спрямованої на корекцію й розвиток ціннісних орієнтацій учнів, новим змістом з урахуванням останніх досягнень педагогіки та психології (проведення виховних годин, годин психолога);

- активніше залучення батьків до профілактичної роботи з дітьми. За допомогою батьків можна доносити до дітей інформацію про загальні способи попередження ситуацій насильства та наявні форми допомоги, яку дитина може отримати на базі школи. Це особливо стосується дітей молодшого віку.

Однією з можливих форм роботи, спрямованої на профілактику насильства в навчальному закладі, може бути шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій примиренням сторін завдяки знаходженню оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Просвітницька робота серед учнів.

Одним із найважливіших напрямів профілактичної діяльності, спрямованої на протидію насильству в освітньому середовищі, є просвітницька робота серед дітей та учнівської молоді.

Просвітницьку роботу проводять, зазвичай, фахівці психологічної служби навчального закладу (практичні психологи, соціальні педагоги) у взаємодії з адміністрацією та класними керівниками учнівських колективів.

Фахівці визначають такі основні форми просвітницької роботи щодо попередження насильства:

- лекційна робота;

- організація конкурсів, фестивалів, акцій;

- організація клубів із правових знань;

- лекторії (кіно, відео) правових знань;

- організація на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники освітнього процесу можуть отримати консультації практичного психолога,

соціального педагога, юриста, провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.

Потрібно зауважити, робота із роз'яснення та вивчення чинного законодавства, міжнародних актів проводиться з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей дітей та учнівської молоді.

Колективні форми й методи навчально-виховної роботи (міні-лекції, бесіди, диспути, усні журнали, кінолекторії та ін.) охоплюють одночасно велику кількість підлітків і молоді, сприяють створенню позитивного настрою.

Проведення профілактичних заходів щодо насильства серед дітей та учнівської молоді сприяє формуванню правосвідомості та правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиває активність, самостійність, творчість, створює умови для самореалізації особистості учня.

У випадках виникнення підозри щодо жорстокого поводження з дитиною або якщо є реальна загроза його вчинення (удома, з боку однолітків, з боку інших працівників навчального закладу або інших осіб пропонуємо працівникові психологічної служби діяти в такий спосіб.

Працівник психологічної служби (практичний психолог, соціальний педагог) може запросити на зустріч дитину, стосовно якої поступила інформація про жорстоке поводження щодо неї. Зустріч може проходити у кабінеті психолога, соціального педагога чи в окремому приміщенні.

При зустрічі, варто познайомити дитину з темою сьогоднішньої розмови, уникаючи таких сугестивних слів як: «важкий», «страшний», «насильство» і т.д.

Основною метою бесіди з дитиною - є отримання повного обсягу інформації про те, що відбулося в ході спонтанної розповіді дитини.

Під час розмови фахівець має сидіти поруч із дитиною, не допускаючи розділення столом; спілкуючись з дитиною необхідно демонструвати повагу щодо неї, намагатись створити атмосферу довіри (наприклад пригостити дитину чаєм).

У процесі розмови фахівець повинен з'ясувати терміни подій які відбулися з дитиною та отримати їх опис для цього варто ставити цілеспрямовані запитання про насильство:

- про характер насильства, якщо воно було;
- часу і обставин;
- про людину, що заподіяла насильство;
- з'ясувати місце події;
- опис оточення;
- коли це трапилося, у який час - уранці, вдень, увечері, вночі, у яку пору року і т.д.

Якщо дитині важко розказувати про події, які вона пережила, необхідно запропонувати відтворити травмуючу ситуацію за допомогою, наприклад, малюнку; за допомогою предметів, наприклад, ляльок.

На при кінці бесіди необхідно емоційно підтримати дитину (заспокоїти), подякувати за розповідь, не зважаючи на отримані результати.

Якщо дитина підтвердила, що пережила жорстоке ставлення, необхідно провести документування отриманих від неї фактів за протоколом 1-Н.

Після заповнення протоколу, працівнику психологічної служби необхідно віддати його оригінал директору навчального закладу чи його заступнику, копію протоколу необхідно залишити у себе.

Працівник психологічної служби повинен дотримуватись принципу конфіденційності щодо дитини-жертви, особливо у межах навчального закладу.

Працівнику психологічної служби необхідно провести зустріч з батьками (чи опікунами) постраждалої дитини, провести зустріч з батьками учнів-кривдників (якщо інцидент насильства відбувся серед учнів).

Скласти план психологічної реабілітації жертви та її кривдника, особливо, якщо останнім виступає інший учень (учні) закладу. За необхідності потрібно залучити фахівця з місцевого центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Протоколи про отримання відомостей про вчинення насильства над дитиною [3]

Протокол 1-Н

про отримання відомостей

про вчинення насильства над дитиною або реальну загрозу його вчинення

№ п/п	Зміст інформації	Заповнюється працівником психологічної служби
1.	Дата і точний час події:	(короткий опис)
2.	Місце події:	- було вчинено насильство в сім'ї, - було вчинено насильство в умовах навчального закладу - існує реальна загроза вчинення насильства в сім'ї, - існує реальна загроза вчинення насильства в умовах навчального закладу (необхідне підкреслити)
3.	Учасники події:	
4.	Жертва (жертви):	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад)
4.1.	Нападник (и), кривдник:	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети)
4.2.	Співучасники	(ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети, стать)
4.3.	Свідки:	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети)
5.	Вид насильства	- Фізичне - Психологічне - Сексуальне - Економічне (необхідне підкреслити)
6.	Потерпіла (лий, лі) потребує допомоги	- Медичної - Психологічної - Психолого-соціальної реабілітації

		<ul style="list-style-type: none"> - Юридичної - Відвідування працівника соціальної служби - інше (вказати) _____ (необхідне підкреслити)
7.	Ужиті заходи	<ul style="list-style-type: none"> - надано медичну, психологічну, юридичну допомогу; - рекомендовано направити до центру медико-соціальної реабілітації, кризового центру для жертв насильства в сім'ї. дітей та молоді та інше вказати); (необхідне підкреслити)
8.	Про цей випадок проінформовано:	
8.1.	Директора навчального закладу або його заступника:	(ППП, посада, дата, час)
	З цим протоколом ознайомлений, копію одержав:	(підпис, дата, час)
8.2.	Батьки або особи що їх замінюють:	(ППП, дата, час, телефон)
	З цим протоколом ознайомлений, копію одержав:	(підпис, дата, час)
8.3.	Копію протоколу надіслано:	(міліція у справах дітей, опікунська рада і т.п.; точна назва, дата)
9.	Цей протокол зберігається у працівника служби і не підлягає знищенню чи вилученню протягом п'яти років	(дата і час складання протоколу; особистий підпис працівника служби)

У випадках, коли працівник психологічної служби став свідком жорстокого поводження з дитиною в умовах навчального закладу (з боку однолітків, з боку інших працівників навчального закладу або інших осіб), рекомендується наступний порядок дій.

Вжити заходів для припинення насильства або жорстокого поводження.

Забороняється застосовувати фізичну силу до учасників інциденту.

Якомога швидше повідомити представника служби охорони навчального закладу, вчителів, інших дорослих.

Після припинення інциденту у разі необхідності необхідно надати постраждалому першу медичну допомогу: супроводити дитину для обстеження стану її здоров'я до медичного пункту закладу, а у разі необхідності - до відповідного закладу охорони здоров'я з метою надання медичної допомоги і документування фактів жорстокого поводження.

В кабінеті психолога чи соціального педагога (в окремому приміщенні) провести первинне опитування учасників інциденту: жертви, кривдника чи (кривдників), свідків. Скласти протокол 2-Н.

З метою надання первинної психологічної допомоги, з'ясування обставин ситуації жорстокого поводження і документування фактів, спочатку необхідно провести зустріч з постраждалою дитиною якщо її фізичний стан це дозволяє. Фахівцеві слід терпляче вислухати розповідь дитини та запротоколювати її інтерпретацію подій.

Працівнику психологічної служби в цій ситуації недоречно:

- бути нетерплячим та перебивати опитуваних;
- намагатися завершити думки учасників інциденту, їх висловлювання;
- втрачати зоровий контакт з учасниками інциденту, жестами та рухами тіла демонструвати неухважність;
- відповідати недоладно;
- змінювати предмет розмови;
- залякувати постраждалу дитину (в тому числі тим, що її родичів буде суворо покарано, якщо дитина постраждала від жорстокого поводження з боку рідних людей);
- залякувати інших учасників інциденту - нападника, свідків;
- критикувати учасників інциденту або глузувати з них;
- виносити оцінні судження на адресу учасників інциденту.

Після проведеного опитування постраждалого не залишати його наодинці (доручити постраждалого до приходу батьків класному керівнику, вихователю, іншому педагогічному працівнику).

Провести бесіду з кривдником дитини і внести його бачення подій до протоколу - 2-Н [3].

Протокол 2-Н

дій працівника психологічної служби

у випадку, коли він стає свідком насильства або жорстокого поводження з дитиною

№	Зміст інформації	Заповнюється працівником психологічної служби
1.	Що спостерігав працівник служби особисто в якості свідка події:	(короткий опис)
2.	Дата і точний час події:	
3.	Місце події:	
4.	Учасники події:	
4.1.	Жертва (жертви):	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад)
4.2.	Нападник (и), кривдник:	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети)
4.3.	Співучасники	(стать, ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети)
4.4.	Свідки:	(ППП, клас, школа, навчальний заклад; якщо – дорослий – описати прикмети, стать)
5.	Що зробив працівник служби для	(короткий опис)

	припинення насильства або жорсткого поводження і це можуть підтвердити свідки:	
6.	Про цей випадок проінформовано:	
6.1.	Директора навчального закладу або його заступника:	(ППП, посада, дата, час)
	З цим протоколом ознайомлений, копію одержав:	(підпис, дата, час)
6.2.	Батьки або особи що їх замінюють:	(ППП, дата, час, телефон)
	З цим протоколом ознайомлений, копію одержав:	(підпис, дата, час)
6.3.	Копію протоколу надіслано:	(міліція у справах дітей, опікунська рада і т.п.; точна назва, дата)
7.	Цей протокол зберігається у працівника служби і не підлягає знищенню чи вилученню протягом п'яти років	(дата і час складання протоколу; особистий підпис працівника служби)

Оформлений належним чином Протокол - 2-Н з підписом працівника психологічної служби подається керівництву навчального закладу і підписується. У разі відмови від підпису працівник психологічної служби у графі 6.1 фіксує: «від підпису відмовився (відмовилась)», ставить дату і час.

Копію цього протоколу працівник психологічної служби надає за вимогою батькам або особам, що їх замінюють, законним представникам всіх учасників інциденту або представникам правоохоронних органів фіксуючи дату і час видачі копії.

Протокол зберігається у працівника служби протягом п'яти років і є документом суворої звітності.

Якщо дитина зазнала жорсткого поводження з боку працівників закладу, з боку учнів закладу - адміністрація навчального закладу на цій підставі зобов'язана провести службове розслідування, притягнути до дисциплінарної відповідальності винних і обов'язково повідомити про виявлений факт насильства.

Література до IV частини:

1. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни / Н.І. Бігун. – Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. – 96 с.
2. Климов Е. А. Педагогический труд: психологические составляющие: Уч. пособие. — М.: Изд-во Моск. ун-та; Изд. центр «Академия», 2004.
3. Лист МОН України від 28.10.14 р. за № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»
4. Нечипор Н.М. Модель формування безпечного освітнього середовища у військовому навчальному закладі. // «Молодий вчений» • № 8 (23) • Частина 2 • серпень, 2015 р. – с. 118 – 121.

5. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: учебное пособие. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – с. 19.
6. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. – К. : – 2018. – 56 с.

Частина V. Профілактичний і розвивальний інструментарій

5.1. Профілактика професійних ризиків та організація психоемоційного розвантаження педагогів.

Педагогічна робота передбачає значне психоемоційне навантаження, результатами якої є стрес, хронічна втома та емоційне вигорання. У зв'язку з цим керівникові рекомендується зосередитися на створенні комфортного психологічного клімату в робочому колективі. Особливу увагу слід приділити запобіганню та вирішенню конфліктних ситуацій. Не секрет, що конфлікти можуть виникати в будь-якому місці, де одночасно перебуває більше однієї людини. А декому навіть вдається конфліктувати із собою. Але за наявності систематичної роботи в цьому напрямку конфліктні ситуації можна запобігти. Поліпшити ситуацію можуть спеціальні кімнати для психологічного розвантаження, де вчителі можуть відпочити та поповнити енергетичні ресурси. Також потрібні спеціально обладнані зони відпочинку, інтер'єр яких відрізняється від робочих зон і сприяє релаксації.

5.1.1. Профілактика та управління конфліктами

Конфлікт - це складне психологічне явище, яке може мати багато різновидів залежно від причин, кількості та складу учасників, форми прояву, результатів тощо. Для попередження та вирішення конфліктів доцільно дотримуватися певної послідовності психологічно оптимальних дій, враховуючи конкретну ситуацію. Кінцем конфлікту є припинення його з будь-якої причини. Основними формами припинення конфлікту є вирішення, згасання, усунення та переростання в інший конфлікт.

К. Томас виділяє наступні «п'ять основних способів вирішення та регулювання конфліктів:

- суперництво (конкуренція) як бажання нав'язати іншій стороні рішення, вигідне їм самим, досягти задоволення своїх інтересів на шкоду іншим;
- адаптація (поступка), використання якої базується на зменшенні їх вимог та прийнятті позиції опонента і, по суті, подібно жертвуванню власними інтересами заради іншого;
- компроміс (золота середина), коли обидві сторони поступаються важливим питанням одна для одної для досягнення згоди у вирішенні конфлікту. Його ще називають «краще половина, ніж ніщо»;
- уникнення (бездіяльність), коли учасник перебуває в ситуації конфлікту, але не вживає активних дій для його вирішення. Характеризується відсутністю як схильності до співпраці, так і до досягнення власних цілей;
- співпраця (стратегія вирішення проблем) як створення альтернативи сторонам конфлікту, яка повністю задовольняє обидві сторони і дозволяє знайти рішення, яке б задовольнило їх обох» [2, с. 27].

Запобігання конфліктам - це така організація життя суб'єктів соціальної взаємодії, яка спрямована на попередження конфлікту або мінімізацію ймовірності його виникнення. Запобігання конфліктам є не менш важливим, ніж здатність їх конструктивно вирішувати. За допомогою ефективної профілактики можна уникнути навіть найменших негативних наслідків, які можуть виникнути внаслідок конструктивного вирішення конфлікту. Запобіганням конфліктам можуть займатися як суб'єкти соціальної взаємодії, так і спеціально навчені фахівці.

За А. Анцуповим та А. Шипіловим виділяють «чотири напрями, за якими потрібно проводити роботу з попередження конфліктів:

- 1) створення об'єктивних умов, які перешкоджають виникненню та деструктивному розвитку передконфліктних ситуацій;
- 2) оптимізація організаційно-управлінських умов створення та функціонування організацій;
- 3) усунення соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів;
- 4) блокування особистісних чинників виникнення конфліктів» [1, с. 245].

Здебільшого запобігання конфліктам повинно здійснюватися одночасно у всіх цих сферах.

5.1.2. Професійне вигорання особистості спеціаліста та шляхи його подолання.

Відповідно до загального визнання фахівців, педагогічна діяльність є одним із видів професійної діяльності, що найбільше спотворює особистість людини. Комплекс економічних проблем, що склались сьогодні (низька заробітна плата, недостатня технічна підтримка тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних із занепадом престижу педагогічної професії, робить роботу вчителів надзвичайно психоемоційною. Також не секрет, що зі збільшенням педагогічного досвіду у вчителів погіршується як фізичне, так і психічне здоров'я.

Всі ці фактори руйнівню впливають на емоційну сферу вчителя. У нього зростає кількість афективних розладів, відчуття невдоволення собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів зі студентами, колегами та іншими. Ці симптоми негативно впливають на всю професійну діяльність викладача, результати його праці погіршуються, рівень задоволеності власною діяльністю знижується. Таким чином відбуваються зміни в мотиваційній сфері вчителя і розвивається синдром емоційного вигорання.

Факторами, що впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи та темперамент. Працівники зі слабкою нервовою системою та ті, хто має інтровертний характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами таких професій, як «людина-людина», швидше вигорають.

Професійне вигорання – «реакція організму і психологічної сфери людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, внаслідок його професійної діяльності; результат неконтрольованого тривалого стресу; психічний стан, який характеризується появою почуттів емоційного спустошення та

втоми, викликаних професійною діяльністю, і поєднує емоційне спустошення, знеособлення та зниження професійних досягнень; різноманітність та передумова професійної деформації особистості» [3, с. 7].

Конструктивні методи подолання емоційного вигорання:

1. Психологічне консультування, психотерапія, психотренінг.

Стимулює людину і націлений на успіх у роботі не стільки здобуття нових знань та розвиток технологій, скільки «подолання себе». Тому дуже важливо відчувати цей перехід на новий рівень, оволодіння проміжними етапами, особливо якщо пам'ять про «подолання» залишається символом: сертифікат, грамота, нагорода, сувенір. Зазвичай участь у тренінгах, виїзних семінарах, курсах підвищення кваліфікації стає сильним стимулом для подолання рутини та вигорання. Крім того, ці заходи мінімізують так звану «професійну деформацію особистості».

2. Відгуки, конструктивна оцінка.

Дорослі, як і діти, потребують оцінки їх праці. Але тут не все так просто. Оцінка персоналу може стати способом покращення роботи та психологічного самопочуття людей, але також може стати самоціллю, коли багато сил витрачається на красиві репортажі та «покази», а також підставою для інтриг та особисті образи. Нагорода може стимулювати людину не вдосконалювати свою діяльність, а «відпочивати на досягнутому». Проте зворотній зв'язок, оцінка результатів роботи вважається необхідною умовою продуктивної та гармонійної роботи.

3. Творчий підхід, новизна. Зміна діяльності, впровадження технічних інновацій, оновлення програми, зміна місця проживання та роботи можуть бути досить продуктивним інструментом.

4. Уникнення сварок, конфліктів, невизначених обставин (особливо тих, що виходять за межі службових обов'язків), зайвої відповідальності.

Як зазначає Овчарова Р. В. «значна роль у боротьбі з синдромом вигорання належить, насамперед, самому педагогу. Дотримуючись наведених рекомендацій, він зможе не тільки запобігти появі «синдрому емоційного вигорання», але і домогтися зменшення його тяжкості» [4, с. 114].

Без професійної гігієни та безпеки неможливо створити комфортні умови для продуктивної роботи. Ці умови включають: психологічні параметри - відчуття захищеності та комфорту, зоровий та акустичний комфорт; фізичні параметри - повітря, зручне обладнання та одяг, здорове харчування.

5.1.3. Шляхи запобігання та подолання професійних деструкцій та деформацій педагога.

Головна небезпека формування професійних деструкцій особистості полягає в тому, що вони розвиваються досить повільно, а отже - майже непомітно. Це не тільки ускладнює їх своєчасне виявлення та вжиття певних конкретних заходів, а й

створює ситуацію, коли вчитель сам починає звикати до цих негативних тенденцій у своєму розвитку, а руйнування стає частиною його особистості.

Таким чином, необхідним для успішного професійного розвитку вчителя, критерієм якого є професійне та особисте самозбереження, слід вважати постійне відображення себе, аналіз власної професійної діяльності, постійне професійне самовдосконалення та усвідомлення того, що в певних періоди професійної кар'єри йому потрібна професійна допомога - психолог, головним завданням якого є психологічна підтримка (підтримка, допомога) успішної професіоналізації особистості.

Професійне руйнування - це поступове накопичення змін у існуючій структурі діяльності та особистості, що негативно впливає на продуктивність та взаємодію з іншими учасниками цього процесу, а також на розвиток особистості.

Подолання професійних руйнувань супроводжується психічною напругою, психологічним дискомфортом, а іноді - і кризовими явищами (без внутрішніх зусиль і страждань особистісного та професійного зростання не буває).

Руйнування, спричинені багаторічним виконанням однієї і тієї ж професійної діяльності, породжують професійно небажані якості, змінюють професійну поведінку людини - це «професійні деформації», це як хвороба, яку не вдалося вчасно виявити і яка була запущена; найгірше те, що сама людина непомітно підкоряється цьому руйнуванню.

Методи подолання професійних деструкцій та деформацій

Основними умовами подолання професійних деструкцій та деформацій є самоусвідомлення проблеми, самоконтроль, емоційна стійкість, витримка та самоконтроль, саморегуляція, самостійність у вирішенні важливих завдань. Поки фахівець самостійно не усвідомлює існування певної проблеми, всі зусилля, психотренінг та зміна професійних умов не дадуть такого результату.

1. Психологічне консультування, психотерапія, психотренінг.
2. Конструктивна оцінка.
3. Новизна, інновації.
4. Уникнення сварок, конфліктів, невизначених обставин (особливо тих, що виходять за межі службових обов'язків), зайвої відповідальності.
5. Вдосконалення соціально-психологічної компетентності та самокомпетентності.
6. Діагностика професійних деформацій та розробка індивідуальних стратегій їх подолання.
7. Тренінг особистісного та професійного зростання. При цьому серйозні і глибокі тренінги конкретним працівникам бажано проходити не в реальних трудових колективах, а в інших місцях.
8. Профілактика професійної дезадаптації фахівця.

9. Оволодіння прийомами, методами саморегуляції емоційно-вольової сфери та самокорекції професійних деформацій.
10. Підвищення кваліфікації та перехід до нової кваліфікаційної категорії або посади (підвищення почуття відповідальності та новизни в роботі).

5.1.4. Психотехнології для підтримки професійного здоров'я педагогів.

На етапі професійної діяльності здоров'я вчителя можна підтримувати, зміцнювати лише наполегливою роботою над собою, звичкою до самодисципліни та самообмеження. Вчителю корисно будувати власну програму професійного здоров'я, захисту від професійних стресів. Обсяг такої роботи залежить від особливостей кожного вчителя, умов, в яких він живе і працює. Наукова література з ортобіоаналізу пропонує низку щоденних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я:

- 1) релаксація як шлях до психічного здоров'я - автотренінг, медитація, релаксація, йога, творчі спроби самовираження тощо;
- 2) відпочинок як спосіб фізичного здоров'я - гімнастика, дихальні вправи тощо;
- 3) катарсис як шлях до духовного здоров'я - спілкування з мистецтвом, маленькими дітьми, родичами, домашніми тваринами, альтруїстична допомога нужденним тощо.

Щоб поставити надійний бар'єр для стресу, вчителю потрібно перенести свою енергію на іншу форму діяльності, зробити щось інше, що зніме емоційну напругу, наприклад, гумор, цікавість, неймовірне... Адже основа стресостійкого життя вчителя є пошукова діяльність, яка проявляється в соціально прийнятих формах. Поки вчителі прагнуть до бажаної мети, вони повністю мобілізовані та захищені від стресів. Як тільки фахівець досягає певних результатів, заспокоюється, насолоджуючись досягненнями, це відразу ж впливає на подальші результати. Психіка відмовляється демонструвати свій потенціал до того, як вчитель певним чином підготує його, тобто мобілізує до певної самопожертви.

Вчитель повинен серйозно задуматися над тим, які моменти у роботі допомагають зняти стрес, і намагатися щодня витратити трохи часу на заняття, які приносять задоволення та радість. Тільки так можна витримати стрес.

Ефективним профілактичним засобом є «оволодіння педагогічним працівником технологіями психологічної самопідтримки професійного благополуччя» [5, с. 141].

До їх числа можна віднести наступні:

1. Використання технік самофутурування.

