

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Сергій Гарькавець, Лариса Волченко

**ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
БУЛІНГ, МОБІНГ ТА ЇХНІ РІЗНОВИДИ
У СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Навчальний посібник

Київ – 2024

УДК 159.9+343.9
Г21

Рекомендовано до друку Вченою радою
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля
(протокол № 3 від 29 листопада 2024 року)

Рецензенти:

Бочелюк В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» (м. Запоріжжя);

Мілорадова Н., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ України.

Гарькавець С., Волченко Л.

Г21 **Психологія насилля: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі** : навчальний посібник / Сергій Гарькавець, Лариса Волченко. – Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. – 172 с.

ISBN 978-617-11-0221-7

У навчальному посібнику представлені теоретико-методологічні та практичні підходи щодо розуміння насилля як психологічного феномену, який має множину форм своєї інсталіції. Зроблений акцент на проявах булінгу, мобінгу та їхніх різновидах, що мають поширення у сучасному світі. Розглядаються особливості попередження проявів насилля у навчальних закладах, установах та організаціях, надання психологічної допомоги жертвам цькування, переслідування та жорсткого поводження.

Для здобувачів вищої освіти, аспірантів, викладачів, психологів, педагогів, соціальних вихователів та інших фахівців, які вивчають та досліджують феноменологію насилля, різні його види та форми, здійснюють практичні заходи щодо їхнього попередження, подолання та надання допомоги тим, хто її потребує.

Harkavets S., Volchenko L.

Psychology of Violence: Bullying, Mobbing, and Their Variants in the Modern World: A Textbook / Serhii Harkavets, Larysa Volchenko. – Kyiv: Publishing House of V. Dahl East Ukrainian National University, 2024. – 172 p.

The study guide presents theoretical, methodological, and practical approaches to understanding violence as a psychological phenomenon with a variety of manifestations. It emphasizes the phenomena of bullying, mobbing, and their various forms, which are prevalent in the modern world. The guide examines the specifics of preventing violence in educational institutions, organizations, and workplaces, as well as providing psychological support to victims of bullying, harassment, and abuse.

It is intended for higher education students, postgraduates, educators, psychologists, teachers, social workers, and other professionals who study and research the phenomenology of violence, its various types and forms, and who implement practical measures for its prevention, resolution, and support for those in need.

УДК 159.9+343.9

© Гарькавець С., Волченко Л., 2024

© Східноукраїнський національний

університет імені Володимира Даля, 2024

ISBN 978-617-11-0221-7

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ 1. ВИДИ НАСИЛЛЯ ТА ЙОГО ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ.....	10
1.1. Поняття насилля.....	10
1.2. Чинники та умови прояву насилля	15
1.3. Різновиди сучасного насилля.....	18
Завдання для самостійної роботи	22
Питання для когнітивної рефлексії	23
Список використаної літератури	24
Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ	25
2.1. Історія термінології.....	25
2.2. Булінг, його форми, види та основні ознаки	27
2.3. Мобінг та його різновиди.....	30
Завдання для самостійної роботи	34
Питання для когнітивної рефлексії	34
Список використаної літератури	35
Розділ 3. БУЛІНГ І МОБІНГ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ...	37
3.1. Насилля у навчальних закладах освіти, його об'єкти та суб'єкти..	37
3.2. Жертви шкільного булінгу та мобінгу	40
3.3. Чинники, що детермінують прояви насилля у дітей.....	43
3.4. Умови проявів насилля та його попередження у навчальних зкладах	45
Завдання для самостійної роботи	52
Питання для когнітивної рефлексії	53
Список використаної літератури	53
Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ	55
4.1. Причини, чинники та умови виникнення мобінгу в організаціях ...	55
4.2. Жертви та суб'єкти мобінгу в організаціях	57
4.3. Мобінг підлеглих	59
4.4. Шляхи подолання соціальних деструкцій в організації	61
Завдання для самостійної роботи	64
Питання для когнітивної рефлексії	66
Список використаної літератури	66

**ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі**

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ	68
5.1. Поняття профайлінгу	68
5.2. Віктимогенні якості особистості	70
Завдання для самостійної роботи	72
Питання для когнітивної рефлексії	73
Список використаної літератури	73
Розділ 6. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ, УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ... ..	75
6.1. Поняття безпечного освітнього середовища	75
6.2. Вияв індивідів схильних до насильства	77
6.3. Формування здорового соціально-психологічного клімату у соціальних групах.....	80
6.4. Розвиток особистісного потенціалу індивіда, набуття ним додаткових ресурсів, щоб бути рівноправним.....	82
Завдання для самостійної роботи	85
Питання для когнітивної рефлексії	86
Список використаної літератури	86
Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ	88
7.1. Цілі психологічного консультування жертв насилля та робота з травмою	88
7.2. Основні принципи та форми роботи психолога з жертвами насилля	94
7.3. Техніки посттравматичної роботи з постраждалими від насилля ...	97
Завдання для самостійної роботи	104
Питання для когнітивної рефлексії	105
Список використаної літератури	106
ВОКАБУЛЯРІЙ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	153
ДОДАТКИ	166

ПЕРЕДМОВА

Насилля, як один із феноменів людського буття, за останній час, значно поглибилося та розрослося у різних вимірах і формах. На нашу думку, це пов'язано, як з світовими глобалізаційними процесами, так й з розвитком інформаційних технологій або четвертою інформаційною революцією, «вінцем» якої стала поява всесвітньої мережі – Інтернету, що сприяло розвитку інформаційного обміну в глобальних масштабах.

З іншого боку, феномен насилля дуже часто ототожнюється з такими поняттями, як агресія, утискання, гальмування, садизм, деструктивне поведіння тощо. Тобто, за великим рахунком, насилля уподібнюється до всього, де люди презентують себе у двох ролях – насильника та його жертви.

Науковці неодноразово розглядали та продовжують розглядати феномен насилля через різну теоретичну та емпіричну оптику. Так, американські психологи Джон Доллард (1900-1980 рр.) та Ніл Міллер (1909-2002 рр.), насилля ототожнювали з агресією, а останню розглядали крізь призму фрустрації.

В. Мак-Дугалл (1871-1938 рр.), який вважається одним із засновників соціально-психологічних досліджень, насилля пробував розглянути крізь призму інстинктів, власно як й представники психоаналітичного напрямку (Зигмунд Фройд (1856-1939 рр.), Гаррі Салліван (1892-1949 рр.), Рене Спітц (1887-1974 рр.) та ін.).

Конрад Лоренц (1903-1989 рр.), австрійський зоолог, який є одним із фундаторів сучасної етології (наука, що вивчає поведінку тварин), робив акцент на тому, що агресія має еволюційне значення, а отже власно агресія та насилля виступають засобами просування виду по драбині еволюційного розвитку.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Фундатор гуманістичного психоаналізу Еріх Фромм (1900-1980 рр.) соціальні деструкції досліджував у вимірі біологічних і соціальних детермінацій.

Джон Вотсон (1878-1958 рр.), Беррес Скіннер (1904-1990 рр.) та інші представники біхевіоризму причиною соціальних дисфункцій індивідів вважали засвоєні ним негативні форми соціальної активності на підставі асоційованих і закріплених оперантним обумовленням реакцій.

Альберт Бандура (1925-2021 рр.), канадський психолог з українським корінням та його послідовники, виникнення агресії пов'язували з наученням, найважливішими механізмом якого виступають наслідування, зараження та підкріплення.

Представники гуманістичної психології Абрагам Маслоу (1908-1970 рр.) та Карл Роджерс (1902-1987 рр.) вважали прояви насилля наслідком неможливості задоволення базових потреб особистості у межах міжособистісного контакту.

Соціальний американський психолог Стенлі Мілгрем (1933-1984 рр.) наполягав на тому, що сила авторитету здатна примусити вчиняти насилля будь-кого, завдяки зняттю особистої відповідальності. А, метр сучасної американської соціальної психології Філіп Зімбардо у власних експериментальних студіях довів, що саме соціальне середовище здатне пробуджувати глибинні агресивні прояви людини, розкріпачувати її садистські імпульси.

Отже, на підставі зазначених наукових підходів можна стверджувати про існування соціально-біологічної природи насилля.

Разом із цим, як зазначають дослідники, з ускладненням соціальної організації множаться моральні, правові та інші обмеження, що звужують вибір засобів, які окремих індивід має можливість використовувати для здійснення власних намірів, та вони незвичайно розширюють вибір цілей успіху, у досягненні яких кожен вільний домагатися самостійно. Це може призводити до виникнення

ПЕРЕДМОВА

таких відносин між індивідами або соціальними групами, що відрізняються психологічним напруженням і навіть неприйняттям один одного, що проявляється у формі ворожості або прикритої/неприкритої агресії, залякуванні, цькуванні, погрозах, морального або фізичного приниження. Найбільш виразними прикладами таких соціальних деструкцій виступають феномени булінгу, мобінгу та їхні різновиди.

Зазвичай, дослідники ідентифікують булінг за трьома головними ознаками: повторення, наміру нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації. Мобінг розглядається як психологічний тиск у вигляді цькування людини у колективі з метою його витіснення. При цьому, різниця між булінгом і мобінгом полягає у тому, що мобінг – це, переважно, психологічний тиск на одну людину, а булінг – це коли одна людина або декілька погрожують, залякують та принижують іншого. Проте, як ми вважаємо, загальним у булінгу та мобінгу є прояв такого феномену, як інгібіція, що передбачає утискання, гальмування дій людини під безпосереднім впливом іншого або інших.

Головним, як у булінгу, так й мобінгу виступає використання, як психологічного насилля, так й інших видів (економічного, сексуального тощо) насилля, коли поведінка того, хто тисне або його ставлення, переслідує за мету заподіяння психологічної (на когнітивному, емоційному, мотиваційному рівнях), соціально-психологічної (статусної, рольової, іміджевої тощо), а подекуди фізичної шкоди іншій людині, наслідком чого є продукування болю або травми, відчуження іншого жертвою або таким, який неспроможний до опору або повноцінного існування.

Ствердно, проблема булінгу та мобінгу у сучасному світі набуває нових форм та ознак, а з розвитком інформаційних технологій вже охоплює віртуальний простір. Так, булінг перетворюється на кібербулінг з різноманітним інсталяціями, що зумовлює пошук нових шляхів щодо його запобігання та подолання.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Для України проблема булінгу не є другорядною. За емпіричними даними української дослідниці А. Мельниченко, від початку повномасштабної агресії російської федерації проти суверенної України до січня 2024 р. об'єктами булінгу ставали 24,7% учнів українських шкіл. При цьому, 51,3% опитаних учнів стверджували, що вони безпосередньо стикалися з ситуацією булінгу (дівчата – 55,9% та хлопці – 46,2%), а ще більше – 62,9% його спостерігали або точно знають, що випадки булінгу траплялися з їхніми друзями або знайомими. При цьому, найрідше про випадки стикання з булінгом повідомляли учні східних (18%) та південних (22%) областей. І, разом з цим, не дивує, що найвищі показники булінгу мають обласні центри (34,4%) порівняно з пересічними містами та сільськими громадами (25,8% та 25,3%, відповідно).

Основними причинами булінгу ставали ситуації, за яких булери (ті, хто вчиняв насилля) закликали, або не товаришувати з жертвами насилля (25,9%), або розповсюджували ганебні чутки про них (24%), або образливо ставилися до жертв в онлайн-форматі (21,4%), або писали кривдні відгуки про їхню зовнішність (21,8%), або розповсюджували принизливі жарти про них (18,3%).

Характерним є те, що найчастіше учні стикаються з булінгом саме через власну зовнішність (22,6%), дивакувату поведінку (21,5%) та відмінний світогляд (18,7%). При цьому, акцентується булінг «за мовною ознакою», що має як російський (8,3%), так й український (6,9%) формати.

Засмучує те, що м. Київ є центром, у якому учні найчастіше стикаються з булінгом. Дослідники пов'язують це з міграційними процесами, що відбуваються в Україні в останні роки. Але, ми вважаємо це наслідками урбаністичного перевантаження (за С. Мілгремом), за яке у людей збільшується схильність до закритості, занурення в себе, відсторонення від оточення внаслідок мешкання у великому мегаполісі, де вони постійно піддається посиленій стимуляції.

ПЕРЕДМОВА

Значимо, що, натепер, в Україні, переважно, поширено міжособистісне психологічне насилля, що, нажаль, доволі часто залишається поза увагою інших учасників соціального простору існування. Так, деякі види булінгу можуть бути непомітними для вчителів і батьків учнів. А, оскільки не всі діти повідомляють про той же булінг дорослим, то далеко не всі дорослі спроможні своєчасно реагувати на прояви такого насилля.

Отже, проблема булінгу як різновиди насилля в Україні абсолютно акцентована, а інші виміри інгібіційного поведження (мобінг, сталкінг тощо) між індивідами є не менш артикульованими та такими, що заслуговують на своє поглиблене та всебічне вивчення.

Навчальний посібник покликаний допомогти ефективно опанувати сучасні підходи, щодо розуміння проблеми насилля взагалі та проблеми булінгу, мобінгу, зокрема. Він має широкий спектр закордонних і вітчизняних поглядів на феномен насилля, що представлений у науковій літературі, а також авторське розуміння окремих проявів насилля, що мають місце у сучасному житті. У кожному розділі посібника, з метою якісного опанування навчального матеріалу, запропоновані завдання для самостійної роботи та питання для когнітивної рефлексії.

Також наведений бібліографічний опис основної вітчизняної та закордонної літератури, що була використана авторами при написанні навчального посібника та, яка буде корисною читачам щодо поглибленого вивчення різних аспектів життєдіяльності людей, у яких продукують різноманітні види та форми насилля, а також для надання психологічної допомоги його жертвам.

Автори сподівається, що навчальний посібник буде корисним не тільки для здобувачів вищої освіти, а й для аспірантів, викладачів, психологів, педагогів, вихователів і всім тим, хто цікавиться проблемами булінгу, мобінгу та іншими видами та формами сучасного насилля.

Розділ 1

ВИДИ НАСИЛЛЯ ТА ЙОГО ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

1.1. Поняття насилля

Насилля – це дія або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю, принижує почуття її честі та гідності. Це «застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір» (*Гарькавець, 2021, с. 79*).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає насилля (насильство) як умисне застосування фізичної сили або влади, дійсне або у вигляді погрози, спрямоване проти іншої особи, групи осіб або громади, результатом чого є (або наявний високий ступінь ймовірності цього) тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення у розвитку або різного виду шкода.

Ознаками насилля як соціального явища виступають:

- 1) наявність як мінімум двох осіб;
- 2) спричинення або створення загрози спричинення шкоди;
- 3) навмисний та цілеспрямований характер вчинених дій;
- 4) вчинення дій проти або поза волею особи, на яку вони були спрямовані.

Дослідники (*Гарькавець, 2013; Дорожко, Малихіна, Турищева, 2019; Зімбардо, 2022; Суббота, 2020; Roland, 1999*) виокремлюють такі види насилля:

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

– *фізичне насилля* – побої, нанесення тілесних ушкоджень, примусова ізоляція та утримання тощо;

– *сексуальне насилля* – вчинки сексуального характеру (зґвалтування, розбещення тощо), що вчинені стосовно інших, які належать, як до протилежної статі, так й ні, без їхньої згоди, під тиском або примусом;

– *психологічне насилля* – погрози, лайка, принизливі висловлювання, наклепи, чутки тощо;

– *економічне насилля* – різновиди силового та шахрайського позбавлення грошових коштів або майна (пограбування, крадіжки, шахрайство тощо);

У цивілізованому світі насильницькі практики вирішення конфлікту засуджуються і на рівні суспільних норм, і на рівні законодавства, хоча й досі залишаються поширеними. Застосування сили, примусу, насильства видається нерідко найбільш простим, швидким та ефективним способом розв'язання конфлікту.

Разом із цим, німецько-американський психіатр Фредерік Вертам (1895-1981 рр.) зазначав, що насилля, натепер, уявляє не щось надзвичайне та протиприродне, а, навпаки, воно подається як звичайне природне явище у житті сучасного суспільства. Учений стверджував, що насилля відбувається у таких масштабах і такими засобами, про які у минулі часи не могла здогадатися найбагатша людська фантазія. На його думку, американці випробовують такий вплив пропаганди насилля, якого ніколи раніше не відчувало ні одне покоління (*Гарькавець, 2013*).

Ми вважаємо, що такі констатації у повній мірі відносяться й до сучасних українців, які відстоюють власну незалежність у війні з російськими загарбниками.

Причинами того, чому вчиняється насилля, дослідники (*Голіна, Головін & Валуйська, 2017; Дорожко, Малихіна & Туріщева, 2019; Sari & Camadan, 2016*) вважають таке:

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

1) виправдування – людина, вирішує, що з нею вчинили завідомо несправедливо;

2) альтернатива – насильство виглядає як єдина можливість отримати відшкодування або відновити справедливість;

3) наслідки – людина вирішує, що зможе жити далі попри ймовірні наслідки акту насильства (наприклад, переслідувач так прагне наблизитися до своєї жертви, що навіть перспектива кримінального покарання його не зупиняє);

4) можливість – людина впевнена у своїй здатності скористатися власним тілом, зброєю або владою для досягнення поставленої мети у насильницький спосіб.

Американський дослідник Де Беккер зазначає, що всі люди здатні на злочинні думки та навіть вчинки, а джерело насильства є в кожному з нас; змінюються лише наші погляди на виправданість цих кроків. «Насильство так само передбачуване, як те, "що вода на вогні закипить"» (*de Becker, 1997, с. 127*).

При цьому, як зазначав відомий американський психолог, один із теоретиків екзистенційної психології Ролло Мей (1909-1994 рр.), насилля само по собі є формою спілкування, а отже це особлива мова, якою б примітивною та рудиментарною вона б не була. Отже, щоб зрозуміти, що таке насилля, треба вивчати цю мову, з її особливостями «синтаксису, граматики, пунктуації тощо» (*Гарькавець, 2010*).

Проте, наприклад, у відомій народній європейській казці «Червона шапочка» ми можемо спостерігати за перевтіленнями основного суб'єкта насилля – сірого вовка, який у кінці стає єдиною жертвою. Тож, неможливо змінити світ на краще, якщо тільки поставити мету «перестріляти всіх вовків». Одноманітність й виступає кінцевою метою будь-якого насилля. А, якщо це так, то той, хто прагне к винятковому звинуваченню тільки тих, хто вчиняє насилля, насправді може виявитися не меншим насильником за нього.

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

Науковці, які аналізують проблему соціогенезу зазначають, що з ускладненням соціальної організації множаться моральні, правові та інші обмеження (*Gulsah, 2022*). Все це звужує вибір засобів, які кожний індивід може використовувати для здійснення власних намірів, але одночасно відбувається розширення цілей успіху, досягнення яких самостійна справа кожного.

Проте, саме деградація будь-якої системи завжди починається зі збільшення ступенів свободи її окремих елементів. Це спостерігається у випадках соціальних протестів, руйнування соціальних організацій, смерті біологічного організму тощо (*Гарькавець, 2016*).

Разом із цим, людина хоча й виступає біологічним організмом, вона ще й обростає формальними та неформальними рольовими обмеженнями. Чим більше та різноманітніші культурні зв'язки та відносини, тим ширше свобода вибору, а різноманіття вибору дозволяє системі еволюціонувати у часі. У цьому сенсі, наприклад, розвиток демократії узгоджується з терпимістю до різноманіття політичних суджень з нетерпимістю до дрібних порушень правопорядку. Правовий механізм орієнтований на уніфікацію законних вимог до індивідуальної поведінки, що забезпечує змістовне різноманіття діяльності громадян.

Ефективне суспільство організовується таким чином, щоб егоїзм одних урівноважувався егоїзмом інших, а індивідуальна вада працювала на суспільну стабільність, а краще на чесноти. Саме насилля є найбільш ефективним засобом нейтралізації іншого насилля. Наприклад, Третя світова війна між США та СРСР не вибухнула тільки тому, що сили опонентів були урівноважені. Більше того, й гуманізм може стати деструктивним, якщо він не буде спиратися на самокритику та тверезий скепсис. «Боротьба добра з добром» регулярно народжувала нове зло, або «Добрими намірами вимощена дорога в ад».

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Отже, для того щоб зупинити насилля, треба щоб реальна влада розуму збільшувалася настільки, наскільки суб'єкти взаємодії спроможні нарощувати ранги власної рефлексії та навчатися контролювати природні імпульси. Тому, поєднання могутності з мудрістю, надає розуму шанс стати універсальним. Саме розвиток когнітивної сфери особистості є запорукою виникнення та існування таких універсалій. Взагалі, в епоху володарювання інформаційних технологій, наявного різноманіття та суперечностей глибина особистісних когніцій (наприклад, розвиток комунікативної, конфліктологічної, віктимологічної компетенцій) стає необхідною умовою зниження амплітуди насилля, як на індивідуальному, так й груповому рівнях.

На додаток, кілька основних тез, що варті для осмислення.

1. Насилля супроводжує людство з самого початку його існування.
2. Насилля – це форма боротьби за домінування та підкорення сильним слабкого.
3. Насилля сильніше проявляється саме там, де існує суттєва різниця між сильними та слабкими.
4. Насилля завжди супроводжується пригніченням (психологічним, фізичним, економічним тощо).
5. Насилля породжується боротьбою за владу.
6. Насилля буде доти, доки існуватимуть дефіцит ресурсів, несумісність ролей та різниця у ціннісних пріоритетах людей, тобто завжди.
7. Насилля – це вибір закомплексованих і слабких особистостей.
8. Насилля завжди продукують ті, хто виявляє високий рівень образливості та нездатний на прощення.
9. Насилля має зв'язок зі заздрістю, ревнощами та марнославством.

10. Насилля неможливо без жертв, але саме жертви здатні його зупинити.

11. Насилля має об'єктивне обмеження, оскільки є енергетично витратним.

12. Насилля може контролюватися тільки насиллям, й неважливо як це називається – сила, закон, справедливість чи правда.

1.2. Чинники та умови прояву насилля

Серед чинників, що детермінують насилля, на першому місці знаходяться психологічні або індивідуальні якості особистості, яка вчиняє насильство (*Третьяченко, Гарькавець, Коломійцев, 2008*).

Насильникам притаманні такі якості:

- низька самооцінка (спроба відчувати свою владу або значущість);
- низький рівень самоконтролю при взаємодії з іншими, а з відси особиста безвідповідальність та впевненість у власній безкарності;
- легковажність та бравада;
- настирливість;
- відсутність реакції на речі, що шокують інших людей (наприклад, сльози, кров, мольби тощо);
- дивовижний спокій під час конфлікту;
- прагнення контролювати ситуацію.

Разом із цим, першим чинником, що формує індивідуальну схильність особистості до насильства є ***важке дитинство***. Саме травматичний досвід дитинства, коли індивід або сам страждав від насилля, або був постійним свідком його вчинення над іншими, сприяє формуванню відповідних особистісних установок. Більше ніж 90% серійних убивці страждали у дитинстві від насильства, зазнавали приниження або не отримували достатньої позитивної уваги (*Туляков, 2001*).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Наприклад, Роберта Бардо, який застрелив актрису Ребеку Шеффер, у дитинстві не випускали з кімнати та годували як домашню тварину. Він не зміг розвинути у собі соціальних навичок, у нього сформувалося викривлене світосприйняття – прагнення жити за рахунок інших (*Гарькавець, 2023*).

Другий чинник – *надмірний егоїзм, егоцентризм особистості*. Формування вседозволеності, безвідповідальності, на підставі заохочення всіх забаганок, без будь-якого критичного ставлення до дій індивіда.

Третій чинник – *стрес*, що переслідує індивіда, який зумовлений економічними, фінансовими, побутовими іншими обставинами підвищують психічну напругу, яку треба кудись каналізувати.

Четвертий чинник – *сформовані жорсткі гендерні та соціальні стереотипи*, коли індивід нібито переконаний у тому, як варто себе поводити у відносинах з іншими, ставитися до відчуттів, емоцій, страждань інших, яку поведінку вважати правильною відносно протилежної статті або підлеглих.

П'ятий чинник – *вплив соціальних комунікацій* (СК) й в першу чергу засобів масової інформації (ЗМІ). Культивування проявів агресії та насильства у суспільстві. Теленевисництво, трансляція сцен насилля та жорстокості, формування уявлення, що нібито світ є набагато небезпечнішим, ніж він є насправді. У реальності люди мають набагато більше шансів померти від раку або загинути в автомобільній аварії, ніж бути вбитими незнайомцем.

Шостий чинник – *психічні розлади* (наприклад, біполярний афективний розлад, нарцисичний, антисоціальний) у фазах підвищення знижують можливість контролю дратівливості, підвищують ризик вчинення насилля над іншими.

Сьомий чинник – *зловживання психоактивними речовинами* (спиртні напої, наркотики тощо), що завжди виступає додатковим каталізатором для всіх інших чинників.

А. Бандура (1925-2021 рр.), фундатор теорії соціального пізнання, зазначав, що людину оточує безліч моделей поведінки, за якими вона може спостерігати. Це поведінка батьків, однолітків, учителів, кумирів тощо. Разом із цим, людина здатна імітувати поведінку інших, які схожі на неї, представників тієї ж статі або віку, що й вони. Тож, на підставі засвоєння певних моделей поведінки, ментальної діяльності, що приносить задоволення, людина здатна повторювати ті або інші дії, у тому числі й насильницького змісту. Насильницькі практики, що мають позитивне підкріплення, майже завжди спроможні до повторення (*Гарькавець, 2021*).

Проте, для успішного соціального пізнання необхідне дотримання таких вимог.

1. Увага до інформації підвищує її релевантність.
2. Запам'ятовування інформації сприяє її використанню та удосконаленню.
3. Відтворення певної моделі поведінки стає неминучим, але практикуючись, людина вдосконалює цю модель.
4. Людині необхідна мотивація для імітування моделі поведінки, що досягається за рахунок підкріплення та покарання. Якщо насильницьке поводження не карається, то воно буде повторюватися та вдосконалюватися.

Прикладом таких інсталяцій є знаменитий експеримент «Лялька Бобо» (*А. Бандура, Д. Росс, Ш. Росс, 1961*). А. Бандура з колегами з'ясував, що діти, які спостерігали агресивні моделі поведінки, більше імітували агресивне ставлення до ляльки Бобо, ніж діти контрольної групи, які спостерігали неагресивні моделі поведінки. При цьому, дівчата, які спостерігали агресивну поведінку, схилилися до вербального прояву агресії, у той час, як хлопчики до імітації фізичної агресії.

Отже, насиллю можна навчатися й чим раніше людина засвоює такі деструктивні моделі поведінки, як примушення, утискання,

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

позбавлення, нав'язування, ігнорування тощо, тим більше відповідних поведінкових деструктивних моделей вона буде проявляти у відносинах з оточуючими у майбутньому.

1.3. Різновиди сучасного насилля

Сучасне насилля має різні види свого прояву.

В Україні був прийнятий Закон «Про запобігання та протидію домашньому насиллю» від 7 грудня 2017 р. № 2229-VIII, у якому були прописані основні поняття, що визначають або є дефініціями визнаних різновидів насилля.

У ст. 1 п. 3. *Домашнє насильство* визначається: «діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім та теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь».

Ст. 1 п. 4 визначає дефініцію *економічне насильства*: «форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру».

Ст. 1 п. 14 визначає дефініцію *психологічного насильства*: «форма домашнього насильства, що включає словесні образи,

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи».

Ст. 1 п. 15 визначає дефініцію *сексуального насильства*: «форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності».

Ст. 1 п. 17 визначає дефініцію *фізичного насильства*: «форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру».

Значимо, що дія цього Закону України згідно ст. 3 п 2 поширюється на:

- 1) подружжя;
- 2) колишнє подружжя;
- 3) наречені;
- 4) мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя);

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

5) особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти;

6) особи, які мають спільну дитину (дітей);

7) батьки (мати, батько) і дитина (діти);

8) дід (баба) та онук (онука);

9) прадід (прабаба) та правнук (правнучка);

10) вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка);

11) рідні брати і сестри;

12) інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онука);

13) діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими;

14) опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням;

15) прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя.

Разом із цим, поряд із таким видом насилля, як домашнє насильство, існують й інші його види. Одними з таких видів насильства виступають: **булінг** (англ. *bully* – залякувати, цькувати, задирати) – прояв агресії з подальшим залякуванням особистості, систематичне цькування та погрози, систематичне моральне, фізичне приниження; **мобінг** (з англ. *mob* – юрба) – систематичне цькування, психологічний терор, форма зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення. Скоріше за все їх можна розглядати як певні феноменологічні явища сучасних видів насильницького поведіння з людьми (Гарькавець, 2021).

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

Національна Асоціація шкільних працівників США дає наступне визначення поняття булінгу: «Булінг – це динамічні і повторювані моделі вербальної або невербальної поведінки, що здійснюється одним учнем або групою учнів по відношенню до іншого учня, спрямовані на навмисне нанесення шкоди, за наявності реальної різниці в силі» (*Menesini & Salmivalli, 2017*). Отже, булінг може бути ідентифікований за трьома головними ознаками: повторення, намір нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації.

Вікіпедія визначає, що мобінг – це систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай, з метою його витіснення. Якщо всі проти одного – це мобінг. Тобто, різниця між булінгом і мобінгом полягає у тому, що мобінг – це коли, переважно, кілька людей або натовп нападає на одну людину, а булінг – це коли, одна людина (булер) або декілька людей (булерів) погрожують та залякують іншого.

Проте, головним у булінгу та мобінгу виступає використання саме *психологічного насилля*, тобто прояви такої поведінки людини/людей або її/їхнього ставлення, коли заподіюється психологічна (когнітивної, емоційної, мотиваційної), соціально-психологічна (статусної, рольової, іміджевої тощо) шкода, наслідком чого є продукування болю або травми, відчуження іншого жертвою або таким, що неспроможний до повноцінного існування.

Більш змістовно феномени булінгу та мобінгу будуть розглянуті у наступному розділі.

Загальна схема насилля у його різноманітних інсталяціях представлена на рис. 1.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі



Рис. 1. Схема насилля в інсталяціях його основних видів, детермінант, наслідків і шляхів подолання

Завдання для самостійної роботи

1. Пригадайте факти вчинення психологічного насилля над іншими, свідками якого можливо ви були або читали в книжках (дивилися в кіно) про це. Що могло стати тригером таких дій та, як можна було цього уникнути?

2. Чому дехто вважає, що найбільш викривлений вид психологічного насилля, це коли людині допомагають без її прохання, тільки на підставі того, що вирішили, що так буде краще?

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

3. Домашнє насильство існувало завжди, але тільки у другій половині ХХ ст. на нього стали звертати особливу увагу науковці, культурні діячі тощо. Чому так трапилося, що стало причинами такої уваги?

