

адже зараз як ніколи необхідно дотримуватись встановлених правил безпеки, усвідомлювати власну відповідальність за збереження життя та здоров'я, та відповідальність керівників за дії чи бездіяльність при загибелі працівників, яких не відпустили до укриття, у разі влучення ворожих ракет.

Література:

1. Порядок підготовки до дій за призначенням органів управління та сил цивільного захисту : Постанова КМУ від 26 червня 2013 р. № 444. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/444-2013>.

2. Кодекс цивільного захисту України : Відомості Верховної Ради, 2013, № 34-35, ст.458.

3. Положення про організацію оповіщення про загрозу виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій та зв'язку у сфері цивільного захисту : Постанова КМУ від 27.09.2017 р. №733. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/733-2017>.

4. Порядок розроблення планів діяльності єдиної державної системи цивільного захисту: Постанова КМУ від 09.08.2017 р. № 626. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/626-2017>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/76>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КОНСТРУКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД СТРАШОКЛАСНИКІВ

Варіна Г. Б.

магістр психології,

старший викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

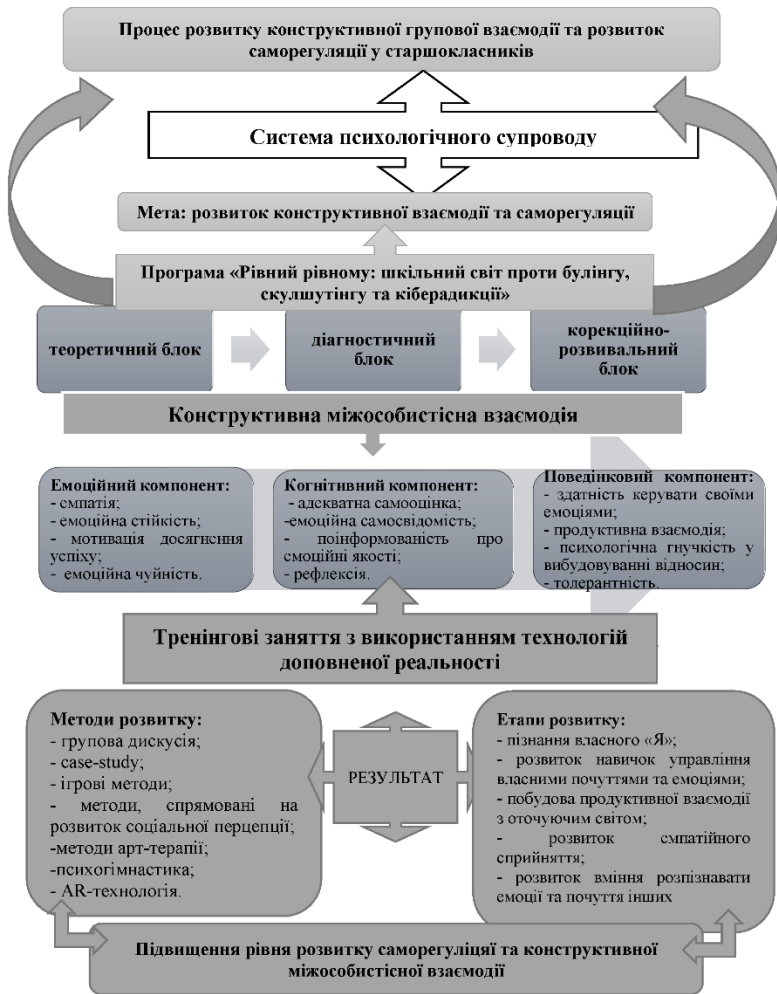
м. Запоріжжя, Україна

Актуальність дослідження булінгу зумовлена тим, що досвід зіткнення з цькуванням має вплив на поведінку та психологічне благополуччя, здоров'я особистості, всі учасники формують свої звички домінування / підпорядкування, відносини та стійкі патерни поведінки.

У 2018 році Україна вперше буде долучена до міжнародного дослідження PISA, в якому передбачено анкетування учнів, адміністрації закладів освіти щодо стану соціального благополуччя та безпеки освітнього середовища. UNICEF Ukraine опублікувала дані опитування серед українських школярів. Виявилось, що проблема булінгу в нашій країні є дуже великою – 89 % респондентів підтвердили це: у 52 % випадків школярі піддають знущанням своїх однокласників через зовнішність; 40 % дітей тримають все в собі, тому що соромляться розповісти про те, що зазнають нападок з боку однокласників; у більшості випадків (69 %) українські школярі влаштовують цькування віч-на-віч; 37 % дітей вважають, що булінг можна було б припинити, якби дорослі звертали на це увагу [1]. Відповідні статистичні дані актуалізують світовий інтерес до дослідження відповідної проблеми та пошуку інноваційних шляхів зниження прояву підліткової агресії та проявів булінгу у сучасному освітньому закладі. Булінг – це тип деструктивної поведінки, який містить в собі насильницькі дії кривдника по відношенню до жертви, яка нездатна себе захистити, і дії спрямовані на заподіяння шкоди жертві, протягом тривалого часу, для отримання психологічного або фізичного задоволення кривдником. Науковці виділяють сім ознак булінгу: 1) емоційне приниження, що включає вербальні і невербальні способи вираження; 2) продовження емоційно образливої і принизливої поведінки впродовж тривалого періоду; 3) непривітна і недовірлива поведінка; 4) втручання у приватне життя людини; 5) погіршення психологічного і фізичного стану людини, на яку спрямована агресія; 6) намір завдати шкоду іншій людині, що дозволяє чи сприяє, щоб ця людина пережила травмуючі події; 7) агресор займає вище становище, ніж його жертва, і відповідно дозволяє собі дії, що принижують гідність і завдають моральної або фізичної шкоди іншій людині [2]. Отже, булінг може бути ідентифікований за трьома головними ознаками: повторення, намір нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації.