Самофутурування – це прогнозування і самобудування життєвого та професійного майбутнього, визначення цілей життєдіяльності та шляхів їх досягнення із збереженням балансу між зусиллями і результатом.

Ця техніка належить до прийомів конструювання майбутнього. Щоб свідомо будувати своє життя та досягати успіху в реалізації життєвих і професійних планів, необхідно визначення часової перспективи і формування життєвої стратегії.

2. *Прийоми розпізнавання і протидії маніпуляціям*, які передбачають відстеження змінення ситуації, аналіз механізмів маніпуляційної поведінки, нейтралізація маніпуляційних хитрощів.

3. *Техніки зняття емоційної напруги*. Серед найбільш ефективних можна визначити такі, як використання аутотренінгу, візуалізація, переключення на інший вид діяльності, сомо формування домінуючих думок про успіх.

Аутотренінг – це метод, який передбачає навчання м'язовій релаксації, самонавіюванню, розвитку концентрації уваги та вмінню контролювати мимовільну розумову активність з метою активації провідної діяльності. Зміст даної техніки передбачає наступні дії: спочатку самонавіюванням досягається релаксація, а потім в цьому стані проводиться основне самонавіювання, спрямоване на ті чи інші функції організму..

4. *Техніки підтримання здорового способу життя*.

До цієї групи технік відносять наступні:

- регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі;
- самореалізація в різних життєвих сферах, а не тільки в роботі;
- встановлення та підтримка доброзичливих контактів з оточуючими; самому робити своє життя цікавим та яскравим (створювати собі свята);
- пошук прекрасного та створення його своїми руками та інш.).

5. *Самоменеджмент* – це раціональний розподіл часу, прийняття і підтримка власного іміджу.

Невміння розподіляти робочий час призводить до постійного напруження та втоми. Досить часто проблема полягає в тому, що педагоги не можуть виокремити пріоритетні напрямки своєї діяльності, витрачаючи багато часу на другорядні справи. Управління часом передбачає чітке планування власних дій.

Ці методи і прийоми «сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, ослабленню його психічного напруження і спрямовані на розвиток внутрішніх психічних сил фахівця, розширення його професійної самосвідомості» [5, с. 143].

6. *Лікувально-профілактичні заходи*.

Основними лікувально-профілактичними заходами є медичний огляд, амбулаторне стаціонарне та санаторно-курортне лікування вчителів.

Медичний контроль за станом здоров'я вчителя повинен здійснюватися шляхом щоденного медичного нагляду за персоналом, медичних оглядів, поглиблених та подальших медичних оглядів.

Медична допомога вчителям може надаватися не тільки в спеціалізованих закладах, але і на території навчального закладу. Лікувально-профілактичні заходи вимагають певних витрат, але є й такі, що не потребують значних фінансових

ресурсів, наприклад, дні здоров'я - спільні поїздки на природу, в тому числі з членами сім'ї.

Роботу з профілактики медичного здоров'я можна довірити медичному працівникові закладу, який в рамках таких заходів може проводити лекції для тих, хто цікавиться різними медичними проблемами, давати вітаміни під час епідемії, організовувати спортивні та оздоровчі заходи.

На останок слід зазначити, що турбота про професійне здоров'я педагогічних працівників є одним із головних пріоритетів керівництва будь-якого навчального закладу і вимагає постійної уваги. Запропонований комплекс заходів щодо підтримання професійного здоров'я вчителів повинен постійно розвиватися, забезпечуючи соціально-економічну ефективність, що виражається у зменшенні кількості днів, проведених працівниками в лікарні, та зростанні задоволеності результатами їх роботи.

Літературні джерела:

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебн. для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шепилов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 551с.
2. Кушнірук Т. Д. Подолання конфліктності серед педагогів // Практична психологія та соціальна робота. – 1998 - № 6-10.
3. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошніченко. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
4. Овчарова Р. В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. – 187 с.
5. Печеркина, А. А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя [Текст] : монография / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова : Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2011. – 158 с.

5.2. Корекційно-розвивальний інструментарій

5.2.1. Програма психологічного тренінгу для молодших підлітків «Формування сприятливого психолого-педагогічного середовища в учнівському колективі»

Автор: Романюк Людмила Олександрівна, практичний психолог Рокитнянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Рокитнянської районної державної адміністрації

Пояснювальна записка

У сучасному житті чимало соціально-психологічних факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я дитини. Прискорений темп життя, надмірна завантаженість заважають повноцінному психофізичному розвитку дитини, негативно позначається на сфері її спілкування. Спілкування є важливим елементом суспільних відносин та формування особистості. Статусно-рольові характеристики людини охоплюють рівень її включення до соціального середовища, структури соціальних зв'язків, визначають міру входження в систему соціальних норм, правил очікувань, обов'язків, які існують у структурі групових відносин. В одному випадку вони є інструментом пристосування до соціуму, елементом входження в нього, в іншому – засобом самоствердження, розкриття її здібностей. Психолог не може обійти увагою тему психічного здоров'я учнівського колективу в навчальному закладі. А запорукою здоров'я, як відомо, є гарний настрій та позитивне ставлення до себе та довколишніх. Тому потрібно організовувати різні види діяльності, спрямовані на корекцію негативних проявів, допомогти учням успішно спілкуватися в колективі однолітків, реалізувати особистісні потреби.

Мета програми: коригувати негативні особистісні риси, навчання соціально-бажаним формам спілкування.

Завдання програми:

- навчати соціально-бажаним формам спілкування;
- коригувати негативні прояви поведінки;
- розвивати навички самоконтролю та саморегуляції;
- формувати позитивне ставлення до себе та довколишніх.

Програма ґрунтується на розумінні закономірностей міжособистісних стосунків молодших підлітків і розрахована на роботу з дітьми 10-12 років. Оптимальна кількість учасників 6-12 осіб.

Для дослідження міжособистісних міжгрупових стосунків використовується методика «Соціометрія» Дж. Морено.

Програма містить 12 занять.

Час кожного заняття – 30-40 хв.

Методи роботи – ігри, етюди та вправи.

Заняття 1.

Мета: сформувати вміння знаходити задоволення й радість у спілкуванні один з одним.

Обладнання: зошити, ручки.

Хід заняття

1. Вправа «Мене називають...».

Мета: створити невимушену атмосферу в групі, розвинути позитивне самосприйняття учасників.

Хід роботи. Учасники по колу називають своє ім'я після слів «Мене називають...». Потім учні по черзі говорять, як їм подобається, щоб їх називали.

Обговорення. Чому важливо називати людину за іменем?

2. Вправа «Веселий потяг».

Мета: зняття емоційної напруги, формування почуття приналежності до групи.

Ведучий обирає тих, хто хоче бути потягами, або призначає їх. Група може зробити свій вибір. Також обирається шлагбаум, семафор, вагон-ресторан і т.п. Усі стають один за одним і кладуть руки на плечі попередньому гравцю. «Вагончики» закривають очі; у «потяга» очі відкриті, він «везе» всіх за собою. «Шлагбаум» може перекрити дорогу, «семафор» може зупинити потяг. «Веселий потяг» кілька разів іде за маршрутом. Ведучий змінює ролі гравців.

Обговорення:

– Що ти відчув під час виконання даної вправи?

– Коли було більш комфортно – бути потягом чи вагончиком?

3. Вправа «Закінчіть речення».

Мета: збір інформації про учасників.

Обладнання: зошити, ручки

Хід роботи.

Тренер попереджує учасників, щоб, продовжуючи речення, вони довго не задумувались над фразою. Усі речення записуються в зошити.

– Мій друг часто ...

– Мені дуже подобається ...

– Мої оцінки іноді ...

– Наші дівчата (хлопці) у класі бувають ...

– Мені хотілося б зробити так, щоб ...

Обговорення:

– Які виникли у вас відчуття під час написання речень?

– Яке речення вам було складно завершити?

4. Вправа «Скульптура емоцій».

Мета: формування довіри та відповідальності.

Хід роботи.

Група ділиться на малі підгрупи. Кожна підгрупа обирає собі скульптора, який ліпить скульптуру емоцій. Решта учасників відгадують виліплену скульптуру. І так по черзі.

Обговорення.

5. Вправа «Добре-погано».

Мета: розвивати здатність бачити в одному й тому ж предметі різні події, протилежні якості, знаходити протиріччя, дивитися на одні й ті ж явища з протилежних точок зору.

Обладнання: зошити, ручки

Хід роботи.

Ведучий просить учасників групи розділити чистий аркуш у зошиті на дві половинки й записати у правій частині все хороше, на їх погляд, а в лівій – погане, що стосується слів, які читає тренер.

- Зима, літо, осінь, весна.
- Дощ, сніг, сонце, вітер, вогонь.
- Ніж, тарілка, скло, праска.
- Ручка, парта, школа, оцінка.
- Сміх, сльози, крик, шепіт.

Обговорення.

– Чи важливо знаходити в одному і тому ж явищі, події позитивні та негативні сторони?

6. Вправа «Я хочу побажати».

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі.

Хід роботи.

Кожен учасник гри висловлює побажання іншому.

Обговорення.

- Які побажання вам сподобались?
- Що вам приємніше: говорити чи отримувати побажання?

Заняття 2

Мета: розвиток умінь і навичок ефективного спілкування, вираження думок, мислення, почуттів.

Обладнання: маркери, аркуші паперу А4, кошик з цукерками, зошити ручки.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання».

Мета: дати учасникам відпочити, налаштувати їх до подальшої роботи.

Хід роботи.

Ведучий просить усіх встати і протягом 1хв привітатися з кожним так, ніби вони давні знайомі. Після цього знову протягом 1хв – ніби вони винні іншому гроші; далі – протягом 1хв – ніби вони посварилися.

Обговорення.

– Як ви почувалися під час кожного з вітань?

2. Вправа «Я та інші».

Мета: сформувати позитивне ставлення до себе та інших.

Хід роботи.

Кожен учасник (по колу) розповідає про свого друга, маму, тата і т.п. Важливо в розповіді висловлювати свою думку, підкреслити позитивні риси іншого. По другому колу учасники розповідають про себе, виділяючи негативні та позитивні якості, акцентуючи увагу на останніх.

Обговорення.

– Чи легко було розповідати про себе та інших людей?

– Чому важливо виділяти позитивні якості людини?

3. Вправа «Компліменти».

Хід роботи.

Ведучий повідомляє учасникам, що компліменти – це приємне схвалення когось. Учасники діляться на дві шеренги, беруть із кошика цукерки, що пропонує тренер, і говорять компліменти своїм товаришам, які стоять навпроти. Далі всі роблять крок уперед і дарують одне одному цукерки.

Обговорення.

4. Вправа «Кошик ідей».

Мета: лаконічно та інформативно подати основні поняття теми «Спілкування».

Обладнання: папір, маркери.

Хід роботи.

Методом «мозкового штурму» учасники подають свої асоціації до слова «спілкування». Для мене спілкування це – ... Ведучий записує варіанти на дошці та наводить визначення поняття «спілкування». Спілкування – це процес обміну інформацією за допомогою вербальних і невербальних засобів. Вербальні засоби – мовлення, голос, тембр, ритм, інтонація. Невербальні засоби – вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава. Кожна людина демонструє (залежно від національності, рівня культури, звичаїв тощо) різне поєднання, співвідношення вербальних і невербальних засобів.

Обговорення.

– Які вербальні засоби використовуєте у спілкуванні саме ви?

– Які невербальні засоби використовуєте у спілкуванні саме ви?

5. Вправа «Жестові етюди».

Мета: навчити учасників розуміти невербальну мову, передавати свої думки, розвинути спостережливість і фантазію.

Хід роботи.

Ведучий наголошує учасникам, що жести – важлива складова спілкування: вони допомагають точніше зрозуміти промовця, особливо коли ми знаходимось у

транспорті, на вулиці, у гостях, де є багато перешкод для спілкування. Для виконання цього завдання учасники діляться на пари. Ведучий пропонує тему «Зустріч з другом».

Обговорення.

- Які труднощі виникли у виконанні завдання?
- Чи легко було зрозуміти партнера?
- Чи легко було передати інформацію за допомогою жестів?

6. Вправа «Піраміда почуттів».

Обладнання: стікери, олівці.

Хід роботи.

На дошці, де намальоване дерево, усі учасники по черзі виходять і прикріплюють стікери зі словами: «Сьогодні я дізнався (зрозумів, навчився, відчув)...». Наприкінці заняття тренер просить учасників підвестися й утворити коло, піднести праву ногу та, підскакуючи на лівій, промовити: «Хай нам завтра пощастить», і так тричі.

Заняття 3

Мета: допомогти усвідомити особисті риси; розвивати вміння використовувати немовні форми спілкування; формувати почуття приналежності до групи.

Хід заняття

1. Гра «Насос і м'яч».

Мета: подолання пасивності, замкнутості, усвідомлення відчуття напруги та розслаблення.

Хід роботи.

Один учасник стає «насосом», інші – «м'ячами». «М'ячі» стають у коло, ноги напівзігнуті, корпус тіла нахилений уперед, руки опущені донизу, голова нахилена. «Насос» починає качати повітря й надувати кожен із «м'ячів», супроводжуючи свої дії звуком «с-с-с». «М'ячі», наповнюючись повітрям, набувають відповідних форм, стають стрункішими, надувають щічки, руки піднімають – «М'ячі надуті».

2. Вправа «Надіслати лист».

Мета: подолання пасивності, підняття самооцінки, формування лідерських навичок.

Хід роботи.

Гравці стоять у колі, міцно тримаючись за руки. Ведучий – «листоноша» – у центрі кола. «Листоноша» говорить: «Я відсилаю лист Олені». Олена потискає руки сусідів справа і зліва, ті потискають руку наступному і так далі по колу, доки «лист» не буде перехоплено.

3. Гра «Твоє ім'я».

Хід роботи.

Виконуючи це завдання, ви повинні дивитись один на одного, виражати свої почуття, своє добре ставлення інтонацією та мімікою. Вигадайте, наскільки вам дозволяє ваша фантазія, різні форми пестливих імен. По другому колу кожен учасник розповідає про те, які він відчував приємні відчуття, коли вимовляли його ім'я в пестливій формі. Які форми власного імені подобаються більше, ніж, зазвичай, називають його рідні?

4. Етюд «Квітка».

Мета: формування вміння відчувати задоволення та радість.

Хід роботи.

Тренер налаштовує до виконання етюду: Теплий промінчик упав на землю й зігрів у ній зернятко. Із зернятка проріс пагін, Із пагона виросла прекрасна квітка. Ніжиться квітка на сонці, підставляє теплу і світлу кожну свою пелюсточку, повертаючи свою голівку за сонечком. Виразні рухи: присісти, голова опущена, руки обіймають корпус; випряміть корпус, підніміть руки та голову-квітку догори; квітка розцвіла, голова трішки нахиляється назад, повільно повертаючись за сонцем. Міміка: очі напівзакриті, посмішка, м'язи розслаблені.

5. Домашнє завдання.

Запитайте у своїх рідних або знайомих, на скільки балів вони оцінюють ваше ставлення до себе, подякуйте навіть за відповідь, яка вам не подобається. У зверненні до співрозмовників використовуйте імена в пестливій формі.

Заняття 4

Мета: підвищити самооцінку, покращити самосприйняття та сприйняття себе іншими; сформувати позитивне ставлення до себе та інших.

Обладнання: клубок ниток, аркуші паперу, ручки, фломастери, щоденники, повітряна куля.

Хід заняття.

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Гра «Плутаниця -2».

Мета: сформувати почуття приналежності до групи.

Хід роботи.

Учасники обирають ведучого, який виходить із кімнати. Ті підлітки, хто залишився в кімнаті, беруться за руки і стають у коло. Не розтискаючи рук, вони починають заплутуватись, хто як може. Коли утворилась «плутаниця», ведучий заходить у кімнату і намагається розплутати те, що вийшло, також не розтискаючи рук.

3. Гра «Зв'язувальна нитка».

Мета: сформувати вміння цінувати інших

Хід роботи.

Учасники сидять у колі, передаючи один одному клубок ниток так, щоб кожен міг тримати нитку у своїх руках. Передавання клубка супроводжується

висловлюванням про те, що вони зараз відчувають, чого хотіли б і що можуть побажати іншим. Коли клубок повертається до тренера, учасники натягують нитку, уявляючи на прохання тренера, що вони єдине ціле, що кожен із них значущий.

4. Гра «Домалюй фігуру».

Хід роботи.

Тренер малює на аркуші паперу зображення людини, тварини, рослини і т.п. Потім перегортає аркуш і на іншому боці малює якусь частину зображення. Кожен учасник по черзі домальовує зображення. Коли аркуш повертається до тренера, малюнки порівнюють.

5. Вправа «Закінчи речення».

Мета: збирання інформації про учасників тренінгу.

Хід роботи.

Тренер попереджує учасників, щоб, продовжуючи речення, вони над фразою довго не задумувались. Усі речення записуються в щоденниках.

- мій друг часто...
- мені дуже подобається...
- мої оцінки іноді...
- наші дівчата (хлопці) у класі бувають...
- мені хотілося б зробити так, щоб...

6. Домашнє завдання.

Зверніться з будь-яким проханням до однокласників, які здаються вам замкненими або недобррозичливо до вас налаштовані; запишіть у щоденник, які виникли почуття під час звернення.

Заняття 5

Мета: зняти втому та напругу, відчути себе вільними; навчити концентрувати свою увагу, бути уважним до інших.

Обладнання: аркуші паперу, простий олівець, програвач, запис спокійної музики, щоденники, повітряна куля.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання (вигадати фантастичного героя й дуже коротеньку казку про цього героя).

2. Вправа для розслаблення «Поза спокою».

Мета: зняття накопиченої втоми та напруги.

Хід роботи.

Сісти поближче на край стільця, опертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, із тривалими паузами. Кожен учасник зосереджений на собі й не заважає іншим. На першому етапі розслаблення проводиться спокійно, у дещо уповільненому темпі, із невеликими паузами у переходах від однієї групи м'язів до іншої. На другому етапі проводиться навіювання в розслабленому стані; при цьому

розтягуються останні слова, робиться пауза, чергуються вдих і видих. Тренер говорить.

3. Гра «Дзеркало».

Мета: допомогти молодшому підлітку розкритись, відчути себе більш вільно, розкуто, а також побачити себе зі сторони.

Хід роботи.

Учасники розбиваються на пари, вправу виконують по черзі.

Завдання: учасник дивиться у «дзеркало», яке повторює всі його рухи та жести; зображувати можна лише учасників групи або спільних знайомих.

4. Робота з папером.

Мета: формувати вміння у процесі виготовлення корисних виробів.

5. Вправа «Зроби чемний жест другу».

Мета: навчити молодшого підлітка виражати своє позитивне ставлення до людей.

Хід роботи.

Учасники стають у коло й по черзі говорять що-небудь позитивне будь-кому, відмічаючи особисті якості, зовнішність, уміння, манеру поведінки. У відповідь підліток говорить: «Дякую, я також вважаю, що я...»: повторює сказане йому, потім підкріплює ще однією похвалою у свій адрес: «А ще я вважаю, що я...».

7. Домашнє завдання.

Самостійно виконати вправу для розслаблення. У щоденниках записати результати, досягнення та невдачі, як почувалися під час виконання завдання.

Заняття 6

Мета: зняти втому та напругу; отримати додаткову інформацію про статус кожного учасника групи; подолати психологічний бар'єр сором'язливості; коригувати нетерплячість, стриманість.

Обладнання: запис спокійної музики, програвач, ручка, щоденник, повітряна куля.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Вправа для розслаблення «Кулачки».

Мета: зняття накопиченої втоми та напруги, розслаблення м'язів свого тіла).

Хід роботи.

Учасникам дається вказівка: стиснути пальці у кулачок якомога міцніше, руки лежать на колінах. «Стисніть пальці в кулачки міцно-міцно, щоб кісточки побіліли. Руки напружились! Сильна напруга в руках. Руки втомилися! Розтисніть кулачки, розслабте руки. Відпочиваємо. Руки потепліли. Стало легко і приємно. Слухаємо і робимо, як я. М'язи рук розслаблені. Усе тіло відпочиває. Вдих-видих!» Ця вправа повторюється тричі. Після виконання вправи учасники обмінюються своїми враженнями.

3. Гра «Гості».

Мета: збирання додаткової інформації про взаємини молодших підлітків у групі, статус кожного учасника групи.

Хід роботи.

Тренер пропонує учасникам уявити собі яке-небудь свято, яке нещодавно святкували або буде святкувати. «Закрийте очі і уявіть це свято, «побувайте» на ньому, відчуйте радісну святкову атмосферу. Відкрийте очі, уважно подивіться один на одного й по черзі, по колу, назвіть по іменах тих учасників групи, яких ви запросите на свято». Після гри учасники розповідають, чому їх вибір був саме таким.

4. Вправа «Мудрець».

Мета: допомогти подолати психологічний бар'єр сором'язливості, навчити більш вільно спілкуватися з іншими людьми в реальному житті.

Хід роботи.

«Під деревом сидить мудрець. Він дасть відповідь на будь-яке запитання, яке ви поставите. Підійдіть по черзі до мудреця. Запитайте про те, що хвилює. Вислухайте його відповідь. За спиною мудреця до дуба прикріплений календар. Подивіться, яке на ньому число. Відкрийте очі». Після виконання вправи кожен член групи ділиться своїми фантазіями. (Під час проведення вправи лунає спокійна музика).

5. Гра «Скульптор».

Мета: навчити розрізняти емоційні стани інших людей, адекватно передавати своє бачення предмета; коригувати нетерплячість, стриманість.

Хід роботи.

Група ділиться на пари. Один з учасників – «скульптор», інший – «глина». «Скульптор» ліпить з «глини» будь-яку фігуру або що-небудь на власний розсуд, або щось за завданням тренера. Після виконання роботи «скульптор» розповідає про те, що виліпив, і про характер того, кого зобразив. Після виконання кожен учасник ділиться своїми враженнями.

6. Домашнє завдання. Продовжувати звертатися до свої однокласників із якими-небудь проханнями. Використовувати у зверненні до своїх співрозмовників імена в пестливій формі.

7. Етюд «Куля бажань».

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі.

Хід роботи. Кожен учасник гри висловлює побажання іншому.

Заняття 7

Мета: усвідомити свої особисті риси; розвивати уміння використовувати немовні форми спілкування; формувати почуття приналежності до групи.

Обладнання: магнітофон, запис із спокійною музикою, щоденники, повітряна куля.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Вправа «Подарунок».

Хід роботи.

Усі стають у шеренгу. Учасники жестами, мімікою по черзі показують, який подарунок «дарують». Інші вгадують, що це за подарунок.

3. Вправа «Повідомлення».

Хід роботи.

Один учасник повинен повідомити жестами повідомлення, іншим учасникам потрібно вгадати.

4. Вправа «Передавання почуттів».

Хід роботи.

Перший учасник повертається до другого й передає йому мімікою почуття (радість, гнів, сум, подив тощо), другий має передати наступному це саме почуття. В останнього запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють із тим, яке почуття було передано спочатку і як кожний розумів отримане ним почуття. (Невербальне спілкування).

5. Вправа «Спілкування без слів».

Хід роботи.

Вправа виконується мовчки. Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Зовнішнє і внутрішнє коло рухаються у протилежні боки. Ті, хто опинився навпроти один одного, утворюють пару. Ведучий пропонує їм:

- Заплющте очі і привітайтеся за допомогою рук.
- Відкрийте очі й рухайтесь далі.
- Знову по команді утворюються пари, що одержують завдання.
- Покладіть руки на плечі один одному, подивіться протягом хвилини в очі партнерові, посміхніться, відпустіть руки й починайте рухатися далі.
- «Стоп»: помиріться руками.
- Висловіть підтримку за допомогою рук.
- Попрощайтесь.