4. За даними Світового банку (2018 р.), майже 70% жінок України страждають від сімейного насильства, 30% самогубств та 60% вбивств жінок пов'язані з насильством в сім'ї. На жаль, не існує об'єктивної та достовірної інформації про масштаби цього соціального явища. Офіційна статистика не відбиває реального стану насильства в сім'ї через те, що більшість жертв не звертаються за допомогою в органи внутрішніх справ. Які рекомендації ви могли б надати тим жертвам насилля, які ще бояться заявити про нього у правоохоронні органи?

5. Статистичні дані (2021 р.) свідчать, що найчастіше потерпілими від насильства в сім'ї виявляються дружина (співмешканка) (48,1%), діти (15,6%), а також батьки (14,2%) винного. Крім того, зазначені злочини вчинюються проти чоловіків (співмешканців) (5,1%), рідних сестер і братів (3,8%), а також інших родичів або близьких винного – дідусів, бабусь, онуків, дядьків, тіток, племінників, батьків і рідних братів (сестер) чоловіка та жінки (співмешканців) тощо – (13,2%). Підвищений ступінь віктимності мають члени сім'ї жіночої статі, питома вага яких серед усіх вивчених жертв внутрішньо-сімейних насильницьких злочинів складає 75,8%. Як ви гадаєте де потрібно шукати високий рівень віктимізації жінок? У фатальній схильності всіх жінок бути жертвами, чи у подвійних стандартах моралі, чи у характері та стереотипах статевої відносин, що історично склалися й домінують у сучасному суспільстві?

Питання для когнітивної рефлексії

1. Що таке насилля та які детермінанти зумовлюють його прояви?
2. Які форми сучасного насилля є найбільш розповсюдженими у сучасному світі?
3. Чим відрізняється психологічне насилля від інших видів насилля?
4. Хто може бути об'єктом домашнього насилля?
5. Що показали експерименти Альберта Бандури?

Список використаної літератури

Батлер-Боудон, Т. (2022). *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу*; пер. з англ. Т. Микитюк. Київ.

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія. Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2016). *Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти*: монографія. Харків.

Гарькавець, С. О. (2010). *Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі*: монографія. Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія: словник-довідник*. Северодонецьк.

Голіна, В. В., Головкін, Б. М., Валуйська М. Ю. та ін. (2017). *Віктимологія: навчальний посібник*. Харків.

Дорожко, І. І., Малихіна, О. Є., Туріщева, Л. В. (2019). *Насильство. Булінг*. Харків.

Зімбардо, Ф. (2022). *Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло*; пер. з англ. Любомира Шерстюка. Київ.

Суббота, С. (2020). *Припинити це. Як розпізнавати насильство та протидіяти йому*. Київ.

Третяченко, В. В., Гарькавець, С. О., Коломійцев, О. А. (2008). *Психологія правослужняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства*: монографія. Луганськ.

de Becker, G. (1997). *The gift of fear: survival signals that protect us from violence*. New York.

Gulsah, S. (2022). *Handbook of Research on Bullying in Media and Beyond*. Hershey PA.

Menesini, E. & Salmivalli, C. (2017). *Bullying in schools: The state of knowledge and effective interventions* // Psychology, Health & Medicine.

Roland, E. (1999). *School Influences on Bullying*. Stavanger.

Sari, S. V. & Camadan, F. (2016). *The new face of violence tendency: Cyber bullying perpetrators and their victims. Computers in human behavior*.

Розділ 2

БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

2.1. Історія термінології

Власно булінг і мобінг існували завжди (почали вивчати з 1884 р., коли терміни увійшли у довідник із психології), оскільки така природа людства, якщо виходити з еволюційної теорії Чарльза Дарвіна (1809-1882 рр.).

У 1905 р. зарубіжний дослідник Келіл Дьюкс першим спробував описати цькування дітей в умовах школи. Норвезький психолог Дан Ольвеус на початку 70-х рр. ХХ ст. провів одне з перших досліджень агресивного поведіння дітей, в якому він поділив хлопців на «тих, кого б'ють» й «тих, хто б'є». У книжці «Агресія у школі: булери та хлопчики для побиття» (*Olweus, 1973*) дослідник зробив висновок, який полягав у тому, що роль жертви або агресора залежать не стільки, як від групових процесів, скільки від індивідуально-психологічних особливостей дитини.

Проблема насилля в соціальних групах розглядалася багатьма вченими з різних сфер наукового знання. В останній час проблема шкільного булінгу була висвітлена у роботах А. І. Аверьянов, К. Аудмайер, В. Р. Петросянц, Е. Русланн, Е. Roland та ін. Основне, на чому наголошують дослідники, так це те, що люди повинні утворювати соціальні умови, за яких ганебні явища насилля стали б неможливими або їх прояв не мав би поширених інсталяцій (*Гарькавець, 2018; Губко, 2015; Дорожко, Малихіна & Туріщева, 2019; Roland, 1999*).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Разом із цим, науковці не мають узгоджених підходів, як до проблеми причин виникнення насилля взагалі, так й шкільного насилля, зокрема.

Психоаналітики вбачають причиною проявів насилля інтрапсихічний конфлікт між безсвідомими потребами, спонуками та усвідомленими соціальними нормами (З. Фройд, А. Фройд), комплекси неповноцінності (А. Адлер), втрату зв'язку між духовними та культурними цінностями особистості (К. Юнг) (*Гарькавець, 2018*).

Біхевіористи вважають причиною соціальних дизфункцій індивідуума засвоєні негативні форми соціальної активності на підставі асоційованих і закріплених оперантним обумовленням реакцій (Дж. Вотсон, Б. Скіннер та ін.) (*Гарькавець, 2010*).

Представники гуманістичного підходу в психології розглядають насилля як наслідок неможливості задоволення базових проблем особистості у межах міжособистісного контакту (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) (*Гарькавець, 2010*).

Отже, ми маємо значний спектр наукових підходів і визначень до природи, як насилля взагалі, так й булінгу та мобінгу, зокрема, а також їхніх детермінаційних чинників. Проте, попри ґрунтовне вивчення зазначених негативних проявів і заходів щодо їхнього запобігання, вони не втрачають своєї актуальності, а останнього часу особливо артикулювалися в українських реаліях.

Якщо булінг розглядається як вид психологічного та фізичного переслідування, цькування або навіть терору однієї людини з боку іншого/інших, то різні форми таких деструктивних дій варто розглядати у контексті соціального простору існування булерів та їхніх жертв (*Prevost & Hunt, 2018*). Наприклад, за радянські часи в армійському середовищі існувало таке ганебне явище як дідівщина, що було нічим іншим як булінгом одних військовослужбовців (мали вищий ієрархічний статус за призивом і терміном служби, тобто

«діди») іншим («молодих військовослужбовців»). Ще однією формою «новітнього булінгу» є кібербулінг, тобто переслідування у кіберпросторі (*Heirman & Walrave, 2011*).

Щодо мобінгу як цілеспрямованого емоційного насилля та психологічного тиску на іншого з боку іншого/інших (наприклад, на співробітника з боку його колег, з метою його дискредитації), то він також має ще таку форму, як *босінг* (від англ. *bos* – начальник), тобто це вертикальний мобінг або тиск з боку начальника на підлеглого, або це вид офісного цькування співробітника його босом (*Shelton, 2011*).

Слід зазначити, що загальним ядерним утворенням булінгу та мобінгу є продукування так званої *соціальної інгібіції* (від лат. *inhibeo* – утискати, стримувати, притримувати) – це утискання, гальмування дій індивіда під впливом інших індивідів (*Гарькавець, 2021*). Саме утискання, стримування іншого, позбавлення його спроможності активно діяти та залишати після себе продуктивні результати власної життєдіяльності й є ключовим елементом, якщо розглядати прояви булінгу та мобінгу у контексті соціального дарвінізму.

2.2. Булінг, його форми, види та основні ознаки

Серед основних форм булінгу дослідники (*Rigby, 2012*) виокремлюють:

– *емоційне утискання* – погрози, системна та гостра критика, постійні та безперервні зауваження, необ'єктивні оцінки, приниження гідності, примус на вчинення небажаних дій, постійне цькування, розповсюдження пліток і наклепів, соціальна ізоляція або депривація тощо;

– *фізичне утискання* – побиття, нанесення вдарів, ляпанців, потиличників, стусанів тощо.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Серед основних видів булінгу виокремлюють:

– *сексуальне цькування* – тиск з метою приниження статевої гідності індивіда або залучення його до проституції, порнобізнесу тощо;

– *економічне утискання* – відбирання особистих грошей, пошкодження особистого майна, примушення жертви до крадіжок з метою перекладання на неї провини за вчинені правопорушення;

– *кібернетичне переслідування* – з використанням *мобільних телефонів* (анонімні дзвоник з погрозами або образами, з компрометуючими світлинами та викладанням їх у соціальні мережі), *чатів* (створення груп, у яких ображають інших, або побудова фальшивих відносин з фоловерами, з метою отримання від них потрібної інтимної інформації), *e-mail повідомлень* (розсилка образливих повідомлень, світлин або відео, або комп'ютерних вірусів тощо), *соціальних мереж* (образливі приписи, коментарі, розповсюдження образливих світлин та відеоматеріалів, злом акантів і розсилання з нього образливих повідомлень іншим, створення фальшивого аканту для третирування інших тощо), *відео-порталів* (публікація неприємного, образливого, ганебного матеріалу, що кривдить інших), *втручання до комп'ютера жертви* (перегляд електронних акаунтів, копіювання документів, світлин, приватних розмов із подальшим шантажуванням) (Brack & Caltabiano, 2014; Heirman & Walrave, 2011).

Зазвичай, дослідники (Evans & Smokowski, 2016), основними соціально-психологічними маркерами, що вказують на можливість булінгу індивіда, вважають:

1) *особистісні прояви (інтрапсихічні)*: низька самооцінка, підвищена тривожність, емоційна пригніченість, дратівливість, втрата мотивації тощо;

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

2) *комунікаційні інсталяції (середовищні)*: втрата інтересу до спілкування, усамітнення, скорочення кола друзів, уникання групових зустрічей або відвідування навчального закладу;

3) *організаційні прояви (соціальні)*: запізнення, відкладання виконання справи на потім, необов'язковість обіцянок, ігнорування відповідальності, апатія та пасивність;

4) *невербальні прояви (соціально-психологічні)*: неохайність або забрудненість індивіда; розірвані або поломані особистісні речі; ознаки фізичного насилля (синці, подряпини, вирване волосся тощо).

Основними механізмами, що забезпечують прояви булінгу, виступають навіювання, наслідування, психологічне зараження та ідентифікація (Гарькавець, 2018). Під їхньою дією насильники формують відповідні деструктивні форми поведінки зі своїми жертвами.

Навіювання – форма безпосереднього ірраціонального психологічного впливу, що пов'язаний з послабленням свідомого контролю у об'єкта впливу та, який розрахований на некритичне сприйняття інформації.

Наслідування – ірраціональний вид психологічного впливу, за якого здійснюється передача тих якостей, властивостей та поведінки інших, що можуть стати об'єктом для захоплення та копіювання.

Психологічне зараження – ірраціональний вид впливу, що представляє собою трансляцію емоційного реагування, що викликає тождну емоційну реакцію в оточуючих.

Ідентифікація – ототожнення себе з іншим об'єктом або іншими людьми. Це усвідомлений або неусвідомлений переніс на себе якостей, відчуттів і форм активності, що властиві іншим індивідам.

На рис. 2 представлена загальна схема умов, детермінант і механізмів прояву булінгу.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

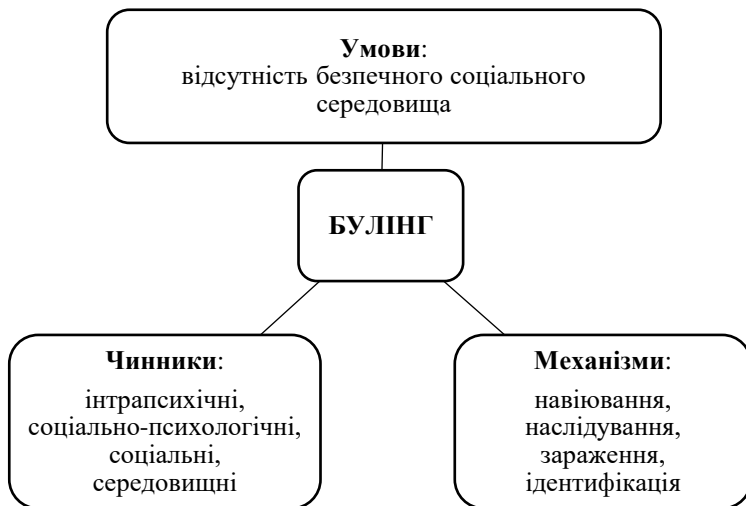


Рис. 2. Схема умов, детермінант і механізмів прояву булінгу

2.3. Мобінг та його різновиди

Мобінг має різні способи прояву. Дослідники (*Chiabrishvili & Kropadze, 2023; Demirag & Ciftci, 2017*) виокремлюють горизонтальний та вертикальний види мобінгу.

Горизонтальний мобінг – утискання одного колеги іншим, однаковими за соціальним статусом і роллю.

Вертикальний мобінг – цілеспрямоване емоційне насилля та психологічний тиск на співробітника з боку інших, що мають вищий соціальний та рольовий статуси. Одним із прикладів такого вертикального мобінгу є босінг, тобто, коли психологічний терор або психологічне переслідування працівника здійснюється його безпосереднім начальником або керівником вищої ланки управління.

Також мобінг може проявлятися у таких формах, як:

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

1) *дискримінаційний мобінг* – цькування тих, хто не поділяє загально-групові цінності, що є релевантними для більшості членів соціальної групи;

2) *десигналізаційний мобінг* – різновид дискримінаційного, коли цькується співробітник, який доносить до керівництва організації або установи негативну інформацію (правдиві або неправдиві меседжі) про своїх колег;

3) *сексуальний мобінг* – домагання сексуального змісту, коли проявляється зацікавленість протилежною статтю, нав'язливе підкреслення тих або інших сексуальних форм;

4) *мобінг «посвяти»* – ситуації, коли у групі з'являються нові члени, які піддаються різним спробам «тестування» старшими за стажем співробітниками;

5) *зміщений мобінг* – спрямування неприязні на третю особу, оскільки спрямування агресії на іншого може бути небезпечним, а рівень розчарування ситуацією перейшов допустимі межі та вийшов за рамки боротьби з проблемою;

6) *авторитарний мобінг* – це той же босінг, коли цькування підлеглих здійснюється з боку керівника, який використовує деструктивний або руйнівний стиль поведінки з іншими.

Функція мобінгу полягає у затвердженні існуючого в організації порядку речей, авторитету неформальних лідерів, або «показати всім, хто є у хаті господарем». Це реакція зграї на білу ворону.

Жертви мобінгу – це індивіди з низькою самооцінкою, з високим рівнем тривожності, з низьким інтелектуальним рівнем і низьким емоційним інтелектом, надмірно самовпевнені та прямолінійні особистості (*Demirag & Ciftci, 2017*).

З віктимологічної точки зору жертви мобінгу – це пасивні жертви, індивіди з навченою безпорадністю, а також жертви, які грають роль «цапа відбувало» (*Гарькавець, 2023*).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Мартін Селігман, американський психолог, один із фундаторів сучасної позитивної психології, який власно й ввів у науковий обіг поняття *навченої безпорадності*, тобто пасивної, неадаптованої поведінки людини, вважав, що вона є результатом:

1) відсутності досвіду власної автономії у дитинстві (гіперопіка з боку батьків);

2) досвіду тривалого спостереження за іншими, які знаходилися у стані безпорадності (наприклад, телевізійні сцени про беззахисних жертв);

3) досвід переживання несприятливих подій, набуття негативного досвіду щодо можливості контролю подій власного життя та перенос їх на інші ситуації (наприклад, негаразди у школі, смерть близьких, неможливість працевлаштуватися або втрата роботи тощо) (*Seligman, 2006*).

Відповідно, основними механізмами прояву мобінгу, як й у випадку з булінгом є навіювання, наслідування, психологічне зараження та ідентифікація.

Гендерними особливостями у проявах мобінгу виявляються:

– чоловіки більше схильні шкодити професійному статусу співробітника (наприклад, надмірно критикувати або завантажувати роботою);

– жінки схильні шкодити соціальному статусу жертви, розповсюджувати чутки та плітки.

Зазвичай, реакцією жертви на мобінг є:

– *образа* – гостре відчуття переживання несправедливості, приниження, невдячності та нерозуміння, що пов'язано з об'єктом жадання або особливим його значенням для суб'єкта, оскільки з ним пов'язана загроза його існуванню у якості повноцінного індивіду (*Гарькавець & Яковенко, 2017*);

Розділ 2. БУЛІНГ І МОБІНГ, ЇХ ОЗНАКИ ТА ВІДМІННОСТІ

– *гнів* – концентрований вираз образи, що супроводжується звуженням свідомості та бурхливими афективними діями (Цільмак, Шмаленко, Мілорадова & Гарькавець, 2024);

– *інфантильний захист* – нездатність до прийняття самостійних і відповідальних рішень, продукування різних захисних реакцій (сублімація, уникнення тощо), нереальна мрійливість, фантазування (Rigby, 2012).

На рис. 3 представлена загальна схема умов, детермінант і механізмів прояву мобінгу.

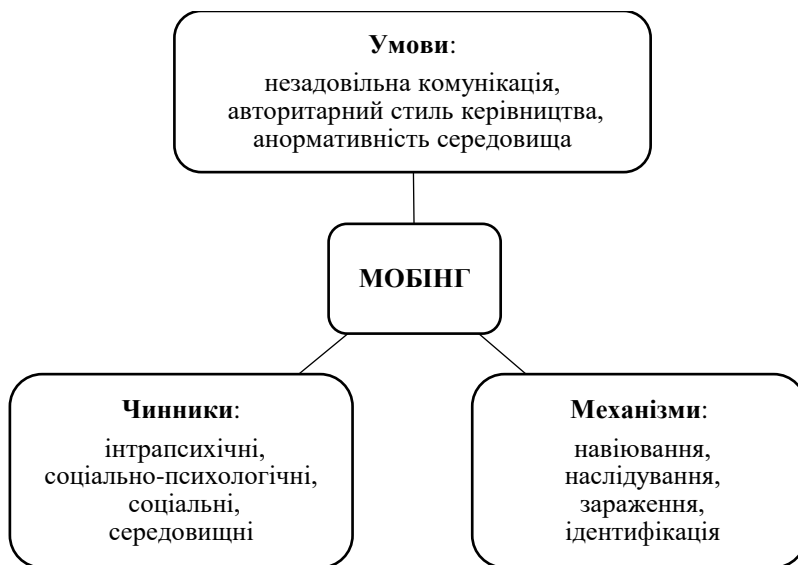


Рис. 3. Схема умов, детермінант і механізмів прояву мобінгу

Завдання для самостійної роботи

1. В організаціях із жорсткою ієрархією часто спостерігаються неприязні відносини між керівником та окремими підлеглими. Чим можуть бути викликані такі відносини? Яку роль у цих стосунках може відігравати феномен навченої безпорадності?

2. Переслідування, цькування одних індивідів іншими постійно супроводжують життя людей у соціальних групах з певними рівнями ієрархічних зв'язків. Що сприяє таким проявам і чому дотепер люди не змогли позбавитися таких ганебних явищ, як булінг і мобінг?

3. Натепер достатньо розповсюдженим є кібернетичне переслідування одних індивідів іншими за допомогою використання мобільного зв'язку або інтернету (анонімні дзвоників з погрозами або образами, з компрометуючими світлинами та викладанням їх у соціальні мережі тощо). Особливо травматичним виявляється так званий *stalkінг* (з англ. *stalking* – переслідування) – небажана нав'язлива увага до однієї людини з боку іншої або групи людей, що приймає форму агресивного переслідування або гоніння. Щоб ви рекомендували індивідам, які таким чином переслідуються, щоб вони позбавилися нав'язливої та деструктивної уваги з боку інших?

4. Навчена безпорадність є вагомим чинником, який заважає людині ефективно здійснювати власний життєвий проєкт, оскільки сприяє вчиненню стосовно неї психологічного насилля з боку інших. Щоб ви порадили таким індивідам, щоб вони позбулися таких особистісних деструкцій?

Питання для когнітивної рефлексії

1. Які існують теоретико-методологічні підходи у сучасній психології до проблеми насилля? Чим вони відрізняються один від одного?

2. Які існують основні види булінгу та мобінгу, та їх основні ознаки?

3. Як пов'язані між собою феномен навченої безпорадності на психологічне насилля?

4. Натепер, дослідники, булінг ідентифікують за трьома головними ознаками: повторення, наміру нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації. Мобінг розглядається як психологічний тиск у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай, з метою його витіснення. При цьому, різниця між булінгом і мобінгом полягає у тому, що мобінг – це, переважно, психологічний тиск на одну людину, а булінг – це коли одна людина або декілька погрожують, залякують та принижують іншого. Проте, що є загальним у проявах булінгу та мобінгу, так би мовити об'єднуючим феноменом?

5. Як соціальне середовище може сприяти або запобігати проявам психологічного насилля між людьми?

Список використаної літератури

Гарькавець, С. О. (2018). *Проблема булінгу та мобінгу в учнівському середовищі, шляхи її вирішення*. Науково-методичний журнал «Освіта на Луганщині».

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2010). *Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі*: монографія. Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія: словник-довідник*. Северодонецьк.

Гарькавець, С. О. & Яковенко, С. І. (2017). *Методики дослідження образу*: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Северодонецьк.

Губко, А. А. (2015). *Соціально-психологічні чинники булінгу в різних вікових групах школярів*. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.

**ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі**

Цільмак, О. М., Шмаленко, Ю. І., Мілорадова, Н. Е., Гарькавець, С. О. (2024). *Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред О. М. Цільмак*. Одеса.

Brack, K. & Caltabiano, N. (2014). *Cyberbullying and self-esteem in Australian adults. Cyberpsychology. Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*.

Chiabrishvili, K. & Kropadze, T. (2023). *Mobbing in the organization: causes and likely consequences*. The New Economist.

Evans, C. B. R. & Smokowski, P. R. (2016). *Theoretical explanations for bullying in school: How ecological processes propagate perpetration and victimization*. Child & Adolescent Social Work Journal.

Heirman, W. & Walrave, M. (2011). *Cyberbullying: Predicting Victimisation and Perpetration*. Children & Society.

Olweus, D. (1993). *Bulling at schools: What we know and what we can do*. Malden MA.

Olweus, D., Limber, S. P. & Breivik, K. (2019). *Addressing Specific Forms of Bullying: A Large-Scale Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program // Int Journal of Bullying Prevention*.

Prevost, Ch. & Hunt, E. (2018). *Bullying and Mobbing in Academe: A Literature Review*. European Scientific Journal.

Rigby, K. (2012). *Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviors*. Educational Psychology Review.

Roland, E. (1999). *School Influences on Bullying*. Stavanger.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your*. N.Y.

Shelton, T. L. (2011). *Mobbing, Bullying, & Harassment: A Silent Dilemma in the Workplace*. Research Papers.

Розділ 3

БУЛІНГ І МОБІНГ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

3.1. Насилля у навчальних закладах освіти, його об'єкти та суб'єкти

Натепер, найбільш поширеними проявами насилля серед школярів є булінг і мобінг.

Перша форма насилля передбачає цькування та терор однією людиною або групою людей іншої, а друга форма – це емоційне насилля та психологічний тиск, з метою дискредитації індивіда. В основі таких форм насилля, як вже зазначалося, знаходиться феномен *соціальної інгібіції* (від лат. *inhibeo* – утискати, стримувати, гальмувати), що проявляється як тиск або придушення самого факту існування індивіда або його дій внаслідок впливу інших людей (Гарькавець, 2021).

Натепер ми маємо значну амплітуду зростання проявів таких форм насилля в учнівському середовищі. Причини такого ганебного явища ми вбачаємо в наявних особливостях існування людей в українському суспільстві. Трансформаційні процеси, що відбуваються в Україні, значно позначаються на дітях і молоді, оскільки вони є найбільш уразливими та незахищеними від деструктивних впливів, що супроводжують тривалі суспільні зміни. Чим більша амплітуда трансформацій, тим більше негативних явищ виникає у соціальному просторі. При цьому, реагування на зміни має значне запізнення, оскільки між входом у соціальну систему та виходом з неї проходить певний час, за який індивіди суттєво

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

змінюються й не завжди у кращий бік. А, отже діти та молодь, які за віком є підвищено чутливими особистостями, вбирають в себе всі фонові інсталяції та часто виявляються першими «жертвами» таких трансформацій. Тому, завжди треба пам'ятати, що суспільні перетворення слід здійснювати з думкою «Обережно діти!».

Насилля, у тому числі й шкільне, у тих або інших формах продукувало завжди, про що свідчать дослідження, як радянського, так й пострадянського періоду. Проте, сучасне зростання шкільного насилля, як на нашу думку, стало можливим унаслідок соціальних процесів, що відбуваються в українському суспільстві протягом останніх років. Видатний український вчений-психолог Г. К. Серeda (1925-1995 рр.) зазначав: «Найбільш чутливим індикатором і найбільш безпосереднім виразником різних змін у стані суспільного здоров'я (тобто проявів психологічної стомленості та депресії, соціальних фобій та неврозів, криз духовності та моральної деградації) є та частина суспільства, яка повинна в найменше випробовувати дії соціальної хвороби на собі, оскільки ще «не жила на світі» та більше за все огорожена від життєвих негараздів – діти та молодь» (*Гарькавець, 2013*). На підставі цього, вчений виокремив парадоксальний бік цієї проблеми: кризові явища у суспільстві виявляються у поведінці дітей раніше, ніж вони усвідомлюються дорослими.

Також, під цим кутом зору Г. К. Серeda, пропонував розглядати більшість ганебних явищ, що мають місце у нашому трансформаційному суспільстві та стверджував, що «...якщо такі явища затягуються надовго, то процес одужання суспільства обіцяє бути більш довгим, бо реконструкція соціальних установок є більш складною справою, ніж їхнє формування» (*Гарькавець, 2013*).

Отже, значне зростання проявів булінгу та мобінгу серед школярів є прямим наслідком тих деструктивних подій, що останні кілька років відбуваються в Україні. Дорослі у безкінечних війнах за

владу та гроші, возвеличення власних героїв і повалення героїв минулого не вважають за потрібне звертати увагу на дітей та молодь, а останні, спостерігаючи за хвилями насилля, відбивають його у власній соціальній активності.

Слід зазначити, що діти спроможні відтворювати віктимну поведінку власних батьків або значущих дорослих. Неповнолітні навчаються бути безпорадними та засвоюють поведінку жертви. При цьому багато батьків не усвідомлюють такої спадкоємної кризи та обвинувачують всіх, крім себе. Але, як ми вже зазначали, й батьки тих учнів, що продукують агресію та насилля у родинах, також сприяють навчанню соціальним деструкціям власних дітей.

Дехто може вважати, що підлітки вчиняють насилля виключно у формі булінгу. Нібито мобінг для них є ще «недосяжним». Ми вважаємо це помилковим поглядом на проблему шкільного насилля. Загальновідому, що у людському житті є ряд переломних моментів. Однак, найбільш важким із них є етап підлітково-юнацький. Це коли людина у 14-16 років вже не дитина, але ще й не дорослий. Цей вік так званого *соціального імпринтингу* – підвищеної вразливості до всього того, що робить людину дорослою (*Гарькавець, 2013*). На підставі вікарного навчання підлітки опановують особливості поведінки дорослих. А, коли вони спостерігають прояви мобінгу серед них, то пробують переносити таке цькування на стосунки з однолітками. Наклепи, поширення неправдивих чуток, пліток, взагалі негативної інформації з метою знецінювання інших, стає звичайною для них практикою. При цьому, особливо поширеним такий мобінг є серед дівчат.

Отже, дуже важливо представникам адміністрації школи, налагодити діалог з батьками та зрозуміти мотиви їхньої поведінки, щоб вибудовувати ефективні алгоритми роботи як з тими учнями, яких фізично та психологічно цькують, так із тими, хто вчиняє насильницькі дії відносно інших школярів.

3.2. Жертви шкільного булінгу та мобінгу

Ми вважаємо слушним розглядати прояви насилля в учнівському середовищі крізь віктимологічну оптику. *Жертви булінгу* – це зазвичай пасивні учні, у яких інсталюється «навчена безпорадність», які не в змозі протистояти тиску з боку кривдників (Solberg, Olweus & Endresen, 2007). Здебільшого реакція на тиск – це інфантильний захист, неспроможність власноруч вирішити проблеми комунікації з іншими. Образа, ще більше заганяє дитину у кут ізольованості та позбавляє мотивації до конструктивного захисту.

Як слушно зазначає дослідники, дорослі повинні завжди приділяти підвищену увагу тим дітям, яких зневажають інші діти, якщо вони занадто їм підкоряється, не можуть себе захистити, ходять у порваній одежі та не можуть надати пояснень цьому, ніколи не приймають участі у групових іграх, їх постійно цькують, вони тримаються осторонь інших дітей та поблизу дорослих, соромляться відповідати у дошки, втратили інтерес до занять, ніколи не отримують запрошення у гості та самі нікого не запрошують до себе (Kim, Lee, Hong, Carney & Hazler, 2023).

Серед причин скоєння психологічного та фізичного насилля неповнолітніми артикульованими виявляються чинники поєднання різних видів впливу зовнішнього середовища з особистісними особливостями булерів і моберів. До таких чинників ми відносимо біологічні (родові травми, спадкові хвороби тощо), соціальні (вплив сімейного оточення, друзів, статусні та рольові прояви тощо) та персональні (темперамент, характерологічні особливості, рівень самооцінки, здібності, рівень розвитку соціального інтелекту тощо).

Неповнолітні, які мають негативні поєднання у власних психологічних профілях виявляються особистостями з низькою адаптаційною спроможністю до соціальних і психологічних навантажень, що зумовлюють їхні неадекватні поведінкові прояви

(афективні реакції, негативізм, спонтанне збудження, агресію, насилля тощо). Враховуючі те, що у підлітковому середовищі особливо ціниться все те, що пов'язано з проявами «дорослості» (соціальний імпринтинг), копіювання поведінки старших й особливо релевантних старших стає визначальним у продукуванні ними відповідної соціальної активності. Якщо дорослі зневажають інших у присутності власних дітей, то їхні діти будуть зневажати своїх однолітків, ще з більшим презирством.

Слід звернути увагу й на те, що так звана «*культурна трансмісія*», як механізм засвоєння деструктивної поведінки, що запроваджена у науковий обіг американським соціологом і кримінологом Е. Сатерлендом (1883-1950 рр.), та, яка розуміється як доступ індивіда до ціннісних орієнтацій людей, які індіферентно або схвально ставляться до скоєння насилля, забезпечує поступове залучення дітей та молоді у світ кримінальної субкультури. При цьому, основою «культурної трансмісії» є мала соціальна група, в якій частотність та стійкість зв'язків визначає характер деструктивної поведінки індивідів (*Гарькавець, 2010*).