За результатами теоретичного аналізу ми розробили персоніфіковану модель розвитку конструктивної групової взаємодії та саморегуляції емоцій та поведінки з урахуванням індивідуальних типологічних особливостей особистості. Метою створення моделі є, з одного боку, соціальне замовлення суспільства: зниження соціальної агресивності у підлітковому віці та проявів булінгу в освітньому закладі.

Комплексна модель розвитку саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії старшокласників



На основі моделі розвитку саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії старшокласників розроблені структурні психокорекційні заняття, які включають в себе традиційні психологічні технології та AR/ VR-технології [3]. Тренінгова програма складається з 10 занять по 4 години.

Таблиця 1

Програма тренінгу «Рівний рівному: шкільний світ проти булінгу, скулшутінгу та кіберадикції» з використанням AR-технологій

Тема заняття	Мета заняття	AR та VR - технології
1	2	3
1. Емоційна компетентність як життєвий ресурс	ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційного інтелекту; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційно-компетентної людини	Graffiti Paint VR. Art Therapy. NeuroNation Ease: Mindfulness & Meditation
2. Світ емоцій та почуттів	«знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення	VR Maze. VR Mission Leviathan. Moodpath – Depression & Anxiety Test. Wild Symphony. Coastality
3. Що робити з емоціями та поведінкою? Емоційна саморегуляція	формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтроль поведінки та готовність до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених ситуаціях міжособистісної взаємодії; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції, шляхи конструктивного вирішення конфліктів, життя без агресії: корегування інтенсивності та викликання бажаних емоцій, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.	VR Thrills: Roller Coaster 360. VR Heights Phobia VR – Spider Phobia Horror. VR Relax Travel
4. Психофізіологічна саморегуляція емоцій	освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)	Thisissand – Art, Creativity & Relaxation. Relax River VR.
5. Життєва позиція. Світоглядна саморегуляція. Конструктивна взаємодія: чую-відчуваю-розумію	усвідомлення життєвих цінностей, переконань щодо себе та оточуючих; впливу життєвої позиції на долю; унікальності картини світу кожної людини; розвиток толерантного ставлення до інших	NeuroNation – вправи для мозку. DEVAR – 4D доповнена реальність.

Продовження таблицю 1

1	2	3
6. Позитивне мислення. Інтелектуальна саморегуляція	усвідомлення взаємозв'язку емоційної компетентності, позитивного мислення та самоефективності; формування мотивації досягнення; розвиток компетенцій позитивного мислення	CBT Companion: (Cognitive Behavioral Therapy app). ACT iCoach: Acceptance Commitment Therapy App. 3DBear – Visualize your creative thinking.
7. Ресурси минулого, теперішнього, майбутнього. Self-менеджмент	формування компетентності у часі; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього для вдосконалення емоційної компетентності; розвиток компетенцій: бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей; толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику	Diarize. Paint Draw AR Vaytricks. CubeAR: лабіринт 3D & AR. VR Player Кращі відео VR 360 відео.
8. Соціальна чуйність. Невербальне спілкування	усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; освоєння навичок соціальної чуйності; розширення діапазону емоцій; розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; надавати емоційну підтримку; володіти навичками уважного слухання	eQuoo: Emotional Fitness Game. RakugakiAR.
9. Золота середина у спілкуванні. Асертивність поведінки.	розвиток асертивності поведінки, адекватності самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій: обирати емоційну реакцію адекватно ситуації; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору; протистояти маніпуляціям; відмовляти, не ображаючи іншу людину	CBT Thought Diary – Mood Tracker. Timia. Ylands.
10. Трансформаційна гра «Розправ крила»	активізація психологічної готовності до само прийняття та прийняття інших; актуалізація внутрішніх ресурсів людини для успішної міжособистісної взаємодії; формування здатності до прийняття; систематизація уявлень про конструктивне спілкування та взаємодію, розвиток навичок пошуку та аналізу інформації, роботи в групі	Expeditions AR. AR Sandbox. Aircraft – AR No Size Limit. VR – Virtual Work Simulator

Тренінгова програма з елементами доповненої реальності в умовах психологічного супроводу, спрямована на корекцію агресивної поведінки підлітків, а також на покращення соціально-психологічного клімату групи, формування ефективних копінг-стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, формування ціннісно-орієнтаційної єдності та згуртованості групи сприятиме зниженню прояву булінгу у підлітковому середовищі.

Література:

1. Забезпечення психологічної безпеки в навчальному закладі: практичне керівництво / під заг. ред. І. А. Баєва. СПб.: Речь, 2006. 288 с.
2. Лушпай Л.І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна»*. 2013. Вип. 33. С. 85.
3. Varina N., Osadchyi V., Goncharova O., Sankov S. Features of introduction of components of gamification in the course of development of constructive strategies of overcoming youth's life crises. Paper presented at the *CEUR Workshop Proceedings*, 2022, 3104, с. 87-105.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/77>

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Васильєва Н. М.

*здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії I курсу
спеціальності 053 – Психологія
кафедри педагогіки та психології
факультету лінгвістики та перекладу
Науковий керівник: **Лефтеров В. О.**
доктор психологічних наук, професор,
перший проректор
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

В умовах постіндустріального суспільства, стрімкого розвитку технологій, інновацій проблема професійного самовизначення розглядалася вченими під кутом того, що людина свідомо може декілька