Після вправи учасники обмінюються почуттями.

6. Домашнє завдання.

Звертати увагу на зміст жестів близьких та інших людей під час спілкування; продовжувати спілкуватися із замкнутими, мовчазними, «нецікавими однокласниками».

Заняття 8

Мета: зняти втому та напругу, підвищити самооцінку, коригувати порушення у сфері спілкування.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання

2. Вправа «Психологічний автопортрет».

Хід роботи.

Діти по черзі намагаються назвати якнайбільше відповідей на запитання: «Хто я?». Для опису себе використовуються характеристики, риси, інтереси й почуття, кожне речення починається із займенника «Я». Наприклад, «Я – дівчинка», «Я – людина, яка займається спортом», «Я – хороша людина». Ця гра дає дітям можливість ніби подивитися на себе очима інших людей.

3. Вправа «Інтерв'ю».

Хід роботи.

Дві групи: 1-а група – журналісти, які беруть інтерв'ю, 2-а – кожен обирає, ким він буде, чию роль візьме (спортсмен, боксер тощо) та має відповідати на запитання журналістів. Обговорення: чи легко, спілкуватися від імені іншого?

4. Вправа «Мої сильні сторони».

Хід роботи.

Усі сідають у коло. Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони, про те, що він любить, цінує в собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе. Важливо, щоб він не применшував своїх переваг, не критикував себе, не говорив про свої помилки й недоліки (ця вправа спрямована на формування вміння позитивно мислити про себе й чітко викладати свої думки).

5. Гра «Закінчи речення».

Мета: підвищити впевненість у собі і своїх силах.

Хід роботи.

Тренер дає завдання: записати в щоденник початок речення й закінчити його.

– Я хочу... – Я вмію... – Я зможу... – Я досягну...

Після виконання вправи учасники зачитують свої речення.

6. Гра «Спілкування без слів».

Мета: розвиток уміння передавати думки й почуття за допомогою міміки й виразних рухів.

Хід роботи.

Дітям пропонується висловити щось жестами, уявивши, що вони відділені склом, через яке не проникають звуки. Тему можна запропонувати, наприклад: «Ти забув надягти шапку, а на вулиці дуже холодно», «Принеси мені склянку води, я хочу пити». Після гри потрібно з'ясувати, наскільки точно діти зрозуміли один одного. Способи покращення настрою:

- усміхнутися собі у дзеркало;
- спробувати розсміятися;
- зробити добру справу іншому;
- згадати про щось хороше;
- намалювати собі картинку тощо.

7. Домашнє завдання.

Звертати увагу на невербальні засоби спілкування інших людей. Записати в щоденниках, у яких ситуаціях люди найчастіше використовують жести (приклади ситуацій).

Заняття 9

Мета: розвивати почуття приналежності до групи, спостережливість, уміння «читати» мову тіла; керувати мімікою.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Вправа «Який я є і яким хотів би бути».

Хід роботи.

Кожен з учасників має продемонструвати жестами, мімікою, звуками, яким він є, і потім – яким хотів би бути. Ведучий акцентує увагу на тому, хто демонстрував, який він є. Ведучий може запропонувати учасникам відгадувати почуття, які зображує їх товариш.

3. Гра «Долоня в долоню».

Мета: розвивати навички володіння своїм тілом.

Хід роботи.

Діти притискають долоньки й у такий спосіб рухаються кімнатою, у якій можна встановити різні перешкоди, які пара має подолати. Це можуть бути стілець або стіл. У грі можуть брати участь пари: дорослий – дитина.

4. Гра «Неіснуюча тварина».

Мета: розвивати навички володіння своїм тілом.

Хід роботи.

Учасник вигадує тварину, якої насправді не існує. Потім він має зобразити тварину, пройти, як ця тварина. Зображення відбувається під музику. Інші учасники вгадують, яка це тварина: весела чи сумна, добра чи зла тощо.

5. Гра «Добре – погано».

Мета: розвивати здатність бачити в одному й тому ж предметі, події протилежні якості, знаходити протиріччя, дивитися на одні й ті ж явища з протилежних точок зору.

Хід роботи.

Тренер просить учасників групи розділити чистий аркуш у щоденнику на дві половинки й записати у правій частині все хороше, у лівій – негативне, на їх погляд, що стосується низки слів, які зачитує тренером. Зима, літо, осінь, весна. Дощ, сніг, сонце, вітер, вогонь. Ніж, тарілка, скло, праска. Ручка, парта, школа, оцінка. Сміх, сльоза, крик, шепіт. Після виконання завдання учасники обговорюють записані відповіді.

6. Гра «Сліпий і поводитир».

Мета: розвивати почуття довіри в стосунках.

Хід роботи.

Вправа виконується в парах. Один з учасників – «сліпий», інший – його «поводир». Кожен має провести «сліпого» через різні перешкоди, створені задалегідь (меблі, столи, стільці, також перешкодою можуть бути інші люди). У «сліпого» зав'язані очі. Мета: «поводир» має провести «сліпого» так, щоб той не спіткнувся, не впав, не забився. Гра сприяє розвитку довіри. Після гри варто обговорити, що почували учні, будучи «сліпим» і «поводирем», чи було затишно в цих ролях.

7. Домашнє завдання.

Звертати увагу на міміку інших людей. Уявляти чужу людину радісною, здивованою, байдужою...

Заняття 10

Мета: розвивати спостережливість і вміння «читати» мову тіла, усвідомлювати себе як особистість; оцінювати себе зі сторони; підвищувати самооцінки учасників.

Хід заняття

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Вправа «Розвеселити партнера».

Мета: формувати вміння розуміти емоції та індивідуальні особливості людини у спілкуванні.

Хід роботи.

Вправа виконується в парах. Один з учасників згадує про щось сумне, набуває пригніченого вигляду. Інший учасник має розвеселити партнера, викликати в нього посмішку. Забороняється застосовувати фізичний контакт. Коли вправа виконана, учасники міняються ролями. Після того, як вправу виконали обидва учасники, їм пропонується обговорити, якими засобами це було досягнуто, чи були складності у виконанні вправи. Вправа сприяє усвідомленню, що успішність у зміні емоційного стану партнера залежить від урахування індивідуальних особливостей людини, гнучкості у виборі засобів впливу.

3. Гра «Ставай по команді».

Мета: розвивати увагу, швидкість реагування, виконання.

Хід роботи.

Тренер налаштовує, що в цій грі важливо виконувати вказівки, а головна вимога – швидкість. Тренер дає вказівки: Станьте за...

- зростом;
- кольором волосся (першими стають учасники, у яких найтемніше волосся);
- кольором очей (першими стають ті учасники, у яких темні очі);
- іменами в алфавітному порядку;
- прізвищами в алфавітному порядку.

4. Вправа «Розвеселити сумного».

Мета: поліпшити клімат у колективі, розвивати вміння усвідомлювати широкі можливості впливу на емоційний стан інших людей.

Хід роботи.

Групі пропонується розвеселити учасника, якому сумно (ведучий має отримати згоду цього учасника на участь у вправі). Досягти цього треба, використовуючи тільки словесні засоби: можна говорити щось приємне, розповідати історії тощо. Після виконання вправи в учасника запитують, що саме його розвеселило, а що залишило байдужим.

5. Гра «Почесний гість».

Мета: корекція взаємовідносин молодших підлітків

Хід роботи.

Один з учасників групи виходить за двері і чекає, доки його не покличуть. Учасник виконує роль «Почесного гостя». Інші члени групи повинні зустріти гостя, організувати достойний прийом так, щоб гість відчув себе як вдома. Декількох членів обирають членами журі, які за 5-бальною системою оцінюють усі дії учасників. Ураховується й оцінюється скутість, лестощі, розкутість, грубість.

6. Етюд «Куля бажань».

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі.

Хід роботи. Кожен учасник гри висловлює побажання іншому.

Заняття 11

Мета: розвивати почуття приналежності до групи; покращувати самооцінку, самосприйняття і сприйняття себе іншими; створити почуття задоволення та радості.

Хід заняття

1. Гра «Змійка».

Мета: корекція згуртованості групи.

Хід роботи.

Учасники групи шикуються один за одним, тримаючись за плечі спереду стоячого. У такому положенні підлітки долають перешкоди: – пройти змієюю між стільцями; – пройти під столом; – пройти крізь тунель (пролізти в обруч). Після виконання всі учасники діляться своїми враженнями.

2. Вправа «Дизайнери».

Мета: створити позитивний настрій.

Хід роботи.

Для гри необхідно кілька губних помад. Кожен одержує помаду. Дозволяється підійти до будь-якого учасника й «фарбувати» його обличчя, руки, ноги. У результаті гри ви побачите зовсім інших гравців. Стежте, щоб «прикрашали» всіх, не забувайте дозволяти «прикрашати» себе. Порада: після гри добре відмийтеся.

3. Вправа «Як би ти вчинив?».

Мета: коригувати взаємовідносини в групі.

Хід роботи.

Тренер пропонує записати в щоденник відповідь на ситуацію:

– Твій однокласник приніс у клас якусь річ, яка тебе зацікавила. Як ти вчиниш?

– Ти йдеш додому й бачиш двох учнів, які б'ються. Як ти вчиниш?

– Ти знайшов на вулиці слабке, замерзле кошеня. Як ти вчиниш?

– Проходячи, ти бачиш, що малі діти граються із сірниками, намагаючись підпалити сміття. Як ти вчиниш?

– На уроці ти не почув запитання вчителя і отримав погану оцінку. Шкода, що до уроку ти підготувався. Як ти вчиниш?

4. Вправа «Спілкування без слів».

Хід роботи.

Вправа виконується мовчки. Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Зовнішнє і внутрішнє коло рухаються у протилежні боки. Ті, хто опинився навпроти один одного, утворюють пару. Ведучий просить їх:

– Заплющте очі і привітайтеся за допомогою рук.

– Відкрийте очі й рухайтесь далі.

– Знову по команді утворюються пари, які одержують завдання.

– Покладіть руки на плечі один одному, подивіться протягом хвилини в очі партнерові, посміхніться, відпустіть руки й починайте рухатися далі.

– «Стоп»: помиріться руками.

– Висловіть підтримку за допомогою рук.

– Попрощайтесь.

Після вправи учасники обмінюються почуттями.

2. Малюнок «Я у групі».

Хід роботи.

Тренер пропонує учасникам намалювати себе в колі своїх товаришів. Після виконання завдання відбувається обговорення:

– Хто тут намальований?

– Чому я намалював саме цих дітей?

– Які відмінності в цьому малюнку від того, який ти малював на нашому першому занятті? На обох малюнках порівнюються кольори, пози, зображене довкілля.

3. Вправа «Я хочу тобі побажати».

Мета: розвивати вміння позитивно висловлюватися.

Хід роботи.

Тренер пропонує кожному учаснику по черзі побажати що-небудь приємне кожній людині у групі. Висловлюючи побажання, потрібно дивитися в очі співрозмовнику. Після виконання вправи учасники обмінюються своїми враженнями.

Заняття 12

Мета: розвивати почуття приналежності до групи; розвивати комунікативні навички; покращувати самооцінку, самосприйняття і сприйняття себе іншими; викликати почуття задоволення.

Хід заняття

1. Вправа «Привіт, я радий тебе бачити...».

Хід роботи.

Учасники по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи речення: «Привіт, я радий тебе бачити...». Необхідно сказати щось гарне, приємне, але обов'язково від щирого серця, відверто.

2. Вправа «Маска».

Мета: розвивати комунікативні навички.

Хід роботи.

Учасники сідають у коло. Перший учасник вправи фіксує на своєму обличчі якийсь вираз (маску), демонструє його всім і «передає» сусідові праворуч (ліворуч). Сусід має точно повторити цей вираз, поміняти на новий і «передати» наступному учасникові вправи. Так само роблять усі інші. Вираз обличчя може бути страшним, смішним, комічним, загрозливим тощо.

3. Вправа «Дай мені книгу».

Мета: розвиток комунікативних умінь, зняття психоемоційного напруження.

Хід роботи.

Психолог пропонує учасникам уявити себе в такій ситуації: учень приходить у клас і бачить на столі цікаву книгу з гарною обкладинкою. Йому дуже хочеться взяти її, подивитися малюнки. Він підходить до столу. Але в цей момент книжку бере інший учень. А книгу подивитися так хочеться! Як бути? Як її отримати? Учасники програють ситуацію по черзі, парами. Після програвання ситуації всіма учасниками групи проводиться обговорення варіантів її вирішення, і діти спільно з керівником групи роблять висновок про те, що найбільш конструктивною формою досягнення результату (отримання книги) виявилось ввічливе прохання.

4. Вправа «Не бійся впасти».

Мета: розвиток взаємної довіри; на розвиток навичок координації спільних дій; забезпечення емоційної захопленості учасників тренінгом; зниження інтенсивності страхів учасників.

Хід роботи.

Учасники діляться на пари. Один буде падати, інший – ловити. Той, хто ловить, трохи присідає на 70 см позаду. Той, хто падає, стає спиною до свого партнера, заплющує очі, розслабляється й падає на руки другого учасника. Важливо не підстраховувати себе під час падіння. Партнери міняються місцями, щоб кожен зміг і ловити, і падати. Психолог стоїть поруч із тим, хто ловить, аби за потреби допомогти йому.

Обговорення.

– Напевно, більшості з вас було страшно брати участь у цій справі, хоча б у перший раз?

– Як саме переживали цей страх?

– Що допомогло його подолати?

5. Малювання з теми «Мій найщасливіший день».

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

Хід роботи.

Учасникам пропонується протягом 2-5 хвилин пригадати й намалювати найбільш щасливий день у своєму житті. Психолог просить учасників пригадати, що вони відчували в той день, чим він запам'ятовувався, пропонує «поділитися» своєю радістю з іншими. Після закінчення обговорюють малюнки. Психолог бажає учасникам, щоб у їхньому житті було якомога більше щасливих днів, і звертає увагу на те, що часто це залежить від них самих.

6. Підведення підсумків.

Ведучий дає можливість кожному учаснику висловитись:

– На цьому тренінгу я...

– Основне, чого я навчився на наших заняттях, ...

– Більше за все мені запам'яталось...

– Мені на дуже сподобалось, що на тренінгу...

– Я б хотів(ла), щоб під час проведення наступних тренінгів ведучий...

– Думаю, що після тренінгу зміниться...

– Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...

Список використаних літературних джерел

1. Коробко С.Л.. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – 2-ге вид. – К. : Літера ЛТД, 2008. – 416 с.

2. Гаврилюк І. Конфлікти у шкільному середовищі. Причини виникнення та способи розв'язання : тренінг / І. Гаврилюк // Психолог. – 2009. – №№11–12. – С. 66–69.

3. Кошечко Н.В. Молодь вибирає конструктивний конфлікт : тренінг / Н. В. Кошечко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №8. – С. 44–48.

4. Кравченко Н. Розвиток моральних рис дітей. Програма занять / / Н. Кравченко // Психолог. – 2009. – №№ 22–23. – С. 23–26.

5. Ніколаєв Л.О. Методи зміцнення колективної згуртованості серед відпочиваючих дітей / Л.О. Ніколаєв // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С. 76–77.

6. Павлишин Л. Робота з дітьми-підлітками, які мають проблеми у спілкуванні / Л. Павлишин // Психолог. – 2009. – №№11–12. – С. 27–28.

7. Хронюк І.В. Культура спілкування і взаємин у повсякденному житті : програма / І. В. Хронюк // Вісник психологічної служби Київщини. – Біла Церква : КОПОПК, 2009. – 116 с.

8. Вітюк О.Ю. Програма занять з корекції агресивності учнів 5-8 класів / О. Ю. Вітюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 7. – С. 43–46

5.2.2. Конфлікт під контролем (година психолога для підлітків)

Ярієва Тетяна Олександрівна, практичний психолог навчально-виховного комплексу «Ковалівська гімназія» Васильківської районної державної адміністрації

Мета: навчити дітей конструктивним формам поведінки у конфліктній ситуації, формування взаєморозуміння, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: плакат «Термометр», папір, фломастери, олівці.

Вікова категорія: підлітки.

Хід заняття

1. Вправа «Емоційний термометр».

Хід роботи.

Учням на стікерах потрібно написати своє ім'я і приклеїти їх на символічному термометрі, пояснюючи свій настрій і відповідність його поділці термометра.

2. Вправа «Малюнок конфлікту».

Хід роботи.

Кожний учень отримує папір формату А-4 та кольорові олівці. Їх завдання – намалювати в довільній формі конфлікт. Презентація малюнків учнів.

3. Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні способи виходу із конфліктних ситуацій».

Конфлікт у перекладі з латинської – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) і суб'єктів – сторін взаємодії. Причини конфліктів полягають у розбіжності: – знань, умінь, навичок, особистісних рис; – емоційних, психічних та інших станів; – завдань, засобів і методів діяльності; – мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; – поглядів і переконань; – розумінь, інтерпретація інформації; – очікувань, позицій; – оцінок і самооцінювань.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт. Ознаки конфліктогенів поведінки:

- відкрита недовіра;
- переривання мовлення іншої людини;
- оцінювання людей;
- наголошування на розбіжностях з іншою людиною;
- стійке небажання визнавати свої помилки або чийось правоту;
- заниження внеску інших людей та одночасне перебільшення свого внеску в загальну справу;
- постійне нав'язування своєї думки іншим;
- нещирість суджень;
- різке пришвидшення темпу мовлення й раптове закінчення розмови;
- невміння вислухати і зрозуміти позицію іншої сторони.

Щоб повноцінно спілкуватися, люди насамперед мають уміти співіснувати один із одним, миритися з неминучими розбіжностями поглядів, інтересів, бажань тощо. Щоб не створювати конфліктних ситуацій, потрібно навчитися коректно

виражати свої почуття, не намагатися образити у відповідь співрозмовника, тому у процесі діалогу бажано використовувати «Я»-висловлювання. Що це таке?

4. Вправа «Комунікативна техніка: "Я"-висловлювання».

Комунікативна техніка «Я»-висловлювання», схема «Я»-висловлювання:

Крок 1. Починається зі слів: «Я (мені)...»; далі ми передаємо свої почуття щодо ситуації. Наприклад, «Мене сповнює гнів..., я злий..., я розлючений..., я агресивний..., я дуже сердитий..., мене дратує ця ситуація..., мені ніяково..., мені нестерпно боляче...».

Крок 2. Починається зі слів: «Коли ти (ви)...»; далі описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття. Говоримо лише про себе й не даємо оцінку поведінки співрозмовника та його рис.

Крок 3. Починається зі слів: «Оскільки...»; далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка, якщо потрібно, пояснюємо співрозмовникові, чому це так.

Крок 4. Починається зі слів: «І я хотів(ла) би...»; далі висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника в конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

Завдання. Відповідно до ситуації скласти «Я»-висловлювання. Інсценувати ситуацію, використовуючи «Я»-висловлювання.

Учні імпровізують ситуації «Посварилися» і «Помирилися», застосовуючи комунікативну техніку «Я-повідомлення».

5. Інформаційне повідомлення. Існують різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Відносно різних стратегій розв'язання конфліктів наявні «плюси» та «мінуси», тому що одна й та ж стратегія поведінки може бути й поганою, і гарною: дивлячись, для кого, дивлячись, навіщо, відповідно до певної ситуації.

Надаємо рекомендації відносно того, коли та яку стратегію краще обирати.

Співробітництво може забезпечити, коли в тих, хто конфліктує, є можливість знайти деякі спільні інтереси, які дозволяють задовольнити потреби одного та іншого. Наприклад, як у притчі про двох людей, які посварились через те, що не могли розділити лимон. А насправді одному з них потрібна була серединка, щоб спекти пиріг, а іншому – шкірка, щоб зробити цедру. Якби вони визначились відразу, кому що потрібно, ніякого конфлікту не виникло. Співробітництво – найкращий спосіб розв'язання конфліктів, але воно, на жаль, можливе не завжди. У житті дуже багато ситуацій, коли досягнення мети для одних означає поразку іншого (класичні приклади – два хлопця «ділять» дівчину або дві спортивні команди грають матч на вибування).

Суперництво – це стратегія, яку потрібно використовувати, якщо співпали дві умови: – привід для конфлікту для вас важливіший, ніж дружні відносини з тим, із ким ви конфліктуєте; – ви впевнені в перевазі своїх сил. Адже якщо ви почали суперечку, тоді вам, скоріше всього, будуть відповідати так само.

Поступливість більш виправдана тоді, коли для вас збереження гарних відносин важливіше, ніж привід для конфлікту. Але коли ви зіткнулись із сильним тиском, який має перевагу над вами, наприклад, із трьома грабіжниками, у яких є ножі чи вогнепальна зброя, самотньому перехожому краще не сперечатись, самі розумієте чому...

Компроміс доцільний у тому випадку, коли те, що стало приводом для конфлікту, можна розділити таким способом, щоб хоча б частково задовольнити потребу всіх втягнених у суперечку.

Уникнення найбільш доцільне, якщо особистий спокій тобі дорожчий, ніж привід для конфлікту, а ще тоді, коли конфлікт тобі нав'язують, задовольняючи таким чином свої потреби. Не потрібно конфліктувати з торговим агентом, який намагається продати тобі якийсь непотріб. Простіше закрити перед його носом двері квартири (а ще краще – зовсім не відкривати!) або мовчки відійти від нього на вулиці.

Розглянемо такий приклад: у темній вуличці не вас напав грабіжник, який вимагає віддати йому всі гроші. Можливі такі сценарії дій:

1. Суперництво – фізично протистояти йому.
2. Співробітництво – намагатись «навести» цього грабіжника на більш багатшого знайомого за умови, що отриманими таким чином грошми він має поділитись.
3. Компроміс – домовитися із грабіжником, що він бере тільки частину грошей в обмін на те, що жертва не буде звертатись із заявою в міліцію.
4. Уникнення – намагатися втекти.
5. Поступливість – без будь-яких слів віддати всі гроші, які маєте.

Коли буде доцільнішим перший спосіб? Коли є гарантія, що грабіжник беззбройний, слабший і боягузливіший за суперника. А якщо грабіжник має зброю, а суперник боїться? Розв'язання такого конфлікту може мати трагічні наслідки.

Другий спосіб для цієї ситуації доцільний тільки в тому випадку, коли й жертва виявиться грабіжником (є всі підстави сподіватись, що вони обидва колись погано закінчать).

Третій спосіб (дипломатичний) у спілкуванні з грабіжником, можливо, не завжди доцільний, хоча диваки бувають різні.

Спроба втекти – стратегія дуже хороша для тих, хто вмiє швидко бігати і знає куди бігти.

А ось просто віддати всі гроші дуже не хочеться, хоча інколи це абсолютно виправдано.

У наведеному прикладі найвигідніша стратегія все ж таки четверта – уникнення, але не в розумінні «тікати», а максимально уникати можливості в таку ситуацію потрапити, як і в інші подібні ситуації.

6. Рольова гра «Конфлікти».

Хід роботи.

Учасникам пропонується кілька конфліктних ситуацій, розвиток яких вони розігрують у парах. Кілька ситуацій можуть вигадати самі підлітки. Готові сценки обговорюються в колі.

Приклади конфліктних ситуацій:

1. Ти домовилась (вся) з друзями йти на дискотеку з нагоди дня народження. А мама говорить: «Нікуди ти не підеш, пізно вже, ти ще мала (ий)!».

2. Друг взяв у тебе книжку й пообіцяв повернути через тиждень. Із того часу пройшов місяць, а книгу він так і не повернув. Книга дуже потрібна тобі для підготовки домашнього завдання. Учора ти потелефонував другові додому й нагадав про книгу. Він обіцяв, що принесе. А сьогодні говорить: «Вибач, я забув, куди я її поклав, і тепер не можу її знайти».