Також, причинами булінгу однокласників є їхня зовнішність, незвичайна (можливо зухвала) поведінка, особливості світогляду, ставлення до певних об'єктів, а також уподобання або хобі. Є приклади, коли цькування відбувається на підставі того, що дитина походить з певного регіону, розмовляє певною мовою або має певні мовні акценти.

Разом із цим, із розвитком інформаційних технологій та інформаційного середовища стали з'являтися нові форми булінгу, що пов'язані з функціонуванням соціальних мереж в Інтернет і мобільного зв'язку.

Кібербулінг (з англ. *bull* – бик, з родинним «задирати, чіплятися, цькувати») – це утискання, образи або погрози, що висловлюються жертві за допомогою засобів електронної комунікації (наприклад, у

соціальних мережах, електронних листах, SMS тощо), що мають за мету її приниження, осоромлення, кривдження або примус до певних ганебних вчинків, та отримати задоволення від негативних реакцій своєї жертви (*Гарькавець, 2021; Hinduja & Patchin, 2008*).

Кіберзалажування – агресивний акт, що характеризується негативними намірами виконавця/ців, щодо заподіювання шкоди іншій людині через мобільний зв'язок або інтернет-простір, з метою підвищення ризику виникнення у неї психологічних і соціальних проблем (*Гарькавець, 2021; Сандвік & Рісдаль, 2021*).

Особливості небезпеки кіберзалажування, як зазначають дослідники (*Heirman & Walrave, 2011*), полягають у такому:

- може поширюватися на велику аудиторію;
- складно уникнути, оскільки може відбуватися будь-де, де знаходиться потенційна жертва;
- правопорушники не мають справи з емоційними реакціями жертви, оскільки віддалені від неї цифровими та електронними пристроями;
- жертвам складніше уникнути дій злочинців, оскільки останні діють анонімно, а Інтернет надає все більших можливостей для поглиблення їхньої віктимізації.

Кіберзалажування переважно відбувається у таких формах:

- написання образливих текстових повідомлень, що принижують гідність людини;
- поширення про людину принизливих повідомлень у соціальних мережах;
- розповсюдження або обмін непристойними світлинами або відео файлами;
- утворення підробленого профілю користувача, з метою його приниження або провокування конфлікту з іншими користувачами.

Кіберсталкінг – це використання Інтернету для переслідування або домагань людини, з боку іншої людини або групи людей. Це

модель фіксованої та нав'язливої Інтернет-активності користувачів, що постійно повторюється та спрямована на те, щоб викликати страх, тривогу та страждання у жертви. До кіберсталкінгу відносяться: кривдні звинувачення, плітки, наклеп, погрози, непристойні пропозиції, збирання або перехоплення інформації, що може бути використана для залякування або злочинних зазіхань (*Brack & Caltabiano, 2014*).

Гріфінг – це переслідування інших гравців в онлайн-іграх з великою кількістю учасників. Мета гріфера не перемога у грі, а позбавлення задоволення від гри інших. З цією метою гріфери використовують образливі висловлювання, блокують окремі ділянки гри та відверто вчиняють шахрайство (*Гарькавець, 2021; Sari & Samadan, 2016*).

Варто зазначити, що наслідками такого психологічного насилля є формування у жертви цькування відчуття розгублення, невпевненості, страху, безпорадності, ступору когнітивних проявів (неможливість сконцентрувати увагу, запам'ятати події, логічно мислити тощо) та фізіологічних реакцій (виникнення больових відчуттів). Систематичне цькування людини здатне сприяти виникненню у неї панічних атак, розладів адаптації та навіть спроб ауто агресії. Тобто, будь-яке психологічне насилля над індивідом, якого не може він уникнути, не проходить без наслідків, а отже він потребує допомоги, що, у свою чергу, не може бути надана у нав'язливій формі.

3.3. Чинники, що детермінують прояви насилля у дітей

Результати аналізу чинників, умов і механізмів деструктивної соціальної активності неповнолітніх, її психосоціогенетичної детермінації у різних сферах соціалізації (*сім'я, школа, референтне*

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

оточення тощо) дозволяють стверджувати про ключову роль ціннісних переваг (орієнтацій), що мають місце у конкретному суспільстві та, що стандартизують самосвідомість дітей та молоді.

Прикро, але в останній час, в українському суспільстві спостерігається значний розрив культурної спадщини по лінії «батьків і дітей», що зумовлює виникнення певних соціально-психологічних реакцій на соціальне оточення. Це пов'язано з тим, що за останні понад тридцять років відбулися кардинальні трансформації в усіх сферах суспільного життя українців, а в умовах зростання інформаційних потоків вплив первинних інститутів соціалізації значно послаб. Більше того, виникає масовізація реальної соціальної активності індивідів, що відбивається в формуванні спрощеної, часто спотвореної, стереотипної системи цінностей, а з ними відповідних моделей мислення та поведінки (Волченко & Гарькавець, 2016).

Оскільки сучасні засоби комунікації, здебільшого, контролюються різними соціальними об'єднаннями (політичними, релігійними, фінансовими тощо), які мають власні інтереси, вже натеper існують ті, хто у реальному житті керуються виключно емоційними, фоновими аспектами реальних подій, та не спроможні критично осмислюють те, що насправді відбувається. Взагалі, це негативно позначається на соціальній взаємодії індивідів, які поєднуються навколо центрів впливів та агресивно поводяться стосовно тих, хто не поділяє їхніх упереджень. Достатньо подивитися спілкування дописувачів у соціальних мережах, щоб зрозуміти всю гостроту «дискусій» між ними.

Отже, такі соціально-психологічні реакції на соціальне оточення, переважно, мають негативне емоційне забарвлення, асоціальну та навіть антисоціальну спрямованість.

Дослідники (Губко, 2015; Arslan, Allen & Tanhan, 2021), основними чинниками, що детермінують прояви насилля у дітей вважають:

- егоцентризм або надмірну індивідуалізацію;
- наявні установки на суперництво та конкуренцію;
- агресивність або агресивне поведіння;
- родинні упередження;
- нерозвиненість толерантності (реакцію на «білу ворону»);
- страх бути відторгненим однолітками;
- відсутність емпатії;
- досвід насильницького поведіння.

Варто звернути увагу ще й на те, що жертви насилля, як фізичного, так й психологічного, які виявилися неспроможними подолати дитячі образи та відчуження, у дорослому житті можуть мати актуальні проблеми з встановленням конструктивної комунікації з оточуючими. Особливо акцентується це у поведінці тих індивідів, які отримують владу над іншими. В їхньому ставленні до підлеглих можна спостерігати прояви зневаги, презирства, кривдження тощо. Це є ніщо інше, як неусвідомлене бажання «заднім числом» помститися тим, хто ображав їх у дитинстві, за минулі приниження, утискання та страждання. Проте, ця помста поширюється на людей, які ніякого відношення до їхніх дитячих або підліткових деструкцій не мають, але все це стає додатковим свідченням того, що будь-яке насилля породжує насилля у часі.

3.4. Умови проявів насилля та його попередження у навчальних закладах

Дослідники зазначають, що чим старша дитина, тим з меншим бажанням вона звертається у ситуації психологічного насилля за допомогою. Так, за результатами досліджень, що проводилися вітчизняними дослідниками, серед опитаних учнів 5-х класів частка жертв булінгу, хто звертався до будь-кого по допомогу становила

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

більше 68%, у той час як учнів 9-х класів тільки 48% (Мельниченко, 2024).

Взагалі по допомогу у зв'язку з булінгом зверталосся майже 60% опитаних учнів, з яких трохи більше 62% були дівчата та майже 38% хлопці. При цьому, дівчата частіше за хлопців звертаються по допомогу як до батьків (46% та 41%, відповідно), так й до друзів або однолітків (23% та 12%, відповідно), але до вчителів як серед дівчат, так й хлопців зверталосся трохи більше 30% опитаних (Мельниченко, 2024).

Проте, не слід перекладати відповідальність за шкільне насилля тільки на вчителів або батьків, які нібито не тільки не спроможні подолати це ганебне явище, але й подекуди сприяють його розвитку. Це комплексна проблема й головною умовою її вирішення є не покарання винних, а утворення умов, за яких булінг і мобінг стають неможливими.

Отже, поряд із тим, що *потрібна спільна праця батьків і вчителів*, щодо запобіганню шкільному насиллю, актуальним є *навчання самих учнів конструктивному та ефективному поведженню у ситуації психологічного та фізичного тиску з боку інших*.

Також, варто звернути увагу на закордонний досвід. У нагоді є антибулінгова програма, що була розроблена наприкінці XX ст. норвезьким психологом Даном Ольвеусом (*Olweus., 1993*). Натепер, дана програма вважається однією з найбільш дієвих та ефективних. Вона ґрунтується на чотирьох принципах:

1) створення безпечного шкільного середовища, яке відрізняється взаємною повагою, теплом, позитивною зацікавленістю та залученістю дорослих;

2) принциповість щодо неприйнятної поведінки;

3) послідовне застосування некаральних, нефізичних санкцій за неприйнятну поведінку та порушення встановлених правил поведження;

4) наявність авторитетних дорослих, які є взірцями поведінки для наслідування (*Olweus, 1993*).

Антибулінгова програма складається з двох частин. Перша – це попередження булінгу, а друга – реагування та подолання його наслідків (*Olweus, 1993; Olweus, Limber & Breivik, 2019*).

Попередження булінгу передбачає ряд кроків.

1. Створення позитивного оточення, де стосунки будуються на взаємоповазі.

2. Просвіта – інформування учнів, вчителів, батьків про види булінгу та особливості його проявів.

3. Антибулінгові заходи з учнями, які знаходяться у групі ризику.

4. Щорічне опитування учнів стосовно проявів булінгу у школі.

5. Чіткі та зрозумілі інструкції щодо прав та обов'язків учнів.

Антибулінгове втручання здійснюється на трьох рівнях: індивідуальному, груповому (шкільний клас) та середовищному (школа).

Індивідуальний рівень передбачає безпосередню взаємодію з кожним учнем у класі та особливо з тими, хто складає групу ризику. Зокрема таке:

1) проведення виховних бесід з тими, хто може бути кривдниками та учнями, хто має підвищену віктимну уразливість;

2) проведення бесід з батьками учнів, які опиняються в ситуації булінгу;

3) дії, що спрямовані на зміну класу або школи для кривдників або їхніх жертв;

4) акумуляція ідей батьків і вчителів, щодо покращення положення учня у класі;

5) організація роботи з тими учнями, які в ситуації булінгу намагаються зайняти «нейтральний бік».

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Груповий рівень – це організація спільної діяльності учнів класу, формування групової згуртованості. Зокрема пропонується таке:

- 1) наявність чітких правил у класі щодо протидії булінгу, які обговорені та затверджені учителем разом із учнями;
- 2) проведення регулярних учнівських зборів;
- 3) організація рольових ігор, спільне обговорення прочитаної літератури;
- 4) організація спільної діяльності учнів класу та різних форм спільної активності;
- 5) проведення зустрічей у форматі «вчитель-батьки-учні».

Шкільний рівень – це забезпечення створення та розвитку безпечного шкільного середовища. Останнє передбачає:

- 1) регулярні шкільні збори, що присвячені розгляду проблеми булінгу;
- 2) супервізія для дітей на перервах, створення атмосфери довіри та широкій підтримки;
- 3) співпрацю учителів з розвитку екологічного та позитивного шкільного середовища;
- 4) наявність телефонів довіри;
- 5) регулярні зустрічі адміністрації школи та батьків;
- 6) наявність ігрових майданчиків, що заохочують учнів до участі у колективних іграх.

Реагування та подолання наслідків булінгу передбачає реалізацію таких практичних заходів.

1. Наявність чітких алгоритмів щодо повідомлення про випадки цькування у класі або школі.
2. Наявність кнопки «Повідомити про булінг» на сайті школи.
3. При подоланні наслідків булінгу варто застосовувати відновлювальне правосуддя, що повинно нормалізувати стосунки між учнями після випадків цькування.

4. Дисциплінарні впливи, які застосовуються до ініціаторів булінгу.

5. Постійний доступ до шкільного психолога та/або представників інших інституцій, які компетентні надавати допомогу у ситуації булінгу.

Разом із цим слід пам'ятати, що діти навчаються у дорослих як емпатії та толерантності, так й моделям поведінки, які є агресивними та зневажливими відносно інших. Треба навчати школярів вмінню встановлювати власні границі, конструктивному поведінню та спілкуванню, а у взаємодії з булерами та моберами обирати такі стратегії поведінки, які є найбільш продуктивними. Навчати вмінню знаходити друзів і союзників серед однолітків.

Також, варто звернути увагу на залучення старших школярів щодо превенції насиллю в основній школі, відповідального ставлення до виконання учнівських обов'язків. Потрібно побудувати таку атмосферу у школі, щоб не один учень не залишався осторонь, без уваги та не вважав себе покинутим і відторгненим.

Необхідно реалізувати систему соціально-психологічних і педагогічних заходів, які спроможні позбавляти насилля зовнішнього підкріплення. Мова йде проте, щоб дорослі мали змогу виявити справжні причини незадовільного поведіння дитини або його пригніченого стану. При цьому, не слід допитувати дитину, бути занадто наполегливим, оскільки це може «закрити» її від відвертої розмови. Головне, щоб дитина зрозуміла, що дорослий на його боці й він може розраховувати на його допомогу та підтримку. Можливо з першого разу й не вийде відверта розмова, але це буде позитивний знак для подальших продуктивних зустрічей.

Ефективним виявляється й те, коли дитина власноруч йде на відверту розмову але починає з далеких, подекуди незрозумілих для дорослих висловлювань (розповідає про героїв улюблених мультфільмів або кінофільмів, що випробовували певні труднощі).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Треба слухати дитину, дати змогу висловитися, що буде сприяти зменшенню її відчуття безпорадності в ситуації, в якій вона вже випробувала власну уразливість. При цьому, не слід торопитися з обіцянками вирішити проблему негайно (треба контролювати власні емоції, оскільки особистість у дитячому та підлітковому віці є дуже сенситивною), важливо не обіцяти дитині більше, ніж дорослий може виконати. Головне не позбавляти дитину надії, що ситуація буде вирішена та більше ніхто її не образить.

Разом із цим, треба наголосити на тому, що коли дорослі дізнаються про факти цькування, а не обвинувачення, вони менше схильні займати захисну позицію та швидше визнають, що насилля має місце. Це важливо у тому випадку, коли між дорослими не існує порозуміння у цьому питанні, а діти спостерігають за їхніми суперечками (наприклад, суперечками батьків). Тут важлива роль адміністрації школи, яка повинна займати принципову позицію, а не уникати неприємних ситуацій, що вже мають місце у шкільному середовищі. Тим паче, що батьки дитини-жертви можуть зіткнутися з тим, що не всі дорослі будуть сприймати ситуацію як кризову, що інші батьки не погоджуватимуться визнавати факти булінгу або мобінгу, і навіть почнуть інтенсивно їх заперечувати.

Вирішення проблеми насилля в учнівському середовищі, перш за все, передбачає підвищену увагу дорослих до соціальних аспектів існування, що пов'язані з вихованням і формування самосвідомості дітей та молоді («Обережно діти!»). Реалізація внутрішньої державної політики повинна відбуватися з обов'язковим урахуванням інтересів неповнолітніх, що спроможне збити хвилю насилля в їхньому середовищі та забезпечити ствердження соціально-нормативних форм шкільної взаємодії.

В українському законодавстві, а саме в Кодексі України про адміністративні правопорушення ст. 173⁴ «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу» визначене наступне: «Булінг

Розділ 3. БУЛІНГ І МОБІНГ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

(цькування), тобто 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, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, – тягне за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, – тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, – тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку».

Отже, варто розуміти, що іноді дорослі можуть бути залучені до проявів психологічного та фізичного насилля, як свідомо, так й неусвідомлено. Наприклад, результати деяких досліджень свідчать про те, що майже 20% з опитаних у тій або іншій ролі виступали свідками цькування. Так, учитель робив заяви про те, що учень сам несе провину за те, що його зневажали інші, або подавав зразок поведінки зневажливого ставлення до учня, який припускався помилок. Частка тих, хто зазначав хоча б один із варіантів цькування вчителем, складала майже 20%. У той же час, свідками цькування, до якого були залучені батьки однокласників сягала майже 15% (Мельниченко, 2024).

Тож, слід зважати на те, що дорослі несуть значну частку провини за психологічне та фізичне насилля у навчальних закладах, а безвідповідальне ставлення до виховання власних дітей є однією з умов існування булінгу, взагалі.

Завдання для самостійної роботи

1. Уявіть соціальну ситуації, яку ви спостерігає, де між собою конфліктують два підлітка-хлопця. Що для вас буде ознакою того, що ви спостерігаєте не за конфліктом, а перед вами справжній булінг, де один хлопець виступає у ролі булера, а інший його жертви?

2. Серед дівчат-підлітків все частіше набувають актуальності прояви булінгу, хоча зазвичай, булінг більше розповсюджений у середовищі хлопців-підлітків. Що є причиною зростання таких деструктивних проявів?

3. Чому хлопці у присутності дівчат вчиняють більш жорсткі дії стосовно тих, кого вони піддають булінгу, а дівчата намагаються піддавати більш потворному мобінгу інших дівчат, якщо хлопці на них звертають увагу?

4. Чому школярів більше піддають цькуванню у великих містах, ніж у невеликих? З яким соціально-психологічним феноменом це може бути пов'язано?

5. Гасло «Обережно діти!» передбачає підвищену увагу дорослих до соціальних аспектів існування, що пов'язані з вихованням і формування самосвідомості дітей та молоді. А, яке б ви запропонували гасло, щоб унеможливити прояви булінгу у шкільному середовищі?

Питання для когнітивної рефлексії

1. Як пов'язана соціальна інгібіція з проявами психологічного насилля?
2. Що таке «культурна трансмісія» та, яка її роль у проявах насилля між індивідами?

3. Які існують чинники, що детермінують насилля у середовищі дітей та підлітків?

4. Чому умови соціального середовища значно визначають амплітуду проявів насилля між індивідами та соціальними групами?

5. Які існують основні причини кібербулінгу та різних форм його прояву?

Список використаної літератури

Волченко, Л. П. & Гарькавець, С. О. (2016). *Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи*: монографія. Сєверодонецьк.

Гарькавець, С. О. (2018). *Проблема булінгу та мобінгу в учнівському середовищі, шляхи її вирішення*. Науково-методичний журнал «Освіта на Луганщині».

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Гарькавець, С. О. (2010). *Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі*: монографія. Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія*: словник-довідник. Сєверодонецьк.

Губко, А. А. (2015). *Соціально-психологічні чинники булінгу в різних вікових групах школярів*. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.

Мельниченко, А. (2024). *Зрозуміти (і здолати) булінг* / наук. ред. О. А. Западнюк. Харків.

Arslan, G., Allen, K. A. & Tanhan, A. (2021). *School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents: Mediating impact of positive psychological orientations*. Child Indicators Research.

Heirman, W. & Walrave, M. (2011). *Cyberbullying: Predicting Victimisation and Perpetration*. Children & Society.

Kim, I., Lee, H. Y., Hong, J. S., Carney, J. V. & Hazler, R. J. (2023). *Profiles of participation in school bullying: Association with student well-being*. Journal of Counseling & Development.

Olweus, D. (1993). *Bulling at schools: What we know and what we can do*. Malden MA.

Solberg, M. E., Olweus, D. & Endresen, I. M. (2007). *Bullies and victims at school: Are they the same pupils?* The British Journal of Educational Psychology.

Розділ 4

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

4.1. Причини, чинники та умови виникнення мобінгу в організаціях

Психологічне насилля в організації стає можливим, коли керівник усувається від виконання власних обов'язків, уникає комунікації з підлеглими, делегує занадто багато повноважень іншим.

Колектив перетворюється на зграю, у якій наявна не сукупність особистостей, а ієрархія архаїчних людей.

Одним з найбільш досвідченим фахівцем з вивчення психологічного насилля в організаціях був американський фахівець Кріс Хатчер (1946-1999 рр.). Дослідник вивчав проблему психологічного насилля на робочому місці (мобінг, босінг), розробляв методи оцінки його загрози, виявляв ознаки та симптоми стресу у співробітників організації, що можуть спровокувати акт насилля з їхньої сторони. Було з'ясовано, що неформальні лідери, які мають деструктивні установки, нав'язують власну волю іншим. Це агресивні, імпульсивні індивіди, що прагнуть посилити свій соціальний статус у групі (*Гарькавець, 2021*).

Цькувальник, як правило, не має співчуття до інших, прагне отримати визнання групи, але не здатний його отримати завдяки відсутності реальних позитивних досягнень. Навколо себе такі мобери єднають тих, хто бояться стати центрами посміховиська, а тому приєднуються до цькування інших.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Існує група пасивних спостерігачів, які хоча й не є байдужими, але з тих або інших причин не бажають втручатися, а на стрес реагують ухилянням або пристосуванням.

Наразі у законодавстві України сформульовано, що є мобінгом: «Мобінг (цькування) – систематичні (повторювані) тривалі умисні дії або бездіяльність роботодавця, окремих працівників або групи працівників трудового колективу, які спрямовані на приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації, зокрема для набуття, зміни або припинення ним трудових прав та обов'язків, що проявляються у формі психологічного та/або економічного тиску, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, створення стосовно працівника напруженої, ворожої, образливої атмосфери, зокрема такої, що змушує його недооцінювати свою професійну придатність» (ст. 2-2 Кодекс Законів про працю України).

Основні форми мобінгу:

- створення ворожої атмосфери щодо працівника (погрози, висміювання, наклепи, зневажливі зауваження, залякування, поведінка загрозливого та принизливого характеру та інші способи виведення працівника із психологічної рівноваги);

- безпідставне негативне виокремлення працівника з колективу або його ізоляція (не запрошення на зустрічі та наради, в яких працівник має брати участь, перешкоджання виконанню ним своєї трудової функції, недопущення працівника на робоче місце, перенесення робочого місця в непристосовані для цього виду роботи місця);

- нерівність можливостей для навчання та кар'єрного росту;

- нерівна оплата за працю рівної цінності, яка виконується працівниками однакової кваліфікації;

- безпідставне позбавлення працівника частини виплат (премій, бонусів, інших заохочень);

- необґрунтований нерівномірний розподіл роботодавцем навантаження і завдань між працівниками з однаковою кваліфікацією

та продуктивністю праці, які виконують рівноцінну роботу (ст. 2-2 КЗпПУ).

4.2. Жертви та суб'єкти мобінгу в організаціях

Жертви мобінгу – це об'єкти психологічних домагань, або ті співробітники, відносно яких вчиняється психологічне насилля, у вигляді цькування, як з боку керівників, так й колег, що зазвичай має мету його приниження та примушення до звільнення (*Erdilek, Alpkın & Sener, 2014*).

Дослідники (*Колорозо, 2018; Sperry, 2009, Vveinhardt & Andriukaitienė, 2015*) виокремили характеристики, що підвищують шанси індивіда стати жертвою мобінгу в організації:

– *привабливість цільового об'єкту* – цінність речей або конкретних індивідів, які спокушають моберів на реалізацію власних намірів (наприклад, коштовний автомобіль або остання модель мобільного телефону відомого бренду, зовнішня краса або наявні недоліки зовнішності тощо);

– *близькість* – наближення мобера або він особисто знайомий з жертвою ще з ранніх часів, що полегшує йому реалізацію власних насильницьких намірів;

– *девіантна локація* – територія, що є небезпечною, оскільки слабо або взагалі не контролюється керівництвом;

– *уразливість* – знижена здібність людини протистояти зазіханням інших (наприклад, індивіди з низьким рівнем соціальної компетентності, фізично недорозвинені, мають певні інтелектуальні вади тощо).

На думку дослідників (*Ovejero, Yubero & Moral, 2011; Sperry, 2009*) чинниками, що сприяють перетворенню індивіда на жертву мобінгу виступають:

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

1) особистісні характеристики індивіда, що роблять його особливо уразливим (особиста безвідповідальність, підвищена конфліктність або схильність до ризику, фізичні обмеження тощо);

2) локація, у якій знаходиться індивід (негативний соціально-психологічний клімат у виробничій групі, безвідповідальність керівників тощо).

У жертви мобінгу часто можна спостерігати прояви *навченої безпорадності* – пасивна, неадаптована поведінка людина, що є результатом (*Seligman, 2006*):

1) відсутності досвіду власної автономії у дитинстві (гіперопіка з боку батьків);

2) досвіду тривалого спостереження за іншими, які знаходилися у стані безпорадності (наприклад, телевізійні сцени про беззахисних жертв);

3) досвід переживання несприятливих подій, набуття негативного досвіду щодо можливості контролю подій власного життя та перенос їх на інші ситуації (наприклад, негаразди у школі, смерть близьких, неможливість працевлаштуватися або втрата роботи тощо).

До жертв мобінгу часто застосовується психологічне насилля у вигляді знехтування їхніми інтересами, потребами та цінностями, що має назву *неглект* (*Гарькавець, 2021*). Останній породжує прояви різних психологічних захистів, що відбивається у різних соціальних проявах.

Ігрова роль жертви – вибір індивідом певної ролі у соціальних взаємовідносинах, що забезпечує йому більш-менш конформне існування (наприклад, «інфантильна жертва», «залежна жертва», «демонстративна жертва» тощо).

Імітуюча жертва – індивід, який зацікавлений у тому, щоб його вважали жертвою, оскільки таким чином він передбачає отримати певну вигоду, переваги або кривдні компенсації.

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

Часто жертвами мобінгу в організаціях стають співробітники, яким іншими відводиться соціальна роль «цана відбувала». Це така собі тенденція, яку проявляють фрустровані або депресивні люди, коли зміщують агресію на інших, що виступають для них антипатичними, чітко виокремленими та відносно безправними. Такими *суб'єктами мобінгу* зазвичай виступають керівники або співробітники, які претендують на особливу, активну роль у виробничий або організаційній групі, для яких інші виступають у якості об'єктів самоствердження.

Суб'єкти мобінгу або мобери постійно намагаються викликати у тих, над ким вчиняють психологічне насилля, страждання, сором, зневіру у власні сили, втрату у спроможність контролювати власні вчинки та події власного життя. Все це надає можливість суб'єктам мобінгу маніпулювати як жертвами, так й оточуючими, підвищувати власну самооцінку, забезпечувати простір для власного просування та самоствердження.

4.3. Мобінг підлеглих

Босінг (від англ. *bos* – начальник) – вертикальний мобінг, тобто тиск з боку начальника на підлеглого, або це вид офісного цькування співробітника його босом (*Гарькавець, 2021*).

Вертикальний мобінгом або цькуванням керівником підлеглих завжди породжується авторитарним або директивним стилем управління. У такого керівника з'являється спокуса пригнітити тих, хто йому особисто не подобається або має незалежну від нього позицію. Саме відсутність контролю інших за діяльністю керівника приєє появі таких відносин. Але ключову роль грають особистісні якості керівника, що завжди можна з'ясувати ще до того, як людина займає керівну посаду. Серед таких особистісних якостей

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

артикулюються: грубість, неуважність, поверховість, підлабузництво, інграціяція тощо.

У вертикальному мобінгу найчастіше застосовується так званий *психологічний тиск* – це багатократне повторення однієї й той самої кривдної тези, посилання на авторитети у сполученні з різними спекуляціями (викривлення цитат, посилання на неіснуючі джерела тощо); маніпуляція цифрами та фактами для утворення ілюзорної об'єктивності та точності; тенденційний підбір ілюстративного матеріалу з акцентом на ефект «драматичного впливу», що розраховано на утворення емоційного дискомфорту та нейтралізацію здібності людини раціонально оцінювати інформацію, що надається (*Zukauskas, Vveinhardt, Melnikas & Grančay, 2015*).

Дослідники (*Grotto-de-Souza, Pohl, Aguiar-Ribeiro, 2023; Shvardak, Halus, Popovych, Ivanova & Molnar, 2021*) зазначають, що мобінг керівників проявляється у різних формах. Однією з них є *інфектива* – різке викриття або образлива промова, що має за мету показати супротивника у невігідному світлі, дискредитувати його в очах членів групи. Також, часто використовується *шеймінг* (з англ. *shame* – сором, соромити) – вираз публічного засудження з метою викликати у жертви відчуття сорому, ганьби за що-небудь (*Гарькавець, 2023*).

Разом із цим, керівники, щоб виправдати психологічне насилля відносно підлеглих, часто застосовують виправдувальні пояснення. Одним із таких пояснень може бути *звинувачення жертви* (віктимблеймінг – англ. *victim blaming*) – тенденція звинувачувати людей за їхні страждання (формувати диспозиційну атрибуцію), як правило ця тенденція мотивована прагненням вважати світ справедливим (*Mythen & McGowan, 2017*).

При цьому такі керівники, щоб приховати власні наміри, часто використовують *расінгування негативних емоційних реакцій* (з англ. *rising* – підвищення, або те, що підвищує або те, що набирає ваги,

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

впливу) – заміна негативних емоційних реакцій індивіда іншими емоціями або поведінням, що є більш просоціально прийнятними (наприклад, афективна образа нівелюється, придушується переходом на гумористичний або офіційний стиль спілкування) (*Гарькавець, 2021*).

Також, у керівників, які схильні до психологічного насилля та, які тривалий час перебувають на керівних посадах може акцентуватися так зване *мортідо* (з лат. *mors* – смерть) – психічне напруження, що надає силу прагненню до руйнування та знешкодження, ворожості та ненависті, гніву та насолоді жорстокістю (*Цільмак, Шмаленко, Мілорадова & Гарькавець, 2024*). Це дуже небезпечна особистісна тенденція, а таких керівників часто вважають самодурами.

Небезпечними, з точки зору вчинення насилля, вважаються керівники, які мають у своєму характерологічному профілі три риси: нарцисизм (самозакоханість, егоцентризм, марносластво, зарозумілість), макіавеллізм (маніпулятивність, аморальність, анормативність, корисливість) і психопатію (імпульсивність, емоційна тупість, антисоціальність). Такі індивіди часто вчиняють різне психологічне насилля, мають потребу у переслідуванні підлеглих як доказу власною над переваги над ними.

4.4. Шляхи подолання соціальних деструкцій в організації

Дослідники (*Кантофер, 2023; Chiabrishvili & Kropadze, 2023*) визначають такі основні кроки до подолання мобінгу в організації:

- необхідно встановити контакт з моберами але з кожним окремо;
- установити межі комунікації, відкрито заявити про них та акцентувати увагу на діях моберів, що не подобаються та викликають огиду;

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

– знайти небайдужих серед колег, особливо серед тих, хто є пасивним спостерігачем;

– завести щоденник, у якому фіксувати всі цькувальні дії моберів, щоб мати достовірну та об'єктивну картину того, що відбувається та можливість зробити обґрунтовану заяву;

– подивитися на себе та власну поведінку критично, оскільки частина провини за те, що відбувається лежить також й на жертві;

– потрібно сприяти побудові здорового соціально-психологічного клімату у колективі;

– використовувати демократичний стиль управління персоналом і наполегливо уникати авторитарних і потуральних форм активності;

– формувати комунікативну та конфліктологічну компетентність співробітників.

Послаблення або мінімізація власних проявів насилля у повсякденному житті може мати такі особливості.

1. Рефлексія власної поведінки, критичне ставлення до того, що кажете, що вчиняєте, як ставитися до інших.

2. Розвиток емпатії, відчуття співпереживання, відповідальності за власні вчинки та наміри.

3. Розширення когнітивних спроможностей, пошук інформації, що розширює сферу знань стосовно проявів насилля (моделей насильницької поведінки) та його запобігання.

4. Сприйняття критики, порад, рекомендацій інших (рідні, близькі тощо), які спрямовані на мінімізацію, послаблення проявів агресії та уникання насилля.

5. Розвиток екологічних способів комунікації, навичок конструктивного діалогу, задоволення власних бажань не на шкоду іншим.

6. Формування психоедукації або психологічної грамотності – психологічної витривалості, або стану за який людина спроможна

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

переносити навантаження та обмеження без зниження ефективності діяльності та надмірного привертання до себе уваги.

7. Навчайтесь стриманості, використовуйте практики відволікання уваги (переключайте увагу з одних об'єктів на інші), уникання або обривання контакту (вийти подихати, попити води тощо), заземлення (постояти босими ногами на землі) тощо.

8. Важливо взяти на себе відповідальність за власну поведінку та почати пошук мотивів до її зміни. Не заперечувати можливості звернутися за допомогою до фахівців, оскільки деструктивне поведіння з оточуючими в решті решт може призвести до глибокої самотності, ізоляції, депресії та психічних захворювань.

9. Опанування такого міждисциплінарного знання, як *превентологія* – міждисциплінарна наука про формування здорового способу життя та попередження саморуйнівної поведінки.

У грудні 2022 року у Кодекс законів про працю України були внесені зміни, що стосуються запобіганню та протидії мобінгу. Були визначені такі положення, як: поняття та форми мобінгу; обов'язки держави та роботодавця щодо протидії мобінгу працівників; внесення змін до колективного договору; до кого звертатися за допомогою; розірвання трудового договору у зв'язку з мобінгом; відповідальність керівника та працівника за мобінг.

Також, у ст. 173⁵ Кодексу України про адміністративні правопорушення визначено покарання за мобінг (цькування) працівника: накладення штрафу на громадян від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до тридцяти годин і накладення штрафу на фізичних осіб – підприємців, які використовують найману працю, посадових осіб – від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від тридцяти до сорока годин. А діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або особою, яку протягом року було піддано

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

адміністративному стягненню за таке ж порушення, – тягне за собою накладення штрафу на громадян від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від тридцяти до п'ятдесяти годин і накладення штрафу на фізичних осіб – підприємців, які використовують найману працю, посадових осіб – від двохсот до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте факти нашого соціального життя та зазначте, які форми економічного насилля натепер розповсюджені у нашій державі та, як вони можуть переходити у психологічне насилля?

2. Визначте установи або організації, де на вашу думку, обов'язково можуть виникати випадки мобінгу, як по горизонталі, так й по вертикалі. Наведіть приклади таких установ або організацій, пояснив, чому саме в них можливі випадки такого ганебного явища, як мобінг.

3. Керівник організації на протязі року усіяко уникав преміювання одного працівника, який демонстрував високі показники роботи. У той же час керівник преміював інших підлеглих, серед яких були й такі, які його не перевищували за показниками діяльності. Чи можна такі дії керівника вважати проявом босінгу або навіть економічного насилля? Поясніть свою відповідь.

4. Уявіть ситуацію, за якої ви спостерігаєте наявне психологічне насилля, що чинить керівник над підлеглим (принижує його гідність, ображає, залякує тощо). Як у даній ситуації вам треба вчинити, щоб припинити це насилля та не збільшити амплітуду його прояву?

5. Відомо, що соціальні наслідки мобінгу виражаються через його деструктивні функції: негативний вплив на фізичний та психічний стан учасників взаємодії; деструкція системи міжособистісних і міжгрупових відносин, які склалися між суб'єктами взаємодії; зниження ефективності групової та індивідуальної діяльності суб'єктів взаємодії; стереотипізацію

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

насильницької поведінки, закріплення насильницьких способів розв'язання конфлікту в соціальному досвіді індивідів, соціальних груп тощо.

Вам необхідно заповнити табл. 1, у якій треба зазначити заходи, які б ви запропонували в організації для запобігання негативним наслідкам мобінгу.

Таблиця 1

Заходи із запобігання негативним наслідкам мобінгу в організації

№ п/п	Наслідки мобінгу	Заходи щодо запобігання наслідкам мобінгу
1.	Негативний вплив на фізичний та психічний стан учасників взаємодії	
2.	Деструкції міжособистісних і міжгрупових відносин, що склалися між співробітниками організації	
3.	Зниження ефективності групової та індивідуальної діяльності співробітників	
4.	Стереотипізацію насильницької поведінки або закріплення насильницьких способів розв'язання конфлікту в соціальному досвіді індивідів	
5.	Розмежування соціальних груп (окремих підрозділів) за принципом «Ми» та «Вони»	
6.	Створення в організації жорсткої ієрархії взаємин, що пригнічують положення окремих категорій співробітників	
7.	Постійний пошук «цапа відбувало»	

Питання для когнітивної рефлексії

1. Які існують причини, чинники та умови виникнення психологічного насилля в організаціях та установах.
2. Що сприяє перетворенню індивіда на жертву мобінгу?
3. Які основні характеристики властиві об'єктам і суб'єктам мобінгу?
4. Чим відрізняються основні форми прояву мобінгу керівників у взаємодії з підлеглими?
5. Які існують шляхи щодо подолання психологічного насилля в організаціях?

Список використаної літератури

Гарькавець, С. О. (2018). *Проблема булінгу та мобінгу в учнівському середовищі, шляхи її вирішення*. Науково-методичний журнал «Освіта на Луганщині».

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія: словник-довідник*. Северодонецьк.

Кантофер, Т. (2023) *Токсичні люди*; пер. з англ. Є. Баскакової. Видавнича група КМ-Букс.

Колорозо, Б. (2018). *Цькування. Як викоринити насильство і створити суспільство, де буде більше доброти*; пер. з англ. Л. В. Гурбановская, Є. І. Мягченкова, Ю. Я. Гольдберг. Київ.

Цільмак, О. М, Шмаленко, Ю. І., Мілорадова, Н. Е., Гарькавець, С. О. (2024). *Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред О. М. Цільмак*. Одеса.

Chiabrishvili, K. & Kropadze, T. (2023). *Mobbing in the organization: causes and likely consequences*. The New Economist.

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

Erdilek, K., Alpkın, L. & Sener, I. (2014). *The mediating role of mobbing on the relationship between organizational silence and turnover intention*. Procedia – Social and Behavioral Sciences.

Grotto-de-Souza, J, Pohl, HH, Aguiar-Ribeiro, D. (2023). *Mobbing as a source of psychological harm in workers*. Rev Bras Med Trab.

Mythen, G. & McGowan, W. (2017). *Cultural Victimology revisited*. Handbook of Victims and Victimology.

Ovejero, A., Yubero, S. & Moral, M. D. (2011). *Mobbing: A psychosocial approach*. Behavioral Psychology. Psicologia Conductual.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your*. N.Y.

Shvardak, M., Halus, O., Popovych, O., Ivanova, V. & Molnar, T. (2021). *Anti-mobbing Technology in the Conditions of an Educational Institution in Ukraine*. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.

Sperry, L. (2009). *Mobbing and bullying: The influence of individual, work group, and organizational dynamics on abusive workplace behavior*. Consulting Psychology Journal: Practice and Research.

Vveinhardt, J. & Andriukaitienė, R. (2015). *Questionnaire verification of prevention of mobbing/bullying as a psychosocial stressor when implementing CSR*. Problems and Perspectives in Management.

Zukauskas, P., Vveinhardt, J., Melnikas, B. & Grančay, M. (2015). *Dynamics of attack actions in the mobbing strategy: The case of Lithuania*. Journal of Business Economics and Management.

Розділ 5

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ

5.1. Поняття профайлінгу

Профайлінг (з англ. *profile* – профіль) – сукупність психологічних методів і методичного інструментарію, за допомогою якого оцінюється та прогнозується поведінка індивіда, підставами чого стають його характерологічні ознаки, характеристики зовнішності, особливості вербальної та невербальної активності (Гарькавець, 2021).

Профайлінг жертв булінгу та мобінгу складається на підставі психологічного вивчення та емпіричного дослідження індивідуально-типологічних якостей індивідів. З цією метою використовуються такі психологічні методи, як спостереження, бесіда, опитування, анкетування та тестування.

Щодо з'ясування індивідуально-психологічних якостей індивідів – жертв булінгу або мобінгу, а також тих, хто може вчиняти психологічне насилля, доцільно звернути увагу на ряд характеристик та відповідні методики щодо їхнього емпіричного вивчення (Гарькавець & Яковенко, 2017; Гарькавець & Волченко, 2020; Кузікова, Злишков, Лукомська, Щербак & Котух, 2024; Ткачук, Пророк, Лунченко, Горленко, Острова & Сосновенко, 2024).

1. Особливості акцентуацій характеру особистості (Тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека).

2. Рівень невротизації індивіда (Методика діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом)).

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ

3. Вибір індивідом стратегії поведінки у конфліктній ситуації (Методика діагностики стратегії поведінки у конфлікті К. Томаса – Р. Кілмана).

4. Рівень прояву образливості індивіда (Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (IOI-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко).

5. З'ясування проявів особистісної та ситуаційної тривожності (Опитувальник Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) та Тест шкали оцінки особистої тривожності Дж. Тейлора).

6. Тест тривожності Р. Темпл, В. Амен і М. Доркі.

7. Опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

8. Опитувальник самооцінки емоційних станів А. Уессман і Д. Рікс.

9. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера, в адаптації Т. А. Крюкової.

10. IBS – Illinois Bully Scale: Student Version – Іллінойська шкала булінгу (шкільний варіант) – вимірювання булінгу відповідно до ролі, яку виконує учень (кривдника або жертви). Ч. 1. Булінг (кривдник) – вимірює ступінь залучення учнів до знущань; Ч. 2. Віктимізація (жертва) – вимірює ступінь, в який самі учні стають жертвами знущань.

11. GSE – The General Self-Efficacy scale – Шкала загальної самоефективності – Оцінка загального сприйняття самоефективності з метою передбачення успішності подолання життєвих перешкод, а також адаптації після переживання стресових подій.

12. RI-5-BF – дитячий та підлітковий Індекс реакцій Посттравматичного стресового розладу для DSM-5 (Brief Screen UCLA Child/Adolescent PTSD Reaction Index for DSM-5).

13. BFI-10 – Скорочений варіант п'ятифакторного опитувальника особистості «Велика П'ятірка» – діагностика

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

особистості за п'ятифакторною моделлю. Методика передбачає, що особистість людини включає в себе п'ять загальних і відносно незалежних рис (диспозицій):

- 1) екстраверсія (extraversion, E);
- 2) згода або здатність прийти до згоди (agreeableness, A);
- 3) свідомість або усвідомленість (conscientiousness, C);
- 4) нейротизм (neuroticism, N);
- 5) відкритість досвіду (openness to experience, O).

Запропоновані методики не вбирають увесь спектр діагностичного матеріалу, що варто задіяти у роботі з індивідами, які потенційно можуть піддаватися булінгу/мобінгу або вчиняти деструктивні дії стосовно інших. Проте, вони є цілком інформативними та валідними.

5.2. Віктимогенні якості особистості

Віктимність або віктимогенність – набуті людиною фізичні, психічні та соціальні риси або ознаки, що можуть зробити її схильною до перетворення в жертву злочину (*Гарькавець, 2023; Туляков, 2001*). Також це:

- соціально-функціональна та консцієнтальна уразливість (уразливість свідомості) особистості;
- сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, що є причиною перетворення людини на жертву;
- потенційна здібність особистості потрапляти у ролі жертви, залучати небезпечні ситуації у власне життя;
- образ дій або без дій, коли людина навмисно стає жертвою, залегає у цьому стані, тому що воно нібито вигідне;
- підвищена вірогідність за тих або інших обставин стати жертвою правопорушення (*Гарькавець, 2023*).

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ

Дослідники (Туляков, 2001) поділяють віктимність на *евентуальну* (з лат. «евентус» – випадок) та *децидивну* (з лат. «децидо» – рішення) віктимності.

Евентуальна віктимність індивіда (віктимність у потенції) – це така, що означає можливість у випадку, при відомих обставинах, при визначеній ситуації стати жертвою протиправних дій або власної необачності, та включає в себе причинно зумовлені та причинно згідні девіації. Природно, що характеристики евентуальної віктимності в основному визначаються частотою віктимізації визначених прошарків і груп населення, закономірностями, що властивим певним проявам такої віктимності. Наприклад, людина, яка проявляє необізнаність щодо поведінки в невідомому місці, або на будівництві, або в незнайомій компанії.

Децидивна віктимність (віктимність у дії) – це така, що охоплює, як стадії підготовки та прийняття віктимогенного рішення, так і саму віктимну активність, та відповідно включає в себе доцільні та цілезумовлені патерни поведінки, що виступають каталізатором цього процесу. Наприклад, рішення юнака піти працювати в правоохоронні структури або займатися саперською справою.

Також, дослідники (Гарькавець, 2023; Голіна, Головкін & Валуйська, 2017) виокремлюють *особистісну віктимність* – ґрунтується на особистісних особливостях індивіда та *рольову віктимність* – ґрунтується на типових для конкретної людини ролях. Розрізняють індивідуальну, видову, групову та масову віктимність. Виокремлюють: *провинну віктимність* – протиправна або аморальна поведінка індивіда, прояви легковажності, необачності тощо; *невинну віктимність* – пов'язана з виконанням службових або громадських обов'язків, або з психофізіологічними особливостями індивіда.

Варто звернути увагу на те, що у кожного з нас є певні віктимні характеристики, що треба вміти рефлексувати, щоб мати

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

спроможність своєчасно уникати та мінімізувати віктимогенну уразливість. У даному випадку мова йде про такі поняття.

Віктимність індивідуальна – один із видів віктимності, що властива окремим індивідам з певними психологічними, соціальними, фізичними та іншими якостями, що підвищують їх за певних обставин ставити жертвами злочинів (*Гарькавець, 2023*).

Віктимогенна уразливість – це підвищена об'єктивна можливість індивіда, його здібність стати жертвою внаслідок власних активних або пасивних дій, індивідуально-психологічних особливостей розвитку (наприклад, фізичні вади, природна фізична слабкість, хвороба, похилий або дитячий вік тощо) (*Гарькавець, 2023*).

Віктимогенний потенціал – система властивостей індивіда, групи або організації, що утворює небезпеку скоєння відносно них кривдних, злочинних дій (*Mythen & McGowan, 2017*).

Віктимогенність особистості – психічний стан схильності та готовності особистості до віктимізації, що зумовлено її негативними якостями та властивостями, антисоціальним способом життя, деструктивними відносинами з оточуючим та несприятливим впливом соціального середовища (*Гарькавець, 2013*).

Завдання для самостійної роботи

1. Пригадай життєві ситуації, у яких ви усвідомлювали себе жертвою. З чим це було пов'язано? Чому це могло статися саме з вами? Що потрібно було зробити або не вчиняти, щоб уникнути такої неприємності?

2. Які б ще методи або методичний інструментарій ви б запропонували для всебічного профайлінгу жертв булінгу та мобінгу? Дайте розгорнуте пояснення власній пропозиції.

3. Спробуйте скласти психологічний портрет індивіда, який зазнає психологічного насилля (жертва цькування) у навчальному закладі та індивіда, який вчиняє булінг (виступає булером) у школі.

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ

4. Чи можливо, щоб жертва насилля перетворилася на насильника? Якщо так, то за яких обставин це може статися?

5. Що б ви запропонували для того, щоб зменшити рівень проявів евентуальної віктимності індивідів?

Питання для когнітивної рефлексії

1. Що таке профайлінг та, яке він має призначення?

2. Як феномен віктимогенності пов'язаний з феноменом насилля?

3. Які психологічні методики найбільш здатні надати допомогу досліднику у з'ясуванні індивідуально-типологічних якостей індивідів, які потенційно можуть бути об'єктами булінгу або мобінгу?

4. Що об'єднує жертв психологічного, фізичного, сексуального, економічного насилля у сучасному світі?

5. Якими віктимогенними якостями, зазвичай, володіють жертви психологічного насилля?

Список використаної літератури

Гарькавець, С. О. & Волченко, Л. П. (2020). *Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення*: навчально-методичний посібник. Харків.

Гарькавець, С. О. (2018). *Проблема булінгу та мобінгу в учнівському середовищі, шляхи її вирішення*. Науково-методичний журнал «Освіта на Луганщині».

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія: словник-довідник*. Сєверодонецьк.

**ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі**

Гарькавець, С. О. & Яковенко, С. І. (2017). *Методики дослідження образи* : науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк.

Голіна, В. В., Головкін, Б. М., Валуйська М. Ю. та ін. (2017). *Віктимологія*: навчальний посібник. Харків.

Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни*: навчальний посібник. Київ.-Ніжин.

Ткачук, І. І., Пророк, Н. В., Лунченко, Н. В., Горленко, В. М., Острова, В. Д., Сосновенко, Н. В. (2024). *Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби*: практичний посібник за заг. ред. В. Г. Панка. Київ.

Туляков, В. О. (2001). *Вчення про жертву злочину: соціальні та правові основи*: автореф. дис. ... юр. наук: 12.00.08. Одеса.

Mythen, G. & McGowan, W. (2017). Cultural Victimology revisited. Handbook of Victims and Victimology.

Розділ 6

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ, УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

6.1. Поняття безпечного освітнього середовища

Освітнє середовище – це сукупність об’єктивних і суб’єктивних умов, чинників і механізмів, як зовнішніх, так й внутрішніх, що спроможні забезпечити успіх функціонування закладів освіти.

Безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу (*Андрєєнкова, Байдик, Войцях, Калашиник, 2020*).

Головна мета безпечного освітнього середовища – це створення умов для безпечної взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

З метою створення безпечного освітнього середовища потрібно забезпечити запровадження таких комплексних і системних заходів:

- 1) психодіагностика дітей та підлітків;
- 2) виявлення соціально-психологічних аспектів їхньої соціальної дезадаптації;
- 3) вияв чинників негативного впливу на формування особистості неповнолітніх та їхня нейтралізація;

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

4) диференціація способів психолого-педагогічної корекції учнів з девіантною поведінкою.

Натепер, розроблена ціла система заходів, що повинна забезпечити безпечне перебування всіх суб'єктів навчального процесу в закладі освіти (*Андрєєнкова, Байдик, Войцях & Калашиник, 2020*).

По-перше, треба облаштувати безпечний фізичний простір для перебування учнів, учителів та обслуговуючого персоналу навчального закладу. Це передбачає безпечне облаштування навчальних кабінетів, організацію безпечного та безперешкодного пересування територією навчального закладу, облаштування необхідних та альтернативних шляхів для евакуацію людей у разі необхідності. Все це регламентують так звані протоколи безпеки або певні набори правил, якими повинні керуватися вчителі та учні за тих або інших обставин.

По-друге, мова повинна йти про безпечний соціально-психологічний простір існування, як раз у якому не повинно бути місця проявам насилля у різних його проявах. Це забезпечується завдяки системній роботі адміністрації навчальної установи, психологів, соціальних вихователів, учителів, обслуговуючого персоналу, а також самими учнями, які знають правила поведінки в навчальному закладі та відповідально до них ставляться.

Проте, саме від дорослих залежить те, наскільки у соціально-психологічному сенсі шкільне середовище буде безпечним. Дорослі повинні розуміти специфіку психологічного насилля та вміти відрізнити його від різних видів конфлікту (міжособистісних, внутрішньогрупових, міжгрупових). Знати, що той же булінг – це не конфлікт, а один із видів насилля, у якому існує дві сторони протистояння – булер/булери та їхні жертви. У звичайному конфлікті насильників і жертв не буває, а присутні два або кілька суб'єктів конфліктної взаємодії.

Складності в ідентифікації булінгу виникають ще й на підставі того, що ті дорослі, які у дитинстві були серед булерів або мають власний досвід вчинення психологічного насилля, «спрощено» дивляться на деструктивну ситуацію. Їм нібито уявляється, що діти повинні «битися за місце під сонцем», а отже будь яка сутичка між ними, це є дитячий конфлікт за домінування.

У той же час, дорослі, які були у шкільні роки жертвами булінгу, дивляться на таку ситуацію акцентовано й можуть звичайний конфлікт між учнями вважати булінгом. Тож, дуже важливо шкільним психологам проводити систематичну роз'яснювальну роботу серед дорослих, що є важливою складовою у побудові безпечного освітнього середовища.

Варто зазначити, що особливу увагу, натепер, слід приділяти учням-внутрішньо переміщеним особам (ВПО), які можуть найбільше випробувати на собі деструктивні впливи в силу свого маргінального статусу (без постійного місця мешкання, без належного матеріального забезпечення тощо).

Також, значущим індикатором такого ставлення одних дітей до інших може бути те, коли батьки одних дітей приймали безпосередню участь в обороні України від російських загарбників, а інших, за різних обставин, ні.

Тож, прояви булінгу та мобінгу в освітньому середовищі завжди інсталюються там, де існує суб'єктивна неспроможність бути у рівній мірі безпечним для всіх без виключення.

6.2. Вияв індивідів схильних до насильства

Як зазначають дослідники (*Гарькавець, 2013; Gini, Pozzoli, Borghi & Franzoni, 2008*) тривожними ознаками того, що перед нами жорстока, схильна до насильства людина є:

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

- 1) вони можуть бути занадто люб'язні;
- 2) як правило забагато говорять, повідомляють зайві деталі, щоб відволікати тих, хто їх слухає;
- 3) завжди звертаються до нас першими, а не навпаки;
- 4) провокують інших або ображають, щоб вони відреагували та підтримали розмову;
- 5) використовують прийом, який називається «примусове об'єднання»: вживають займенник «ми», щоб створити враження, ніби вони зі своєю жертвою в одному човні;
- 6) знаходять спосіб допомогти іншим, щоб вони почувалися в боргу перед ними (так звана ведмежа послуга);
- 7) ігнорують або відкидають відмови інших, як загрозу їхній спроможності контролювати ситуацію та оточуючих.

Існує три основні стратегії когнітивного расінгування (приглушення) індивідуальної схильності до насилля: *заперечення насилля, мінімізація його значення, перекладання провини на жертву* (Гарькавець, 2023).

З'ясувати, що конкретна людина схильна до проявів насилля, можна на підставі таких екстраполяцій.

1. Чекає від інших того, щоб вони відповідали його очікуванням.
2. Не покладається на думки інших й приймає рішення без урахування їхніх інтересів.
3. Не переймається тим, які інші та як з ними варто продуктивно спілкуватися.
4. Проявляє жорсткість у ставленні до тварин.
5. Дозволяє на адресу партнерів, колег (минулих або теперішніх) образливі, зневажливі висловлювання.
6. Вважає, що інші стають причиною його поганого настрою або доводять його до підвищеної збудливості.
7. Чутливо реагує на слова та вчинки інших, розглядає їх як причини власних невдач.

Розділ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

8. На вербальному рівні демонструє погрози та залякування.

9. Невербально демонструє фізичну силу (б'є по столу, ламає предмети тощо).

10. Постійно переймається контролем і критикою інших, їхнім повчанням та оцінками щодо їх дій.

Насилля може відбуватися у три етапи:

1) наростання напруження (збільшення невдоволення, роздратування);

2) вибух, вчинення насилля;

3) послаблення тиску, спроби загладити ситуацію, надмірні прояви уваги та турботи.

Індивіди з психічними травмами під час вчинення насилля, здебільшого, використовують фізичний вплив, ніж психологічний або якийсь інший. Штовхнути, пнути, вдарити та навіть травмувати іншого для них не є проблемою. З емоційних проявів вони також частіше застосовують погрози або маніпуляції утиску (*Гарькавець, 2013*).

Неглект – психологічна технологія віктимайзінга, що проявляється як психологічне насилля у вигляді знехтування інтересами, потребами та цінностями жертви (*Гарькавець, 2021*).

Газлайтинг або *газлайтинг* (англ. *gaslighting*) – форма психологічної маніпуляції, тиску, метою яких є примус жертви до того, щоб вона почала сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну пам'ять та розсудливість (*Гарькавець, 2023*). Термін походить від британської п'єси «Газове світло» (1938) та відповідного фільму (1944).

6.3. Формування здорового соціально-психологічного клімату у соціальних групах

Соціально-психологічний клімат групи – сукупність внутрішніх (психологічних) умов, що сприяють або ж перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості у групі.

На думку дослідників (*Карамушка & Снігур, 2024; Орбан-Лембрик, 2009*) позитивні ознаки соціально-психологічного клімату:

1) наявність позитивної перспективи як для групи, так й для кожного її члена;

2) довіра і висока вимогливість членів групи один до одного;

3) ділова критика;

4) вільне висловлювання власної думки;

5) відсутність тиску на підлеглих з боку керівників;

6) достатня поінформованість членів групи про цілі та завдання групи;

7) задоволеність працею й приналежністю до групи;

8) прийняття на себе відповідальності за стан справ у групі.

Групові процеси – відображають весь цикл життєдіяльності групи (від утворення, функціонування аж до розпаду).

До групових процесів належать процеси згуртування та утворення групових норм, керівництво та лідерство, конфлікти, процеси прийняття групового рішення.

Основним щодо запобіганню психологічному насиллю у соціальних групах є феномен групової згуртованості.

Групова згуртованість – утворення, розвиток і формування особливого типу зв'язків у групі, котрі дозволяють зовнішньо задану структуру перетворити на психологічну спільноту людей, злагоджений психологічний організм, який живе за своїми нормами і

Розділ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

законами у відповідності до цілей і цінностей групи (*Третьяченко, Гарькавець & Коломійцев, 2008*).

Дослідження цього явища має свою немалу традицію. Американський соціальний психолог Леон Фестінгер (1919-1989 рр.) був одним з перших, хто запропонував аналізувати згуртованість на основі частоти та міцності комунікативних зв'язків групи. Згуртованість ним визначалася як сума усіх сил, які діють на членів групи з метою утримання людей в групі (*Гарькавець, 2010*).

У психологічній теорії й практиці групова згуртованість розглядається у поєднанні зі стабільністю групи, що безпосередньо має вихід на соціально-психологічний клімат групи.

Формування здорового соціально-психологічного клімату у соціальних групах, завдяки якому можливо усунути умови виникнення таких ганебних явищ, як булінг і мобінг передбачає:

- демократичну або ліберальну систему відносин між членами соціальної групи;
- високе включення кожного члена групи у її функціонал;
- відсутність залежності одних членів групи від інших;
- прозорість та транспарентність змістовною діяльності членів групи;
- високий рівень згуртованості та відповідальності членів групи за її імідж і значення у системі міжгрупових відносин.

Також, на думку дослідників (*Mythen & McGowan, 2017; Zalava & Cichocka, 2013*) необхідно:

1. Організація соціального середовища (родина, школа, соціальна група, місто тощо), з метою формування безпечних умов життєдіяльності людей.

2. Інформування індивідів (лекції, бесіди, розповсюдження спеціальної літератури, відеоматеріалів тощо), з метою підвищення їхніх спроможностей конструктивно вчиняти у тих або інших віктимогенних ситуаціях.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

3. Активне навчання соціально-важливим навичкам, що передбачає проведення групових тренінгів, рольових ігор, особливо з неповнолітніми та індивідами з групи підвищеного віктимогенного ризику (правоохоронці, рятувальники, люди з фізичними обмеженнями тощо).

4. Організація спільної діяльності, що є альтернативною віктимній активності, що передбачає пізнання нового (подорожі), випробування себе (походи у гори, до лісу тощо), приєднання до нової діяльності (професійної, волонтерської, благодійної).

5. Організація здорового образу життя – вміння людини досягати оптимального стану та успішно протистояти несприятливим чинникам середовища, що передбачає вживання здорової їжі, регулярні фізичні навантаження, дотримання режиму праці та відпочинку, розвиток екологічного мислення тощо.

6.4. Розвиток особистісного потенціалу індивіда, набуття ним додаткових ресурсів, щоб бути рівноправним

З метою отримання поважного ставлення до себе з боку оточуючих треба:

1. Розвивати когнітивні, афективні та мотиваційні аспекти власної життєдіяльності у відповідності до вимог навколишнього соціального середовища. Активізація особистісних ресурсів, що досягається за рахунок креативного самовираження, прагнення до саморозвитку, встановлення продуктивної комунікації з оточуючими тощо.

2. Формування та розвиток *емоційного інтелекту* – (з англ. *emotional intelligence, EI*) – здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію, бажання інших людей і свої власні, а

Розділ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних задач (Гоулман, 2020).

3. Формувати *комунікативну компетентність* (з лат. *communico* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся та *competens (competentis)* – здатний) – це сукупність знань про норми та правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів тощо. Комунікативна компетентність – це здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, а також певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину та коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера в процесі спілкування (Гарькавець & Волченко, 2020).

4. Формувати *конфліктологічну компетентність* – здатність індивіда конструктивно усвідомлювати всі основні цінності, що взаємодіють у конфлікті, а також елементи конфлікту як цілісного об'єкта, знати умови й закономірності переходу однієї стадії конфліктної ситуації в іншу, прогнозувати майбутню конфліктну ситуацію, конструктивно змінювати ситуацію конфлікту й користуватися конфліктом для досягнення своєї мети з урахуванням, як власних інтересів, так й інтересів іншої сторони (Гарькавець & Волченко, 2020).

5. Поступово позбавлятися *комплексу неповноцінності* (психопатологічний синдром, що інсталується на рівні невротичних відхилень індивіда та, який детермінує виникнення невротичного конфлікту особистості) у просоціальний спосіб, соціально-прийнятні форми взаємодії з іншими (Erdilek, Alpkın & Sener, 2014).

6. Розвивати *когнітивну флексибільність* – здібність гнучко опановувати нові, конкретні стратегії пізнання у відповідь на зміни умов навколишнього середовища (Гарькавець, 2021).

7. Розвивати *психологічну резилентність* (резильєнтність) (від англ. *resilience* – пружкість, еластичність) – вроджену динамічну

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

властивість особистості, що знаходиться в основі здібності долати стреси та складні етапи життя конструктивним шляхом. Це здібність індивіда зберігати в несприятливих для життя умовах стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без суттєвих втрат, з успіхом адаптуватися до неприємних змін (*Кузікова, Зливков, Лукомська, Щербак & Котух, 2024*).

Американська психологічна асоціація (*Balan, Dobrean, Balazsi & Cordier, 2023*) запропонувала 10 способів розвитку резильєнтності особистості.