3. Ти купив у магазині півкілограма ковбаси, приніс її додому й побачив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся до магазину, віддаєш ковбасу й чек, і просиш повернути тобі гроші за неякісний продукт. А продавець відповідає: «Нічого не знаю, у нас усі продукти свіжі. Ти купив це в іншому місці».

Обговорення: Під час обговорення рольової гри потрібно звернути увагу на те, що доцільність використання різних стилів поведінки залежно від типу конфліктної ситуації може дуже змінюватися. Вибір стилів поведінки залежить від ступеня близькості учасників конфлікту (в нашому прикладі: мама, друг, стороння людина), обґрунтованості їхніх вимог (переживання мами за сина чи доньку зрозуміле, продавець просто грубить), взаємної залежності сторін, які конфліктують (із батьками як близькими людьми не варто конфліктувати, із другом навряд чи потрібно рвати дружні стосунки через книгу, а з невихованим продавцем можна просто більше не зустрічатися).

7. Підсумки заняття.

Ведучий пропонує виразити свої враження від заняття й надає рекомендації: – конфлікти вирішуються швидше, якщо хоча б один із його учасників готовий до примирення. Починай із себе! – опір партнера зменшується, якщо ти зрозумієш його точку зору й сам будеш готовий змінити поведінку; – багато конфліктів виникає не через невідповідність інтересів, а за інших причин. Ми, представники західної цивілізації, звикли до думки, що є лише одна істина, один переможець і один винний. Саме тому схильні принижувати і нападати; – порівняйте свої попередні уявлення про конфлікт зі своїми новими поглядами, які у вас, сподіваюся, виникли під час тренінгу.

8. Вправа для завершення «Іскра доброзичливості».

Хід роботи.

Вправу краще виконувати з музичним супроводом. Усі учасники стають у коло й беруться за руки. Ведучий «пускає» іскру, стиснувши руку учасника, який

стоїть ліворуч. Пройшовши коло, іскра повертається до ведучого. Не відпускаючи рук, усі дружно піднімають їх угору, бажаючи один одному хорошого дня.

Список використаних літературних джерел

1. Васильєв Н.Н. Тренинг преодолення конфліктів / Н. Н. Васильєв. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 174 с.
2. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников / С. А. Ефимцева / под. ред. Ю.З. Гильбуха. – К. : Институт психологии АПН Украины, 1994. – 80 с.
3. Мізерна О.О. Корекційна тренінгова програма "Самовдосконалення" для подолання агресивних проявів серед підлітків / О. О. Мізерна // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4-5.
4. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати? / К. Фопель. – К., 2001. – 156

5.2.3. Суїцидальна поведінка підлітків (просвітницький захід для батьків)

Іваненко Віктор Іванович, практичний психолог Ромашківської загальноосвітньої школи I-III ступенів Рокитнянської районної державної адміністрації

Мета: надання профілактичної допомоги батькам із проблеми підліткового суїциду.

Завдання:

- розширювати знання батьків про причини, ознаки й характер підліткового суїциду;
- надати можливість замислитися та оцінити взаємини зі своєю дитиною;
- виховувати повагу до особистості підлітка й розуміння його проблем.

Обладнання: фотографії (портрети) учнів класу (паралелі) для розміщення у класі (краще, якщо це будуть фотографії, що ілюструють життя класу, школи); музичний центр, записи легкої, релаксаційної музики; аркуші паперу, олівці (ручки) за кількістю батьків.

Хід заходу

Грає музика для створення емоційного тла. У класі (залі) розміщені великі фотографії (портрети) учнів класу (вікової паралелі).

Лекція психолога.

Доброго дня, шановні батьки! Сьогодні заплановано непросту розмову: ми з вами говоритимемо про складну ситуацію, яка склалася на початку ХХІ століття в сучасній родині. На жаль, навіть у сучасному житті, яка вкрай багата різними подіями, – кримінальними розбірками, нещасними випадками, стихійними лихами – деколи зустрічаються такі події, які здатні глибоко шокувати найбільш досвідчених медиків. Що вже говорити про звичайну людину? До таких обставинам відноситься дитячий суїцид. Дитина є уособленням початку життя, перед ним лежить велика кількість різних доріг і можливостей, їй належить пізнати все те, що готове запропонувати людині життя. Дитяча смерть, мабуть, найбільш безглузда і трагічне подія, яку тільки можна собі уявити. Але якщо зі смертю від важких захворювань

волею-неволею доводиться миритися і приймати її, то смерть у результаті суїциду завжди немов грім серед ясного неба. Розум довколишніх людей просто відмовляється сприймати цю страшну реальність – добровільний відхід із життя дитини чи підлітка.

Дитячий суїцид – це те, чого практично завжди можна уникнути. Головне, що для цього необхідно – це вчасно помітити тривожні сигнали. Жодна дитина не вирішить піти з життя і втілить своє рішення в життя за лічені години. Зазвичай, подібне рішення зріє в голові у дитини не один день, і навіть не тиждень. І весь цей час дитина відчайдушно волає до дорослих, різними способами даючи зрозуміти батькам, що їй дуже погано. Уважні батьки ні за що не залишать без уваги зміни поведінки їхньої дитини. Отже, розглянемо причини дитячого суїциду, його профілактику та психологічну допомогу таким дітям. Дитячі суїциди вже стають сумною українською практикою: наша країна є одним із лідерів Європи за кількістю суїцидальних випадків серед дітей, які в силу тих чи інших причин вирішують покінчити життя самогубством. Жахливі цифри про дитячі самогубства.

1. Майже 85% підлітків хоч раз у житті думали про самогубство. Хоча насправді ніхто з цих дітей не хоче помирати, просто для дитини думки про самогубство – часто єдиний спосіб звернути на себе увагу батьків, крик про допомогу.

2. Пік суїцидів припадає на старший підлітковий вік – 14-16 років. У дітей до 11 років теж з'являються трагічні фантазії під час найглибшого розпачу. Аутоагресія проявляється в дітей у віці від 11 до 18 років.

3. У 80% випадків причина дитячого суїциду – стосунки з близькими.

4. Згідно зі статистикою, в Україні здійснюється на рік 34,5 дитячих самогубств на 100 тис., у світі підлітки 15-19 років зчиняють 10 самогубств на 100 тис. населення, а за даними ВООЗ показник у 20 осіб вважається критичним.

5. Хлопчики здійснюють суїциди в 4-5 разів частіше за дівчаток, однак дівчатка, у свою чергу, вдаються до спроб самогубства в 3 рази частіше за хлопчиків.

6. 70% суїцидів учиняють психічно здорові діти. 80% дитячих суїцидів – отруєння, а найменші вибирають найбільш травматичні способи розпрощатися з життям (стрибки з великої висоти та повішення).

7. Серед дітей-самогубців 60% – діти з «нормальних», повноцінних сімей.

8. Діти вдаються до суїциду за сімейними мотивами в 46,9% випадків, через конфлікти з однолітками й з любовних причин – у 13,6% випадків.

Причиною самогубства може бути депресія (через втрату об'єкта любові), яка супроводжується сумом, пригніченістю, утратою інтересу до життя та відсутністю мотивації до розв'язання нагальних життєвих завдань. Іноді депресія може й не проявлятися настільки явно: підліток намагається приховати її за підвищеною активністю, надмірною увагою до дріб'язків або зухвалою поведінкою –

правопорушеннями, уживанням наркотиків тощо. Найбільшим є ризик самогубства серед тих, хто вживає наркотики або алкоголь, під впливом яких підвищується ймовірність раптових імпульсів. Трапляється й таке, що смерть від передозування є навмисною.

Для багатьох схильних до самогубства підлітків характерна висока навіюваність. Коли трапляється одне самогубство, це стає сигналом до дії для інших, схильних до цього, підлітків. Невеликі групи дітей навіть поєднувалися з метою створення якоїсь субкультури самогубств. Потенційні самогубці часто мають родичів, які покінчили з собою.

Суїцид може бути безпосереднім результатом душевної хвороби. Деякі підлітки страждають на галюцинації, коли чийсь голос наказує їм накласти на себе руки.

Спричинити самогубство може також почуття провини та (або) страху й ворожості. Підлітки можуть важко переживати невдачі в особистих взаєминах. Дівчатам може здаватися, що вони вагітні.

Спроба самогубства – це бажання привернути увагу до свого лиха або викликати співчуття в довколишніх. Піднімаючи на себе руку, дитина вдається до останнього аргументу в суперечці з батьками. Вона нерідко уявляє собі смерть як якийсь тимчасовий стан, після якого вона опам'ятається і знову житиме. Підліток, щиро бажаючи вмерти в нестерпній для нього ситуації, насправді хоче лише налагодити стосунки з довколишніми. Тут немає спроби шантажу, але є наївна віра: нехай хоча б його смерть приведе до ладу стосунки батьків, тоді скінчаться всі лиха, і вони знову заживуть у злагоді й спокої.

Що ж відбувається з батьками, якщо власна дитина не може до них докричатися? Чому вони глухі настільки, що сину доводиться пхати голову в зашморг, аби його почули? Упевненість у власній правоті й непогрішності робить батьків разюче нетерпимими, нездатними без оцінок, без осуду та повчань просто любити й підтримувати дитину. Дорікаючи їй, батьки вимовляють часом слова настільки злі й образливі, що ними справді можна вбити. При цьому вони не думають, що своїм криком буквально штовхають дитину на небезпечний для життя вчинок.

П'ятнадцятирічна дівчинка після опіку стравоходу (вона випила пляшку ацетону під час скандалу з матір'ю) розповідала: «Я була готова на все, аби тільки змусити її замовчати, я навіть вимовити не можу, як вона мене обзивала». Дівчинка не збиралася вмирати. А роки скитання у хірургічних відділеннях, складні операції та втрачене здоров'я – ось ціна невміння й небажання матері тримати себе в руках, коли їй здалося, що дочка занадто яскраво нафарбувалася.

Батькам варто пам'ятати: якщо скандал уже розгорівся, потрібно зупинитися, змусити себе замовчати, усвідомлюючи свою правоту. У стані афекту підліток у край імпульсивний і агресивний.

Будь-який гострий предмет, що потрапив до рук, ліки у вашій аптечці на підвіконні у вашій квартирі – усе стане реально небезпечним, загрозливим для його життя.

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то, зазвичай, про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: словесні, поведінкові й ситуаційні.

Словесні ознаки:

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо та явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати щодо самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Поведінкові ознаки

1. Роздавати довколишнім речі, які є для людини особливо значущими, остаточно впорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.

2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як: у їжі – їсти замало або забагато; у сні – спати занадто мало або занадто багато; у зовнішньому вигляді – стати неохайним; у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати у пригніченому настрої; в родині – замкнутися, відсторонитися від родини й друзів; у поведінці – бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.

3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.

Ситуаційні ознаки:

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), відчувається знедоленою.
2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині – у взаєминах із батьками або між батьками; алкоголізм – особиста або сімейна проблема).
3. Почуває себе жертвою насильства – фізичного, сексуального або емоційного.
4. Удавалася раніше до спроб суїциду.
5. Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.
6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).
7. Занадто критично налаштована щодо себе.

Якщо має місце реальна схильність школяра до самогубства, наведені далі поради допоможуть змінити ситуацію.

1. Уважно вислухайте підлітка, який зважився на самогубство. У стані душевної кризи кожному з нас насамперед необхідний хтось, готовий вислухати. Докладіть максимальних зусиль, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.

2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини. Якщо вона вже має конкретний план самогубства, ситуація є гострішою, ніж якщо ці плани розпливчасті й невизначені.

3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може зазнавати серйозних труднощів, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, яка нещодавно перебувала у стані депресії, раптом починає бурхливу, невпинну діяльність. Така поведінка також може слугувати підставою для тривоги.

4. Уважно поставтеся до всіх, навіть найнезначніших, образ і скарг. Не зневажайте нічого зі сказаного. Він або вона можуть і не давати волі почуттям, приховуючи свої проблеми, але в той же час перебувати у стані глибокої депресії.

5. Не бійтеся прямо запитати, чи не думають він (або вона) про самогубство. Досвід свідчить, що таке запитання рідко завдає шкоди. Часто підліток буває радий можливості відкрито розповісти про свої проблеми.

Методичні та практичні рекомендації, засоби допомоги батькам, дитина яких схильна здійснити суїцид

ВИСЛУХОВУЙТЕ – «Я чую тебе». Не намагайтеся втішити загальними словами типу: «Ну, усе не так уже й погано», «Тобі стане краще», «Не варто цього робити». Дайте людині можливість висловитися. Ставте запитання та уважно вислуховуйте.

ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтеся говорити про це – більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть провокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність.

БУДЬТЕ УВАЖНИМИ до побічних показників у разі припущеного самогубства. Кожне жартівливе згадування або загрозу потрібно сприймати серйозно.

СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ. Узагальнюйте, проводьте рефреймінг: «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей задумувались про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як здійснити його?». Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте до конкретики. «Пістолет? А ти коли – не будь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А якщо ти не влучиш? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на нього прийде?». Недоказане, затаєне ви повинні зробити явним. Допоможіть підліткові відкрито говорити й думати про свої наміри.

ПІДКРЕСЛІТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми складні – дізнайтеся, чим ви можете допомогти, оскільки вам він дуже довіряє. З'ясуйте, хто ще міг би допомогти в цій ситуації

Наведені далі запитання та зауваження допоможуть почати розмову про самогубство й визначити ступінь ризику в цій ситуації: «Схоже, у тебе щось трапилось. Що тебе тривожить?».

Твердження про те, що криза вже минула, не повинні ввести вас в оману. Часто дитина може відчувати полегшення після розмови про самогубство, але незабаром знову повернеться до тих самих думок. Тому так важливо не залишати її на самоті навіть після успішної розмови. Підтримуйте її й будьте наполегливими. Людині у стані душевної кризи потрібні суворі стверджувальні вказівки. Усвідомлення вашої компетентності, зацікавленості її долею та готовності допомогти нададуть емоційної опори.

Переконайте дитину в тому, що вона зробила правильний крок, прийнявши вашу допомогу. Оцініть її внутрішні резерви. Якщо людина зберегла здатність аналізувати і сприймати поради довколишніх, їй буде легше повернути душевні сили і стабільність.

Варто взяти до уваги й інші можливі джерела допомоги: друзів, родину, лікарів, священників, до яких можна звернутися. Спробуйте переконати підлітка звернутися до фахівців – психолога, лікаря. У противному випадку зверніться до них самі, щоб разом розробити стратегію допомоги.

Для з'ясування картини взаємин із вашою дитиною відповімо на деякі запитання:

Чи було бажаним народження вашої дитини?

Ви

- щодня цілуєте свою дитину, говорите ласкаві слова або жартуєте з нею?
- щовечора розмовляєте з дитиною щиро й обговорюєте прожитий нею день?
- раз на тиждень проводите з нею дозвілля (кіно, концерт, театр, відвідування родичів, похід на лижах та ін.)?
- обговорюєте з дитиною сімейні проблеми, ситуації, плани?
- обговорюєте з дитиною її імідж, моду, манеру одягатися?
- знаєте її друзів (чим вони займаються, де живуть)?
- обізнані із дозвіллям своєї дитини, хобі, заняттями?
- знаєте про закоханість або симпатії дитини?
- знаєте про її недругів, недоброзичливців, ворогів?
- знаєте, який її улюблений предмет у школі?
- знаєте, хто улюблений учитель вашої дитини?
- знаєте, який учитель у школі для дитини неприємний?
- у разі суперечки йдете першим на примирення, починаєте розмову?
- не ображаєте й не принижуйте своєї дитини?

Якщо на всі запитання Ви відповіли «так», ви чините як батьки правильно, контролюєте ситуацію і зможете у важку хвилину прийти на допомогу дитині.

А якщо у вас більшість «ні», то необхідно переглянути стосунки зі своєю дитиною, повернутися обличчям до неї, почути її, поки не сталося лиха!

Список використаних літературних джерел

1. Максимова Н.Ю. Основи дитячої патопсихології / Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. – К. : Перун, 1996. – 464 с.
2. Подмазин С.И. Как помочь подростку с "трудным характером" / С.И. Подмазин. – К. : Перспектива, 1996. – 160 с.
3. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості / В.В. Рибалка. – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с.
4. Романовська Д. Д. Технології роботи з батьками / Д.Д. Романовська. – К. : Главник, 2007 – 128 с.
5. Шебанова С.Г. Мотивація суїцидальної поведінки неповнолітніх як об'єкт комплексного соціопсихологічного обстеження / С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми суїцидології : збірн. наук. праць. – К., 2002. – Ч. I. – 156 с.

5.2.3. Тренінгове заняття для практичних психологів, соціальних педагогів, учителів, вихователів «Попередження насильства та жорстокої поведінки»

Автор: Скоромна Марія Степанівна, соціальний педагог Шарківського навчально-виховного комплексу "Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – дитячий садок" Рокитнянської районної державної адміністрації

Мета: ознайомити учасників з проблемами та причинами насильства у шкільному середовищі, шукати способи його подолання.

Завдання:

- ознайомити педагогів із формами та видами насильства, його наслідками;
- усвідомити можливість різних стилів реагування, навчати ефективних способів вираження невдоволення;
- сприяти створенню безпечного середовища у школах способом запровадження нових методів міжособистісного спілкування між учнями та вчителями; – виховувати толерантні стосунки у всіх учасників навчально-виховного процесу.

Обладнання: «зорепад очікувань»; маркери, аркуші паперу (А-1, А-3), стікери, фліп-чарт; цукерки 3-х видів (за кількістю учасників); бланки до вправи «Як висловити образу і роздратування»; пам'ятки-буклети.

Хід заняття

Ознайомлення з темою, метою, завданнями тренінгу.

– Тема нашого тренінгу – насильство і жорстокість. Говорити про це потрібно, адже ми дуже часто зустрічаємося з його проявами. Поглянемо на цю проблему з психологічної точки зору, можливо, це допоможе нам стати добрішими й милосерднішими одне до одного, навчимося боротися з насильством Проблеми

сімейного насильства та насильства в підлітковому середовищі нині актуальні. Проблема насильства не нова, вона існувала завжди й існує у всіх країнах світу. У багатьох країнах світу щорічно квітень проходить під знаком синьої стрічки – такий міжнародний символ захисту дітей від насильства в усіх його проявах. Інформаційне повідомлення про історію Синьої стрічки.

Прийняття правил роботи у групі.

Правила: – добровільність; – щирість, відвертість; – доброзичливість; – активність; – конфіденційність; – взаємоповага; – один говорить – всі слухають; – говорити коротко, по черзі; – правило піднятої руки.

Обговорення правил роботи.

Вправа "Зорепад очікувань".

Хід роботи.

Педагог-тренер демонструє учасникам плакат «Очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки починають сходити зорі. На «зорях», що лежать у кошику «зоряної королеви», учасники записують свої очікування. Якщо очікування справдяться, то й вони зійдуть.

Педагог-тренер пропонує учасникам записати все, що вони хотіли б з'ясувати для себе під час тренінгу, тобто відповісти на запитання: Що ви очікуєте від цього заняття?

Вправа «Знайомство».

Завдання: – назвати своє ім'я; – продовжити речення «У людях я найбільше ціную...», «У людях я не сприймаю...» (назвати 3 риси) Учасники сидять в колі, кожен записує своє ім'я на бейджику.

Вправа «Асоціації».

Завдання: назвати, які асоціації виникають у Вас, коли ви чуєте слово «насильство». Наприклад, слово «насильство» може викликати такі асоціації: негатив, ненависть, агресія, страх, стрес, знуцання, побиття, лицемірство, вигнанець, позбавлення тощо. Тренер записує асоціації на фліп-чарті.

Мозковий штурм «Види насильства».

Завдання: визначити й назвати види насильства, їх прояви.

Види насильства:

- фізичне (спроба вбивства, побиття, катування, завдання фізичних пошкоджень, жбурляння різними предметами);
- психологічне та емоційне (постійне стеження, погрози, залякування, шантаж, контроль за життям та спілкуванням, ізоляція, заборона спілкування);
- сексуальне (згвалтування й сексуальні домагання – інколи у присутності інших людей, сексуальні образи, насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом);

– економічне (фінансовий контроль і фінансові обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна, позбавлення можливості користуватися майном).

Руханка «Гарячий м'ячик».

Вправа «Як висловити образу і роздратування».

Робота у групах.

Хід роботи.

Учасникам роздають цукерки кількох видів (скільки команд – стільки і видів цукерок). Команди формуються за видом цукерок. Кожна група отримує бланк, на якому записана роль кривдника (у чому вона полягає) і на окремих листках – роль скривдженого (реакція). На одну роль кривдника є три ролі скривдженого (упевненої, невпевненої і агресивної людини). Учасники кожної групи співвідносять варіанти реакцій із відповідними клітинками бланку відповідей і пояснюють або обіграють ситуацію.

– Які способи вираження образи і злості ефективніші?

– Назвіть способи, які ви використовуєте?

– Чи знаєте ви, як можна боротися зі злістю?

Вправа «Насильство в учнівському середовищі».

Робота в групах.

Завдання:

1 група. Причини жорстокої поведінки в учнівському середовищі.

2 група. Наслідки насильства жорстокої поведінки.

3 група. Як боротися із проявами насильства в учнівському середовищі.

Пояснення своїх відповідей кожною групою, обговорення й доповнення у великій групі.

Вправа «Клубочок».

Хід роботи.

Зараз проведемо невелику розминку, що допоможе нам підбити підсумок сьогоденного тренінгу і трохи відпочити. Отже, у мене в руках клубок ниток для в'язання. Будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник, у чиїх руках знаходиться клубок, має сказати побажання. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу. Клубок має побувати в кожного. І ще: уважно слухайте один одного, хто говорить, це нам наприкінці знадобиться. От скільки приємних побажань ми почули, а тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадає, що саме говорив попередній учасник, яке було його побажання.

Рефлексія.

– Чи справдилися очікування?

– Що вам дав тренінг?

Притча «Про двох вовків».

Колись один мудрець відкрив своєму внукові життєву істину. У кожній людині відбувається боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк символізує зло: заздрість, егоїзм, амбіційність, брехливість, жадібність. Другий вовк символізує добро: миролюбність, любов, доброту, відданість. Онук, який перейнявся словами дідуся до глибини душі, замислився й запитав:

– А який же вовк усе ж перемагає?

Старий усміхнувся й відповів:

– Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш!

5.2.3. Сценарій психологічної студії для педагогів «Увага! Конфлікт»

Автор: Мушинський В.П., завідувач Дніпропетровським обласним центром психолого-андрагогічних технологій, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист

I. Пролог

Пролог спрямований на створення позитивної установки на заняття. Якщо студія проводиться вперше, ведучий вітає учасників, інформує про зміст такої інтерактивної форми роботи, організує знайомство, проводить психологічну розминку.

1.1. Вправа «Самопрезентація»

Учасники групи по колу представляють себе: розповідають декілька слів про себе, про свої очікування з приводу такого спілкування та про те, як вони себе зараз почувають (самопочуття, активність, настрої).

1.2. Вправа «Жива анкета»

Ведучий називає фразу (твердження, питання). Учасники групи обирають із запропонованого, те, що підходить саме їм. Наприклад, називаються 4 кольори – червоний, синій, зелений, жовтий. Учасники обирають, і далі за командою ведучого встають чи піднімають руку, а ведучий дає інтерпретацію: червоний – це активність; жовтий – оптимізм, синій – спокій, зелений – захисні тенденції. Або, наприклад, 4 фігури – трикутник, коло, квадрат, зигзаг. Трикутник – лідерство, коло – гармонія, квадрат – невтомні трудяги, зигзаг – креативність. Чи за біоритмами – сови, голуби, жайворонки.