- 7.1. Підтримка гарних стосунків із членами родини, друзями та близьким оточенням.
- 7.2. Уникнення розгляду криз і стресових подій як нестерпних обставин життя.
- 7.3. Прийняття життєвих обставин, що не можливо змінити (не розтрачати психологічні ресурси на боротьбу з об'єктивними обставинами).
- 7.4. Постановка реалістичних цілей та здійснення діяльності, спрямованої на їхнє досягнення.
- 7.5. Готовність робити рішучі дії, коли опинився в несприятливій ситуації.
- 7.6. Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати.
- 7.7. Розвиток упевненості у своїх силах та спроможності долати труднощі.
- 7.8. Зберігання довгострокової перспективи та розгляд негараздів у більш широкому життєвому контексті.
- 7.9. Підтримка віри у багатообіцяючі перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного.
- 7.10. Турбота про тіло та дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб і почуттів.

8. Унеможливлення формування *установки на поведінку жертви* – це форма соціальної установки, що ґрунтується на інфантилізмі, спрямованості на утримання, прагненні до пасивної та вигідної адаптації у середовищі з використанням неконструктивних стратегій, що перешкоджають та затягують подолання складних життєвих ситуацій (*Гарькавець, 2023*).

9. Мінімізація негативних наслідків віктимного поведіння, що передбачає профілактику рецидиву віктимних проявів і подолання негативних наслідків первинної віктимізації (*Туляков, 2001*).

Завдання для самостійної роботи

1. Пригадайте, у якому шкільному середовищі проходило ваше шкільне життя. Чи натеper вважаєте ви його безпечним? Якщо ні, то що потрібно було б зробити, щоб мінімізувати його недоліки?

2. Будь яке соціальне середовище, в першу чергу, складається з окремих індивідів. Якщо серед таких індивідів будуть переважати особистості зі схильністю до насилля, то чи можливо таке середовище перетворити на безпечне. У той же час, у певному соціальному середовищі діють певні правила та норми, то чи можна на підставі тільки цих соціальних регламентів забезпечити існування безпечного соціального середовища? Поясніть свою думку переконливою аргументацією.

3. Психолог працює з учнем п'ятого класу, який піддається постійному цькуванню з боку учнів старших класів (6-7 класи). Які кроки варто робити психологу, щоб припинити прояви булінгу та запобігти таким проявам у майбутньому. Надати письмову та розгорнуту відповідь.

4. Дівчата десятого класу піддають психологічному насиллю свою однокласницю, яка має матеріальні та фінансові проблеми. Дівчина є сиротою, а її опікуном виступає стара бабуся, яка не може сприяти її захисту. Що ви, як психолог у школі, можете зробити щоб зупинити цькування цієї дівчини та налагодити нормальну комунікацію у класному середовищі? Визначте п'ять основних кроків.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

5. Дослідники, на підставі результатів досліджень зазначають, що найбільш ефективними методами боротьби з булінгом є залучення психолога, запрошення на розмову батьків, як жертв булінгу, так й батьків булерів (68%, 70% та 66%, відповідно). При цьому, у 16% випадків ситуація з булінгом погіршується, якщо викликаються співробітники поліції. Чому так відбувається й з чим це може бути пов'язано?

Питання для когнітивної рефлексії

1. Чим характеризується безпечне освітнє середовище?
2. На підставі яких маркерів можна з'ясувати схильність індивіда до вчинення насилля стосовно інших людей?
3. Які існують шляхи формування здорового соціально-психологічного клімату у соціальних групах?
4. Що потрібно робити для розвитку особистісного потенціалу індивіда, з метою набуття ним спроможності протистояти зовнішнім викликам?
5. Які існують способи розвитку резильєнтності особистості?

Список використаної літератури

Андреєнкова, В. Л., Байдик, В. В., Войцях, Т. В., Калашник, О. А. та ін. (2020). *Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник*. Київ.

Гарькавець, С. О. & Волченко, Л. П. (2020). *Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення* : навчально-методичний посібник. Харків.

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія: словник-довідник*. Сєверодонецьк.

Розділ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ ЖЕРТВ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ

Гоулман, Д. (2020). *Емоційний інтелект*; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків.

Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*: монографія. Київ.

Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни* : навчальний посібник. Київ.-Ніжин.

Орбан-Лембрик, Л. Е. (2009). *Психологія професійної комунікації*: монографія. Чернівці.

Третьяченко, В. В., Гарькавець, С. О., Коломійцев, О. А. (2008). *Психологія правослудняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства* : монографія. Луганськ.

Туляков, В. О. (2001). *Вчення про жертву злочину: соціальні та правові основи*: автореф. дис. ... канд. юр. наук: 12.00.08. Одеса.

Balan, R., Dobrean, A., Balazsi, R. & Cordier, R. A. (2023). *latent profile analysis of emotional, behavioral, and social problems among victims of bullying*. Psychology in the Schools.

Erdilek, K., Alpkan, L. & Sener, I. (2014). *The mediating role of mobbing on the relationship between organizational silence and turnover intention*. Procedia-Social and Behavioral Sciences.

Gini, G., Pozzoli, T., Borghi, F. & Franzoni, L. (2008). *The role of bystanders in students' perception of bullying and sense of safety*. Journal of School Psychology.

Mythen, G. & McGowan, W. (2017). *Cultural Victimology revisited*. Handbook of Victims and Victimology.

Zalava, A. G. & Cichocka, A. (2013). *The Social Psychology of Social Problems*. Palgrave Macmillan Publishers.

Розділ 7

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

7.1. Цілі психологічного консультування жертв насилля та робота з травмою

На підставі спостережень за реакцією хворих після оголошення їм смертельного діагнозу американський психіатр Елізабет Кюблер-Росс (1926-2004 рр.) виокремила п'ять стадій прийняття невідворотного (*Гарькавець, 2021*).

1. Заперечення. Хворий не може повірити, що це насправді з ним трапилося.

2. Гнів. Обурення роботою лікарів, ненависть до здорових людей.

3. Торг. Спроба укласти угоду з долею, обставинами.

4. Депресія.

5. Прийняття неминучого.

Основними цілями психологічного консультування жертв насилля є:

- зміна емоційно-психологічного стану жертви;
- зняття психічного та фізіологічного напруження у жертви;
- повернення потерпілій/лому довіри до людей та спроможності відчувати навколишній світ;
- повернення індивіда до стану внутрішнього комфорту;
- усунення порушень сну та інших психофізіологічних станів організму.

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

Слід звернути увагу на те, чого слід, а чого не слід робити під час консультування жертв насилля (*Гарькавець, 2013, 2023*) (див. табл. 2).

Таблиця 2

Що варто робити та чого треба уникати під час розмови з жертвами психологічного та фізичного насилля

Варто робити	Треба уникати
Поважати довіру	Казати жертві, що їй робити
Задавати питання	Підштовхувати жертву до рішень
Пропонувати допомогу	Повчати чи сварити
Говорити про безпеку	Моралізувати, читати проповіді
Висловлювати співчуття	Застерігати чи погрожувати
Серйозно ставитися до жертви	Звинувачувати, критикувати чи засуджувати
Вірити людині	Робити передчасні висновки
Віддавати усю увагу	Вважати, що однієї доброї розмови вистачить
Бути чесним	Ставитися упереджено
Не робити суджень та інтерпретацій	Казати неправду
Стати на місце жертви (емпатія)	Викликати почуття провини у жертви
Висловлювати повагу до жертви	Ставитися до жертви як до «одного з випадків»
Приймати жертв такими, якими вони є	Недооцінювати ступінь небезпеки, що може загрозувати жертві
Розмовляти спокійно	Проявляти нервозність на вербальному та невербальному рівнях
Казати «я турбуюсь та піклуюсь про вас»	Казати «ніхто вам не допоможе, крім вас самих»

Травматична подія – це подія, за якої людина вважає, що існує реальна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я,

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

або для життя та здоров'я близького до неї іншого (Герман, 2022; Пінчук, Бабова & Гоженка, 2021; Цільмак, Шмаленко, Мілорадова & Гарькавець, 2024).

У багатьох людей, які пережили травматичні події, сила симптомів знижується та вони зникають протягом місяця. Але у частини з них, такі симптоми зберігаються, зберігаються відповідні реакції, що сприяє розвитку різних видів розладів адаптації.

Американська психологіня Мері Гарвей виокремила сім критеріїв подолання травми (Герман, 2022).

1. Фізіологічні симптоми ПТСР переведено у контрольовані межі.

2. Людина здатна витримувати почуття, що пов'язані з травматичними спогадами.

3. Людина може керувати своїми спогадами – вона може обирати або згадувати про травму чи відкласти спогади.

4. Пам'ять про травматичні події – послідовна розповідь, що пов'язана з почуттями.

5. Ураження почуття власної гідності відновлено.

6. Відновлені важливі стосунки з іншими людьми, навіть з тими, кого жертва намагалася обходити.

7. Людина відтворила послідовну систему знань та переконань, що включає в себе й історію травми.

Усі положення пов'язані між собою та стосуються всіх етапів подолання травми та набуття відновлення.

Разом із цим, соціально-психологічна допомога людям, які пережили травматичні події, полягає у тому, щоб знизити ризик виникнення посттравматичних розладів, а також сприянню підвищенню їхньої самооцінки, розвитку стресостійкості, що у подальшому допоможе продуктивно долати стресогенні події.

Посттравматична інтервенція – це психологічна допомога постраждалій людині у період зразу після настання травматичної

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

події, що передбачає з'ясування того, чи не наносять гострі стресові реакції прямої фізичної шкоди потерпілій/лому або її/його оточенню. Це спроба зробити можливою роботу з проблемою, але необов'язково спроба вирішити проблему. Вирішення багатьох проблем вимагає тривалого часу. Іноді слід змиритися з важкою ситуацією та шукати прийнятний вибір (*Герман, 2022; Кузікова, Зливков, Лукомська, Щербак & Котух, 2024*).

Загальні завдання посттравматичної інтервенції включають в себе створення умов для:

- вираження почуттів;
- відтворення травмуючих спогадів для зменшення замішання;
- чіткого визначення актуальних проблем;
- прийняття клієнтом себе та травматичного переживання.

Оптимально таке втручання, яке приносить максимальні результати в короткі терміни, припиняючи розвиток незворотних психічних процесів. Як правило, посттравматична інтервенція має такі етапи.

На підставі посттравматичної інтервенції потрібно з'ясувати:

- 1) наявність або відсутність фізичних травм (тілесних), що потребує медичного втручання;
- 2) чи існує прямий зв'язок між реакціями людини з травматичними подіями (епізодом), що виник безпосередньо перед розвитком симптомів, що спостерігаються.

Основні правила посттравматичної інтервенції (*Герасименко, Скрипніков, Ісаков, 2023; Кузікова, Зливков, Лукомська, Щербак & Котух, 2024; Vranjes, Notelaers & Salin, 2022*):

1. Обов'язково представитися, наприклад: «Я Кондратюк Оксана, фахівець з надання допомоги у кризових ситуаціях. Я знаю та вмю надавати допомогу у подібних ситуаціях».

2. Розуміти, що людина у цей період дуже навіювана, кожне слово може викликати реакцію як тимчасову, так й відстрочену.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

3. Використовувати принцип «приєднання та ведення», за який треба: якщо потерпілий сидить, то той, хто надає допомогу теж сидить; якщо постраждалий знаходиться у русі, то психолог приєднується до руху, поступову пробуючи уповільнюючи хід.

4. Треба бути ініціативним, щоб намагатися повернути потерпілого у ситуацію «тут-і-зараз».

5. Використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, упевнено та доносити потерпілому «Я з вами, ви не одні... Я вам зможу допомогти».

6. Сфокусувати потерпілого на фізичних відчуттях. Наприклад, узяти його за руку та просити потиснути вашу руку (повернення контролю та активація здібності до відчуття власного тіла).

7. Використовувати техніку «три “Так”», з метою встановлення більш ефективного контакту, тобто задається послідовно три запитання, на які потерпілий вірогідно відповідь «Так».

8. Звернутися з запитанням, що передбачає прохання, яке потерпілий у змозі виконати. Наприклад, запитати, що він буде чай або кофе, або попросити, щоб він розповів, що збирається робити, коли йому стане краще.

9. Уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни у поведінці потерпілого, заохочуючи це словами та жестами.

10. Зосередитися на досвіді потерпілого у подоланні стресових ситуацій, звернутися до попереднього досвіду подолання стресів, акцентувати увагу на чинниках, які цьому допомагали.

11. Надати інформацію о можливих станах потерпілого після травматичної події, зосередити його увагу на тому, до кого він може звернутися у разі необхідності.

Задіяти *психоедукацію* (з англ. *psychoeducation* – психологічне просвітництво) – необхідний етап у психологічному консультуванні, що надає людині знання про шляхи подолання наслідків травматичної події (Герасименко, Скрипніков & Ісаков, 2023).

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

Наприклад, психологічна допомога індивідам, які пережили сімейне насильство, має два основних напрямки (Лисюк, 2007):

1) екстрена психологічна допомога при гострій травмі насильства та посттравматичному стресі;

2) тривалий супровід у процесі індивідуального консультування та групової роботи.

Екстрена допомога жертвам насильства здійснюється по «гарячій лінії» – це телефон довіри, індивідуальна консультація, групова робота (дебрифінг) і надання притулку. Основними завданнями екстреного короткострокового супроводу жертв насильства є оцінка безпеки, вжиття заходів щодо забезпечення фізичної та психологічної безпеки, нормалізація психічного стану потерпілих. При необхідності постраждалих направляють в медичні та правоохоронні органи.

Надання екстреної психологічної допомоги при гострій травмі та посттравматичному стресі будується на основі недирективної терапії, в якій більша увага приділяється емоційним чинникам і аспектам ситуації, ніж інтелектуальним. Засновник недирективної техніки консультування Карл Роджерс (1902-1987 рр.) підкреслював, що завдання консультанта в цьому випадку зводиться не до інтерпретації події, а, швидше, до сприяння клієнту заради «досягнення зрілості через інсайт і самодослідження». На його думку, клієнт має прагнення до самоактуалізації, яка сприяє особистісному зростанню і психічному здоров'ю. Звільняючи сили для зростання, клієнт асимілює новий досвід, долає емоційні перешкоди і досягає інсайту, що відкриває шлях до зростання і здоров'ю (Гарькавець, 2023).

При консультуванні з центруванням на клієнті, використовуються методики емпатичного розуміння, необумовленого прийняття та автентичності (справжності). Це сприяє формуванню відносин між психологом і постраждалим, що

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

дозволяють клієнту перейти зі стану дезадаптації до стану психологічної адаптації.

Таким чином, спеціалізоване втручання припускає дозвіл поточних проблем клієнта через створення умов для вираження сильних емоцій і набуття почуття контролю над собою. Таке втручання може змінити переживання насильства. Дуже часто на дану травму накладаються переживання ситуацій насильства, що мали місце в минулому. Проте на даному етапі роботи минулі проблеми можна лише позначити, тоді, як вся увага психолога спрямована на теперішній стан постраждалого, його думки та переживання.

7.2. Основні принципи та форми роботи психолога з жертвами насилля

Робота психолога щодо запобігання насиллю та надання допомоги його жертвам включає такі аспекти (*Дорошко, Малихіна & Туріщева, 2019; Кузікова, Зликов, Лукомська, Щербак & Котух, 2024*):

1. Аналіз випадків насилля, з'ясування чинників, причин та умов, що їх породжують.

2. Дослідження часового виміру, у якому факти насилля мали місце й чому насилля не було локалізовано.

3. Вивчення короткотермінових і довготривалих цілей та наслідків вчиненого насилля.

4. Розробка соціально-психологічних алгоритмів ненасильницького поведіння та соціально бажаних поведінкових реакцій у ситуаціях гострого конфлікту.

5. Інформування громадян про необхідність та досяжність психологічної допомоги, можливість вирішення проблем, які

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

пов'язані з проявами насилля, переконання їх у тому, що прохання про допомогу це не ознака слабкості людини, а прояви її гідності та самоповаги.

Дослідники (*Гарькавець & Волченко, 2016; Карамушка & Снігур, 2024*) основними принципами такої роботи психолога визначають:

1) об'єктивність – необхідно спиратися на об'єктивну реальність життєвих обставин, у яких знаходяться суб'єкти взаємодії;

2) конфіденційність – неможна розголошувати відомості та інформацію, які стали відомі під час проведення психологічної бесіди або надання допомоги іншим, якщо вони стосуються індивідуально-психологічних характеристик їхньої особистості;

3) цілісність (холізму) – забезпечувати повноту реалізації психологічного втручання, з використанням різних сфер впливу особистості (когнітивну, емоційну, мотиваційно-вольову тощо сфери);

4) системності – використовувати

5) комплексності – охоплення яко можна більше сфер впливу та необхідного корегування;

6) флексибільності (гнучкості) – застосування тих або інших методів впливу слід узгоджувати з індивідуально-психологічними характеристиками індивідів;

7) несуперечності – узгодження змісту та форм застосування тих або інших засобів впливу та корегування;

8) конкретності – встановлення чітких меж взаємодії та використання психологічних впливів;

9) детермінізму – наявність об'єктивних і суб'єктивних обставин або чинників, що зумовлюють ті або інші явища дійсності;

10) етичності – взаємодія, впливи, надання психологічної допомоги повинні відповідати етичним нормам психологічної діяльності.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Формами роботи з індивідами, які стали жертвами психологічного та фізичного насилля виступають (*Гарькавець, 2023; Solberg, Olweus & Endresen, 2007; Swearer & Espelage, 2010*):

1. Організація соціального середовища (родина, школа, соціальна група, місто тощо), з метою формування безпечних умов життєдіяльності людей.

2. Інформування індивідів (лекції, бесіди, розповсюдження спеціальної літератури, відеоматеріалів тощо), з метою підвищення їхніх спроможностей конструктивно вчиняти у тих або інших небезпечних ситуаціях.

3. Активне навчання соціально-важливим навичкам, що передбачає проведення групових тренінгів, рольових ігор, особливо з неповнолітніми та індивідами з групи підвищеного ризику (шкільні аутсайтери, індивіди з фізичними обмеженнями тощо).

4. Організація діяльності, що передбачає пізнання нового (подорожі), випробування себе (походи у гори, до лісу тощо), приєднання до нової діяльності (професійної, волонтерської, благодійної тощо).

5. Організація здорового образу життя – вміння людини досягати оптимального стану та успішно протистояти несприятливим чинникам середовища, що передбачає вживання здорової їжі, регулярні фізичні навантаження, дотримання режиму праці та відпочинку, розвиток екологічного мислення тощо.

6. Активізація особистісних ресурсів (розвиток резильєнтності, життєстійкості, флексибільності), що досягається за рахунок креативного самовираження, прагнення до саморозвитку, встановлення продуктивної комунікації з оточуючими тощо.

7. Мінімізація негативних наслідків пасивного поведіння, що передбачає профілактику рецидиву віктимних проявів і подолання негативних наслідків психологічного насилля.

7.3. Техніки посттравматичної роботи з постраждалими від насилля

Розглянемо одну з технік посттравматичної інтервенції – техніка «Ослаблення травматичного інциденту» (ОТІ), за якої відбувається когнітивна переоцінка події. Автором техніки є американський психіатр Франк Джербод (*Rigby, 1996*).

ОТІ складається у візуалізації, повторному переживанні сталася травми (без переривань, інтерпретацій і коментарів). Можна направити роботу на одне відокремлений подія або на серію подій, об'єднаних загальною темою, яка прямо пов'язана з травмою. Цей метод дозволяє когнітивно переоцінити травматичні події.

Дана техніка передбачає нейтральність консультанта. Постраждалий тут є «глядачем», консультант тільки створює умови для процедури «перегляду». Для роботи необхідно, щоб індивід був досить бадьорим на початку сеансу, довіряв консультанту та бажав вирішувати проблему. Консультант повинен надати постраждалому безпечне терапевтичне оточення, а також переконатися в тому, що він хоче працювати з проблемою.

Місце для «перегляду» має бути ізольованим, щоб ходу роботи нічого не заважало. Процедура може зайняти багато часу, але ні психолог, ні той, то потребує допомоги, не повинні поспішати.

Спілкування з постраждалим чітко структуроване та не передбачає жодних інтерпретацій.

Психолог нейтральний, він приймає без коментарів все, що б індивід не говорив. Психолог не повинен дозволяти собі оцінку ні в якому вигляді. Можливо, постраждалий почне загрожувати психологу, але і в цьому випадку не повинно бути ніяких обговорень. Якщо у психолога виникають емоційні реакції, їх не слід проявляти. У постраждалого може бути сильна емоційна реакція, він може захотіти зупинитися, тоді психолог йому повинен допомогти

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

продовжувати роботу, щоб знову зустрітися з тим, що він пережив під час травматичної події. Завдання психолога – довести сесію до успішного завершення.

Техніка проведення ОТІ дуже проста. Психолог пояснює основні правила та описує процедуру: «Вам потрібно слідувати інструкції і робити те, що я скажу. Ми повинні працювати, не перериваючись. Ваше завдання – згадати епізод і пройти через нього багато разів. Працюємо до результату, зупинимося, коли відчуєте себе краще. Можливо, вам захочеться зі мною щось обговорити, запитати ради, але цього ми не будемо робити. Я не буду давати порад, не буду оцінювати вас. Що було – те було. Зараз перед нами стоїть завдання зробити так, щоб ці спогади не заважали жити. Ми не будемо докладно обговорювати ваш випадок, я поясню, що потрібно робити. Вам не слід з будь-ким обговорювати те, що станеться на сеансі.

Процедура ОТІ.

Інструкції психолога: «Згадайте травматичний інцидент. Уявіть собі, що ви дивитеся про це фільм на відео. Перегляньте подія та скажіть:

1 крок. Коли це сталося?

2 крок. Де це сталося?

3 крок. Як довго це тривало? Якщо це ланцюжок подій, згадайте першу.

Коли ви визначите, як довго тривало подія:

4 крок. Поверніться до початку інциденту.

5 крок. Увімкніть кнопку «відео», почніть перегляд. (Якщо необхідно, закрийте очі.) Що ви уявляєте, бачите, відчуваєте? Коротко розкажіть про це.

6 крок. Перегляньте подія, пройдіть через інцидент до кінця. Дайте мені знати, коли завершите перегляд.

7 крок. Скажіть, що сталося? Що ви уявляєте, бачите, чуєте, відчуваєте? Коротко розкажіть про це.

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

8 крок. Вам потрібно пройти через цей епізод багато разів. Це схоже на повторний перегляд фільму, коли його дивишся кілька разів і помічаєш все більше деталей і реагуєш менш емоційно. Скажіть вголос «початок», коли повернетесь до початку епізоду, перегляньте епізод знову. Можете розповісти те, що захочете, можете повідомляти тільки про нові деталі, які ви помічаєте при повторному перегляді. Коли закінчите перегляд, знову повертайтеся до початку. Пройдіть все до кінця.

9 крок. Після того як ви кілька разів всі перегляньте, я хочу дізнатися, краще вам або гірше. Інцидент стає легше чи важче?»

Якщо постраждалий говорить, що стало легше, необхідно почати спочатку; якщо важче чи без змін, психолог питає: «Може інцидент почався раніше?». При позитивній відповіді слід попросити повернутися до передував епізоду, пройшовши кроки 5-8.

Якщо постраждалий не може згадати попередній епізод, слід його запитати, чи є в його досвіді небудь, що нагадує ситуацію травми? Якщо відповідь позитивна, психолог просить його пригадати цю подію, свої почуття, думки. У цьому випадку слід повторити кроки 1-8.

Коли у психолога створюється враження, що індивід досяг «фіналу», він задає питання типу: «Як інцидент представляється вам тепер? Чи усвідомлюєте ви, які рішення приймали під час події?», «Чи є щось, що ви хотіли б запитати або сказати до кінця сесії?».

Як дізнатися, що можна закінчити процедуру ОТП? Зазвичай про це говорить видима зміна емоційних і вегетативних реакцій. Крім цього, постраждалий при кожному перегляді помічає більше деталей, робить більше коментарів, висловлює більше суджень. Можна поставити запитання, чи стало йому легше. Якщо відповідь негативна, то або подія почалося раніше, або є інші події, які пов'язані з опрацьовувати.

Якщо психологу доводиться працювати з невизначеним запитом, наприклад: «Я боюся бути серед людей», то необхідно запропонувати

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

постраждалому переглянути останній випадок, коли він відчував це почуття, потім йти назад до первинної травми.

Також можна використовувати й інші техніки посттравматичної роботи з потерпілими від насильства (*Андрєєнкова, Байдик, Войцях & Калашник, 2020; Гері, 2023*).

Техніка «Лист»

Це досить ефективний терапевтичний інструмент у роботі з жертвами насильства, оскільки багато людей вважають за краще таку форму спілкування бесіді обличчям до обличчя і можуть писати про себе відвертіше, ніж говорити. Незважаючи на те що письмова терапія може бути успішною, клієнт повинен мати можливість попросити і про індивідуальній бесіді. Так само як і при індивідуальних бесідах, важливе значення тут має детальне структурування процедури роботи. Лист пишеться уявної ручкою на уявній папері і проговорюється вголос. Воно починається звичайним привітанням «Вітаю ...» і закінчується підписом автора. Важливо, щоб клієнт розумів, що він може висловити абсолютно всі свої почуття без обмежень. Його завдання - описати свою проблему настільки детально, наскільки це можливо. Водночас тут повинен переважати аналіз поведінки. Часто після роботи над листом клієнт починає відчувати свою силу і готовність протистояти життєвим труднощам.

Якщо техніка застосовується в груповій роботі, кілька членів групи по черзі пишуть листи. Можна попросити когось бути помічником (друге Я), який пише постскриптом.

Техніка «Телефонна розмова»

Клієнта просять зателефонувати для розповіді про проблемної ситуації. Консультант просить описати місце, де знаходиться телефон, набрати номер, тримати в руці трубку і почати розмову такими словами: «Алло, говорить ... Дзвоню тобі, щоб ...» Клієнта спонукають говорити все, що приходить в голову, навіть більш

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

відкрито, ніж у реальному спілкуванні. Розмова займає близько 10 хвилин. Він не є повторенням реальних розмов у минулому.

Мета даної техніки – полегшити відкрите вираження почуттів по відношенню до кривдника, вийти з емоційного замішання і визначити своє ставлення до реальних подій.

Техніка «Порожній стілець»

Ця одна з найпоширеніших технік гештальттерапії та психодрами. Консультант ставить стілець навпроти клієнта та пропонує помістити на нього відсутню особу або окрему рису характеру, значиму емоцію: «Спробуйте уявити, що на цьому стільці сидить ...» Можливість звернутися до уявного співрозмовника дозволяє клієнту висловити все, що хочеться, все, що наболіло, висловити свої почуття, виплеснути негативні емоції.

Техніка «Повернення у часі»

Психолог пропонує згадати минулу ситуацію, коли насильство відбулося вперше: «Пропоную перевести годинник назад. Де відбувається інцидент? Яка зараз година?». При цьому розмова ведеться в теперішньому часі. Клієнт пояснює власні дії: «Я роблю це тому, що ...».

Це психодраматична техніка, в якій використовуються всі відповідні прийоми (друге «Я», обмін ролями). Разом з розігрівом вона може тривати близько чотирьох годин.

Техніка «Крок у майбутнє»

Консультант пропонує клієнту розіграти складну конфліктну ситуацію, що загрожує насильством, з якою він може зіткнутися в майбутньому. Програються різні сценарії з різними людьми для вибору оптимальної поведінкової стратегії. Мета техніки – випробувати нові способи взаємодії, що знижують ризик насильства, і відмовитися від невідповідних стереотипів.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Також важливу роль грають такі види тренінгових занять: тренінги активності, висловлювання власної думки, вправи щодо набуття навичок конструктивного спору тощо. Використовуються тренінги поведінки, що ґрунтуються на різних вправах – утворення ситуації підвищених складностей або різні методики оцінки реагування на зовнішні виклики.

Арт-терапія, що налічує кілька варіантів: використання вже існуючих витворів мистецтва через їхній аналіз та інтерпретацію індивідами; спонукання індивідів до самостійної творчості; використання витворів мистецтва та самостійної творчості клієнтів; творчість самого фахівця – літка, малювання тощо, що спрямовані на посилення взаємодії з постраждалим (*Гарькавець, 2021*).

Музикотерапія – один з давніх методів впливу на психіку людини, що сприяє її психологічному полегшенню. Індивідуальні, групові заняття з урахуванням актуальної ситуації включають музикальну тематику, що викликає у слухачів переживання, пов'язані з минулим, теперішнім та майбутнім. Цей метод є найбільш ефективним, коли музикальний твір виконує сам психотерапевт (*Герасименко, Скрипніков & Ісаков, 2023*). Це сприяє виникненню умови спонтанної взаємодії, більшої автентичності, встановленню довірливих відносин. Проте, слід пам'ятати, що може виникнути регресія – підвищиться тривожність, стомлення, роздратування тощо. Це можливо, коли музичний твір може викликати певні асоціації. Отож, склад музичної програми потребує певної режисури, знання індивідуальної та групової психології, рівня культури слухачів.

Логотерапія (лікування смислами) або розмовна психотерапія, що сприяє вербалізації емоційного стану клієнтів, за допомогою чого вони самотужки справляються з складною ситуацією. Особистість постраждалого перебудовується, а індивід самостійно знаходить конструктивні зміни у самому собі. Це приносить йому задоволення, підвищує самооцінку, самоповагу, сприяє формуванню зрілої особистості (*Франкл, 2023*).

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

Психогімнастика – це взаємодія на підставі рухової експресії, міміки, пантоміміки. Управи спрямовані на досягнення двох цілей: зменшення напруги та скорочення емоційної дистанції між людьми, а також вироблення умінь виражати відчуття, бажання, як власні, так й інших (*Герасименко, Скрипніков & Ісаков, 2023*).

Наприклад, вправа зі зняття психічної напруги складається з простих рухів: я крокую до води, по пекучому піску; я тороплюся на навчання, мене чекають нові знання. Поєднання міміки, жестів, рухів та дотик утворюють набагато більшу можливість виразу власних відчуттів та намірів без слів.

Імаготерапія (з лат. *imago* – образ) – використання гри образами. Людина утворює динамічний образ самої себе. Використовуються найрізноманітніші прийоми: переказ літературного твору у заздалегідь заданій ситуації; переказ і драматизація казки; театралізація оповіді; виконання ролей у спектаклі тощо (*Форнасарі, 2021*).

Ароматерапія – використання легких ароматних речовин (ЛАР) у лікувальних і профілактичних цілях (*Герасименко, Скрипніков & Ісаков, 2023*). В ароматерапії використовується ефірна олія, що є продуктом екстрагування пелюсток, листя, насіння, плодів, стебла, кори або коріння різних рослин. Наприклад, листя апельсинового дерева є джерелом олії петітгрейн, його квіти – неролієвої, а шкіра – апельсинової. Ефірна олія допомагає у багатьох випадках, але у випадку нервового збудження та сильного хвилювання гарно допомагає ефірна олія бергамота, кипарису, жасмину та сандалового дерева. Їх можна використовувати, як у формі ароматичних ван, інгаляції та компресів, так і за допомогою спеціальних аромаламп, якими обкурюють приміщення. Проте слід знати, що найбільш ефективними є аромалампи саме з глазурованої або неглазурованої кераміки. Ефірні олії при контакті з металевими аромалампками можуть змінювати свої властивості.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Завдання для самостійної роботи

1. Вам пропонується перелік того, що слід, а чого не слід робити під час розмови з жертвами психологічного насилля. Доповніть цей перелік, якщо ви надаєте допомогу жертвам родинного та гендерного насилля (див. табл. 3).

Таблиця 3

Що варто та чого не варто робити під час розмови з жертвами психологічного насилля

Варто	Не варто
Поважати довіру	Казати жертві, що їй робити
Задавати питання	Підштовхувати жертву до рішення
Пропонувати допомогу	Повчати чи сварити
Говорити про безпеку	Моралізувати, читати проповіді
Висловлювати співчуття	Застерігати чи погрожувати
Серйозно ставитися до жертви	Звинувачувати, критикувати чи засуджувати
Вірити людині	Робити передчасні висновки
Віддавати всю увагу	Вважати, що однієї доброї розмови вистачить
Бути чесним	Ставитися упереджено
Не робити суджень	Казати неправду
Стати на місце жертви	Викликати почуття провини
Висловлювати повагу до жертви	Ставитися до жертви як до “одного з випадків”
Приймати жертв такими, якими вони є	Недооцінювати ступінь небезпеки, що може загрозувати жертві
Розмовляти спокійно	Підвищувати голос
Казати «я турбуюсь і піклуюсь про вас»	Казати «за вас попіклуються відповідні служби»
Доповнити	

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

2. Уявіть, що ви стали жертвою психологічного насилля. Які дії ви почнете робити, щоб:

- а) зменшити негативне відчуття від нанесеної психічної травми;
- б) опанувати наявні негативні емоції та почати діяти раціонально;
- в) знайти шлях до реабілітації та поновлення власного «Я».

3. Жертвам домашнього насилля пропонують різні програми допомоги та реабілітації. Проте, вони часто повертаються до звичайного стану. Чим можна пояснити такі редукації та як можна їх уникнути?

4. Складіть авторську програму допомоги жертвам гендерного або домашнього насилля. Означте головні ознаки запобігання насиллю та приниження гідності жінок і дітей.

Питання для когнітивної рефлексії

1. Що виступає основними цілями психологічного консультування жертв насилля?

2. Які існують основні напрямки роботи психолога щодо запобігання насиллю та надання допомоги його жертвам?

3. Які форми та техніки роботи з жертвами фізичного та психологічного насилля, натепер, вважаються найбільш продуктивними?

4. Серед наявних технік посттравматичної роботи з постраждалими від насильства, які на вашу думку, є найбільш ефективними у роботі з жертвами сексуального насилля, політичного переслідування, військовополоненими, внутрішньо переміщеними особами (ВПО)?

5. Які техніки посттравматичної роботи з постраждалими від насильства ви б порекомендували з огляду на те, що така робота проводиться в онлайн форматі?

Список використаної літератури

Бек, Д. С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика*. Київ.

Волченко, Л. П. & Гарькавець, С. О. (2016). *Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи*: монографія. Сєверодонецьк.

Гарькавець, С. О. & Волченко, Л. П. (2020). *Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення*: навчально-методичний посібник. Харків.

Гарькавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології*. Навчально-методичний посібник. Київ.

Гарькавець, С. О. (2013). *Психологія підліткової віктимності*: монографія Луганськ.

Гарькавець, С. О. (2021). *Юридична психологія*: словник-довідник. Сєверодонецьк.

Герасименко, Л. О., Скрипніков, А. М., Ісаков, Р. І. (2023). *Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад*: навчальний посібник. Київ.

Гері, Ч. (2023). *Як опанувати негативні емоції*; пер. з англ. О. Мельник. Львів.

Герман, Д. (2022). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*; пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів.

Дорожко, І. І., Малихіна, О. Є., Туріщева, Л. В. (2019). *Насильство. Булінг*. Харків.

Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*: монографія. Київ.

Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни*: навчальний посібник. Київ.-Ніжин.

Лисюк, Ю. В. (2007). *Протидія насильству в сім'ї*. Одеса: Одеський юридичний інститут ХНУВС.

Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ

Пінчук, І. Я., Бабова, К. Д. & Гоженка, А. І. (2021). *Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: методичний посібник*. Київ.

Форнасарі, Е. (2021). *Здолай булінг разом із героями казок*; пер. з англ. Ващук А. Львів.

Франкл, В. (2023). *Людина в пошуках справжнього сенсу*; пер. з англ. Замойської О. Харків.

Цільмак, О. М., Шмаленко, Ю. І., Мілорадова, Н. Е., Гарькавець, С. О. (2024). *Психологія емоцій та почуттів: підручник*; за заг. ред О. М. Цільмак. Одеса.

Rigby, K. (2012). *Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviors*. Educational Psychology Review.

Solberg, M. E., Olweus, D. & Endresen, I. M. (2007). *Bullies and victims at school: Are they the same pupils?* The British Journal of Educational Psychology.

Swearer, S. M. & Espelage, D. L. (2010). *Bullying in North American Schools*. N.Y.

Vranjes, I., Notelaers, G. & Salin, D. (2022). *Putting workplace bullying in context: The role of high-involvement work practices in the relationship between job demands, job resources and bullying exposure*. Journal of Occupational Health Psychology.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Аб'юз (з англ. *abus* – кривдити, принижувати) – насилля фізичного (використання фізичної сили, нанесення побойів, побиття) психологічного (шантаж, погрози, різні види маніпуляцій), економічного (контроль фінансового стану, з метою встановлення залежних відносин), статевого (примус до статевого зв'язку, з метою задоволення власних бажань та потреб) змісту. В аб'юзних стосунках жертва боїться свого тирана та не може розірвати з ним стосунки, оскільки, або відчуває загрозу власному життю, або фінансового від нього залежить, або має з ним сильний емоційний зв'язок, або існують загальні обов'язки (наприклад, виховання спільних дітей), які потрібно виконувати.

Авторитарна особистість (з лат. *auctoritas* – влада, вплив) – це індивід, який характеризується перебільшеною схильністю підкорятися авторитетам, консерватизмом, спрагою влади, ксенофобією, продукує крайній конформізм у відношенні до загальноприйнятих стандартів, догматично-примітивними стереотипами мислення; прагне відчувати власну приналежність до будь-якої могутньої та нездоланної сили, що повністю утискає волю.

Агресивна поведінка – будь-які форми активності, що передбачають заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншому/іншим.

Агресивний стимул – об'єкт, що асоціюється з агресивною реакцією (наприклад, ніж), наявність якого може збільшити вірогідність агресивного поведіння.

Агресивність – властивість особистості, що віддзеркалює її готовність до прояву агресії.

Акразія (з грец. *ακρασία* – слабка воля, нестриманість) – прояв слабкої волі, слабого самоконтролю; вчинок всупереч більш вдалому варіанту.

Аксікреація жертв (з грец. *αξίκοσ* та лат. *creation* – утворення) – процес формування у віктимних індивідів (жертв) нових або регенерація тих, що вже існують позитивно спрямованих установок поведінки.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Акциденція жертви (з лат. *accidentia* – випадок) – несуттєва властивість чого-небудь, тобто можливість стати жертвою злочину є несуттєвою властивістю людини, за наявності якої існування людини можливе, якщо злочин не передбачає летального результату відносно самої жертви.

Алекситимія – дослівно з грецької – «без слів до почуттів»; нездатність вербально описати власні та чужі переживання, знижена здатність до виявів такту, стриманості, емоційної теплоти та емпатії.

Алертність (англ. *alert* – стан бойової готовності) – стан максимальної готовності до дій на фоні внутрішнього спокою, що передбачає фізичну та психічну зібраність, пильність, здібність миттєвого переходу до активних дій. Алертний індивід є готовим до будь-якого повороту подій, без зайвої напруги, занепокоєння та оцінок, не відволікається на помилки та зовнішні емоційні подразники, має впевнений погляд, точні та доречні жести, прораховані кроки до рішучих дій.

Амікошонство (з фр. *ami* – товариш та *cochon* – свиня) – мовне, безцеремонне, занадто фамільярне звернення.

Ангедонія – нездатність повноцінно отримувати задоволення від життя, відчуття відчуження від інших, суспільства в цілому, емоційна притупленість, заціпеніння, песимістична налаштованість, байдужість до навколишніх подій, а іноді немотивована озлобленість.

Андрогенія – поєднання в одному індивіді чоловічих і жіночих якостей; здібність у різних ситуаціях проявляти або маскулінні, або фемінні особливості поведінки.

Антипатія (з грец. *αντιπάθεια*, від *αντι* – проти та *πάθος* – пристрасть) – почуття неприязні, неприхильності або відрази, емоційне ставлення неприйняття до кого-небудь або чого-небудь.

Антисемітизм – одна з форм нетерпимості, неприйняття, упередження, що проявляється у ворожому ставленні до людей єврейської національності.

Антиципація (з лат. *anticipation* – передбачення) – здібність індивіда передбачати розвиток подій, можливі результати дій до того, як вони відбуваються; здібність індивіда до випереджального відображення дійсності та того, що в ній може відбутися.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Антагонізм – непримириме протиріччя між опонентами, наслідком чого може бути використання ними насилля.

Апатія (з грец. *απάθεια* – безпристрась, незворушність) – стан байдужості, емоційної пасивності, втрата інтересу до подій навколишньої дійсності, один із симптомів депресивного стану індивіда.

Апатія спостерігача – ефект, що зумовлений індиферентним ставленням індивіда до страждань інших людей.

Асертивність (з англ. *assert* – наполягати на своєму, відстоювати власні права) – це природність поведіння, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, продукування самоповаги та поваги до інших.

Асертивна поведінка – спосіб дії, коли людина активно та послідовно відстоює власні інтереси, відкрито заявляє про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих, уважно слухає, розуміє інших, намагається досягти розумного компромісу в ситуації конфлікту.

Асоціалізація – це засвоєння індивідом цінностей, норм, негативних ролей, стереотипів поведінки, що призводять до деформації суспільних зв'язків, до встановлення дисгармонійних відносин між людиною та суспільством.

Астенія – фізична та нервово-психічна слабкість, що проявляється у підвищеному стомленні, притупленні уваги, слабкій пам'яті, емоційній нестійкості.

Астротурфінг – це систематизований, організований вплив на думку віртуальної аудиторії з метою штучного утворення так званої «громадської думки» на свою користь.

Атракція – привабливість однієї людини для іншого, особлива форма відношення, забарвленого виключно позитивними емоціями, а також велика симпатія і привабливість індивіда. Атракція виявляється у вигляді особливої позитивної установки на особу, організацію, соціально-політичні інститути тощо.

Атрибуція – це процес використання людьми інформації для формування висновків про причини, що визначають поведінкові акти або установки.

Аутинг (англ. *outing* – *вихід*) – оприлюднення, розкриття обставин особистого життя людини, що передбачає публічне розголошення інформації про сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність індивіда

ВОКАБУЛЯРІЙ

проти його бажання та згоди, що може бути розцінене як порушення закону. Часто так вчиняють для того, щоб скомпрометувати людину, зіпсувати її особисту та суспільну репутацію, а також поставити під сумнів її професійну компетентність. Аутинг є протилежне за змістом камінг-ауту – добровільному розкриттю власної сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності.

Афект (з лат. *affectus* – душевне хвилювання, пристрасть) – сильний та відносно нетривалий емоційний стан, що пов'язаний з різкими змінами важливих для індивіда життєвих обставин; тимчасова психічна непатологічна дезорганізація свідомості, її звуження, втрата вольового контролю, що викликана раптовим надсильним емоціогенним впливом, гострим, конфліктним протиріччям дійсності особистісним позиціям індивіда.

Афективна експресія – невербальні прояви індивіда, що займають проміжне положення між станами, що суб'єктивно переживаються індивідом та його поведінкою, що проявляється у мимічних реакціях, голосових і пантомімних проявах.

Афіліація (з англ. *affiliate* – приєднуватися) – це базова потреба або схильність людини шукати єдності з такими як вона сама, тобто з іншими людьми. Тенденція до афіліації збільшується при залученні індивіда в потенційно небезпечну стресову ситуацію. При певних обставинах близькість до інших призводить до зниження тривоги, пом'якшенню наслідків стресу.

Батьківська дезадаптація – порушення виконання батьківських функцій або порушення соціального функціонування у зв'язку з виконанням батьківських обов'язків.

Безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Бездумна конформність – сліпе підкорення інтерналізованим соціальним нормам, коли люди не замислюються про власні дії або вчинки.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Бенефектантність (англ. *benefectance*) – тенденція інтерпретувати події, що відбуваються, таким чином, щоб запропонована інтерпретація представляла власну позицію або дії людини у більш вигідному світлі, ніж вони є насправді; прагнення приписувати собі заслугу у тому, що призвело до успіху, але разом із цим тенденція заперечувати власну відповідальність за те, що привело до невдачі; це є пояснення процесу, за допомогою якого людина егоцентрично (упереджено та несвідомо) змінює власну пам'ять на минулі події таким чином, щоб акцентувати свою роль у позитивних подіях і зменшити свій внесок у негативні події.

Біхевіоризм – школа в психології, що артикулює відмову від вивчення психіки людини, а її поведінка зводиться до сукупності реакцій на стимули зовнішнього середовища (S→R). Для того, щоб зрозуміти поведінку людей, треба тільки розглядати підкріплення, що надходить із оточуючого середовища – тобто, з певною поведінкою пов'язані позитивні та негативні події оточуючих обставин.

Бойкот – ігнорування, уникання, замовчування про існування іншої людини, з метою її покарання.

Босінг (англ. *bossing* – з англ. *boss* – господар, шеф) – це вертикальний мобінг, коли психологічний терор або психологічне переслідування/цькування працівника здійснюється його безпосереднім начальником або керівником вищої ланки управління.

Булер – кривдник, агресор, насильник, який безпосередньо скоює булінг – вчиняє дії, що спрямовані на залякування та приниження іншої людини.

Булінг (англ. *bully* – залякувати, цькувати, задирати) – прояв агресії з подальшим залякуванням особистості, систематичне цькування та погрози, систематичне моральне та фізичне приниження.

Щоб булінг відбувся, мають збігтися чотири ключові характеристики:

1) *повторюваність* (регулярність, систематичність), коли події насилля є не випадковими, а агресор постійно цькує одного / одних й тих же самих жертв;

2) *дисбаланс сил*, за який різниця між агресором та його жертвою має фізичний, психологічний, соціальний та інші виміри, коли перший має значні переваги над другим;

ВОКАБУЛЯРІЙ

3) *біль*, коли завдаються психологічні та фізичні страждання, що неможливо уникнути або якимось чином мінімізувати;

4) *навмисність дій*, коли агресор тішиться та радіє завданому болю жертві, не відчуває каяття, й постійно перебуває в очікуванні нанесення їй нових страждань.

Вайленсологія (англ. *violence* – насилля) – науковий напрямок, що вивчає природу людської агресивності взагалі та її окремі прояви насилля у політиці, суспільно-політичному житті та у міждержавних відносинах.

Вибачення – визнання порушення соціальних норм та очікувань з боку інших, прийняття на себе обов'язку за наслідки власних дій, поновлення зв'язків у відносинах.

Виживання – комплекс дій, які людина повинна вчиняти в небезпечній ситуації (наприклад, напад злочинця, стихійне лихо тощо), з метою спасіння себе та інших. Методи таких дій призначені забезпечити задоволення основних потреб людини на фізіологічному та соціальному рівнях. Це також результат процесу застосування таких методів – збереження життя людини, яка використовує навички виживання.

Відстрочені реакції на стрес – це реакції, що відбуваються не в момент сильного стресу, а коли ситуація сама по собі вже завершена, але психологічно для людини вона ще триває.

Вікарна травма (вторинний травматичний стрес) – стан емоційної втоми від співчуття іншій людині, яка постраждала від травматичних подій, що виникає внаслідок частого зіткнення з чужим болем, на підставі втрати внутрішніх ресурсів на співчуття постраждалим і неможливості своєчасного психічного відновлення.

Віктимайзер – провайдер деструкції соціального навчання, що породжений культурою суспільства, у якій переважають віктимогенні ризики; соціальний актор, суб'єкт, дії якого депривують конструктивну результативність роботи механізму культурного соціогенезу компетентності особистості, що індуктивно впливають на запуск соціально-психологічного механізму інтерактивного віктимогенезу особистості.

Віктимайзінг – це система дизфункціональних культурно-генетичних інтеракцій, що разом з віктимайзером впливають на формування культурної

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

патології міжособистісних відносин, за які інший індивід набуває стану безпорадного страждання.

Віктиматоз – когнітивно-регулятивні дисфункції психіки, що призводять до порушення соціально-когнітивного та когнітивно-перцептивного функціонування особистості.

Віктимблеймінг (англ. *victim blaming*) – обвинувачення жертви та перекидання на неї відповідальності за вчинене відносно неї насилля.

Віктимізація – процес перетворення потенційної жертви у реальну, його кінцевий та сукупний результат; процес перетворення людини або груп людей у жертву/жертв злочину, результат індивідуального та масового прояву.

Віктимність – набуті людиною фізичні, психічні та соціальні риси або ознаки, що можуть зробити її схильною до перетворення в жертву злочину; соціально-функціональна та концентральна уразливість (уразливість свідомості) особистості; сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, що є причиною перетворення людини на жертву; потенційна здібність особистості потрапляти у ролі жертви, залучати небезпечні ситуації у власне життя; образ дій або без дій, коли людина навмисно стає жертвою, залегає у цьому стані, тому що воно нібито вигідне; підвищена вірогідність за тих або інших обставин стати жертвою правопорушення.

Виокремлюють *особистісну віктимність* – ґрунтується на особистісних особливостях індивіда та *рольову віктимність* – ґрунтується на типових для конкретної людини ролях. Розрізняють індивідуальну, видову, групову та масову віктимність. Виокремлюють: *провинну віктимність* – протиправна або аморальна поведінка індивіда, прояви легковажності, необачності тощо; *невинну віктимність* – пов'язана з виконанням службових або громадських обов'язків, або з психофізіологічними особливостями індивіда.

Віктимогенна уразливість – це підвищена об'єктивна можливість індивіда, його здібність стати жертвою внаслідок власних активних або пасивних дій, індивідуально-психологічних особливостей розвитку (наприклад, фізичні вади, природна фізична слабкість, хвороба, похилий або дитячий вік тощо).

ВОКАБУЛЯРІЙ

Віктимогенний потенціал – система властивостей індивіда, групи або організації, що утворює небезпеку скоєння відносно них кривдних, злочинних дій.

Віктимогенність особистості – психічний стан схильності та готовності особистості до віктимізації, що зумовлено її негативними якостями та властивостями, антисоціальним способом життя, деструктивними відносинами з оточуючим та несприятливим впливом соціального середовища.

Віра в справедливий світ – форма захисної атрибуції, коли люди вважають, що погані випадки трапляються з поганими людьми, а гарні – з гарними.

Віртуальне викрадення – це вид шахрайства, коли злочинець під час спілкування по телефону прагне викликати у жертви паніку шляхом переконання її у тому, що дійсно відбулося викрадення близької людини, і що тільки в обмін на гроші вона буде звільнена. Шахрайство віртуальне, тому що заручників не існує, але віртуальний викрадач добре обізнаний про жертву та її близьких, зібрав усю необхідну інформацію (у тому числі в Інтернеті) та вміло її використовує для продукування паніки у жертви (іноді симулює екстралінгвічні та паралінгвічні прояви викраденого).

Ворожа агресія – агресія, що збуджується злістю та є самоціллю.

Ворожість – відчуття неприязні, невдоволення, образи, що проявляються в ставленні до інших; специфічна картина світу суб'єкту, у межах якої зовнішнім об'єктам приписується негативна характеристика.

Вплив – це взаємодія одного індивіда або індивідів з іншим/іншими, внаслідок якої відбувається зміна їхньої поведінки, установок, намірів, уявлень, оцінок тощо. Це складне соціально-психологічне утворення, що виступає полімодальним явищем і може бути: безпосереднім і опосередкованим, вмотивованим і невмотивованим, глибоким і поверховим, ефективним і невиразним, імпліцитним і експліцитним, індивідуальним і фронтальним, конструктивним і деструктивним, життєдайним і згубним, навмисним і ненавмисним, очікуваним і неочікуваним, постійним і змінним, прямим і непрямим, сильним і слабким, спорадичним і систематичним, усвідомлюваним і неусвідомлюваним тощо. Також впливи диференціюють за авторством (мої, твої, наші, ваші), за сферою (внутрішні, зовнішні), за

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

вектором дії (відцентрові, доцентрові), за критерієм свободи (вивільнюючі, обмежуючі), за змістом (природні, соціальні), за характером (оригінальні, традиційні), за значущістю (суттєві, несуттєві), за часом (своєчасні, несвоєчасні), за рівнем (високого, низького) тощо.

В'язкість жестикуляції – постійне повторення або використання одних й тих самих жестів.

Газлайтинг або газлайтинг (англ. *Gaslighting*) – форма психологічної маніпуляції, тиску, метою яких є примус жертви до того, щоб вона почала сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну пам'ять та розсудливість. Термін походить від британської п'єси «Газове світло» (1938) та відповідного фільму (1944).

Гало-ефект – схильність припускати, що у людини, яка подобається, є різноманітні гарні якості, незалежно від того, має спостерігач яку-небудь інформацію про ці якості або ні.

Ганьба – це оцінка дій, вчинків, поведінки людини, групи людей, що є порушенням загальноприйнятої точки зору, форми поведінки та законів моралі, яке стало відомо або наочним для інших людей.

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. Гендерна рівність означає наявність рівних умов для жінок і чоловіків у реалізації всіх прав людини та можливостей участі в політичному, економічному, соціальному та культурному розвитку, а також рівного користування його результатами. Рівність необхідна для людського розвитку.

Гендерний стереотип – уявлення про типові особистісні риси та особливості поведінки жінок і чоловіків.

Гендерно зумовлене насильство – це загальний термін для будь-якої погрози або дії, що спрямована на особу або групу на основі фактичної чи сприйнятої біологічної статі, гендерної ідентичності та/або самовираження, сексуальної орієнтації та/або недотримання різних соціальних норм щодо маскулітності та фемінності. Таке насильство характеризується застосуванням або погрозою застосування фізичного, психологічного, сексуального, економічного, правового, політичного, соціального та інших форм контролю та/або насильства.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Геноцид (з грец. *γένος* – рід, плем'я та лат. *caedo* – вбиваю) – сплановане, систематичне та навмисне знищення людей, що належать до певної культурної, етнічної, релігійної або расової спільноти.

Гештальт-психологія – школа в психології, яка акцентує положення про важливість вивчення не об'єктивних фізичних властивостей об'єктів, а того суб'єктивного шляху, завдяки якому об'єкт з'являється у людській свідомості.

Гідність – це сукупність світоглядних, моральних, етичних якостей людини, що надають їй підстав для самоповаги та усвідомлення сласної суспільної цінності.

Гіперзбудження – один з симптомів посттравматичного стресового розладу, що відображає постійне очікування небезпеки.

Гіпотеза фрустрація-агресія – підхід, згідно якого вважається, що фрустрація завжди викликає емоцію агресії та агресія завжди є наслідком фрустрації.

Гостра реакція на стрес – транзиторні психічні розлади неспихотичного регістру, що виникають у відповідь на дію надзвичайного за силою або суб'єктивною значимістю стресу та тривають протягом декількох годин або днів.

Гра в жертву – добровільне прийняття ролі жертви (самовіктимізація), що зумовлено як наявними порушеннями психіки індивіда, так його корисними мотивами (залучення до уваги, втеча від відповідальності, виправдання жорстокості, отримання матеріальної допомоги тощо). Індивід використовує роль жертви у якості маніпуляції, з метою отримання певних преференцій від інших, при ігноруванні власних можливостей щодо покращення свого становища.

Грифінг (англ. *griefing*) – це переслідування інших гравців в онлайн-іграх з великою кількістю учасників. Мета грифера не перемога у грі, а позбавлення задоволення від гри інших. З цією метою грифери використовують образливі висловлювання, блокують окремі ділянки гри, відверто вчиняють шахрайство.

Дебрифінг – форма кризової інтервенції, що передбачає організацію обговорення у групі проблем індивідів, які спільно пережили стресові або

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

трагічні події, з метою мінімізувати ймовірності виникнення важких психологічних наслідків у після стресовий період.

Дегуманізація – процес позбавлення іншої людини або групи індивідуальності або людських якостей якими-небудь діями або думками про іншу людину чи групу.

Деадаптація – процес, що призводить до порушення взаємодії людини з навколишнім соціальним середовищем.

Деіндивідуалізація – стирання звичних меж дозволеного, коли людина знаходиться в натовпі, що підвищує вірогідність імпульсної або девіантної поведінки.

Дефензивність (з лат. *defensio* – обороняти, захищати) – схильність людини займати пасивно-захисну позицію, або позицію уникання, коли вона зустрічається з життєвими труднощами. Така людина, у широкому сенсі цього слова, астенична, повільна, невпевнена у собі, інертна, загальмована, зі слабкою волею, схильна до сумнівів і самозвинуваченню, має загострене відчуття провини.

Дискримінація – невинувато негативна поведінка у відношенні до групи або її окремих членів; несправедлива або образлива дія стосовно члена групи, що ґрунтується на приналежності його/її до цієї групи.

Дистанція соціальна – близькість або відчуженість соціальних груп та окремих індивідів; певна комунікативна та перцептивна дистанція між індивідом і соціумом.

Дисфорія (з грец. *δυσφορέω* – страждати, мучитися, досадувати) – негативний емоційний стан індивіда, що характеризується дратівливістю, озлобленням, неприязню до оточуючих, готовністю до агресивних і деструктивних проявів.

Дисонанс (з лат. *dissono* – «не струнко звучить») – явище, що привносить розлад у справи, вступає у суперечку з загальним порядком.

Дифамация (з лат. *diffamatio* – обмова, ганьблення, з лат. *diffamare* – знеславити, поширювати плітки) – поширення недостовірної інформації, вигаданих відомостей, що ганьблять ділову репутацію особи, створюють їй погану славу, принижують її честь та гідність.

Дифузія відповідальності – феномен, згідно якого, збільшення числа свідків приводить до того, коли кожний з них стає менш схильним приймати на себе відповідальність за надання допомоги; виникає тоді, коли певний

ВОКАБУЛЯРІЙ

вчинок або дія, у тому числі протиправне, скоєний багатьма людьми та складно точно встановити, хто персонально повинен нести за нього відповідальність.

Дивергентне мислення – здібність виходити за межі стандартних рішень, прийти до нового бачення ситуації, вийти за межі звичайного.

Дістинктивна поведінка – форма соціальної активності людини, що ґрунтується на прагненні виокремлюватися, проявляти нонконформізм, привертати до себе увагу оточуючих. Здійснення такої форми соціальної активності, за якої демонструється власна індивідуальність, оригінальність, несхожість на оточуючих призводить до заперечення існуючих соціальних норм і може породжувати конфлікти з іншими. Але за сприятливих умов, коли дістинктант (індивід з дістинктивною поведінкою) знаходить послідовників, він може отримати соціальний статус чергового месії, гуру, кумира, ідеолога тощо.

Домінування – спосіб вирішення соціального конфлікту за рахунок іншої сторони, перемога одного суб'єкту конфлікту над іншим і найменш ефективний спосіб з точки зору дальньої перспективи.

Достовірність – доказовість, обґрунтованість, емпіричне підтвердження знання, можливість його перевірки.

Егоцентризм – надмірна зосередженість уваги людини на власних мотивах, на самій собі, що супроводжується ігноруванням усього та усіх навколо себе.

Ейджизм (англ. *ageism*, з англ. *age* – вік) – дискримінація людини на підставі її віку, що проявляється у готовності сприймати адекватно та співпрацювати тільки з тими людьми, хто відповідає заздалегідь встановленому певному віковому критерію.

Експансивний – індивід, який бурхливо реагує на все, що хвилює, нестриманий у проявах власних емоцій, висловлюваннях та діях.

Експозиційна психотерапія – переживання або проживання психічної травми заново, але в безпечних умовах чи за наявності безпечного середовища.

Екстраверсія – це стійка схильність індивіда шукати збудливих стимулів, характеризує комунікабельну, соціально-активну особистість.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Екстремальна ситуація (з лат. *extremus* – крайній, критичний) – це певні обставини, що виникають раптово, виходять за межі внутрішнього, звичайного прогнозування індивідом власного майбутнього, загрожують або суб'єктивно сприймаються ним як небезпечні, та примушують його мобілізувати власні резерви. Екстремальна ситуація носить стресовий характер впливу, оскільки спостерігається висока амплітуда загострення суттєвих для життя людини суб'єктивних чинників, що викликають такі типи її ставлення: ігнорування небезпеки та намагання співіснувати з нею; боротьба з небезпекою; вчена від небезпеки, спроба її уникнути.

Синонімічні поняття екстремальної ситуації – аномальна ситуація, гостра ситуація, критична ситуація, напружена ситуація, складні життєві обставини.

Емоційний інтелект (з англ. *emotional intelligence, EI*) – здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію, бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних задач. Високий рівень EI дозволяє людині продуктивніше розвиватися як в особистому, так і професійному планах, управляти стресом і будувати ефективну комунікацію з іншими.

Емоції (з фр. *emotion* – хвилювання, збудження) – це психічний процес, психічний стан організму середньої тривалості, що відображає суб'єктивне оціночне ставлення до існуючих або можливих ситуацій та об'єктивного світу, призводить до дії симпатичної нервової системи та підвищення життєдіяльності організму.

Емоційний ступор – стан, що виникає під впливом сильних внутрішніх потрясінь (жах, страх), що проявляється у вигляді блокування афективної діяльності, рухової активності та уповільнення когнітивної діяльності.

Емпатія (з англ. *empathy* та грец. *ενοσυναίσθηση* – співпереживання) – розуміння почуттів, психічних станів, ставлень іншої особи у формі співпереживання, спроба поставити себе на місце іншого; це спроможність індивіда до рефлексії відчуттів іншого.

Ентропія (з лат. *entropia* – поворот, перетворення) – міра невизначеності ситуації (у теорії інформації); характеристика кризової ситуації в інформаційному процесі, коли чим більша визначеність, тим менша величина ентропії (у комунікації).

ВОКАБУЛЯРІЙ

Ефект близькості – чим частіше ми зустрічаємо та контактуємо з людьми, тим більш вірогідно, що ці люди стають нашими друзями.

Ефект первинності – за інші рівні умови вплив інформації, що надійшла першою, зазвичай є сильнішим.

Жест – невербальний засіб спілкування (поза, міміка, рухи або положення тіла), що має прийняте у певному суспільстві смислове навантаження.

Життєві стресові ситуації – події в житті людини, які вимагають змін з його боку; ситуації, що найбільш часто сприймаються як негативні, незрозумілі та неконтрольовані події.