1.3. Вправа «Збір рукостискань»

Учасникам студії ведучий дає завдання: протягом 3-х хвилин зібрати якомога більше рукостискань у всіх присутніх. По закінченню вправи визначається той, хто назбирав їх найбільше.

Питання для обговорення: Хто скільки зібрав? Як це вдалося? Чим відрізняється той, хто назбирав більше за інших?

II. Етюд

Наступна частина роботи студії направлена на формування у учасників внутрішнього стану, необхідного для виконання основної частини тематичного заняття.

2.1. Вправа «Млин»

Рівна кількість учасників утворюють два кола (один всередині іншого), встають обличчям один до одного і розігрують в парах міні-діалоги-ситуації, які задає ведучий. Діалог триває до 2-х хвилин. Після кожного діалогу зовнішнє коло робить декілька кроків за годинною стрілкою; кожен учасник змінює партнера, розігрується наступний епізод.

Ситуації для програвання:

- ті, хто знаходяться у внутрішньому колі грають роль контролерів автобусу, а ті, хто знаходиться у внутрішньому колі – роль безбілетних пасажирів;
- внутрішнє коло – продавці, яким немає ніякого діла до покупців, а зовнішнє – покупці;
- зовнішнє коло – начальник, зненацька «спіймавший» підлеглого, який спізнився на роботу, а внутрішнє – підлеглий, що спізнився;
- внутрішнє коло – мешканець, якого залив сусід зверху, зовнішнє коло – сусід зверху.

Під час обговорення учасники аналізують свою найбільш типову манеру поведінки в різних ситуаціях. По завершенні вправи формулюється тема студійного заняття і записується на дошці (фліпчарті).

III. Експлікація

Ця частина заняття носить інформаційно-формулюючий характер. В ній учасники отримують теоретичну інформацію за означеною темою. Ведучий може використовувати такі форми роботи, як міні-лекція, дискусія, рефлексивна діагностика та інш. Обов'язковим елементом третьої частини є тестування учасників і обмін інформацією за отриманими результатами. Тестування може проводитись як перед заняттям (якщо тестування займає багато часу), так і під час заняття (якщо тест короткий за часом та обробкою результатів).

Ведучий пропонує учасникам студії по колу (або за бажанням) навести визначення конфлікту чи дібрати асоціації до поняття «конфлікт». Потім наводить наукову характеристику конфлікту на основі якого-небудь теоретичного джерела.

3.1. Міні-лекція

Конфлікт (від лат. *conflictus* - зіткнення) – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми чи колективами у процесі спілкування, їхньої спільної діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.

Види конфліктів: 1) внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові, внутрішньогрупові; 2) конструктивні (основу таких конфліктів складають об'єктивні протиріччя, які сприяють розвитку і інтеграції) і деструктивні (основу

таких конфліктів складають суб'єктивні причини, які утворюють напруженість і призводять до руйнувань соціальної системи); 3) предметні і безпредметні; 4) швидкоплинні, повільні і довготривалі.

Формула конфлікту: $S1 > O < S2$; в конфлікті завжди є об'єкт інтересу (O) двох суб'єктів (S1 і S2), а зіткнення розгортається навколо цього об'єкту.

Основні структурні елементи конфлікту – причини конфлікту, конфліктна ситуація, інцидент, динаміка конфлікту.

Причини конфлікту – загальні (соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні) і часткові (незадоволеність умовами діяльності, порушення службової етики, порушення трудового законодавства, обмеженість ресурсів, протиріччя в цілях, цінностях, засобах, незадовільні комунікації та інш.)

В основі будь-якого конфлікту лежить *конфліктна ситуація*, яка включає або протилежні позиції сторін з будь-якого приводу, або протилежні цілі чи засоби їх досягнення в даних обставинах, або невідповідність інтересів, бажань, прагнень опонентів. Конфліктна ситуація – це накопиченість протиріч, що пов'язані з діяльністю суб'єктів взаємодії.

Інцидент – це збіг обставин, які є приводом для конфлікту.

Динаміка конфлікту знаходить своє відображення в двох поняттях: етапи конфлікту і фази конфлікту.

Основні етапи конфлікту:

1. Виникнення і розвиток конфліктної ситуації.
2. Усвідомлення конфліктної ситуації хоча б одним із учасників соціальної взаємодії та емоційні переживання ним цього факту.
3. Початок відкритої конфліктної взаємодії (активні дії).
4. Розвиток відкритого конфлікту.
5. Вирішення конфлікту педагогічним (бесіда, переконання, прохання і т.п.) або адміністративним методом (звільнення, переведення на іншу роботу, наказ керівника, рішення суду і т.п.).

Основні фази конфлікту наступні: 1) початкова фаза; 2) фаза підйому; 3) пік конфлікту; 4) фаза спаду. Фази конфлікту можуть повторюватись циклічно. Можливості конструктивного вирішення конфлікту в кожному наступному циклі звужуються.

Співвідношення фаз і етапів конфлікту

Фаза конфлікту	Етап конфлікту	Можливості вирішення
Початкова фаза	Виникнення і розвиток конфліктної ситуації; усвідомлення конфліктної ситуації...	92 %
Фаза підйому	Початок відкритої конфліктної взаємодії	46 %
Пік конфлікту	Розвиток відкритого конфлікту	Менше 5 %
Фаза спаду	-	Біля 20 %

Конфліктогени

80% конфліктів виникає поза бажанням їх учасників. І головну роль у виникненні таких конфліктів відіграють так звані конфліктогени – слова, дії, які можуть призвести до конфлікту. До того ж розпалюванню конфлікту сприяє така закономірність, як ескалація конфліктогенів, тобто, на конфліктоген на нашу адресу ми намагаємося відповісти більш сильнішим конфліктогеном, часто максимально сильнішим із всіх можливих, відчуваємо бажання «провчити» образника якомога сильніше, болючіше, образливіше, виявляємо зворотню агресію. Перший конфліктоген часто буває ненавмисним, ситуативно випадковим, а в подальшому вступає в дію ескалація конфліктогенів – і ось вже конфлікт наочний.

Схема виникнення ненавмисного конфлікту:

Перший конфліктоген (ситуативний) – Більш сильніший у відповідь конфліктоген – Ще більш сильніший у відповідь конфліктоген – Конфлікт.

3.2. Технології управління конфліктами в організації

Управління конфліктами, як складний процес, включає наступні види діяльності:

- Прогнозування конфліктів та оцінка їх функціональної спрямованості (вивчення об'єктивних і суб'єктивних умов і факторів взаємодії між людьми, а також їх індивідуально-психологічних особливостей).

- Попередження або стимулювання конфлікту (постійна турбота про задоволення потреб і запитів співробітників, підбір и розстановка співробітників з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей, дотримання принципу соціальної справедливості, формування і підвищення психологічної культури спілкування).

- Регулювання конфлікту (1. Визнання реальності конфлікту. 2. Легітимізація конфлікту, досягнення угоди між конфлікуючими сторонами щодо дотримання правил конфліктної взаємодії. 3. Інституціалізація конфлікту, створення робочих груп щодо регулювання конфліктної взаємодії).

- Вирішення конфлікту (поступка – знищення чи цілковите підпорядкування однієї із сторін, компроміс – узгодження інтересів на новій основі, відхід – взаємне примирення, співробітництво – спільне подолання протиріч).

Моделі поведінки особистості в конфлікті: 1) конструктивна (намагається улагодити конфлікт); 2) деструктивна (прагне до розширення і загострення конфлікту); 3) конформістська (пасивність, непослідовність в поведінці, схильність до поступок).

3.3. Особливості педагогічних конфліктів

Педагогічні конфлікти в освітньому середовищі поділяються на *конфлікти діяльності, конфлікти поведінки і конфлікти взаємин*.

Конфлікти діяльності виникають під час виконання учнем навчальних завдань, коли учень не готовий оперативно виправити власну помилку. Вчитель висловлює невдоволення, учень вступає в суперечку чи демонструє образ.

Конфлікти поведінки виникають під час порушення учнями правил поведінки в школі і після уроків. Це може бути брутальне ставлення учнів до вчителя, агресивна поведінка з однокласниками.

Конфлікти взаємин у сфері емоційних особистісних стосунків учнів і вчителів.

Серед особливостей педагогічних конфліктів можна відзначити наступні:

- професійна відповідальність учителя за педагогічно правильне вирішення ситуації: адже заклад освіти - модель суспільства, де учні засвоюють соціальні норми відносин між людьми;

- учасники конфліктів мають різний соціальний статус (учитель - учень), чим і визначається їх різну поведінку в конфлікті;

- різниця віку та життєвого досвіду учасників розводить їхні позиції в конфлікті, породжує різний ступінь відповідальності за помилки при їх вирішенні;

- різне розуміння подій та їх причин учасниками (конфлікт «очима вчителя» і «очима учнів» бачиться по-різному), тому вчителю не завжди легко зрозуміти глибину переживань дитини, а учневі - впоратися зі своїми емоціями, підпорядкувати їх розуму;

- присутність інших учнів при конфлікті робить їх із свідків учасниками, а конфлікт набуває виховний сенс і для них; про це завжди доводиться пам'ятати вчителю;

- професійна позиція вчителя в конфлікті зобов'язує його взяти на себе ініціативу в його розв'язанні та на перше місце зуміти поставити інтереси учня як особистості, що формується;

- будь-яка помилка вчителя при розв'язанні конфлікту породжує нові ситуації та конфлікти, в які включаються інші учні;

- конфлікт у педагогічній діяльності легше попередити, ніж успішно розв'язати.

Основними причинами конфліктів можуть бути:

- мала можливість вчителя прогнозувати на уроці поведінку учнів; несподіванка їх вчинків часто порушує запланований хід уроку, викликає у вчителя роздратування і прагнення будь-якими засобами прибрати «перешкоди»; недолік інформації про причини того, що сталося ускладнює вибір оптимальної поведінки і відповідного обставовці тони спілкування;

- свідками ситуацій є інші учні, тому вчитель прагне зберегти свій соціальний статус будь-якими засобами і тим самим часто доводить ситуацію до конфліктної;

- учителем, як правило, оцінюється не окремий вчинок учня, а його особистість, така оцінка часто визначає ставлення до учня інших вчителів і однолітків (особливо на початку навчання);

- оцінка учня нерідко будується на суб'єктивному сприйнятті його вчинку та малої поінформованості про його мотиви, особливості особистості, умови життя в родині;

- учитель складно провести аналіз виниклої ситуації, поспішає суворо покарати учня, мотивуючи це тим, що зайва строгість по відношенню до учня не зашкодить;

- важливе значення має характер відносин, які склалися між учителем і окремими учнями; особистісні якості та нестандартна поведінка останніх є причиною постійних конфліктів з ними;

- особистісні якості вчителя також часто бувають причиною конфліктів (дратівливість, грубість, самовдоволення, безпорадність і ін.); додатковими факторами виступають переважна настрій вчителя при взаємодії з учнями, відсутність педагогічних здібностей, інтересу до педагогічної роботи, життєве неблагополуччя вчителя, загальний клімат і організація роботи в педагогічному колективі.

Міжособистісні конфлікти у педагогічному колективі

Конфлікти у педагогічних колективах за своєю природою є міжособистісними. Вони пов'язані з порушенням взаємозв'язків у процесі спільної педагогічної діяльності.

Це можуть бути ділові зв'язки між учителями, керівниками з приводу педагогічної діяльності, а також «рольові зв'язки», що виникають з необхідності дотримання правил, норм, відповідно до фахової етики. Можливі вони й у сфері особистісних взаємозв'язків між педагогами у процесі спільної діяльності. Залежно від них виділяють три групи конфліктів у педагогічному колективі:

1. Фахові конфлікти. Виникають як реакція на порушення ділових зразків, появу перешкод на шляху до мети у професійно-педагогічній діяльності. Є наслідком некомпетентності вчителя, нерозуміння мети діяльності, безініціативності в роботі та ін.

2. Конфлікти сподівань (очікувань). їх породжує невідповідність між поведінкою педагога і нормами взаємовідносин у педколективі (нетактовність стосовно колег і учнів, порушення норм фахової етики, невиконання вимог колективу). Виникають при порушенні взаємозв'язків «рольового» характеру.

3. Конфлікти особистісної несумісності. Вони є наслідком особистісних якостей, характерів учасників педагогічного процесу. В їх основі — нестриманість, завищена самооцінка, зарозумілість, емоційна нестійкість, надмірна вразливість.

Конфлікти у педколективі можуть виникати з реальних протиріч або за їх відсутності — внаслідок спотворених уявлень окремих осіб про певні аспекти життєдіяльності.

Причини конфліктів у колективі:

1. Матеріально-технічні. Це — протиріччя між засобами і предметом праці, між засобами і процесом праці, коли суб'єкт діяльності змушений працювати із застарілим обладнанням, у непридатних умовах.

2. Ціннісно-орієнтаційні. Виявляються через протиріччя між цілями суспільства, колективу й особистості.

3. Фінансово-організаційні. Здебільшого постають як протиріччя між організацією та оплатою праці. Справедлива оплата результатів праці передбачає врахування ділових якостей співробітника (фахова компетентність, спроможність самостійно планувати, організовувати і контролювати свою діяльність, здатність освоювати нові методи роботи тощо), результату його праці, складності його роботи, стажу й рівня освіти.

4. Управлінсько-особистісні. Зумовлені неадекватним оцінюванням керівником фахової придатності і моральних якостей співробітника (за обґрунтованих домагань співробітника на вищу посаду або, навпаки, закріплення посади за співробітником, який не має необхідних для справи якостей).

5. Соціально-демографічні. До них належать вік, стать, соціальне становище, національність, що зумовлюють різні інтереси, ціннісні орієнтації, психофізіологічні особливості.

6. Соціально-психологічні. Виникають внаслідок певної психологічної та моральної несумісності співробітників.

Іноді конфлікти пов'язані з перебуванням у педколективі випадкових для школи людей, які не люблять своєї роботи, професійно непридатні до неї, адаптацією в ньому молодих педагогів, які не відразу сприймають його традиції. Немало протиріч пов'язано й зі складністю об'єктивного оцінювання роботи вчителя; перебільшенням заслуг одних вчителів і недооцінюванням інших. Різнострахованість інтересів учителів може стимулювати неоднакове ставлення учнів до їх навчальних предметів. Надмірна увага до одних предметів призводить, як правило, до зменшення уваги до інших, а значить, і до вчителів, які їх викладають.

Стратегії поведінки в конфлікті: конкуренція, уникання, пристосування, компроміс, співробітництво.

IV. Діагностично-рефлексивний блок

Домінуючі стратегії конфліктної поведінки (метафоричний варіант)

(модифікація теста К.Томаса)

Інструкція. Зараз вам необхідно виконати незвичайне завдання. Воно полягає в оцінці ступеня використання запропонованих приказок у своїй поведінковій практиці. У ході роботи слід дотримуватися правила: не існує поганих або гарних відповідей, а існують реальні, найбільш вживані в тих чи інших життєвих ситуаціях. Слідуючи цьому правилу, в бланку відповідей поряд з номером питання визначте за 5-ти бальною шкалою, в якій мірі кожна з них найбільш типова для вашої поведінки. В бланку відповідей поряд з номером питання поставте один из п'яти балів: 1 –

зовсім нетипово; 2 – рідко; 3 – інколи; 4 – часто; 5 – досить типово. Порядок заповнення порядковий, зліва направо.

Бланк відповідей

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Опитувальник

1. Поганий мир краще доброї сварки.
2. Якщо ви не можете змусити іншого зробити так, як ви хочете, змусьте його робити так, як ви думаєте.
3. М'яко стелить, так жорстко спати.
4. Рука руку миє (почухай мені спину, і я тобі почухаю).
5. Розум добре, а два краще.
6. З двох сперечальників розумніші той, хто першим замовкне.
7. Хто сильніший, той і правіший.
8. Не підмажеш - не поїдеш.
9. З паршивої вівці хоч вовни жмут.
10. Правда те, що мудрий знає, а не те, про що всі базикають.
11. Хто вдарить і втече, той зможе битися і на наступний день.
12. Слово «перемога» чітко написано тільки на спинах ворогів.
13. Убивай ворогів своєю добротою.
14. Чесна угода не викликає сварки.
15. Ні в кого немає повної відповіді, але у кожного є, що додати.
16. Тримайся подалі від людей, які не згодні з тобою.
17. Битву виграє той, хто вірить у перемогу.
18. Добре слово не вимагає витрат, а цінується дорого.
19. Ти - мені, я - тобі.
20. Тільки той, хто відмовиться від своєї монополії на істину, зможе отримати користь з істин, якими володіють інші.
21. Хто сперечається - ні гроша не вартий.
22. Хто не відступає, той спонукає до втечі.
23. Ласкаве телятко двох маток ссе, а вперте - жодної.
24. Хто дарує, друзів наживає.
25. Винось турботи на світло і тримай з іншими раду.
26. Кращий спосіб вирішувати конфлікти - уникати їх.
27. Сім разів відміряй, один раз відріж.
28. Лагідність торжествує над гнівом.
29. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.

30. Щирість, чесність і довіра зрушують гори.
31. На світі немає нічого, що заслуговувало б сварки.
32. У цьому світі є тільки дві породи людей - переможці та переможені.
33. Якщо в тебе жбурнули камінь, кинь у відповідь шматок вати.
34. Взаємні поступки прекрасно вирішують справи.
35. Копай і копай без втоми і докопаєшся до істини.

Обробка та інтерпретація даних

Підраховується кількість балів у кожній з п'яти колонок.

Найбільшу кількість балів в тій чи іншій колонці свідчить про прихильність досліджуваного до тієї чи іншої стратегії в конфліктних ситуаціях.

Якщо в якихось колонках спостерігається однакова кількість балів, то це свідчить про рівнозначність використання двох стратегій.

За співвідношенням двох домінуючих цілей, що відображають спрямованість «на себе» і взаємодію з іншими людьми», виділені наступні метафоричні стратегії конфліктної поведінки:

Тип I. «Черепашка» - стратегія уникнення, відходу під панцир, тобто відмови як від досягнення особистих цілей, так і від орієнтації на сприятливі взаємини з оточуючими.

Тип II. «Акула» - силова стратегія конкурентності. Для прихильників цієї стратегії цілі дуже важливі, взаємини - ні. Їм неважливо, чи люблять їх. Вони вважають, що конфлікти вирішуються лише виграшем однієї зі сторін і програшем другою.

Тип III. «Ведмежа» - стратегія пристосування, згладжування гострих кутів. Взаємовідносини важливі, мети - немає. Такі люди хочуть, щоб їх приймали, любили, заради чого жертвують цілями.

Тип IV. «Лисиця» - стратегія компромісу. Помірно важливі і цілі, і взаємини; такі люди готові відмовитися від частини цілей, щоб зберегти взаємини.

Тип V. «Сова» - стратегія співробітництва, відкритої і чесної конфронтації. Цінують і цілі, і взаємини. Відкрито визначають позиції і шукають вихід у спільній роботі по досягненню цілей, прагнуть знайти рішення, що задовольняють всіх учасників.

V. Комунікативний блок

5.1. Вправа «Педагогічні конфліктні ситуації»

Учасники діляться на чотири підгрупи і отримують наступне завдання: скласти колективний портрет конфліктних ситуацій, які виникають під час освітнього процесу. Перша група збирає ситуації, які виникають при взаємодії з адміністрацією, друга – з педагогами, третя – з учнями, четверта - з батьками. Результати фіксуються на плакаті за трьома видами – *ситуації діяльності, ситуації поведінки, ситуації стосунків*. Потім обговорюються всією групою. Можливе інсценування найбільш типових конфліктів.

5.2. Мозковий штурм «Конфліктогени»

Мета: уточнити поняття «конфліктогени», під час мозкового штурму зібрати найбільш поширені дії чи слова, що приводять до конфліктів; обговорити, як можна нейтралізувати прояви егоїзму, агресії, прагнення до переваги.

Обладнання: папір А1 для запису пропонованих варіантів, маркери, презентаційні слайди про конфліктогени, матеріал для тренера.

Хід роботи.

Тренер знайомить групу з поняттям «конфліктоген» (слайд презентації) і дає завдання групі: назвіть конфліктогени, з якими ми найчастіше зустрічаємося в повсякденному житті. Під час «мозкового штурму» тренер може підказувати варіанти конфліктогенів, які перелічені в «шпаргалці для тренера», щоб список був достатньо повним.

Потім тренер ставить запитання:

– Що, на вашу думку, можна зробити для попередження розвитку конфлікту при зустрічі з конфліктогеном.

Даємо час висловитись і пропонуємо «Правила безконфліктного спілкування»:

1. Не вживайте конфліктогени.
2. Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген.
3. Проявляйте емпатію до співрозмовника.
4. Робіть якомога більше доброзичливих посилянь.

Матеріали для тренера:

Подолання конфліктогенів спілкування як засіб психопрофілактики конфліктів. Конфліктогенами називають слова, дії (або бездіяльність), акти поведінки або поведінку загалом, що можуть призвести до конфлікту. Виділяються такі різновиди типових конфліктогенів або, як їх ще називають, «саботажників» спілкування:

- погрози й накази;
- негативна й необґрунтована критика, зауваження та негативні оцінки;
- насмішки, знущання;
- поблажливе ставлення та поблажливий тон;
- образливі прізвиська, що принижують гідність;
- хвастощі;
- безапеляційність і категоричність у думках і висловлюваннях;
- перебивання іншого, підвищення голосу та інші спроби самостверджуватися за рахунок приниження чи знецінення іншого;
- нав'язування порад;
- приховування важливої інформації;
- нав'язування конкурентних стосунків;
- допити, що заганняють у глухий кут і викликають почуття провини;
- відмова від розмови чи обговорення важливої теми;
- різка, нічим не вмотивована зміна теми;
- заспокоєння запереченням;
- порушення етики, зокрема й ненавмисні (наприклад, скористатися чужою думкою без посилання на автора);
- жарти;
- брехня або спроба обману з метою досягнення чого-небудь нечесним способом;
- перекладання відповідальності на іншу людину;
- прохання позичити гроші;
- будь-які вияви агресивності та дратівливості;
- егоїзм;
- маніпулювання (з метою отримання бажаного для себе та з використанням іншої людини).

Кожний конфліктоген можна віднести до однієї з трьох психологічних першопричин конфлікту:

1. Прагнення до переваги. 2. Вияв агресивності. 3. Прояв егоїзму.

Підступну сутність конфліктогенів можна пояснити тим, що ми набагато більш чутливі до слів інших, ніж до того, що говоримо самі.

VI. Практикум

В цій частині заняття учасникам студії пропонуються вправи на формування навичок вирішення конфліктних ситуацій.

6.1. Вправа «Відкритий конфлікт»

В цій вправі від учасників вимагається максимальна мобілізація сил і характеру. До центру кола виходять двоє учасників. Перед ними ставиться просте завдання. Необхідно словесно домогтися від свого суперника виконання яких-небудь фізичних дій, до того ж установка подається не в прихованій, а у відкритій формі. Триває відкритий конфлікт. Суперники безпосередньо, силою своєї волі, примушують один одного до виконання певних дій. Дії необхідно пропонувати самі прості: вийти з кімнати, зняти окуляри, застібнути гудзик на піджаку і так далі. Перемагає той, хто досяг своєї мети. Переможений відходить, його змінює інший, новий учасник гри, який вступає у відкритий конфлікт. Переможений знову вибуває, його змінює наступний учасник. Вправа може виконуватись за визначеним часом, наприклад, кожен відкритий конфлікт триває 5 хвилин. По завершенні вправи група обговорює отримані результати.

6.2. Гра «Випускний вечір»

Цель: Показати різницю інтересів від проблем і пропозицій; навчити орієнтуватися на співпадання інтересів сторін, що домовляються, а не на їх розбіжностях.

Учасникам студії пропонується розділитися на три групи.

Ведучий: «Завтра відбудеться зустріч організаційної групи з підготовки випускного вечора для старшокласників. Там будуть члени батьківського комітету класу, класний керівник, учителі і працівники школи, які беруть участь у підготовці святкового вечора. Запрошені також і представники старшокласників. Цілком ймовірно, що різниця інтересів сторін може призвести до конфлікту.

Ітак, ми маємо три підгрупи, кожна з яких виступає, відповідно, від імені батьків, учителів і учнів. Ваше завдання: «З'ясувати при обговоренні, а потім записати в три колонки таблиці інтереси, проблеми і пропозиції тієї групи учасників завтрашньої зустрічі, яких ви представляєте».

Під час виконання завдання підгрупам необхідні консультації з ведучим, його допомога у формулюванні фраз. Необхідно звернути увагу на таку важливу характеристику інтересів, як їх неділимість. Наприклад: Право розпорядження частиною грошового фонду. Неможливо сказати, що є право трішки розпорядитися грошима. Воно або є, або його не має. Під час заповнення таблиці учасники часто плутають інтереси, проблеми і пропозиції. У цьому випадку ведучий повинен

показати підгрупі, в якій ці ускладнення є, приклади розбіжностей. В цьому може допомогти постановка питань: «Чому? Що? Як?».

Наприклад: Учителі хочуть уникнути безсонної ночі, виспатися – це відповідь на питання: «Чому вони будуть пропонувати закінчити випускний вечір раніше?». Таким чином, це стосується графи «Інтереси». «Що вони будуть обговорювати на завтрашній організаційній зустрічі в зв'язку з цим?» - Безумовно, час початку і закінчення свята. В графу «Проблеми» ми пишемо: «Час початку і закінчення заходу».

Те, що називається «Пропозиції», відповідає на питання «як?». «Як учителя збираються вирішувати цю проблему, за якою стоять їх інтереси?» - «Вони внесуть пропозиції закінчити дискотеку об 11 годині вечора».

Після того як підгрупи завершать обговорення, ведучий повинен перевірити, чи обраний представник для презентації результатів.

Робота с дошкою (флінчартом)

На дошці ведучий фіксує результати роботи груп за двома питаннями: 1) в чому полягають інтереси? 2) які проблеми будуть обговорюватись?

Пропозиції зачитуються, але на дошці не фіксуються. Тут можна підкреслити, що орієнтація на обговорення конкретних пропозицій часто відволікає учасників переговорів від вирішення проблеми. Для того, щоб її вирішити, краще орієнтуватися на інтереси (свої і партнера), особливо на першому етапі підготовки до переговорів.

Коли матеріал всіх трьох груп зафіксований на дошці, треба звернути увагу на ті інтереси і проблеми, які у різних сторін співпадають. Наприклад: безпечні умови, створення гарного святкового настрою. Тут будуть доречними питання: які проблеми будуть вирішуватись легше? Які – складніше? З чим це пов'язано?

Після того, коли детально прописані інтереси всіх груп, вирішіть, які з них можна поставити на перше місце, які – на друге і так далі. Якщо вечір буде погано організовано, і все станеться гірше, чим ви сподівались, від яких своїх інтересів ви зможете відмовитись. Закреслюйте їх олівцем, поки не залишиться одна формулювання. Цілком можливо, що вона була на початку не самою першою за важливістю. Але це те, від чого ви не хочете відмовитись, навіть якщо доведеться принести в жертву всі інші інтереси.

Обговорення

По завершенні вправи обговорити отримані враження і спробувати дати відповідь на питання: яке значення в розвитку конфлікту має уточнення інтересів сторін?

6.3. Вправа «Аналіз конфліктних педагогічних ситуацій»

Учасники діляться на декілька груп (3-4). Кожній групі пропонується конфліктна ситуація і конкретне завдання до неї. Учасникам групи необхідно знайти свій варіант вирішення ситуації та охарактеризувати її за наступними критеріями: 1)

визначення мотивів поведінки учнів, 2) оцінка конструктивності дій учителя, 3) вибір способів взаємодії учителя й учня, 4) отриманий результат і можливі наслідки.

Ситуація «Урок стоячи»

Урок почався як завжди. Учитель зайшов до класу. Учні для привітання повставали. Але після слів педагога «Добридень, сідайте», - всі продовжують стояти.

Запропонуйте можливий варіант вирішення ситуації.

Ситуація «Запізнення»

Наталка регулярно запізнюється на перший урок. Ось і сьогодні в черговий раз (невідомо який за підрахунком) вона входить до класу через 15 хвилин після дзвоника, коли урок в самому розгарі.

Які ваші дії?

Ситуація «Задача»

Учень біля дошки вирішує задачу з фізики. Вчитель довго домагається від учня правильного рішення. Нарешті учень говорить «А ви самі не знаєте, як вона вирішується».

Знайдіть вихід із ситуації.

Ситуація «Відкритий конфлікт»

У Олі зіпсувались стосунки з класним керівником. На її уроках дівчинка не відповідає, при спробах прояснити ситуацію поводить себе зухвало чи вперто мовчить. Прохання і вимоги не виконує, порушує дисципліну, до того ж робить це демонстративно, підкреслюючи свою неповагу до вчительки.

Щоб ви порекомендували вчительці?

Ситуація «Порушник тиші»

В п'ятому класі йде урок української літератури. Вчитель читає учням вірш. Тишу порушує якийсь скрипіння. Вчитель помічає, що Сергій навмисно розгойдується на стільці, привертаючи увагу всього класу. Учні вже не слухають учителя, а деякі з них наслідують його прикладу.

Які повинні бути дії учителя?

6.4. Вправа «Психологічні рекомендації»

Учасникам пропонується по колу запропонувати по одній рекомендації, яка спрямована на конструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях.

VII. Рефлексія

Заключний етап роботи студії складається з двох частин.

7.1. В першій частині проводиться обговорення того, що відбулось для кожного учасника на занятті. Для цього пропонується **закінчити речення «Я сьогодні на занятті ...».**

7.2. У другій частині проводяться вправи, які спрямовані на оптимізацію межособистісних стосунків та активізацію позитивних емоцій. Для активізації

загального фону позитивного настрою можна використати вправу «Скажи приємне» або «Посмішка по колу».

Список використаних літературних джерел

1. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2003
3. Дмитриевский В.А. Психологическая безопасность в учебных заведениях. – М.: Педагогическое общество России, 2002
4. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2003
5. Кушнірук Т.Д. Подолання конфліктності серед педагогів // Практична психологія та соціальна робота. – 1998 - № 6-10
6. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.
7. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. – 228 с.
8. Рыбакова Н.Н. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Частина VI. Діагностичний інструментарій

6.1. Опитувальник для батьків «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]

Шановні батьки!

Розповсюдження насильства в нашому суспільстві продовжує набирати обертів та приймає найрізноманітніші види і форми. Вивчення цього питання турбує професіоналів. Із метою пошуку способів впливу на ситуації насильства у нашому закладі проводиться опитування учасників освітнього процесу з питань розповсюдження насилля у шкільному середовищі. Пропонуємо Вам запитання, що допоможуть нам проаналізувати наявну ситуацію.

1. Які дії з боку педагогів ви вважаєте насиллям:

- Крик педагога на учня
- Приниження вчителем гідності учня
- Відбирання учнями речей у власника
- Бійка між однолітками
- Постійне приниження однокласниками
- Побиття учнів молодших класів старшокласниками
- Постійна критика педагога
- Ігнорування учня педагогом
- Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
- Розповсюдження негативних чуток про однолітків

2. Які місця є найбільш небезпечними для дітей щодо скоєння насилля?

- у школі _____
- поза школою _____

1. Які наступні дії учнів ви вважаєте насиллям над учителем:

- Постійний шум і розмови у класі під час уроку
- Грубе поводження учнів із педагогами
- Погрози на адресу педагога
- «Торгівля» оцінками
- Постійне запізнення учня на урок
- Зривання уроку
- Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
- Розповсюдження негативних чуток про вчителя

4. В яких наступних ситуаціях у школі опинялась Ваша дитина:

- Крик педагога на учня
- Приниження вчителем гідності учня
- Відбирання учнями речей у власника
- Бійка між однолітками
- Постійне приниження однокласниками
- Побиття учнів молодших класів старшокласниками
- Постійна критика педагога
- Ігнорування учня педагогом
- Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
- Розповсюдження негативних чуток про однолітків

5. До кого найчастіше звертаються діти за допомогою та підтримкою в ситуації насильства?

- до друзів
- до вчителя;
- до батьків
- до психолога;
- до брата або сестри
- соціального педагога;
- до класного керівника
- ні до кого

Інше (вказати) _____

6. Що, на Ваш погляд, є причинами порушень педагогічної етики?

7. Якими методами й засобами Ви навчаєте дітей захищатися від насильства:
стосовно однолітків _____

стосовно дорослих _____

8. Які, на вашу думку, наступні дії батьків відносно педагогів є насильницькими?

- Розмови на підвищених тонах
- Постійні нав'язливі телефонні дзвінки класному керівнику/вчителю
- Погрози звернутися до вищих інстанцій зі скаргами
- Розповсюдження чуток чи негативної інформації
- «Торгівля» оцінками
- Звернення до адміністрації з метою підтвердження рівня кваліфікації вчителя

Ваш варіант _____

9. Як, на вашу думку, можна зменшити прояви насильства в шкільному середовищі?

6.2. Опитувальник для учнів молодших класів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]

Любий друже! Пропонуємо тобі дати відповіді на питання, які дозволяють з'ясувати ставлення учнів до насильства у шкільному середовищі.

1. Твоя стать _____
2. Скільки тобі років _____
3. Із яким настроєм ти йдеш до школи
 - з радістю;
 - спокійно;
 - із тривогою.
4. Чи трапляються бійки між твоїми однокласниками чи дітьми інших класів?
 - так;
 - ні.
5. Чому діти б'ються:
 - бійки – це гра, діти так розважаються;
 - сильніший б'є слабшого, щоб примусити щось зробити чи щось забрати;
 - щоб захистити свої інтереси, коли хтось когось образив;
 - щоб визначити, хто «головний»;
 - тому, що не знають інших способів вирішення конфлікту.
6. Які стосунки між дітьми у твоєму класі (школі):
 - допомагають один одному;

- дружать;
 - грають в ігри на перервах;
 - грають в ігри на мобільному;
 - обзивають один одного;
 - б'ються; дають прізвиська, дражнять.
7. Тебе у школі ображають?
- так;
 - ні.
8. Що ти робиш, коли тебе ображають?
- захищаюся (даю здачі);
 - щоб мене не ображали, нападаю першим;
 - тікаю;
 - у відповідь обзиваю кривдника;
 - розповідаю другу чи подрузі;
 - жаліюся батькам;
 - розповідаю вчителю;
 - мовчки переживаю.
9. Як учителі виражають незадоволення твоїм навчанням і поведінкою?
- пишуть зауваження в щоденник;
 - викликають батьків;
 - вичитують;
 - виганяють з уроку;
 - обзивають, ображають, дають прізвиська;
 - б'ють, штовхають, хапають за вухо.
10. До кого ти можеш звернутися за допомогою й підтримкою в ситуації насильства?
- до друзів;
 - до батьків;
 - до брата або сестри;
 - до класного керівника;
 - до вчителя;
 - до психолога;
 - соціального педагога;
 - ні до кого;
 - інше (указати) _____

6.3. Опитувальник для учнів старших класів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]

Любий друже! Кожна людина – це особлива й неповторна особистість, яка має самостійно визначати своє місце в житті, реалізовувати здібності та бути щасливою. Пропонуємо дати відповіді на запитання, які дозволяють з'ясувати ставлення молоді до насильства в суспільстві.

1. Твоя стать _____
2. Скільки тобі років _____
3. Насилля це – _____
4. Які дії ти вважаєш насиллям:
 - Крик педагогів на учня

- Приниження гідності учня вчителем
 - Відбирання речей у власника учнями
 - Бійку між однолітками
 - Постійне приниження однокласниками
 - Побиття учнів молодших класів старшокласниками
 - Постійну критику педагога
 - Ігнорування учня педагогом
 - Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
 - Розповсюдження негативних чуток про однолітків
5. Які наступні дії учнів ти вважаєш насиллям над учителем:
- Постійний шум і розмови в класі під час уроку
 - Грубе поводження учнів із педагогами
 - Погрози на адресу педагога
 - «Торгівлю» оцінки
 - Постійне запізнення учня на урок
 - Зривання уроку
 - Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
 - Розповсюдження негативних чуток про вчителя
6. Як вчителі виражають незадоволення твоїм навчанням і поведінкою:
- пишуть зауваження в щоденник;
 - викликають батьків;
 - вичитують;
 - виганяють з уроку;
 - обзивають, ображають, дають прізвиська;
 - б'ють, штовхають, хапають за вухо;

твій варіант _____

7. Чи траплялися випадки, коли ти своєю поведінкою спонукав учителя до непедагогічних дій?
- так;
 - ні.
8. Як учні виражають до тебе негативне відношення?
- обзивають, ображають;
 - б'ють;
 - не розмовляють, ігнорують;
- інше (указати) _____
9. Які відчуття виникають у тебе, коли на тебе кричать, принижують, обзивають або б'ють тебе:
- образа;
 - гнів;
 - бажання втекти;
 - байдужість;
 - страх;
 - ненависть;
 - бажання помститися;
- інше _____
10. Яким способом ти, зазвичай, реагуєш на ситуацію насильства?
- намагаєшся піти від кривдника;
 - проявляєш агресію у відповідь;
 - виконуєш вимоги;

- прагнеш змиритися з ситуацією;
- звертаєшся за допомогою до близьких людей.

інше (вказати) _____

11. До кого ти можеш звернутися за допомогою й підтримкою в ситуації насильства?

- до друзів;
- до батьків;
- до брата або сестри;
- до класного керівника;
- до вчителя;
- до психолога;
- до соціального педагога;
- ні до кого;

інше (вказати) _____

12. Які місця у школі та поза школою є найбільш небезпечними?

6.4. Опитувальник для педагогів «Ставлення до насильства в освітньому середовищі» [6]

Шановні колеги!

Розповсюдження насильства в нашому суспільстві продовжує набирати обертів та приймає найрізноманітніші види та форми. З метою пошуку способів впливу на ситуації насилля у нашому закладі проводиться опитування учасників освітнього процесу з питань розповсюдження насилля у шкільному середовищі. Пропонуємо Вам запитання, що допоможуть нам проаналізувати наявну ситуацію.

1. Які дії Ви вважаєте насиллям:

- Крик педагогів на учня
- Приниження гідності учня вчителем
- Відбирання речей у власника учнями
- Бійку між однолітками
- Постійне приниження однокласниками
- Побиття учнів молодших класів старшокласниками
- Постійну критику педагога
- Ігнорування учня педагогом
- Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
- Розповсюдження негативних чуток про однолітків

2. До кого найчастіше звертаються учні за допомогою та підтримкою в ситуації насильства?

- до друзів;
- до батьків;
- до брата або сестри;
- до класного керівника;
- до вчителя;
- до психолога;
- до соціального педагога;
- ні до кого;

інше (вказати) _____

3. Що, на Ваш погляд, є причинами порушень педагогічної етики? _____

4. Які методи й засоби Ви використовуєте для профілактики насильства в учнівському середовищі?

5. Які місця у школі та поза школою є найбільш небезпечними для учнів?

6. Які наступні дії учнів Ви вважаєте насиллям над учителем:

- Постійний шум і розмови в класі під час уроку
- Грубе поводження учнів із педагогами
- Погрози на адресу педагога
- «Торгівлю» оцінки
- Постійне запізнення учня на урок
- Зривання уроку
- Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями
- Розповсюдження негативних чуток про вчителя

7. Які дії батьків відносно педагогів Ви могли б назвати насильницькими?

8. З якими видами психологічного насилля Ви зустрічались у своїй професійній діяльності:

- Розмови на підвищених тонах
- Нереальні строки виконання роботи
- Недопустимі коментарі щодо зовнішності чи поглядів людини на життя
- Постійний невмотивований контроль
- Соціальна ізоляція в колективі
- Розповсюдження чуток чи негативної інформації
- Часті конфлікти в колективі

9. Як Ви себе захищаєте в ситуації психологічного насильства на роботі:

відносно адміністрації і колег _____

відносно батьків _____

відносно учнів _____

6.5. Анкета для учнів «Насильство та його прояви в дитячому середовищі» [6]

Юний друже!

Пропонуємо взяти участь у проведенні дослідження стосовно проблеми насильства в освітньому середовищі.

Просимо відповісти на запитання анкети.

Познач, будь ласка, «галочкою» той варіант відповіді, що тобі найбільше підходить.

Анкета

1. Твій вік:

- 10 років;
- 11 років;
- 12 років;
- 13 років;

- 14 років;
- 15 років;
- 16 років;
- 17 років.

2. Твоя стать:

- хлопець;
- дівчина.

3. Чи знаєш ти, що таке насильство?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

4. Чи вважаєш ти актуальною проблему насильства серед дітей?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

5. Чи погоджуєшся ти із визначенням: «Насильством є будь-яка дія однієї людини по відношенню до іншої, внаслідок якої завдається шкода фізичному або психічному здоров'ю?»

- так;
- ні;
- важко відповісти.

6. Які ти знаєш види насильства? (напиши)

7. Що із зазначеного нижче ти відносиш до насильства?

- побиття;
- сварки;
- образи;
- приниження;
- «навішування ярликів»;
- порівняння;
- позбавлення іншої людини їжі;
- псування майна іншої особи;
- ігнорування почуттів та потреб іншої людини;
- використання прізвиськ;
- сексуальні домагання;
- інше (що саме).

8. Чи відбувалося щось подібне з тобою?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

9. Якщо так, то де саме?

- дома;
- на вулиці;
- у школі;
- інше.

10. Якщо так, що саме?

- побиття;
- запотиличники?
- копняки;
- образи;
- приниження;
- використання образливих прізвиськ;
- псування майна;
- неприємні дотики до твого тіла;
- позбавлення їжі, грошей;
- бойкот;
- інше.

11. Хто найчастіше чинить насильство у школі?

- твій ровесник;
- твої ровесники (кілька дітей разом);
- старший учень;
- старші учні (кілька дітей разом);
- ти сам;
- інше (хто саме).

12. До кого ти або твої друзі можуть звернутися по допомогу, щоб захиститися від насильства?

- до жодної особи;
- до друзів;
- до батьків або інших родичів;
- до вчителів;
- до директора школи;
- до шкільного лікаря;
- до шкільного психолога;
- до шкільного соціального педагога;
- інше (до кого саме).

13. Чи Вам розповідають в школі про те, як запобігти насильству і хто може допомогти?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

14. В якому вигляді відповідна робота проводиться в школі:

- спеціальні уроки;
- класні години;
- виховні заходи;
- консультації психолога;
- інше (що саме).

15. Чи ти знаєш, що в Україні існують закони, які захищають дітей від насильства?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

Узагальнена інформація про проведення анкетування

1. Назва навчального закладу _____
2. Кількість учнів, що взяли участь у анкетуванні _____
3. Відсоток від загальної кількості учнів, що навчається у закладі _____

Результати анкетування

	Питання	Кількість відповідей	Відсоток від загальної кількості опитаних
1.	Твій вік: 10 років;		
	11 років;		
	12 років		
	13 років		
	14 років		
	15 років		
	16 років		
	17 років.		
2.	Твоя стать: - хлопець;		
	- дівчина.		
3.	Чи знаєш ти, що таке насильство? Так;		
	Ні;		
	Важко відповісти.		
4.	Чи вважаєш ти актуальною проблему насильства серед дітей? так;		
	ні;		
	важко відповісти		
5.	Чи погоджуєшся ти із визначенням: «Насильством є будь-яка дія однієї людини по відношенню до іншої, внаслідок якої завдається шкода фізичному або психічному здоров'ю?» так;		
	ні;		
	важко відповісти.		
6.	Які ти знаєш види насильства?		
7.	Що із зазначеного нижче ти відносиш до насильства? побиття;		
	сварки;		
	образи;		
	приниження;		
	«навішування ярликів»;		
	порівняння;		
	позбавлення іншої людини їжі;		
	псування майна іншої особи;		
	ігнорування почуттів та потреб іншої людини;		
	використання прізвиськ;		
	сексуальні домагання;		
інше.			
8.	Чи відбувалося щось подібне з тобою? так;		

	ні;		
	важко відповісти.		
9.	Якщо так, то де саме?		
	дома;		
	на вулиці;		
	у школі;		
	інше.		
10.	Якщо так, що саме?		
	побиття;		
	запотиличники;		
	копняки;		
	образи;		
	приниження;		
	використання образливих прізвиськ;		
	псування майна;		
	неприємні дотики до твого тіла;		
	позбавлення їжі, грошей;		
	бойкот;		
	інше.		
11.	Хто найчастіше чинить насильство у школі?		
	твій ровесник;		
	твої ровесники (кілька дітей разом);		
	старший учень;		
	старші учні (кілька дітей разом);		
	ти сам;		
	інше (хто саме).		
12.	До кого ти або твої друзі можуть звернутися по допомогу, щоб захиститися від насильства?		
	до жодної особи;		
	до друзів;		
	до батьків або інших родичів;		
	до вчителів;		
	до директора школи;		
	до шкільного лікаря;		
	до шкільного психолога;		
до шкільного соціального педагога;			
	інше.		
13.	Чи Вам розповідають в школі про те, як запобігти насильству і хто може допомогти?		
	так;		
	ні;		
	важко відповісти.		
14.	В якому вигляді відповідна робота проводиться в школі:		
	спеціальні уроки;		
	класні години;		
	виховні заходи;		
	консультації психолога;		
	інше.		
15.	Чи ти знаєш, що в Україні існують закони, які захищають дітей від насильства?		
	так;		
	ні;		
	важко відповісти.		

6.6. Методика І. Баєвої «Психологічна безпека освітнього середовища», у модифікації О. Бондарчук [1]

Інструкція: Виберіть і відзначте номер того з варіантів, який відповідає Вашій думці щодо освітнього середовища закладу освіти, в якому Ви працюєте.

1. Як Ви думаєте, чи вимагає робота у Вашому закладі освіти постійного вдосконалення професійної майстерності?

- а) так.
- б) мабуть, так.
- в) не можу сказати.
- г) мабуть, ні.
- д) ні.

2. Цифра «0» характеризує роботу, яка дуже не подобається; «9» – роботу, яка дуже подобається.

Якою із цифр Ви б оцінили свою роботу?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Чи вважаєте Ви, що робота, яку Вам доводиться виконувати, допомагає розвитку Ваших здібностей?

- а) так.
- б) мабуть, так.
- в) не можу сказати.
- г) мабуть, ні.
- д) ні.

4. Який настрої викликає у Вас робота, яку Ви виконуєте?

- а) зазвичай поганий.
- б) найчастіше поганий.
- в) не впливає.
- г) найчастіше гарний.
- д) зазвичай гарний.

5. Оцініть перераховані нижче характеристики Вашого освітнього середовища, виходячи з алгоритму:

- 5 – дуже задоволений;
- 4 – задоволений;
- 3 – посередньо;
- 2 – невеликою мірою;
- 1 – зовсім незадоволений.