Життєстійкість – це система уявлень та переконань про себе, про відносини зі світом, що дозволяє людині сприймати навіть негативні події як досвід та з успіхом впорюватися з ними; це мобілізація душевних сил, здібність виходити за межі самого себе, бути спроможним реалізувати власну людську сутність, водночас конструктивно змінювати, перетворювати себе самого та світ навколо. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залучення, контроль та прийняття ризику.

Затримка психічного розвитку – тип аномалії психічного розвитку індивіда, що характеризується сповільненим інтелектуальним та емоційним зростанням; комплекс порушень та відхилень у розвитку дитини, що призводять до темповим відставанням розвитку її психічних механізмів і функцій.

Захисні атрибуції – інтерпретація поведінки, за якої відбувається уникнення травмуючих відчуттів, вразливості та недосконалості.

Захист психологічний – регулятивна система стабілізації особистості, що спрямована на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, що було викликано внутрішньоособистісним конфліктом. З. Фройд, А. Фройд, Н. Мак-Вільямс та ін. дослідники вважали, що захист психологічний реалізується через такі механізми, як викривлення до протилежності, витіснення, втеча від ситуації, ідентифікація, ізоляція, інтродекція, заперечення, звернення проти особи, обмеження «Я», перетворення у протилежне, проєкція, раціоналізація, регресія, сублимація та формування

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

реакції. Додатково дослідники виокремлюють такі захисно-адаптивними механізмами, як фантазію, конверсію, символізацію, переміщення та гумор.

Здоровий глузд – сукупність життєвих поглядів, що стихійно склалися у життєвому досвіді індивіда, які відрізняються консервативністю, ригідністю, утилітарністю. Здоровий глузд проявляється у повсякденній міжособистісній взаємодії, у неформальному спілкуванні, в каузальній атрибуції та соціальній перцепції.

Ідентифікація – отождення себе з іншим об'єктом або іншими людьми; усвідомлений або неусвідомлений переніс на себе якостей, відчуттів та форм активності, що властиві іншим індивідам.

Ідіосинкразія (з грец. *idios* – своєрідний, особливий, незвичайний та *σύνκρασις* – змішування) – це усвідомлена хвороблива реакція або непереносимість, що виникає у деяких людей на дратівники, які в інших такі прояви не викликають. Підвищена чутливість індивіда до певних (іноді об'єктивно не значущих) впливів, що викликають стан емоційного дискомфорту.

Ілюстратори – особливості невербальної поведінки, що використовуються для того, щоб підкреслити деякі аспекти змісту слів, які вимовляють люди.

Імпульсивність – схильність індивіда діяти за першим спонуканням під впливом емоцій або тиском зовнішніх обставин.

Інверсія ролей (того, хто вчиняє насильство та того, над ким вчиняють насилля) – соціальна ситуація, за якої потенційна жертва скоює насильницькі дії відносно того, хто вчиняє над нею насилля; жертва булера віктимізує самого булера.

Інтрузія (з лат. *intrusion* – використання, або *intrude* – вштовхувати) – один із симптомів посттравматичного стресового розладу, що відбиває незгладимий відбиток травматичного моменту.

Інфектива – різке викриття або образлива промова, що має за мету показати супротивника у невігідному світлі, дискредитувати його в очах членів групи.

Інгібіція соціальна (з лат. *inhibere* – стримувати, зупиняти) – гальмування, утискання активності іншого/інших у процесі соціальної взаємодії.

Інструментальна агресія – агресія, що є засобом досягнення якої-небудь значущої мети, яка відрізняється від нанесеної шкоди.

Інтонація – це особливий спосіб вираження відчуттів, емоцій, ставленні індивіда до власних слів і партнерів по спілкуванню; це ритміко-мелодійна сторона мови. Відрізняють авторитарну, іронічну, принизливу та впевнену інтонації.

Інтроверсія – стійка схильність індивіда до саморефлексії, уникнення спілкування, підвищена фізіологічна чутливість до збудливих стимулів.

Інфантилізм соціальний – розрив між біологічним і соціальним дорослішанням молоді, відставання щодо включення молоді у дорослу життєдіяльність, неприйняття на себе основних соціальних обов'язків, зберігання за собою попереднього підліткового статусу.

Інфантильність (з лат. *infantilis* – немовля, дитячий) – знаходження дорослої людини на дитячій стадії розвитку; збереження у дорослого індивіда особливостей дитячої поведінки, знижена самокритика, підвищена вимогливість до турботи про себе з боку інших осіб, егоцентризм.

Інцидент (з лат. *incidentis* – що трапляється) – непорозуміння, неприємна подія (неуважність, неповага, ігнорування), зіткнення, що стають джерелом з'ясування відносин і породжують конфлікт.

Каяття – це самозасудження, співчуття людини про те, що вона вчинила так, а не навпаки. Каяття є морально-психологічним актом, за який людина визнає власну провину, шкодує про скоєне та просить вибачити її, полегшити душу, зняти з неї тяжкість провини.

Кібербезпека – комплекс процесів, технологічних рішень та рекомендацій фахівців, які допомагають надійно захистити комп'ютерні системи та мережи від кібератак, несанкціонованого доступу та неправомірного використання.

Кібербулінг (англ. *bull* – бик, з родинним «задирати, чіплятися, цькувати») – це утискання, кривдження або погрози, що висловлюються жертві за допомогою засобів електронної комунікації (наприклад, у соціальних мережах, електронних листах, SMS тощо), що мають за мету її приниження, осоромлення, кривдження або примус до певних ганебних вчинків, та отримати задоволення від негативних реакцій своєї жертви.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Кібергрумінг – створення у соціальних мережах дорослими злочинцями атмосфери довірливих стосунків з дітьми або підлітками, з метою отримання від них інтимних фото та відеоматеріалів, з подальшим їх шантажуванням, для отримання матеріальної винагороди або продовження стосунків поза межами Інтернет.

Кіберзалежування – агресивний акт, що характеризується негативними намірами виконавця/ців, щодо нанесення шкоди іншій людині через мобільний зв'язок або інтернет-простір, з метою підвищення ризику виникнення у неї психологічних і соціальних проблем.

Особливості небезпеки кіберзалежування полягають у такому:

- може поширюватися на велику аудиторію;
- складно уникнути, оскільки може відбуватися будь-де, де знаходиться потенційна жертва;
- правопорушники не мають справи з емоційними реакціями жертви, оскільки віддалені від неї цифровими та електронними пристроями;
- жертвам складніше уникнути дій злочинців, оскільки останні діють анонімно, а Інтернет надає все більших можливостей для поглиблення їхньої віктимізації.

Кіберзалежування переважно відбувається у таких формах:

- написання образливих текстових повідомлень, що принижують гідність людини;
- поширення про людину принизливих повідомлень у соціальних мережах;
- розповсюдження або обмін непристойними світлинами або відео файлами;
- утворення підробленого профілю користувача, з метою його приниження або провокування конфлікту з іншими користувачами.

Кіберзбоченець – людина, поведінка якої у інтерактивному інформаційному середовищі (кіберпросторі) має виражені та стійкі порушення спрямованості сексуальних потягів або шляхів їхнього задоволення.

Кіберпростір (англ. *cyberspace*) – інтерактивне інформаційне середовище, що функціонує за допомогою комп'ютерних систем.

Кіберсталкінг – це використання Інтернету для переслідування або домагань людини, з боку іншої людини або групи людей. Це модель

ВОКАБУЛЯРІЙ

фіксованої та нав'язливою Інтернет-активності користувачів, що постійно повторюється та спрямована на те, щоб викликати страх, тривогу та страждання у жертви. До кіберсталкінгу відносяться: кривдні звинувачення, плітки, наклеп, погрози, непристойні пропозиції або збирання інформації, що може бути використана для залякування або злочинних зазіхань.

Кінесика (з грец. *κίνηω* – рух) – це сприйняття на зоровому рівні діапазону рухів індивіда, що виконують експресивно-регулюючу функцію в спілкуванні; це так звана мова тіла, що включає в себе жести, міміку, пантоміміку та проксеміку.

Когнітивна флексибільність – здібність індивіда гнучко опанувати нові, конкретні стратегії пізнання у відповідь на зміни умов навколишнього середовища.

Когнітивний дисонанс – напруга, що виникає при усвідомленні наявності несумісних яких-небудь двох знань. Дисонанс виникає, коли людина приймає рішення на користь власних бажань, але розуміє, що логіка потребує іншого.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це метод надання психотерапевтичної допомоги, за який розглядається неефективне (дисфункційне, нелогічне, упереджене) мислення та відповідна неконструктивна поведінка, що є причинами психічних проблем індивідів. КПТ допомагає розбиратися у проблемах, які індивіди можуть переживати, розбиваючи їх на дрібні компоненти з яких вони складаються, з метою побачити, як вони пов'язані, та розробити керований спосіб вирішення для кожної з них.

Комплекс жертви – формується на підставі переживань, що пов'язані з негативним психологічним сприйняттям людиною оточуючого світу, яке має своїм підґрунтям критичні життєві ситуації (насилля, переслідування, залежність тощо), проблеми в особистому житті, втрати та травмуючі події, потрапляння у катастрофи та катаклізми тощо.

Комплекс неповноцінності – психопатологічний синдром, що інсталюється на рівні невротичних відхилень індивіда та, який спонукає виникненню невротичного конфлікту особистості.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Комплекс переваги – гіперкомпенсація комплексу неповноцінності, що проявляється у зарозумілості, перебільшеному підкресленні власних чеснот і спроможностей.

Комунікативна дистанція – деформоване сприйняття інформації під впливом інтересів та інтелектуального потенціалу адресату.

Комунікативна компетентність (з лат. *communico* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся та *competens (competentis)* – здатний) – це сукупність знань про норми та правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів тощо. Комунікативна компетентність – це здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, а також певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину та коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера в процесі спілкування. Вона формується в умовах безпосередньої взаємодії, оскільки є результатом досвіду спілкування між людьми, та опосередкованої, у тому числі з літератури, театру, кіно, з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісної взаємодії та засоби їх вирішень. Опанування людиною комунікативних навичок передбачає запозичення з культурного середовища засобів аналізу комунікативних ситуацій у вигляді словесних і візуальних форм.

Конкурентна віктимність – (англ. *competitive victimhood*) – виникає з того, що суб'єкти конфлікту усвідомлюють себе його жертвами (особливо в ситуації, коли власних ресурсів не вистачає для вирішення конфлікту на свою користь), а ті втрати, які вони несуть внаслідок його загострення, артикулюються як особливі та такі, що не можливо порівняти з втратами опонента.

Конкуренція – це боротьба між суб'єктами та групами, що необов'язково знаходяться у комунікації або контакті, але які зацікавлені у досягненні однієї мети.

Констрикція – один із симптомів посттравматичного стресового розладу, що означає реакцію заціпеніння та капітуляції.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – розбіжності, протилежність інтересів сторін, відмінна позиція двох або більше суб'єктів правовідносин, у зв'язку з якими одній зі сторін чи обом сторонам може бути завдано моральної та/або матеріальної шкоди; це особливий вид взаємодії, в основі

ВОКАБУЛЯРІЙ

якої знаходяться протилежні та несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, що супроводжуються негативними психологічними проявами; це протистоянням суб'єктів взаємодії, що викликано складно вирішеною та суб'єктивно значущими протиріччями, які супроводжуються гострими емоційними переживаннями; це явище культури, зміст якого визначається культурними чинниками, а процес виникнення та розвитку конфліктів регулюється культурними нормами, що за певних обставин призводять до виникнення особливих культурних ритуалів, що впливають на процес конфліктної взаємодії його учасників.

Конфліктна ситуація – життєва ситуація, що виникає об'єктивно або на підставі бажань майбутніх суб'єктів конфліктної взаємодії, яка створює підґрунтя для реального протиборства між ними.

Конфліктоген – будь-який предмет, річ, ідея, думка, погляд, елемент поведінки людини/людей, що надає бачення відмінності оцінок суб'єктів конфліктної взаємодії; породжує одну або кілька підстав конфлікту, що зумовлюють розвиток кількох конфліктів одночасно. До найбільш сильних конфліктогенів відносяться: позиція переваги; негативна оцінка опонента, його пристрастей, ціннісних орієнтацій; категоричність, надмірна самовпевненість, безапеляційність; образи; звинувачення.

Конформізм (з лат. *conformis* – подібний, схожий) – зміна поведінки або власних переконань унаслідок реального або уявного тиску інших чи групи; це пристосування індивіда, пасивне прийняття ним існуючого порядку речей, домінуючої думки тощо.

Конфронтація (з лат. *con* проти та *frons (frontis)* – лоб, фронт) – протиборство, протистояння, зіткнення, висока амплітуда розбіжності в думках, інтересах і цілях суб'єктів взаємодії.

Копінг (з англ. *to cope* – впоратися) – це постійні змінюючи когнітивні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як напруження або такі, що перевершують можливості людини з ними впоратися.

Криза (з лат. *crisis* – рішення, вирок, рішучий результат) – різке загострення конфлікту, після чого відбувається якісна зміна конфліктної ситуації, що призводить до подальшої його ескалації та переходу в стадію катастрофи.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Критична життєва ситуація – це життєві обставини, що емоційно переживаються, які у сприйнятті людини уявляються складною психологічною проблемою, труднощами, що потребують свого вирішення або подолання.

Критичне мислення – це система суджень, що дозволяє аналізувати інформаційні повідомлення з точки зору прийняття раціональних рішень, а не на підставі власних афективних реакцій, існуючих соціальних стереотипів або навіювання, наслідування, зараження, що є ірраціональними видами психологічних впливів. Критичне мислення характеризується усвідомленістю, самостійністю, рефлексивністю, цілеспрямованістю, обґрунтованістю, контрольованістю та самоорганізованістю.

Критичний інцидент – це травматична подія, що виходить за межі звичайного людського досвіду.

Ксенофобія (з грец. ξένος (ксенос) – чужий, чужинець, незнакомець та φόβος (фобос) – страх) – зневага або неприязнь до чужого, незнайомого та незвичайного; різке неприйняття індивідом або соціальною групою чужої мови, культури, поведінки, особливостей спілкування та взаємодії тощо.

Культура (з лат. *cultura* – обробіток) – сукупність матеріальних, виробничих, моральних, етичних, політичних і духовних досягнень людства, що виступає підґрунтям соціалізації особистості, її психічного становлення та удосконалення.

Культурний асимілятор – тип навчального посібника, що призначений для активного засвоєння представниками однієї культури традицій, норм, цінностей іншої культури, на підставі опанування різноманітних ситуацій спілкування та пропозицій щодо їхнього пояснення. Натепер поширені у використанні комп'ютерні культурні асимілятори. Такі посібники суттєво сприяють зниженню конфліктогенності на соціокультурному рівні.

Культурна дифузія – проникнення елементів однієї культури (мова, традиції, цінності, норми тощо) в іншу та їхнє взаємопоглинання.

Культурний стереотип – це соціальні образи членів соціальної групи, що тотожні тим, які представлені у výroбах мистецтва, літератури, релігійних ученнях і засобах масової інформації.

Латентні жертви – жертви злочинів, про які знає обмежене коло людей (зазвичай рідні та близькі) та не знають представники державних органів влади.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Легітимізація – прагнення індивіда або групи представити власні дії як значущі, соціально виправдані.

Локус контролю – ступінь, з якою особистість сприймає своє життя: або як життя, що контролюється зсередини за допомогою власних зусиль (внутрішній локус контролю – інтернальний) або як життя, що контролюється ззовні випадком, ситуацією, зовнішніми обставинами (зовнішній локус контролю – екстернальний). Індивіди з інтернальним локусом контролю є більш соціально відповідальними та наполегливими у досягненні цілей. Індивіди з екстернальним локусом контролю менш відповідальні, схильні до затягування реалізації власних рішень, переважно конфліктні та агресивні.

Макіавеллізм – спосіб поведінки, коли відбувається зневажання норм моралі, використовується груба сила, для досягнення власних цілей; лукавий стиль міжособистісного спілкування, пов'язаний з цинічними та прагматичними нехтуваннями моралі; схильність до маніпуляцій та обману заради отримання бажаного. Макіавеллізм нерідко корелює з високим рівнем когнітивних здібностей.

Маніпулятивна поведінка – навмисне спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення ініціатором його власних цілей.

Маніпулятивний вплив – це форма впливу, за якої відбувається зміна позиції та поведінки людини всупереч її інтересам; це особливий різновид соціально-психологічного тиску, коли суб'єкт впливу начебто вдається до пропозитивних механізмів, а насправді намагається обмежити свободу об'єкта або підпорядкувати його своїй волі.

Маніпуляція (з лат. *manipula* – жменя, переносне значення – хитра витівка) – махінація, спритна шахрайська витівка; маніпуляція передбачає на підставі ідеологічних, нормативних, соціально-психологічних засобів впливу зміну думок, переконань, уявлень, позицій та поведінки людей всупереч їхніх інтересів.

Манія – стан підвищеного збудження індивіда, що пов'язаний з превалюванням у його свідомості нереальних ідей, думок, уявлень та прагнень.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Маргінальність (з лат. *marginalis* – той, що знаходиться з краю) – вади соціальної адаптації індивіда або окремих соціальних груп, що перешкоджають їхній нормальній життєдіяльності та включення у просоціальний контекст існування, наслідком чого стають крайні форми асоціальної та навіть антисоціальної активності (бродяжництво, жебрацтво, злочинність тощо).

Маскулінність – уявлення та прояви соматичних, психічних і поведінкових якостей, що властиві чоловікам.

Ментальність – це система образів, що знаходиться в основі людських уявлень про світ та про своє місце в цьому світі, яка визначає вчинки та поведінку людей; це своєрідне світобачення, властиве культурній, етнічній, релігійній спільноті в ту або іншу епоху.

Метод недопущення дискримінації – виключення з тактики поведінки у стосунках з оточуючими підкресленої власної переваги.

Метод практичної емпатії – психологічна налаштування на опонента, «входження» в його положення, розуміння його складностей, готовність висловити співчуття, що потребує виключення з взаємовідносин немотивованої ворожості, агресії та неввічливості.

Метод збереження репутації – визнання гідності опонента, висловлювання поваги до його особистості, що є важливим методом попередження негативного розвитку подій, що тим самим стимулює відповідне ставлення опонента до нашої гідності та авторитету.

Милосердя – співчуття, що проявляється у дівевій готовності допомагати нужденним; здібність співчувати стражданням інших людей та вчиняти конкретні дії з надання необхідної допомоги; вищий прояв моральності людини.

Мироловність – принцип міжособистісної та міжгрупової взаємодії, що ґрунтується на визнанні людського життя як вищої соціальної цінності та, який передбачає підтримання миру у якості ідеалу відносин між людьми.

Міжгрупова дискримінація – негативна оціночна установка відносно інших груп, звеличення їхніх негативних сторін, підвищена оцінка власної групи.

Міжособистісна дезадаптація – порушення інтерперсональної взаємодії, мікросоціальних стосунків і формування соціальних зв'язків.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Мізандрія (з ст.-грец. *μίσος* – ненависть та *άνήρ* – чоловік) – ненависть, неприязнь, вкорінене упереджене ставлення до чоловіків, чоловіконенависництво.

Мізогінія (з ст.-грец. *μίσος* – ненависть та *γυνή* – жінка) – ненависть, неприязнь, вкорінене упереджене ставлення до жінок, жінконенависництво.

Міміка (з грец. *εκφράσεις προσώπου* – наслідувальний) – це скорочення лицьових м'язів, унаслідок чого змінюється вираз обличчя індивіда, що сигналізує про певний емоційний стан людини.

Містифікація (з грец. *μύθος* – знання тайни та *να κάνει* – робити) – вигадка з метою обману.

Мобінг (англ. *mob* – юрба) – систематичне цькування, психологічний терор, форма зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення.

Моральна ексклюзія – сприйняття певних осіб або груп такими, що знаходяться поза меж області, на яку розповсюджуються закони моралі та справедливості. Навпаки, *моральна інклюзія*, поміщає інших в область дії моральних принципів.

Моральне приниження – позбавлення людини відчуття власної гідності, нівелювання її чеснот в очах інших людей.

Мотивація зовнішня – мотивація, що не пов'язана зі змістом діяльності, а є орієнтованою на зовнішні обставини.

Мотивування – раціональне пояснення суб'єктом причин власних дій (що планується або вже скоєне) за допомогою соціально прийнятних обставин, що спонукали його до вибору зазначених дій. Є засобом усвідомлення справжнього мотиву, а також засобом його маскування.

Навіювання (сугестія) – форма безпосереднього психологічного впливу, що пов'язаний з послабленням свідомого контролю, розрахований на некритичне сприйняття інформації.

Навчена безпорадність – пасивна, неадаптована поведінка людини, що є результатом:

- 1) відсутності досвіду власної автономії у дитинстві (гіперопіка з боку батьків);
- 2) досвіду тривалого спостереження за іншими, які знаходилися у стані безпорадності (наприклад, телевізійні сцени про беззахисних жертв);

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

3) досвід переживання несприятливих подій, набуття негативного досвіду щодо можливості контролю подій власного життя та перенос їх на інші ситуації (наприклад, негаразди у школі, смерть близьких, неможливість працевлаштуватися або втрата роботи тощо).

Наклеп – поширення про кого-небудь завідомо неправдивих і кривдних відомостей або (у більш вузькому сенсі) завідомо неправдивий донос про злочин.

Наочні норми – уявлення людей про те, як оточуючі насправді поведуться в даній ситуації, незалежно від того, які моделі поведінки санкціонуються суспільством.

Нарцисизм – риса особистості, що пов'язана з уявленнями про власну винятковість (експліцитно) та з наявною невпевненістю у собі, з тривожністю (імпліцитно). Нарцисизм супроводжується такими індивідуальними проявами: відсутність емпатії; постійна боротьба за центр уваги; низький самоконтроль; ворожість та навіть прояви агресії стосовно незгодних або тих, хто висловлює критику.

Наслідування – ірраціональний вид психологічного впливу, за якого в ефективній формі здійснюється передача тих якостей, властивостей та поведінки інших, що можуть стати об'єктом для захоплення та копіювання.

Насильство – це дія або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю, принижує почуття її честі та гідності. Це застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір.

Виокремлюють: *фізичне насилля* – побої, нанесення тілесних ушкоджень, примусова ізоляція та утримання тощо; *психологічне насилля* – погрози, лайка, принизливі висловлювання, тиск тощо; *економічне насилля* – різновиди силового та шахрайського позбавлення майна (крадіжки, шахрайство тощо); *сексуальне насилля* – будь-яка примусова сексуальна дія або використання сексуальності іншої людини.

У цивілізованому світі насильницькі практики вирішення конфлікту засуджуються і на рівні суспільних норм, і на рівні законодавства, хоча й досі залишаються поширеними. Застосування сили, примусу, насильства видається нерідко найбільш простим, швидким та ефективним способом розв'язання конфлікту.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Невербальна поведінка – це індивідуальна, конкретно-чуттєва форма вчинків і дій індивіда, що передаються ним у процесі спілкування за допомогою невербальних засобів (погляду, жестів, міміки, пози, дистанції, запахів, інтонації тощо).

Негативізм – немотивована протидія вимогам та очікуванням інших, прийом псевдотвердження, що найбільш часто виникає у періоди вікових криз.

Неглект – психологічна технологія віктимайзінгу, що проявляється як психологічне насилля у вигляді знехтування інтересами, потребами та цінностями жертви.

Нейтральність – це усвідомлення того, що причиною міжособистісного або міжгрупового конфлікту не може бути одна людина, окрема група або подія; збереження неупередженості у відношенні до позиції учасників конфлікту, відсутність власних оцінок відносно проблеми конфлікту та поведінки його учасників, незацікавленість у перемозі якої-небудь однієї зі сторін конфлікту.

Норма взаємності – норма, яка полягає в тому, що люди повинні заохочувати тих, хто заохочує їх, наприклад, якщо хтось допомагає нам, ми відчуваємо себе зобов'язаними, у свою чергу, допомагати йому.

Нормативна конформність – тенденція поступати так саме, як і група, щоб виправдати її очікування та заслужувати на її схвалення.

Нормативний соціальний вплив – вплив інших людей, який спонукає індивіда до прояву нормативного конформізму, тому що він хоче подобатися їм і бути прийнятим ними; це публічна згода з переконаннями та діями групи, для збереження власного групового статусу, коли особисте ухвалення переконань і дій групи не обов'язкове.

Образа – це гостре відчуття переживання несправедливості, приниження, невдячності та нерозуміння, що пов'язано з об'єктом бажання або особливим його значенням для суб'єкта, оскільки з ним пов'язана загроза існування в якості повноцінного індивіда. Ображена людина відчуває роздратування, обурення, злість, ненависть та, разом із цим, уражене самолюбство ввергає її в пригнічений стан, «затямарює розум», провокує на імпульсивні реакції.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Обструкція – навмисний зрив якого-небудь заходу (наприклад, зборів, перемовин) різними гаслами, довгими безглуздими промовами, як метод боротьби або прояв протесту.

Орієнтація на соціальну домінантність – віра у групову нерівність та перевагу певних груп над іншими. Цей конструкт є дієвою прогностичною ознакою забобонів і нетерпимості.

Паніка (з грец. *πανικός* – що належить Пану, панічний, несвідомий жах) – емоційний стан, різновид поведінки великого скупчення людей, породжений дефіцитом або надлишком інформації, загрозливим впливом зовнішніх умов і виражений почуттям страху; специфічна психологічна уразливість людей, що проявляється в інтерпретації нормальних фізичних відчуттів катастрофічним чином.

Параноїдна поведінка – активність індивіда, що зумовлена нав'язливими ідеями, недовірливістю, упередженістю, перебільшенням небезпеки, що очікується але позбавлена об'єктивних підстав, що продиктовано помилковими судженнями.

Парестезія – викривлений статевий потяг, тобто збудження сексуальної активності неприродним, неадекватним дратівником (різновиди – садизм, мазохізм, фетишизм тощо).

Паратаксія – перенесення ставлення від одних людей на інших.

Пароксизм (з грец. *παροξυσμός* – роздратування, озлоблення) – гостра форма переживання емоцій (наприклад, люти, жаху, відчаю); симптом посилення клінічного прояву до найвищого ступеню (наприклад, гарячки, болю, задишки).

Пасивна поведінка – це відхід від ситуації. Бути пасивним означає уникати конфлікту будь-якою ціною; приховувати почуття та очікування; погоджуватися з іншими через страх засмутити їх; утаємничувати свої бажання; зайвий раз вибачатися; казати «так», коли краще сказати «ні», а потім виражати невдоволення нав'язаною думкою. Пасивна поведінка ніколи не сприяє вирішенню конфлікту, бо не дає можливості зрозуміти його істинні причини. Крім того, тривале уникнення конфлікту зазвичай призводить до його ускладнення через накопичення нової інформації та емоційного напруження.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Пастка раціональності – можливість послаблення дисонансу, що призводить до послідовного самовиправдання та врешті-решт до дурних та аморальних вчинків.

Патологія соціальна – різні хвороби соціального організму, що послаблюють його функціонування (злочинність, пияцтво, наркоманія, проституція тощо).

Переконання – пересвідчення, погляд, думка, точка зору, тверда впевненість або віра. Переконання ґрунтується на тому, що усвідомлене прийняття людиною якої-небудь інформації або ідей, здійснюється після їхнього аналізу та оцінки.

Поведінка полезалежна – домінуюча орієнтація індивіда на ситуативно-значущі обставини, відсутність загальної стратегії поведінки, показник дефекту психічної саморегуляції або її недорозвиненості у дитячому віці.

Поведінка рольова – активність індивіда, що відповідає соціальній ролі, очікуванням оточуючих, що зумовлена його соціальним статусом або позицією у структурі міжособистісних відносин.

Посттравматичний стрес – це відповідь на травматичну подію, що характеризується виникненням відчуття інтенсивного страху, безпорадності, втратою контролю та загрозою знищення.

Почуття – це стійке емоційне ставлення до значущого об'єкта (емоційна установка); пережите в різній формі внутрішнє ставлення людини до того, що відбувається в її житті, що вона пізнає або робить.

Претензія – домагання, заявлене право на володіння чим-небудь.

Прецедент – поведінка у певній соціальній ситуації, що розглядається як взірець для наслідування в інших аналогічних ситуаціях.

Придушення – механізм психологічного захисту, що уособлює свідоме уникнення тривожної інформації, відволікання уваги від усвідомлюваних афектогенних імпульсів і конфліктів.

Примус – процес утискання індивідуальної волі через зовнішній вплив, що спрямований на те, щоб змусити індивіда вчиняти певні дії або утриматися від вчинення певних дій; тиск іншого/інших на індивіда, з метою вчиняти у певний спосіб, незалежно від його бажання.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Приниження – негативно пофарбована емоція, що пов’язана з втратою відчуття власної гідності; поведінка індивіда / індивідів, що переслідує мету позбавити відчуття власної гідності іншої / інших людей або їх соціальних об’єднань (соціальних груп, спільнот тощо). Приниження завжди супроводжує будь-які прояви насилля.

Провина – це емоція, що виявляється у невдоволенні власною персоною, переживається як невідповідність моральним або правовим вимогам, невиконання обов’язку перед власним «Я», або у віруючих – перед Богом. Провина виникає в ситуаціях, коли індивід відчуває власну відповідальність за те, що відбувається та вважає, що саме він є причиною страждань інших або порушення обов’язку.

Провокуючу поведінка – форма індивідуальної активності, що породжує на перших етапах взаємодії жертви та злочинця у останнього впевненість у приступності партнерки та завдяки аморальній поведінці першої, поступово сприяє можливості здійснення статевого акту нібито з її згоди, що врешті-решт полегшує здійснення злочину.

Проективна ідентифікація – це безсвідома фантазія, у якій людина відщеплює власні властивості або властивості внутрішнього об’єкту та переадресує їх зовнішньому об’єкту. Властивості, що проєцируються, людина може сприймати як гарні, так і погані, супроводжувати або ні провокуючою поведінкою, за допомогою якої безсвідомо намагається примусити іншу людину відчувати та діяти у відповідності з цими проективними фантазіями. Зазвичай проективна ідентифікація розглядається як суміш проєкції та інтроєкції, а вперше такий психічний процес був описаний британською вченою-психоаналітиком Мелані Кляйн.

Прощення – це акт великодушності та милосердя, прерогатива того, кому була причинена кривда або нанесено зло. Людина може бути прощена іншим, якщо кривдник визнає, що діяв несправедливо, сам вибачається та зобов’язується не скоювати такі дії у майбутньому.

Профайлінг (з англ. *profile* – профіль) – сукупність психологічних методів і методичного інструментарію, за допомогою якого оцінюється та прогнозується поведінка індивіда, підставами чого стають його характерологічні ознаки, характеристики зовнішності, особливості вербальної та невербальної активності.

Психічна травма – різні ушкодження психіки, що порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт та такі, що виступають у якості причини виникнення неврозів та інших психосоматичних захворювань; життєва подія або ситуація, що зачіпає суб'єктивно значимі аспекти життєдіяльності людини, викликаючи глибокі емоційні переживання.