№	Характеристики освітнього середовища	Бали				
		1	2	3	4	5
5.1.	Стосунки з колегами	1	2	3	4	5
5.2.	Стосунки з клієнтами (учнями, батьками)	1	2	3	4	5
5.3.	Емоційний комфорт	1	2	3	4	5
5.4.	Можливість висловити свою точку зору	1	2	3	4	5
5.5.	Поважне ставлення до себе	1	2	3	4	5
5.6.	Збереження особистої гідності	1	2	3	4	5
5.7.	Можливість звернутися за допомогою	1	2	3	4	5
5.8.	Можливість проявляти ініціативу, активність	1	2	3	4	5

5.9.	Урахування особистих проблем і труднощів	1	2	3	4	5
5.10	Увага до Ваших прохань і пропозицій	1	2	3	4	5

6. Чи вважаєте свою роботу в закладі освіти захоплюючою?

- а) так.
- б) мабуть, так.
- в) не можу сказати.
- г) мабуть, ні.
- д) ні.

7. Оцініть рівень власної захищеності в різних ситуаціях взаємодії в закладі освіти за п'ятибальною шкалою:

- 1 бал – повністю незахищений;
- 2 – незахищений;
- 3 – важко сказати;
- 4 – захищений;
- 5 балів – повністю захищений

Наскільки захищеним Ви відчуваєте себе в закладі освіти?	Бали				
<i>Від публічного приниження:</i>					
а) учнями / студентами / батьками;	1	2	3	4	5
б) колегами;	1	2	3	4	5
в) адміністрацією	1	2	3	4	5
<i>Від погроз</i>					
а) учнями / студентами / батьками;	1	2	3	4	5
б) колегами;	1	2	3	4	5
в) адміністрацією	1	2	3	4	5
<i>Від того, що змусять робити що-небудь проти Вашого бажання</i>					
а) учнями / студентами / батьками;	1	2	3	4	5
б) колегами;	1	2	3	4	5
в) адміністрацією	1	2	3	4	5
<i>Від ігнорування</i>					
а) учнями / студентами / батьками;	1	2	3	4	5
б) колегами;	1	2	3	4	5
в) адміністрацією	1	2	3	4	5
<i>Від недобррозичливого ставлення</i>					
а) учнями / студентами / батьками;	1	2	3	4	5
б) колегами;	1	2	3	4	5
в) адміністрацією	1	2	3	4	5

Ключ до опрацювання результатів

1 питання:

- а) – 5 балів, б) – 4 бали. в) – 3 бали.
- г) мабуть, ні – 2 бали. д) ні – 1 бал.

2 питання:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 бал		2 бали		3 бали		4 бали		5 балів	

3 питання:

а) – 5 балів, б) – 4 бали. в) – 3 бали.
г) мабуть, ні – 2 бали. д) ні – 1 бал.

4 питання:

а) – 1 бал, б) – 2 бали. в) – 3 бали.
г) мабуть, ні – 4 бали. д) ні – 5 балів.

6 питання:

а) – 5 балів, б) – 4 бали. в) – 3 бали.
г) мабуть, ні – 2 бали. д) ні – 1 бал.

5 і 7 питання оцінюються в балах безпосередньо за оцінкою респондента

Обробка та інтерпретація результатів

Знайдіть суму всіх балів і оцініть рівень психологічної захищеності в освітньому середовищі за наступними показниками:

- До 35 балів – повністю незахищений
- 36-65 балів – незахищений
- 66-95 балів – середній рівень захищеності
- 96-125 – захищений
- 126-150 – цілком захищений

6.7. Тест психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова [4]

Призначення. Ця методика спрямована на інтегральну діагностику психічного «вигорання», включаючи різні підструктури особистості.

Інструкція. Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте сказане і дайте відповідь, чи відчували Ви щось подібне. Якщо у Вас ніколи не виникало подібного відчуття, поставте хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас подібне відчуття присутнє постійно, то поставте хрестик у бланку відповідей у колонці «завжди». Те саме зробіть з відповідями «рідко» і «часто». Відповідайте якомога швидше. Постарайтесь довго не роздумувати над вибором відповіді.

Бланк відповідей

№ питань	форми відповідей			
	Завжди	Часто	Рідко	Ніколи
	4	3	2	1
1				
2				
3				

Опитувальник

1. Мене легко роздратувати.
2. Думаю, що працюю тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує думка колег про мою роботу.
4. Я відчуваю, що в мене немає ніяких емоційних сил вникати в чужі проблеми.
5. Мене мучать безсонні ночі.
6. Я думаю, якби появилася вдала нагода, я змінив би місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Я відчуваю, що робота з людьми виснажує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююсь від людських проблем, з якими стикаюся на роботі.
12. Я задоволений професією, яку вибрав.
13. Нерозуміння моїх колег чи учнів дратують мене.
14. Я емоційно втомлююсь на роботі.
15. Думаю, що не помилився у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого дня.
17. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
18. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
19. Для мене важливо встигати на роботі.
20. Ідучи на роботу, я відчуваю себе відпочилим.
21. Мені здається, що результати моєї роботи не варті моїх зусиль.
22. Мені не вистачає часу на мою сім'ю й особисте життя.
23. Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи.
24. Мені подобається моя робота.
25. Я втомився весь час старатися.
26. Мене пригнічує участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мені здається, що я ізольований від своїх товаришів на роботі.
28. Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри.
29. Я відчуваю фізичне перевантаження, пригніченість.
30. Поступово я починаю відчувати нецікавість до своїх обов'язків.
31. Робота емоційно зморює мене.
32. Я використовую ліки для покращення самопочуття.
33. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
34. Вранці мені важко вставати і йти на роботу.
35. На роботі мене переслідує думка: скоріше б робочий день закінчився.
36. Завантаження на роботі нестерпне.
37. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим.
38. Я відчув, що став більш байдужим до своєї роботи.
39. Буває так, що в мене без причини починає боліти голова чи кишечник.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з учнями.
41. Я люблю свою роботу.
42. У мене появляються відчуття, що десь у глибині душі я емоційно незахищений.

43. Мене нервує поведінка моїх учнів.
44. Мені легко зрозуміти, що відчувають оточуючі до мене.
45. Мене часто охоплює бажання все залишити і піти з робочого місця.
46. Я спостерігаю, що стаю черствішим у поводженні з людьми.
47. Я відчуваю емоційну напругу.
48. Я повністю не зацікавлений і навіть не стараюсь цікавитися своєю роботою.
49. Я відчуваю себе втомленим.
50. Я думаю, що своєю працею приношу користь людям.
51. Час від часу я сумніваюсь у своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконання повсякденної роботи для мене – джерело задоволення.
54. Я не бачу змісту в тому, чим я займаюся на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від вибраної мною професії.
56. Хочеться «плюнути» на все.
57. Я жаліюсь на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм становищем на роботі.
59. Мені подобається робота, яка забирає мало часу.
60. Я відчуваю, що робота з людьми впливає на моє фізичне здоров'я.
61. Я сумніваюся в значущості своєї роботи.
62. Відчуваю ентузіазм у роботі.
63. Я так втомлююся на роботі, що не здатен виконувати свої повсякденні домашні зобов'язання.
64. Думаю, що я досить компетентний у вирішенні проблем на роботі.
65. Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мені доводиться змушувати себе працювати.
69. Я відчуваю стан внутрішньої депресії.
70. Я почав з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
71. Вірю, що готовий виконувати все, що задумано.
72. У мене немає бажання глибоко вникати в проблеми на роботі.

Опрацювання та інтерпретація даних

Дана методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (**ПВ**), особистісного віддалення (**ОВ**) і професійної мотивації (**ПМ**). Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал користуються спеціальним ключем:

ПВ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Оцінка психічного вигорання в кожній шкалі здійснюється шляхом переведення відповідей у трибальну систему («часто» – 3 бали, «завжди» – 2 бали, «рідко» – 1 бал,

«ніколи» – 0 балів) і сумування балів. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» за кожною шкалою.

Таблиця норм

Норми для компонента «психоемоційного виснаження» (ПВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
9 і нижче	10–20	21–39	40–49	50 і вище

Норми для компонента «особистісного віддалення» (ОВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
9 і нижче	10–16	17–31	32–40	41 і вище

Норми для компонента «професійної мотивації» (ПМ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
7 і нижче	8–12	13–24	25–31	32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ПВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
31 і нижче	32–51	52–92	93–112	113 і вище

Психоемоційне виснаження – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, який працює з людьми. Виснаження проявляється в хронічно-емоційній і фізичній утомі, байдужості та холодності щодо оточуючих з ознаками депресії та роздратування.

Особистісне віддалення – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється в малих кількостях зв'язків із оточуючими, зростанні роздратованості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізм і ставленні до інших людей.

Професійна мотивація – рівень робочої мотивації й ентузіазму у ставленні до роботи. Становище мотиваційної сфери оцінюється такими показниками, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість у роботі, самооцінка професійної компетентності та ступеня успішності в роботі з людьми.

Виявлення психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали	Виявлення психічного «вигорання» на рівнях:		
	Міжособистісний	Особистісний	Мотиваційний
ПВ	Психічне виснаження. Роздратованість. Агресивність. Підвищена чутливість до оцінок інших.	Низька емоційна толерантність, тривожність.	Небажання йти на роботу. Бажання скоріше закінчити робочий день. Поява прогулів.
ОВ	Небажання контактувати з людьми. Цинічне, негативне ставлення до людей.	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінюванні самого себе. Перевага своєї правоти.	Знижене вникання в роботу і справи інших людей. Байдужість до своєї кар'єри.
ПМ	Незадоволення роботою і ставленням у колективі.	Занижена самооцінка, незадоволеність собою як професіоналом. Відчуття низької професійності, ефективності й віддачі.	Зниження потреби в досягненнях.

6.8. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги

(О.С. Копіна, К.О. Сулова, Е.В. Заїкін) [5]

Інструкція: Уважно, не кваплячись, прочитайте питання. Ознайомтеся із запропонованим набором можливих відповідей. Виберіть із запропонованого переліку відповідей той, котрий відповідає Вашій думці. Обведіть кружком номер цієї відповіді.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

- 1 - дуже погане
- 2 - погане
- 3 - задовільне
- 4 - гарне
- 5 - дуже гарне

2. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

- 1 - Погоджуюсь
- 2 - Скоріше погоджуюсь
- 3 - Скоріше не погоджуюсь

4 - Не погоджуюсь

№	Твердження	Оцінка в балах
1)	Мабуть, я нервова людина	
2)	Я дуже переймаюся своєю роботою	
3)	Я часто відчуваю нервову напругу	
4)	Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення	
5)	Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість	
6)	До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно	
7)	У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки	

3. Як Ви відчуваєте себе останнім часом?

- 1 - Погоджуюсь
- 2 - Скоріше погоджуюсь
- 3 - Скоріше не погоджуюсь
- 4 - Не погоджуюсь

№	Твердження	Оцінка в балах
1)	Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя	
2)	Мій душевний стан та настрої став гіршим	
3)	У цілому моє життя складається вдало	
4)	Я став неблагополучною людиною	
5)	Я відчуваю себе щасливою людиною	
6)	У моєму житті відбулися зміни в гірший бік	
7)	У моєму житті є джерело радості і підтримки	
8)	У мене є проблеми, які сильно псують мені настрої	
9)	Моє життя стало краще	
10)	У моєму житті багато чого не вдається	

4. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття.

Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

- 1 - дуже погані, 2 - погані, 3 - задовільні, 4 - гарні, 5 - дуже гарні.

№	Умови життя	Оцінка в балах
1)	Ваші житлові умови	
2)	Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.)	
3)	Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.)	
4)	Умови Вашої праці	
5)	Гроші, дохід	
6)	Можливості використання грошей	
7)	Медичне обслуговування	
8)	Можливості одержання інформації (радіо, телебачення,	

	преса й т.п.)	
9)	Дозвілля, спорт, розваги	
10)	Можливості підтримувати культурний рівень (кіно, музеї, книги й т.п.)	
11)	Політична ситуація в регіоні проживання	
12)	Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки)	
13)	Воля віросповідання, політичної активності	

5. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей.

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

- 1 – дуже незадоволений,
- 2 – напевно незадоволений,
- 3 – важко сказати,
- 4 – напевно задоволений,
- 5 – дуже задоволений.

№	Сторони життя	Оцінка в балах
1)	Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.)	
2)	Відносини в сім'ї	
3)	Діти: їх здоров'я й благополуччя	
4)	Харчування	
5)	Відпочинок	
6)	Матеріальне благополуччя, забезпеченість	
7)	Спілкування із друзями, близькими по інтересах	
8)	Положення в суспільстві	
9)	Життєві перспективи	
10)	Любов, сексуальне життя	
11)	Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері	

6. Ваша стать: 1 - Ч, 2 - Ж.

7. Вік: _____ років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна 4 - середня спеціальна 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. Трудовий стаж: _____

10. До якої суспільної групи Ви відноситесь? 1 – робітник; 2 – службовець; 3 – пенсіонер за віком; 4 – пенсіонер по інвалідності; 5 – учень, студент; 6 – домогосподарка; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше

11. Сімейний стан: 1 - одружений (заміжня); 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

12. Місце проживання

Назва населеного пункту, район, область

Особливості інтерпретації

Пункт 1 опитувальника вимірює самооцінку здоров'я. Низька самооцінка здоров'я, за нашим даними, пов'язана з підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

Пункт 2 опитувальника представляє собою шкалу психосоціального стресу Л. Рідера. При обробці даних, одержуваних за допомогою шкали Л. Рідера, підраховується сума балів по всім 7 пунктам, яка потім ділиться на 7. Далі отриманий бал віднімається від 4. У результаті виходить показник стресу по шкалі психосоціального стресу Л. Рідера, що може варіювати від 0 до 3 балів. Залежно від отриманого бала психосоціального стресу кожного досліджуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу (див. таблицю).

Норми рівнів психосоціального стресу в чоловіків і жінок

Рівень стресу	Середній бал	
	Чоловіка	Жінки
Високий	2,00 - 3,00	2,18 - 3,00
Середній	1,00 - 1,99	1,18 - 2,17
Низький	0,00 - 0,99	0,00 - 1,17

Досліджувані з високим рівнем психосоціального стресу можуть бути віднесені до групи осіб, які потребують психологічної допомоги.

Пункт 3 опитувальника являє собою шкалу задоволеності життям у цілому. Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволеності-незадоволеності життям у цілому. Для підрахунку показника по даній шкалі необхідно від суми балів, набраних по підпунктах 1, 3, 5, 7 і 9, відняти суму балів, набраних по підпунктах 2, 4, 6, 8 і 10.

Показники задоволеності життям у цілому можуть варіювати від -15 до +15 балів.

Результат від -15 до -5 балів є показником низького рівня задоволеності життям у цілому, тобто свідчить про стан незадоволеності, стрес, песимістичний настрій, про потребу в одержанні психологічної допомоги.

Результат від -4 до +4 балів свідчить про середній рівень задоволеності життям у цілому.

Результат від +5 до +15 балів свідчить про високий рівень задоволеності життям у цілому, про психологічне благополуччя й оптимістичне світовідчуття.

Пункт 4 опитувальника являє собою шкалу задоволеності умовами життя. Для одержання показника по даній шкалі необхідно підрахувати суму балів по всім 13 підпунктам.

Результат нижче 32 балів свідчить про низький рівень задоволеності умовами життя в цілому, про низьку якість життя й про потребу в одержанні психологічної допомоги.

При результаті від 33 до 46 балів умови життя в цілому оцінюються досліджуваним як задовільні.

Результат вище 47 балів свідчить про високий рівень задоволеності умовами життя в цілому і є показником високої якості життя.

Якщо за будь-яким із 13 підпунктів досліджуваній набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя може розглядатися як джерело стресу, пережитого досліджуваним. Підпункти шкали, по яких досліджуваній набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, які найбільшою мірою задовольняють досліджуваного.

Пункт 5 опитувальника ВС являє собою шкалу задоволеності основних життєвих потреб. При обробці результатів підраховується сума балів по всім 11 підпунктам шкали. При заповненні підпунктів 1, 2 і 3 у досліджуваних можуть виникнути питання. Пояснення по підпункті 1: «Якщо Ви в цей момент не працюєте, оцініть Ваше відношення до цього факту». Пояснення по підпункті 2: «Якщо Ви живете один (одна), оцініть, наскільки Ви задоволені своїм сімейний станом». Пояснення по підпункті 3: «Якщо у Вас немає дітей, оцініть Ваше відношення до даного факту».

Необхідно, щоб досліджуваній заповнив всі пункти шкали. Якщо досліджуваній набирає менш 30 балів, це свідчить про низький рівень задоволеності основних життєвих потреб, про стрес і необхідність отримати психологічну допомогу.

Показник від 31 до 41 бала свідчить про середній рівень задоволеності основних життєвих потреб. Показник вище 42 балів свідчить про високий рівень задоволеності потреб, про психологічне благополуччя.

Якщо за будь-яким із 11 підпунктів даної шкали досліджуваній набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя (потреба) може розглядатися як джерело незадоволеності, стресу, пережитого досліджуваним. Підпункти шкали, по яких досліджуваній набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, найбільшою мірою задовольняючі досліджуваного й підтримки, що є його джерелом.

Пункти 6—12 опитувальника ВС призначені для реєстрації основних соціально-демографічних показників досліджуваних: статі, віку, освіти, суспільної групи, сімейного стану, місця проживання.

6.9. Анкета «Ризики професійного здоров'я педагогів» [3]

Відзначте ті ризики, які, на вашу думку, мають місце у вашій роботі

1. Монотонія (одноманітність) під час виконання професійних задач.
2. Емоційне виснаження (відчуття байдужості, почуття спустошеності, емоційного пересичення, поступове відчуження від продуктивного спілкування).
3. Негативні стосунки з колегами, учнями, батьками тощо.
4. Залежність від комп'ютерних інформаційно-комунікаційних технологій.
5. Негативна оцінка себе як професіонала та особистості.
6. Негативна оцінка Вашої праці.
7. Відчуття постійної нестачі часу і страх «не встигнути», нерівномірне чергування роботи і відпочинку.
8. Надмірно високі професійні стандарти й очікування.
9. Постійне порівняння себе з іншими фахівцями за умов орієнтації на полюс найуспішніших.
10. Вибіркова концентрація на професійних невдачах і помилках.
11. Інтенсивний повсякденний стрес.
12. Заздрість серед членів колективу.
13. Мобінг (нанесення моральної шкоди на робочому місці).
14. Неefективний стиль керівництва.
15. Конфлікти у професійному середовищі.
16. Надмірне навантаження, хронічна втома.
17. Виконання кількох завдань одразу.
18. Необхідність залишатися після роботи для виконання поточних професійних завдань.
19. Негативні умови праці (незручний розклад уроків, спека, холод, важкий контингент, постійний шум, необхідність багато говорити тощо).
20. Дуже велика відповідальність (відсутність права на помилку).
21. Професійний перфекціонізм (у негативному розумінні): надто високі вимоги до себе або до інших, прискіпливість до себе або з боку інших.
22. Низька рухова активність (відсутність систематичних занять фізкультурою і спортом).
23. Авторитарність, відсутність такту й витримки, самовпевненість, невиправдана ворожість серед членів колективу.
24. Почуття невпевненості, тривоги, страх опинитися непереконовим.
25. Критика, особливо несправедлива, висловлена в грубій, принизливій або насмішкуватій формі.
26. Професійна діяльність вимотує фізично.
27. Професійна діяльність вимотує морально.
28. Відсутність (або недостатність) психологічної підтримки.

29. Частота змін, реконструкцій, нововведень тощо.

30. Нераціональне харчування, відсутність режиму харчування.

Кількість ризиків _____

Ризики у %: Кількість ризиків помножити на 100% та розділити на 30.

6.10. Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» (Приходько І.І.) [2]

Інструкція: в опитувальнику знаходяться висловлювання, які необхідно співвіднести з Вашими відчуттями, переживаннями, думками, звичками, особливостями взаємин з оточуючими. Для цього у Бланку відповідей біля номера висловлювання, запишіть бал, що відповідає Вашому варіанту відповіді із 7-ми можливих. Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

Варіанти відповідей

«Це точно про мене» - 6

«Це на мене схоже» - 5

«Це схоже на мене, але немає впевненості» - 4

«Не наважуюся віднести це до себе» - 3

«Сумніваюся, що це можна віднести до мене» - 2

«Мені це не властиво в більшості випадків» - 1

«Це до мене абсолютно не відноситься» - 0

Бланк методики

1. Мені часто спадає на думку, що я живу невірно.
2. Мене легко збентежити.
3. Я не вважаю себе цікавою, значущою людиною
4. Я мучу себе самозвинуваченнями.
5. Мені здається, що життя проходить повз мене.
6. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
7. Мені складно швидко підлаштувати свої плани до обставин, що змінилися.
8. Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що зрештою це якось буде використано проти мене.
9. Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруваннями.
10. У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.

- 11.Труднощі у спілкуванні з оточуючими заважають мені у вирішенні життєво важливих проблем.
- 12.Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
- 13.Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
- 14.Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
- 15.Мене мало цікавить те, що відбувається навколо мене.
- 16.Мені здається, що люди не зацікавлені та байдужі до того, що зі мною трапиться.
- 17.Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.
- 18.Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.
- 19.Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я починаю сприймати усе, що відбувається, у чорному кольорі.
- 20.Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим же.
- 21.У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
- 22.Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.
- 23.Я не схильний до прояву ініціативи.
- 24.У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
- 25.Я почуваю себе непотрібним.
- 26.Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.
- 27.Моя імпульсивність штовхає мене на необдумані, ризиковані вчинки
- 28.Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.

Бланк відповідей

№ Бал	№ Бал	№ Бал	№ Бал	№ Бал	№ Бал	№ Бал	СБ
1	5	9	13	17	21	25	
2	6	10	14	18	22	26	
3	7	11	15	19	23	27	
4	8	12	16	20	24	28	
<i>Загальна сума балів</i>							

Ключі до підрахунку методики

Бали за цією методикою підраховуються, як сума «зворотних» балів за шкалами:

1 шкала – внутрішнього комфорту. Зворотній підрахунок балів за питаннями: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25.

2 шкала – мотиваційно-вольова. Зворотній підрахунок за питаннями: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26.

3 шкала – ціннісно-смилова. Зворотній підрахунок балів за питаннями: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27.

4 шкала – морально-комунікативна: 1) підшкала – довіра (зворотній підрахунок за питаннями: 4, 8, 12, 16); 2) підшкала – повага до інших (зворотній підрахунок за питаннями: 20, 24, 28).

Шкала зворотного підрахунку: 6 – 0, 5 – 1, 4 – 2, 3 – 3, 2 – 4, 1 – 5, 0 – 6.

Інтегральний показник психологічної безпеки особистості розраховується, як сума за 4 шкалами

Норми за шкалами методики

Шкала	Внутрішнього комфорту	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Морально-комунікативна	Індекс ПБО
Рівень					
Високий	41 – 42	40 – 42	38 – 42	39 – 42	151 – 168
Середній	25 – 40	23 – 39	22 – 37	22 – 38	95 – 150
Низький	0 – 24	0 – 22	0 – 21	0 – 21	0 – 94

Інтерпретація отриманих результатів

Шкала 1. «Внутрішнього комфорту» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як пошук ситуацій психологічного комфорту, відчуття благополуччя, відсутність тривоги; впевненість у собі, своїх силах, у тому, що подобається оточуючим; прагнення до високої якості життя.

Шкала 2. «Мотиваційно-вольова» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як гнучка перебудова відносин з навколишнім середовищем, яка дозволяє завжди бути головним у цих відносинах (активність як типологічна властивість), розвинене цілепокладання, активне планування як вміння вписати нові завдання в уже створений план, а також здатність його змінювати під впливом несприятливих обставин, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість у їх корекції і засобах досягнення.

Шкала 3. «Ціннісно-смилова» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як осмисленість життя, яка дозволяє за необхідності піднятися над конкретно екстремальною травматичною ситуацією і не бути афективно поглинутим нею; знайти додатковий психологічний ресурс в інших сферах свого життя для подолання наслідків даної травматичної ситуації.

Шкала 4. «Морально-комунікативна» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як вільне використання морально-комунікативних норм для підтримання необхідного комфортного рівня стосунків;

гнучка їх контрольованість, відкритість новим стосункам, допомозі; міжособистісна толерантність.

Основні якісні характеристики для опису ПБО та її складників

Шкала 1. «Внутрішнього комфорту»

Високий рівень показників за шкалою «Внутрішнього комфорту» свідчить про впевненість у собі, у власній привабливості для оточуючих, задоволеність життям і своїми стосунками, прагнення до високої якості життя, низьку тривожність.

Середній рівень свідчить про помірну тривожність, нездужання, виникнення проблем зі своєю привабливістю для оточуючих, сумніви щодо впевненості в собі, початкові прояви астеничних реакцій.

Низький рівень свідчить про високу тривожність, невпевненість у собі, своїй привабливості для оточуючих; внутрішньо неприємні відчуття (можливі виражені прояви астеничних реакцій, іпохондрія).

Шкала 2. «Мотиваційно-вольова»

Високий рівень показників за шкалою «Мотиваційно-вольова» свідчить про розвинені вольові якості, у тому числі силу волі, цілеспрямованість, витримку; гарну здатність до активного планування та розумного контролю своєї життєдіяльності, провідну мотивацію досягнення, внутрішній локус контролю (інтернальність), ініціативність, самостійність і незалежність мислення, схильність до новаторства і виправданого ризику, життєстійкість.

Середній рівень відображує обмежені вольові якості та інноваційні здібності людини, вказує на певні переживання щодо власної самостійності, ініціативності та незалежності мислення. У людини можуть виникати труднощі у плануванні та бути недостатній контроль власної життєдіяльності.

Низький рівень свідчить про безвольність, неорганізованість, нестійкість людини до життєвих труднощів, провідною є мотивація уникнення невдач, екстернальність. Особа проявляє пасивність, залежність у прийнятті рішень, відмічається низький контроль своєї життєдіяльності.

Шкала 3. «Ціннісно-сміслова»

Високий рівень показників за шкалою «Ціннісно-сміслова» свідчить про осмисленість власного життя, смислову регуляцію активності; він відображує залученість людини у життя власного соціального середовища, особисту відповідальність, здатність піднятися над ситуацією (власними бажаннями й егоїстичними потребами); для людини характерне активне подолання труднощів, вона використовує продуктивні стратегії подолання стресових ситуацій (копінги).

Середній рівень свідчить про наявність деяких проблем у визначенні власного смислу життя, смислової регуляції, знижену активність, помірну залежність від певних ситуацій та обставин. Подолання труднощів може проходити складно та

повільно, людина не завжди вибирає продуктивні стратегії подолання стресових ситуацій.

Низький рівень показників свідчить про відсутність усвідомлення цінностей власного життя, його смислу; він відображує потребу регуляцію власної активності, егоїстичність, залежність від ситуації, підпорядкованість обставинам; часто людина використовує непродуктивні стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), для неї характерна схильність до невиправданих «екстриму» та ризику як засобів пошуку відчуття осмисленості життя.

Шкала 4. «Морально-комунікативна»

Високий рівень показників за шкалою «Морально-комунікативна» свідчить про відповідальність за свої відносини та довіру близьким людям; здатність встановлювати і підтримувати тісні взаємини; гнучкий контроль стосунків з оточуючими: сприймання їх такими, якими вони є, толерантність у міжособистісних взаєминах; знання і використання соціальних норм для підтримання необхідних комфортних стосунків.

Середній рівень відображує наявні в особі обмеження у взаємовідносинах та довірі близьким людям, які можуть спричинювати певний дискомфорт при їх підтриманні, недостатні знання та обмежене використання соціальних норм для підтримання необхідних комфортних стосунків.

Низький рівень характеризує залежність від інших осіб або страх бути від них залежним і, як наслідок, прагнення до ізолюваності, відгородженості, самотності. Проявляється неможливість встановлювати та підтримувати відносини, спостерігається уникнення близьких стосунків; залежність від норм, що регулюють соціальні відносини (соціальні норми сприймаються як обмежувачі). Індекс психологічної безпеки особистості є інтегративним показником, який складається з показників за чотирма шкалами методики, він відображує дію механізму психологічної захищеності особистості, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні й внутрішні загрози, які виникають, та зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні можливість виконувати службово-бойові завдання у звичайних та екстремальних умовах.

Інтегральний показник психологічної безпеки

Високий рівень індексу ПБО характеризує високу психологічну безпеку, захищеність, стійкість особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів.

Низький рівень психологічної захищеності особистості або відсутність психологічної безпеки свідчить про високу ймовірність виникнення психічних розладів, схильність до зривів у функціонуванні особистості, що може проявлятися у порушеннях поведінки та діяльності.

Рівень нестійкої (граничної) ПБО відображує можливість переходу в перший або другий стани під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів.

6.11. Методика діагностики схильності до різних залежностей

(Лозова Г.В.)[7]

Інструкція: Прочитайте висловлювання і відзначте ті варіанти відповідей, які найбільш вам підходять за наступною шкалою: «Ні» -1 бал, «Скоріше ні» - 2 бали, «Ні так, ні ні» -3 бали, «Скоріше так» - 4 бали, «Так» - 5 балів.

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися.
2. У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор.
3. Я вважаю, що самотність - це найстрашніше в житті.
4. Я - людина азартна і люблю азартні ігри.
5. Секс - це найбільше задоволення в житті.
6. Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення.
7. Я дотримуюся релігійні обряди.
8. Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще.
9. Я досить часто приймаю ліки.
10. Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером.
11. Не уявляю своє життя без сигарет.
12. Я активно цікавлюся проблемами здоров'я.
13. Я пробував наркотичні речовини.
14. Мені важко боротися зі своїми звичками.
15. Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння.
16. Я можу довго клацати пультом у пошуках чого-небудь цікавого по телевізору.
17. Головне, щоб кохана людина завжди був поруч.
18. Час від часу я відвідую ігрові автомати.
19. Я не думаю про секс тільки тоді, коли я сплю.
20. Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту.
21. Я досить активний член релігійної громади.
22. Я не вмю відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.
23. Ліки - найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.
24. Комп'ютер - це реальна можливість жити повним життям.
25. Сигарети завжди зі мною.
26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу.
27. Спробувати наркотик - це отримати цікавий життєвий урок.
28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежимо.
29. Буває, що я трохи перебираю, коли випиваю.
30. Телевізор увімкнено завжди під час мого перебування вдома.
31. Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про нього.
32. Гра дає найгостріші відчуття в житті.
33. Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже утримання від сексу для мене вкрай важко.
34. Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки.

35. Вважаю, що релігія - єдине, що може врятувати світ.
36. Близько часто скаржаться, що я постійно працюю.
37. У моєму будинку багато медичних і подібних препаратів.
38. Іноді, сидючи біля комп'ютера, я забуваю поїсти або про якихось справах.
39. Сигарета - це найпростіший спосіб розслабитися.
40. Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я.
41. Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих.
42. Звичка - друга натура, і позбутися від неї нерозумно.
43. Алкоголь в нашому житті - основний засіб розслаблення і підвищення настрою.
44. Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері.
45. Бути покинутим коханою людиною - найбільше нещастя, яке може статися.
46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти статок, а в іншу - програти два.
47. Найстрашніше - це отримати фізичне каліцтво, яке викличе сексуальну неповноцінність.
48. При поході в магазин не можу втриматися, щоб не купити що-небудь смачненьке.
49. Найголовніше в житті - жити наповненою релігійним життям.
50. Міра цінності людини полягає в тому, наскільки він віддає себе роботі.
51. Я досить часто приймаю ліки.
52. «Віртуальна реальність» цікавіша, ніж звичайне життя.
53. Я щодня курю.
54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.
55. Іноді я вживаю речі, які вважаються наркотичними.
56. Людина - істота слабка, потрібно бути терпимим до його шкідливим звичкам.
57. Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії.
58. У наш час майже всі можна дізнатися «з телевізора».
59. Любити і бути коханим - це головне в житті.
60. Гра - це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.
61. Секс - це найкраще проведення часу.
62. Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.
63. Я часто відвідую релігійні заклади.
64. Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші - це не головне.
65. Коли я нервую, я вважаю за краще прийняти заспокійливе.
66. Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером.
67. Я - курець зі стажем.
68. Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.
69. За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим.

70. Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя.

Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70

Обробка результатів тесту

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Алкогольна залежність: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальна залежність: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Комп'ютерна залежність: 10, 24, 38, 52, 66.
11. Тютюнова залежність: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Умовні норми:

- 5-11 балів - низька;
- 12 - 18 - середня;
- 19 - 25 - високий ступінь схильності до залежностей.

Література до VI частини:

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення / О. І. Бондарчук: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. – К., 2018. – 24 с.
2. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник / І. І. Приходько. – Х. : НАНГУ, 2017. – 76 с.
3. Дзюба Т.М. Психометричний аналіз розробки й апробації методики «Ризики професійного здоров'я» // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 53. – 2016. – с. 47-54
4. Зозуляк-Случик Р. В. Етика соціально-педагогічної діяльності : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Р. В. Зозуляк-Случик, Б.І.Ковбас. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. – 212 с. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5258391/page:47/>
5. Копина О. С., Суськова Е. А., Заикин Е. В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии, №3, 1995. – С. 119-132.
6. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. – 228 с.
7. Собчик Л.Н. Искусство психодиагностики. Санкт-Петербург : Речь, 2014. 159 с.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ

Декларація прав дитини від 20.11.1959 р.;

Конвенція ООН про права дитини від 20.11.1989 р.;

Конституція України від 28.06.1996 року

Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р.;

Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р.;

Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» № 2229 – VII від 07.12.2017 р.;

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» № 2657-VIII від 18.12.2018 р.;

Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» від 13.01.2005 року № 2342 – IV

Закон України «Про захист персональних даних» від 2010 року, у редакції від 30.01.2018 року

Сімейний кодекс України від 10.01.2002 року № 2947 – III

Цивільний кодекс України від 16.01.2003 року за № 435 – IV

Постанова КМУ «Деякі питання соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі таких, що можуть загрозувати їх життю та здоров'ю» від 03.10.2018 року № 800

Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі» № 658 від 22.08.2018 р.;

Наказ МОН України «Про затвердження положення про психологічну службу у системі освіти України» № 509 від 22.05.2018 р.;

Наказ МОН України «Про затвердження методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами» № 1047 від 02.10.2018 р.;

Лист МОН України «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству» № 1/11-5480 від 18.05.2018 р.;

Лист МОН України «Про деякі питання організації в закладах освіти виховної роботи щодо безпеки й благополуччя дитини у 2018/2019 навчальному році» № 1/9-486 від 07.08.2018 р.;

Лист МОН України «Деякі питання щодо створення у 2019/2020 н. р. безпечного освітнього середовища, формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок» № 1/9-414 від 27.06.2019 р.;

Лист МОН України «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству» від 29.12.2018 року № 1/9 – 790

Лист МОН України «Рекомендації для закладів освіти щодо застосувань норм Закону України щодо протидії булінгу» від 29.01.2019 року № 1/11-881

Лист МОН України «Деякі питання щодо створення у 2019/2020 н. р. безпечного освітнього середовища, формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок» від 27.06.2019 року № 1/9-414 85

Лист МОН України «Щодо профілактики кримінальних правопорушень серед неповнолітніх» від 28.01.2019 року № 1/11 – 849

ГЛОСАРІЙ

Агресивна поведінка – це вид поведінки, спрямованої на нанесення образи або ушкодження людині, живій істоті чи предмету.

Агресивність – це риса характеру, звичка і схильність реагувати на все агресивно.

Адиктивна поведінка (від англ. addiction – схильність, згубна звичка) - це насамперед поведінка особистості, обтяжена хімічною залежністю через вживання певних речовин (алкоголь, паління, наркотики тощо).

Алекситимія (від грец. Α – заперечення, lexis – слово, thyme – почуття) – нездатність особи називати емоції, пережиті нею самою або іншими людьми, тобто переводити їх у вербальний план.

Аутодеструктивна поведінка – це група видів девіантної поведінки, що відхиляються від психологічної норми, часто медичних норм, загрожуючи цілісності й розвитку особистості.

Безпечне освітнє середовище – це наявність у ньому безпечних умов навчання та праці, комфортної міжособистісної взаємодії, яка сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів, батьків, відсутність будь-яких проявів насильства та достатньо ресурсів для їх запобігання, а також дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Булінг – це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, унаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Віктимна поведінка – провокаційна поведінка потенційної жертви насильства в сім'ї.

Внутрішній аудит закладу освіти – оцінка реальної ситуації (сильні та слабкі сторони, ризики та небезпеки, можливості закладу) щодо безпеки та захисту осіб, які задіяні у навчально-виховному процесі закладу освіти; ретельний аналіз проблем закладу.

ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я, спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй, яка опікується проблемами охорони здоров'я у світовому масштабі. Штаб-квартира розташована в Женеві. До складу ВООЗ на 2018 рік входить 194 країни.

Газлайтинг – форма психологічної маніпуляції, яка використовується з метою змусити жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставити під сумнів власну пам'ять та розсудливість. Гемблінг – вид

ігрової залежності, яскраво виражений хворобливий стан, який характеризується виражених хворобливим станом, певними клінічними ознаками й потребує лікування. Люди, які страждають на гемблінг, уже не контролюють свої дії і дуже часто чинять кримінальні протиправні дії, нерідко пов'язані з продажем наркотиків.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Генералізований тривожний розлад – психічний розлад, різновид неврозу, що характеризується загальною стійкою тривогою, не пов'язаною з певними об'єктами або ситуаціями. Часто супроводжується скаргами на постійну нервозність, тремтіння, м'язову напругу, пітливість, серцебиття, запаморочення і дискомфорт у ділянці сонячного сплетіння.

Девіантна поведінка (від лат. deviation – відхилення) – тип соціальної поведінки, який суперечить прийнятним у суспільстві правовим, моральним, соціальним нормам і стереотипам.

Деліквентні прояви – вид соціально неприйнятної поведінки, яка охоплює типи відхилень від норми: 1) дефекти в організації виховання, що призводять до розвитку антисуспільної орієнтації й асоціальної мотивації; 2) дефекти в розумінні та виконанні соціальних ролей, що спричинюють заперечення ролі, нерозуміння її соціальної значущості або відхилення від виконання ролі; 3) дефекти в системі спілкування; 4) дефекти індивідуального соціального досвіду, що залежать від помилок у вихованні, специфіки спілкування (наприклад, у родині), засвоєння норм асоціальної поведінки як негативних моделей для ототожнення; 5) дефекти соціального контролю, що залежать від недостатньо ефективної діяльності родини, навчально-виховних і виробничих організацій, правоохоронних органів; 6) дефекти соціальної адаптації, які відображають, зокрема, процеси міграції та урбанізації.

Деструктивний культ - це релігійна або містична організація, діяльність якої супроводжується підризом громадського порядку, здоров'я і моральності населення та іншими антиконституційними виявами, що порушують права і свободи громадян.

Дефіцитарний психічний розвиток — це вид психічного розвитку, що є наслідком глибоких порушень або дефіциту аналізаторних систем — зорової, слухової, опорно-рухової.

Дискримінація за ознакою статі – ситуація, за якої особа та/або група осіб за ознаками статі, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними, зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами або привілеями в будь-якій формі, встановленій Законом України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні», крім випадків, коли такі обмеження або привілеї мають правомірну об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними.

Дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Дитина, яка постраждала від насильства за ознакою статі – особа, яка не досягла вісімнадцятирічного віку та зазнала насильства за ознакою статі або стала свідком (очевидцем) такого насильства.

Дитина-кривдник – особа, яка не досягла вісімнадцятирічного віку та вчинила насильство за ознакою статі. Екстерналізаційні розлади поведінки – деструктивні розлади поведінки з утрудненням контролю психічних імпульсів. До деструктивних розладів поведінки відносяться: антисоціальні розлади, опозиційні розлади, піроманія, kleptomанія, пошкодження майна, крадіжки, порушення загальноприйнятих норм поведінки.

Знуцання в школі – це вид насильства, у якому жертва потерпає від повторних навмисних згубних дій однієї особи або групи. Буває фізичним, психологічним (емоційним, моральним), вербальним (словесним), економічним, іноді сексуальним (в т.ч. кібербулінг). Може бути комбінованим.

Інтерналізаційні розлади поведінки – розлади, які порушують поведінку особистості внаслідок неможливості прийняття особою норм, цінностей, поглядів, які зовні нав'язуються батьками, вихователями, суспільною групою. Це один з механізмів соціалізації та суспільного розвитку особистості. Кодекс безпечного освітнього середовища – це документ закладу освіти, який повинен регулювати всі напрями діяльності закладу, пов'язані з порушеннями прав дитини на безпеку, а також питання підтримки дітей і втручання в ситуації, коли може виникати загроза їхньому життю, здоров'ю або благополуччю.

Кодекс безпечного освітнього середовища – це документ закладу освіти, який повинен регулювати всі напрями діяльності закладу, пов'язані з порушеннями прав дитини на безпеку, а також питання підтримки дітей і втручання в ситуації, коли може виникати загроза їхньому життю, здоров'ю або благополуччю.

Комп'ютерна залежність - це розлад вольового контролю, не викликаного хімічними речовинами. Багатогодинне просиджування за комп'ютером, дискомфорт у реальному житті, порушення сну, нервові і фізичне виснаження - все це симптоми цієї нової психічної хвороби, такої ж нещадної як наркоманія, алкоголізм і паління, з тією лише різницею, що руйнує повільніше.

Контрольний список – перелік дій, заходів, поряд з якими є місце для відмітки (checkbox), де можна поставити будь-яку відмітку, якщо дія виконана.

Конформність – піддатливість людини до реального чи уявного тиску іншої людини або групи, що виявляється в зміні її поведінки і настанов у відповідність до раніше не поділюваної позиції.

Кривдник – особа, яка вчинила насильство за ознакою статі.

Лудоманія – вид ігрової залежності, який характеризується невротичним станом, коли за бажанням людина може контролювати себе і відірватися від ігри.

Моніторинг – (від англ. monitoring – контролювання) нагляд, контроль за певними процесами або станом чого-небудь.

Насильство за ознакою статі – діяння, спрямовані проти осіб через їхню стать, або поширені в суспільстві звичаї чи традиції (стереотипні уявлення про соціальні функції (становище, обов'язки тощо) жінок і чоловіків), або діяння, що стосуються переважно осіб певної статі чи зачіпають їх непропорційно, які завдають фізичної, сексуальної, психологічної або економічної шкоди чи страждань, включаючи погрози таких дій, у публічному або приватному житті.

Онїхофагія – психічний розлад, що виражається в нав'язливому обкусуванні нігтів.

Освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу, система впливів і умов формування особистості, а також система можливостей для розвитку особистості, які містяться у соціальному та просторово-предметному оточенні.

Показники результативності – це статистичний індикатор, який містить інформацію про результати виконання програми, проекту тощо

Правове виховання – виховна діяльність школи, сім'ї, правоохоронних органів, спрямована на формування правової свідомості та навичок і звичок правомірної поведінки школярів.

Право – це система обов'язкових для всіх, формально визначених правил поведінки, які встановлюються або дозволяються державою.

Превенція – система заходів, спрямована на запобігання, попередження чого-небудь (наприклад – злочинів). Превентивне виховання – запобігання відхиленням у поведінці на докриміногенному рівні та надання психолого-педагогічної, соціально-педагогічної, медико-психологічної допомоги дітям та сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах. Основним аспектом превентивного виховання є превентивна практика, у якій задіяні всі суб'єкти соціального спрямування (освіта, охорона здоров'я, соціальні служби, підрозділи поліції).

Пробація – це система наглядових та соціально-виховних заходів, що застосовуються за рішенням суду та відповідно до закону до засуджених, виконання певних видів кримінальних покарань, не пов'язаних з позбавленням волі, та забезпечення суду інформацією, що характеризує обвинуваченого. Суть пробації полягає у встановленні нагляду за засудженим з покладенням на нього певних зобов'язань й обмежень, без ізоляції його від суспільства (відвідувати центри пробації, періодично зустрічатися з наглядовим офіцером, брати участь у певних різновидах діяльності, дотримуватися законослухняної поведінки тощо).

Психічна травма - інтенсивний, але відносно короткотривалий негативний зовнішній вплив, який може викликати негативні емоції, які в свою чергу можуть

призвести до психічних та психосоматичних порушень (афективно-шокові реакції, неврози, депресії, посттравматичні стресові розлади, порушення сну та апетиту та інш.).

Психотравмуюча ситуація – це довготривала ситуація, під час якої накопичуються різні негативні впливи незначної інтенсивності, які самі по собі не можуть бути психотравмуючими, але коли їх багато і вони діють протягом певного часу, вони сумуються і також призводять до психічних та психосоматичних порушень.

Психологічна безпека – це комплекс заходів, спрямованих на створення стану освітнього середовища, вільного від проявів психологічного насильства у міжособистісній взаємодії між всіма учасниками освітнього процесу, який сприяє задоволенню потреби у особистісно-довірливому спілкуванні та забезпечує психічне здоров'я особистості.

Ресоціалізація – у загальному значенні, це пристосування людини до життя в новому співтоваристві. Наприклад, еміграція, набуття нового віросповідання, входження в інший соціальний клас. У значенні правового терміну під ресоціалізацією розуміють свідоме відновлення засудженого в соціальному статусі повноправного члена суспільства.

Сатисфакція – форма відшкодування шкоди, заподіяної потерпілій стороні внаслідок правопорушення. Сексуальні домагання – дії сексуального характеру, виражені словесно (погрози, залякування, непристойні зауваження) або фізично (доторкання, поплескування), що принижують чи ображають осіб, які перебувають у відносинах трудового, службового, матеріального чи іншого підпорядкування.

Суїцидальна поведінка (від лат. sui – само, caedere – вбивати), тобто самогубство або його спроба, спрямована на виведення особистості із кризової ситуації, усвідомлення перебування в якій є для неї нестерпним і з якої вона не бачить іншого виходу (хоча об'єктивно такий вихід можна знайти).

Фобічні розлади – це група розладів, коли тривога виникає в певних ситуаціях або через зовнішні об'єкти, які хворі вважають небезпечними. Такі ситуації хворі в характерний спосіб намагаються уникнути або переносять їх з почуттям страху.

Фрустрація – обман, марне очікування. Негативний психологічний стан, що виникає в ситуації нездійснення якоїсь значущої для людини цілі або неможливості задоволення важливої потреби. Проявляється цей стан насамперед у почутті розчарування й супроводжується напруженістю, тривожністю, інколи навіть відчаєм, почуттям безвиходу, депресією.

Ювенальна превенція – запобігання вчиненню правопорушень дітьми та проявам небезпеки щодо них.

Ювенальна юстиція (лат. juvenālis — юнацький; лат. Jūstitia — правосуддя) – правова система щодо захисту прав дітей, включає в себе установи і організації, що здійснюють правосуддя у справах про правопорушення, скоєні неповнолітніми.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Методичний посібник

Укладач: В.П. Мушинський
Рецензенти: В.І. Лазаренко, Н. В. Савельєва

Українською мовою

Комунальний заклад освіти
«Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр»
Дніпропетровської обласної ради»
м.Дніпро, вул. Паторжинського, 13-А
066 316 36 92
068 341 64 20