Психоедукація – це пояснення та інформування індивідів про необхідність дбати про психічне здоров'я, наявні психологічні проблеми та їхні наслідки для особистості.

Психологічна стійкість – психологічна витривалість, стан за який людина спроможна переносити навантаження та обмеження без зниження ефективності діяльності та надмірного привертання до себе уваги.

Психологічне зараження – це метод впливу, що представляє собою трансляцію емоційного реагування, яке викликає тотожну емоційну реакцію в оточуючих.

Психологічне насильство – поведінка людини або її ставлення, метою яких є заподіяння психологічної (когнітивної, емоційної, мотиваційної), соціально-психологічної (статусної, рольової, іміджевої тощо) шкоди іншій людині/людям, наслідком чого є продукування болю або травми, відчуття себе жертвою або таким, що неспроможний до повноцінного існування.

Психологічний дебрифінг (англ. *debriefing* – процедура зворотна *briefing* – інструктаж, щось на кшталт «розбір польотів») – одноразова слабо структурована психологічна бесіда з людиною, яка пережила екстремальну ситуація або психологічну травму. Мета дебрифінгу полягає у зменшенні нанесення жертві психологічної шкоди шляхом роз'яснення людині, що з нею трапилося та емпатійне вислуховування її пояснень. Психологічний дебрифінг відноситься до засобів екстреної психологічної допомоги та проводиться яка може раніше після подій, іноді через кілька годин або днів після трагедії. Фахівці вважають, що оптимальний час для проведення дебрифінгу – не раніше ніж через 48 годин після події.

Психологічний простір – домінуючі стійкі та динамічні настрої, емоції, установки, симпатії, цінності та ставлення, що є характерними, як для окремих індивідів, так і для активних груп населення регіону.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Психологічний тиск – це багатократне повторення однієї й той самої кривдної тези, посилення на авторитети у сполученні з різними спекуляціями (викривлення цитат, посилення на неіснуючі джерела тощо); маніпуляція цифрами та фактами для утворення ілюзорної об'єктивності та точності; тенденційний підбір ілюстративного матеріалу з акцентом на ефект «драматичного впливу», що розраховано на утворення емоційного дискомфорту та нейтралізацію здібності людини раціонально оцінювати інформацію, що надається.

Психологічний вплив – це дія на психічний стан, почуття, думки та вчинки інших людей за допомогою вербальних і невербальних засобів. Виокремлюють такі види психологічного впливу: наслідування, навіювання, конформність, переконання, мода, ідентифікація, референтація.

Психопатія (від грец. *psyche* – душа, *pathos* – хвороба) – схильність індивіда обманювати, красти, чинити шкоду іншим людям, нехтувати законами, суспільними правилами та моральними нормами; аномальний, дисгармонійний розвиток особистості з загальною нестійкістю. Для психопатичної особистості характерна відсутність відчуття винуватості то совісті, її поведінка є центральною ознакою дисоціального розладу.

Психосоціальна реабілітація – це процес досягання індивідом, який випробовує психосоціальну дезадаптацію, власного оптимального рівня самостійного функціонування у суспільстві, що досягається за рахунок єдності психосоціальних і біологічних методів впливу, партнерства, ступінчасті прикладених зусиль тощо.

Реабілітація – система державних, соціально-економічних, медичних, психологічних, педагогічних та інших заходів, що спрямовані на попередження розвитку патологічних процесів, які можуть призвести до тимчасової або стійкої втрати спроможності навчатися або працювати.

Реакція на тяжкий стрес – спотворені пристосувальні механізми реагування на надзвичайно несприятливі життєві події, що не виконують адаптивну функцію, а навпаки, призводять до проблем психо-соціальної адаптації.

Расінгування негативних емоційних реакцій (з англ. *rising* – підвищення, або те, що підвищує або те, що набирає ваги, впливу) – заміна негативних емоційних реакцій індивіда іншими емоціями або поведінками, що є більш просоціально прийнятними (наприклад, афективна образа

ВОКАБУЛЯРІЙ

нівелюється, придушується переходом на гумористичний або офіційний стиль спілкування).

Раціоналізація – механізм психологічного захисту, що проявляється в псевдопоясненні індивідом власних неприйнятних бажань, переконань і вчинків, інтерпретації різних власних особистісних рис (наприклад, агресивності як активності, байдужості як незалежності або самостійності, скнарості як ощадливості тощо).

Резильєнтність (з англ. *resilience* – пружність, еластичність) – вроджена динамічна властивість індивіда, яка знаходиться в основі його здатності долати стреси, життєві виклики, складні періоди існування конструктивним шляхом; здатність зберігати у несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, долати кризи без значних втрат, успішно адаптуватися до несприятливих змін та нових умов життєдіяльності.

Резистентність (з лат. *resistentia* – супротив, протидія) – супротив організму або психіки до впливу різних чинників зовнішнього середовища (інфекції, токсичних речовин, психічних подразників тощо).

Референтність (з лат. *referens* – сполучений) – один із видів відносин міжособистісної значущості, що зумовлений специфічним характером взаємодії особистості зі «значущим іншим» або колом «значущих інших».

Рефлексія (з лат. *reflexio* – «повертаюся назад») – філософський метод, за якого об'єктом пізнання може бути сам спосіб пізнання (гносеологія) чи знання, думки, вчинки (епістемологія). Рефлексія – унікальна здатність людської свідомості у процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість (знання про знання або думка про думку).

Ригідність – негнучкість, знижена здібність до змін раніше сформованої програми, жорсткість, незмінність раніше зайнятої позиції. Відрізняють когнітивну ригідність (складність перебудови сприйняття та уявлень в змінних умовах), афективну ригідність (негнучкість емоційних відгуків) та мотиваційну ригідність (нездібність змінювати мотиви та установки в умовах, що потребують змін раніше сформованої поведінки).

Ризик гедоністичний – ризик від задоволення відчуття небезпеки, що вчиняє людина за власним бажанням.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Ритуальна агресивність – прагнення людини відповідати власною активністю розповсюдженим культурним взірцям, що заохочують культ сили та її різноманітні прояви.

Рівність соціальна – соціальне положення індивідів і соціальних груп, що ґрунтується на їхньому однаковому відношенні до засобів виробництва, рівності їх політичних і громадянських прав, можливості їхньої особистісної самореалізації не залежно від місця в соціальній ієрархії.

Розлади адаптації – патологічні реакції на стреси незначної сили та суб'єктивної значимості, що проявляються протягом місяця після стресових переживань у вигляді афективної, соматоформної чи поведінкової симптоматики.

Розуміння – здібність знайти сенс і значення чого-небудь, а також досягнутий завдяки цьому результат. Для розуміння характерно відчуття ясності та внутрішньої зв'язності явищ та відносин, що розглядаються.

Румінація – (з лат. *ruminatio* – пережовування, повторення; синонім меріцизм із грец. *μάσημα* – жування, пережовування (узагальнене – «жувати жуйку»)) (процес, коли жуйні тварини, такі як корови, вівці та кози, пережовують та відригують, частково переварену їжу) процес нав'язливого аналізу неприємних спогадів або думок; нав'язливий тип мислення, за який одні й ті ж самі теми або думки постійно виникають у голові людини, витісняючи усі інші види психічної активності. У людини, яка займається румінацією, часто виникає гостре почуття провини, хвороблива заклопотаність певними питаннями, що генерують відразу або агресивні відчуття, пов'язані з подією, що мало місце у минулому. Румінація у сполученні з песимістичним стилем пояснень є ознакою тяжкої депресії особистості.

Самоздійснюване пророцтво (англ. *self-fulfilling prophecy*) або ефект Пігмаліону, або ефект Розенталя – психологічний феномен, який полягає у тому, що передбачення або пророцтво опосередковано впливає на реальність таким чином, що у підсумку виявляється вірним. Тобто, передбачення, що виглядає справжнім, але насправді таким не являється, може значно впливати на поведінку людей таким чином, що їхні наступні дії призводять до виконання передбачення. Американський психолог Роберт Розенталь провів паралель з персонажем давньогрецької міфології, який бажав аби створена ним статуя ожила, що врешті так й сталося.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Самооцінка – особистісний базовий регулятор, що спрямований на рефлексії індивідом власних якостей, можливостей, переваг і недоліків, його вимогливості до самого себе, основа саморозвитку та формування рівня домагань. Неадекватна самооцінка, дуже висока або знижена призводять до поведінкових деструкцій, емоційних переживань, підвищують рівень тривоги, зумовлюють виникнення міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів, особистісних деформацій.

Самопрезентація – базовий аспект існування людини в суспільстві, за допомогою якого вона дає іншим зрозуміти, яка вона (або ким би вона хотіла бути, щоб з нею рахувалися); людина створює враження про себе своїми словами, невербальною поведінкою та вчинками.

Світогляд – система поглядів на світ і місце в ньому людини, ставлення людини до навколишньої дійсності та самої себе, та зумовлені цими поглядами переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації.

Сейфтизм (з англ. *safe* – безпечний) – загальна назва культури тотальної безпеки, коли будь-яку подію, що травмує намагаються передбачити, попередити, нівелювати або компенсувати; обмеження людини у доступі до інформації, що є небезпечною для її психічного та фізичного здоров'я.

Сексизм – індивідуальні упереджені установки та дискримінуюча поведінка стосовно представників тієї або іншої статі; інституційна практика, що виражається у нав'язуванні підлеглого становища представникам тієї або іншої статі; це ідеологія, що затверджує положення нерівності та різні права чоловіків і жінок. Якщо керують чоловіки – це патріархат, якщо жінки – матріархат.

Сервілізм (з лат. *servius* – раб) – схильність до догідливості, підлабузництва, раболіпства.

Серендипність (англ. *serendipity*) – інтуїтивна або інстинктивна прозорливість, тобто здібність особистості робити глибокі висновки на підставі випадкових спостережень, знаходити те, чого навмисно не шукав.

Сетінг (з англ. *setting* – приміщення, обстановка) – середовище, у якому відбуваються дії; місце, час та умови дій; організаційна робота, що передую

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

заходам, з метою встановлення меж, певних обмежень, часу, норм і правил їхнього проведення.

Синтонність (з лат. *syntonos* – милозвучність) – емоційна чуйність, співчуття, співпереживання; прояви високої емоційної реактивності на впливи зовнішнього середовища, афективні відгуки на те, що відбувається, чуйне реагування на настрої інших людей.

Система (система – від гр. *συστημα* – ціле, складене з частин, поєднання) – це множина елементів з їхніми зв'язками та відносинами, які складають певне цілісне утворення.

Сімейна дезадаптація – порушення сімейного функціонування та порушення адаптації у соціальному середовищі під впливом сімейних стосунків.

Соціальні мережеві маніпулятори – особи або групи осіб, які використовують соціальні мережі для формування думок, поглядів, настроїв, оцінок, ставлень тощо у інших людей, які відповідали б їхнім інтересам у супереч інтересам адресатів маніпулятивних впливів.

Спілкування – це здійснена знаковими засобами (вербальними та невербальними) взаємодія суб'єктів, що викликається потребою в спільній діяльності та спрямована на значущу зміну стану, поведінки та особистісно-сміслових утворень партнерів по взаємодії.

Сприятлива жертва (англ. *victim precipitation*) – доступна жертва або жертва, яка володіє якостями та властивостями, що спрощують можливості злочинця вчиняти відносно неї злочинні дії.

Сприятлива поведінка – це така поведінка потерпілої, яка може бути інтерпретована злочинцем як явне запрошення до сексуальної взаємодії, виступати як знак того, що жертва буде доступна, якщо він виявить достатню наполегливість.

Сором – емоція, що виникає внаслідок усвідомлення людиною реальної або уявної невідповідності її вчинків прийнятним у певному суспільстві та такими, що нею не заперечуються вимог моралі. Сором переживається індивідом як невдоволення собою або звинувачення себе.

Сором'язливість – стан психіки та зумовленість поведінки, що характеризується такими індивідуальними проявами як нерішучість, боязкість, напруженість, скутість та дискомфорт через власну невпевненість

ВОКАБУЛЯРІЙ

або відсутність навичок ефективної соціальної комунікації, чи страх наслідків від взаємодії з іншим/іншими.

Соціальна роль – соціальна функція індивіда; форма соціальної активності людини, що відповідає прийнятим нормам поведінки в залежності від її статусу в суспільстві або в соціальній групі.

Соціальна фасилітація – (з англ. *facility* – легкість, полегшувати, сприяти) тенденція, що спонукає людей краще виконувати нескладні або добре знайомі завдання у присутності інших; посилення домінантних реакцій у присутності інших.

Соціальне напруження – психологічний стан індивідів або соціальних груп, причинами якого є невдоволення існуючим станом справ або тим, як розвиваються події.

Соціальний контроль – система заходів впливу соціальних груп та суспільства на індивіда з метою регуляції його соціально значущої поведінки на підставі соціальних норм.

Соціальний статус (з лат. *status* – положення, стан) – місце, ранг або привілеї людини у групі/суспільстві, підставою для яких є такі характеристики, як вік, стать або матеріальне положення; місце індивіда у системі соціальних відносин та є невід’ємною властивістю будь-якої особистості.

Соціальний страх – побоювання індивіда щодо зміни власного соціального статусу.

Соціальний шок – раптове потрясіння, що порушує нормальний розвиток соціальних процесів і збентежує людей.

Соціальні норми – це певні стандарти, правила (що приписують або забороняють), яких повинні дотримуватися члени соціальної групи або суспільства; це певний функціональний оптимум, під яким розуміється добросесність, бажаність та цінність людської поведінки, найважливішою функцією якого є забезпечення сполучення позаособистісних вимог, умов і завдань суспільства з поведінкою та проявами особистості; це те, що незалежно від індивідуальних відтінків робить вчинки різних людей з їх різним суб’єктивним значенням, дією певного типу.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Соціально-культурна адаптація – це здібність індивіда, який належить до певної культури, «відповідати» або ефективно взаємодіяти з новим культурним оточенням.

Соціопатія – це особистісний розлад, якому властиво постійне продукування антисоціальної поведінки, знижена здатність до співчуття та каяття, нахабна та егоїстична комунікація з іншими; різновид психопатії, за якої спостерігається патологія поведінки, що пов'язана з нездатністю до соціальної адаптації; патологія соціальних властивостей особистості.

Співпереживання – уподібнення емоційного стану суб'єкта стану іншого суб'єкта або соціальної групи; пов'язано з гуманним ставленням до людей, з емоційною ідентифікацією або механізмом психічного зараження.

Спокутування – зняття провини за вчинки або антисоціальні дії завдяки справедливому покаранню та наступній позитивній перебудові поведінки, за яку індивід заслуговує заохочення.

Справедливість – моральна якість та чеснота, вразливість як на суспільне добро, так і на суспільне зло; поняття про належне, що містить у собі вимогу відповідності діяння та відплати: зокрема, відповідності прав та обов'язків, праці та винагороди, заслуг та їх визнання, злочину та покарання, відповідності ролі різних соціальних шарів, груп та індивідів у житті суспільства та їхнього соціального стану в ньому.

Сталкінг (з англ. *stalking* – переслідування) – небажана нав'язлива увага до однієї людини з боку іншої або групи людей; нав'язливе, небажане й постійне переслідування однією людиною іншої. Це одна з форм домагань та залякування, як правило виражається у переслідуванні жертви, стеження за нею. Типова поведінка сталкерів включає постійні телефонні дзвінки та повідомлення, у яких в образливій формі переслідується жертва, стеження за нею та шпіонаж, образливі пости у соціальних мережах та інші види кривдження, погрози або залякування.

Стереотип (з грец. *stereos* – твердий та *typos* – відбиток) – відносно стійкий та спрощений образ, що складається в умовах дефіциту інформації як результат узагальнення особистого досвіду, та нерідко упереджених уявлень, прийнятих в тій або іншій соціальній групі або в суспільстві, в цілому; думка про особистісні якості груп людей, що є надмірно узагальненими, неточними та резистентними до нової інформації.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Страх – безумовно-рефлекторна емоційна реакція на небезпеку, що відбивається в різких змінах життєдіяльності організму. Страх виник як біологічно захисний механізм і продукує, як сильний симпатичний розряд – крик, втечу, гримаси, а також супроводжується такими індивідуальними симптомами, як тремтіння м'язів тіла, сухість в роті (звідси захриплість та приглушеність голосу), різке почастішання пульсу, підвищення рівня цукру у крові тощо.

Стрес – стан людини, що виникає у відповідь на дію стресорів (зовнішні та внутрішні надсильні неприємні впливи, що викликають стресовий стан); конфліктний емоційний стан, психічна напруга у гострій, небезпечній ситуації, що викликає шок, а потім стан резистентності – максимальну мобілізацію зусиль для виходу з цієї ситуації. Відрізняють фізіологічний та психологічний стрес. Фізіологічний стрес детермінується екстремальною температурою або іншими фізичними впливами, що викликають біль, позамежні фізичні перевантаження. Психологічний стрес – породжується чинниками, що впливають своїми сигнальними значеннями, небезпекою, особистісною загрозою, інформаційним перевантаженням тощо. Стрес може бути мобілізаційним (австрес) і демобілізаційним (дістрес).

Стресостійкість – це набір особистісних якостей, які визначають здібність людини контролювати дію зовнішніх подразників і залишатися емоційно урівноваженим в ситуації стресу.

Сугестія (навіювання) – метод вербального та невербального впливу, спрямований на емоційну сферу особистості та підсвідоме, що програмує її поведінку та оцінки.

Суперництво – стратегія поведінки у конфлікті, за якої індивід орієнтується виключно на власні інтереси; прагнення отримати перемогу над іншими або їх перевершити.

Темна тріада – це три особистісні риси (макіавеллізм, не клінічний нарцисизм і не клінічна психопатія), високий рівень яких посилює схильність індивіда до маніпуляцій, егоїстичній поведінці та вчиненню насильницьких дій. Термін введений у науковий обіг канадськими психологами Д. Полхусом і К. Вільямсом у 2002 році. Дослідники довели, що кожна риса є самостійним конструктом, що не зводяться до двох інших, але вони пов'язані між собою та вносять свій вклад в такі негативні прояви,

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

як відчуття власної переваги, зневажливе ставлення до суспільних норм, соціальна домінантність, егоцентризм, не чуттєвість до страждань інших, емоційна холодність, відсутність емпатії, а також схильність до брехні та використанні інших у якості засобів для досягнення власної мети.

Терпимість до незгоди – психологічний параметр, що збільшує своє значення зі зростанням у людини рівня інтелекту, широти знань, рівня освіченості тощо.

Толерантність (з лат. *tolerantia* – терпіння) вживається в різних значеннях і наповнюється різним психологічним і соціальним змістом, пов'язується з терпимістю, поблажливістю до кого-небудь або чого-небудь, готовністю надати іншим людям свободу думки та дії; проявляти терпимість і жити разом, у мирі один із одним, як добрі сусіди, що передбачає не тільки терпимість, а й уміння жити в гармонії з собою та один із одним; повага, прийняття та правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, інших форм самовираження та способів проявів людської індивідуальності. У багатьох культурах слова «толерантність» і «терпимість» є синонімами.

Травма психологічна – шкода, що заподіяна психічному здоров'ю людини внаслідок впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, гострих і тяжких обставин життя, що порушують відчуття її безпеки. Все це супроводжуються емоційним потрясінням або тривалим стресом, що впливає на психіку людини, створює загрози для її біологічного існування.

Травматичне контрперенесення або «непряма травматизація» – переживання іншим (зазвичай терапевтом) негативних емоцій (жах, лють, сором, відчай тощо), які переслідують жертву злочину або пацієнта з посттравматичним стресовим розладом.

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей індивіда.

Трансфер – переніс емоційного ставлення з одного об'єкту на інший, на більш доступний об'єкт; більш узагальнено «вимищення злоби на іншого».

Трафікінг (трефікінг) (з англ. *trafficking* – торгівля людьми) – здійснення шляхом насилля або обману перевезення людей за кордон з

ВОКАБУЛЯРІЙ

метою їхнього продажу, примусу до підневільної праці (проституція, жебрацтво тощо) або вилучення органів.

Тригер (з англ. *trigger* – «спусковий гачок») – подія, що викликає у людини з посттравматичним стресовим розладом раптове реперезивання психологічної травми, що супроводжується продукуванням тяжких негативних емоцій. Вперше термін був використаний при обговоренні насилля над жінками та переживання ними травматичного досвіду. Термін використовується для позначення всього, що пов'язано з подіями, ситуаціями, впливами, які викликають спрацювання механізмів психологічних і поведінкових проявів (звичок, патернів), як деструктивних (неадаптивних), так й конструктивних (адаптивних), що супроводжується негативними, нейтральними та позитивними емоціями.

Тролінг (з англ. *trolling* – ловля риби на блисну) – один із видів віртуальної комунікації з порушенням етики мережевої взаємодії, що проявляється у різних формах агресивної, образливої, принижуючої гідність поведінки, та, що має за мету отримання задоволення від негативних реакцій своєї жертви.

Упередження – установка, що блокує адекватне віддзеркалення явищ, що може бути наслідком передчасних емпіричних узагальнень.

Установка (психологічна) – приємна та неприємна оціночна реакція на будь-що або кого-небудь, що втілена в думках, відчуттях і цілеспрямованій поведінці. Установка визначає характер поведінки та діяльності індивіда, а психологічна установка до тих або інших соціальних об'єктів або явищ називається соціальною або соціально-психологічною установкою.

Установка на поведінку жертви – це форма соціальної установки, що ґрунтується на інфантилізмі, спрямованості на утримання, прагненні до пасивної та вигідної адаптації у середовищі з використанням неконструктивних стратегій, що перешкоджають та затягують подолання складних життєвих ситуацій. Така установка діє на безсвідомому рівні та включається у менталітет тієї або іншої етнічної групи, а тому виникають складності певного порядку щодо її зміни. Установка на поведінку жертви визначає той або інший тип і характер зв'язків та ставлень у людській спільноті.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Установка соціальна (атитюд) – готовність до певних дій з конкретними соціальним об'єктами. Відрізняють рівні соціальної установки – смисловий, цільовий та операційний та вона інсталується у ціннісних орієнтаціях індивіда, сфері його спрямованості, вибірковості сприйняття соціальних об'єктів.

Утворення «цапа відбувала» – тенденція, що проявляють фрустровані або депресивні люди, коли зміщують агресію на інших або групи, що є для них антипатичні, чітко виокремленні та відносно безправні.

Фанатизм (з лат. *fanum* – жертвовник) – тверда та така, що не визнає ніяких аргументів безальтернативна прихильність особистості певним уявленням і переконанням, що безумовно визначає практично будь-яку її активність та оціночне ставлення до оточуючого світу. Фанатизм – це соціально-психологічний феномен, що характеризує особистісну позицію та систему її відносин з референтними групами та групами членства у логіці неприйняття навіть обґрунтованої, але протилежної жорстким установкам фаната інформації, відбиваючий некритичний підхід індивіда до будь-якої інформації, яка у тому або іншому ступені підкріплює його позицію, установки, уявлення та переконання, готовність до жертвовної поведінки в ім'я останніх поза залежністю від того, є така активність моральною або неморальною.

Фасилітація соціальна – підвищена продуктивність та швидкість діяльності індивіда під впливом тих, хто знаходиться поруч або образу іншої людини/людей, що уявляються; властивість індивідів краще виконувати прості завдання та гірше складні, коли поруч знаходяться інші люди, а результати їхньої роботи можна оцінити.

Фасцинація (з лат. *fascination* – заворожування) – ефект, що викликається спеціально організованим вербальним впливом, з метою зменшення втрат семантично значущої інформації реципієнтами, за рахунок чого підвищується можливість її впливу на їхню поведінку; емоційно насичений вплив на партнера по спілкуванню (лестощі, пафос, натхнення, інтимні інтонації тощо).

Фемінність – уявлення та прояви соматичних, психічних і поведінкових якостей, які властиві жінкам.

Фейк (англ. *fake* – підроблений, фальшивий) – це підробка, містифікація або дезінформація, що може бути втілена в:

ВОКАБУЛЯРІЙ

1) світлинах, що підроблені за допомогою фотошопу або відеороликах, що змонтовані за допомогою відео редакторів, або перших і других, що були зняті в інший час та в іншому місці;

2) фальшиві новини, що раніше мали назву «газетних качок», а зараз ще називаються «вкидами»;

3) акаунти у соціальних мережах, що утворені від імені відомих людей або неіснуючих людей, з метою підсилювання довіри до фальшивих повідомлень.

Феномен самовпевненості – тенденція бути скоріше упевненим, ніж точним, тобто переоцінювати коректність власних переконань.

Феномен «соціального паразитування» (англ. *social loafing*; від *loaf* – байдики бити, ледарювати) – люди в умовах групової діяльності, у якій об'єднані та не відмінні внески кожного працівника, докладають менше зусиль, ніж у випадку індивідуального виконання такої самої роботи.

Феномен справедливого світу – схильність індивідів вірити у те, що світ справедливий, а тому люди мають те, що вони заслуговують, а також заслуговують те, що мають.

Флеймінг – це дискусія у чаті, у соціальних мережах, особистому листування або коментарях, що супроводжується негативними емоціями. Це вербальний конфлікт у віртуальному просторі, у якому використовуються неприпустимі техніки мовного нападу, брутальні, образливі висловлювання та погрози. Це ще не цькування опонента, а тільки «спалах» негативних емоцій, що може покласти початок кібербулінгу.

Флексибільність (з лат. *flex* – гнучкий) – гнучкість, підвищена здібність до змін власної поведінки, раніше зайнятої позиції. Відрізняють когнітивну флексибільність (спрощена перебудова сприйняття та уявлень в змінних умовах), афективну флексибільність (гнучкість емоційних відгуків) та мотиваційну флексибільність (здібність без напруги змінювати мотиви та установки раніше сформованої поведінки).

Флешбеки (англ. *Flashbacks*) – напливи реалістичних, яскравих, афективно забарвлених спогадів та уявлень, що відображають події, які пов'язані з психотравмівною ситуацією.

Фобія – патологічний страх, що часто має нав'язливий характер.

Форми побутового насильства

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

1. *Емоційне або психологічне насилля*, що включає приниження, висміювання, залякування, кривдження, шантажування, маніпулювання; вчинення навмисних дій, що примушують жертву відчувати себе приниженою, пригніченою або випробовувати незручність; ізоляція жертви від родичів і друзів; утискання жертви, примушення її до відчуження провини; використання зовнішнього вигляду, дій, жестів, пантоміміки, з метою залякування жертви; тиск з метою підірвати самооцінку жертви; відривання від реальності, позбавлення віри в себе.

2. *Фізичне насилля* – заподіяння фізичних страждань або пошкоджень (штовхати, бити, колоти, трясти, душити, викручувати руки, жбурляти речі тощо); непряме фізичне насилля, що передбачає пошкодження речей або майна жертви.

3. *Сексуальне насилля* – будь-яка сексуальна експлуатація або примусовий сексуальний контакт, що включають, як звичайний статевий контакт, так й напади, які спрямовані на інтимні частини тіла жертви, а також насильницький перегляд сексуальних зображень або дії, ставлення в сексуально принизливій манері.

4. *Фінансове / економічне насилля* – контролювання грошей жертви та інших її економічних ресурсів; позбавлення жертви грошей, з метою унеможливити отримати нею освіти або роботи; шахрайські дії, що позбавляють жертву грошей або майна; експлуатація фінансових ресурсів жертви з метою власного зиску; позбавлення жертви таких фізичних ресурсів, як їжа, одяг, необхідні ліки або дах над головою.

Фрустрація – (з лат. *frustratio* – невдача; з англ. *frustration* – розчарування) блокування цілеспрямованої поведінки індивіда; психічний стан невдоволення, коли руйнуються плани або індивід неспроможний внаслідок об'єктивних перешкод (біологічної, психологічної, фізичної, матеріальної, соціо-культурної) досягти особистісно-значущої мети. Фрустрація може ставати джерелом агресивної активності індивіда.

Фундаментальна помилка атрибуції – тенденція переоцінювати ступінь, коли поведінка людини залежить від внутрішніх диспозиційних чинників та недооцінка ролі ситуаційних чинників.

Хайп (англ. *hype* – галас) – агресивна та нав'язлива реклама, метою якої є формування переваг споживачів, що пов'язано з обдурюванням, брехнею або один з трюків для залучення уваги потенційної жертви.

ВОКАБУЛЯРІЙ

Хакер або гакер (англ. *hacker*, від *to hack* – рубати) – особа, яка намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, з метою заволодіння секретною інформацією або виявлення вразливості такої системи.

Харасмент (англ. *harassment* – приставання) – статеві залучання, як фізичні (дотики), так й вербальні (мовні кривдження, погрози, недобррозичливі зауваження, грубі жарти, різні форми інсинуацій або залякування); поведінка людини, яка спричиняє незручності або прямо наносить шкоду іншій людині, або така, що порушує недоторканість її приватного життя.

Харизма (з грец. *harisma* – божий дар) – містична властивість, що ніби то має видатна особистість, яка викликає схиляння перед нею та беззастережну віру в її можливості; персоніфікація ідеалів у процесі групової згуртованості, в екстремальних історичних ситуаціях, умовах актуалізації масової потреби у містичному лідері.

Хейзінг – ритуальне психологічне насилля, що проявляється у жорстокому принизливому зверненні в умовах критичної ситуації соціального функціонування жертви, що підкреслює її особисте безсилля та безперспективність дій.

Хейтінг – це постійні негативні коментарі та повідомлення на адресу конкретної людини, що розглядається як повноцінне психологічне цькування.

Хейт-спіч – це публічне висловлювання, що продукує ненависть до конкретної людини, групи людей або явища.

Хеппіслепінг (з англ. *happy slapping* – щасливе ляскання) – це запис відеороликів реальних подій нападу та побиття (ляскання) інших (у метро, серед вулиці тощо), з подальшим викладанням цього в Інтернет, без будь-якої згоди жертв переслідування.

Цинізм – нігілістичне ставлення до духовних досягнень, людської гідності, знущання над ними.

Цифрове насильство (онлайн-насильство) – дії, що вчиняються за допомогою мобільного зв'язку, соціальних мереж, якими поширюється кривдна, недостовірна, а також така, що принижує гідність інформація про об'єкт насильства.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Цінність – значущість явищ дійсності, їхня відповідність основним потребам суспільства, окремих соціальних груп та індивідів.

Ціннісні орієнтації – особистісні орієнтації стосовно цінностей тих або інших соціальних спільнот або груп; складові вищих рівнів у диспозиційній структурі спрямованості особистості; ідеологічні, політичні, моральні та інші підстави для оцінки людиною оточуючої дійсності.

Цькувати – переслідування кого-небудь різними нападами, наклепами тощо, знущатися з когось, а також підмовляти до ворожих дій, підбурювати проти когось.

Чесність – моральна якість особистості, що складається з щирості та добропорядності, вірності прийнятим обов'язкам, правдивості та принциповості, дотримання прав інших людей.

Шантаж – загроза викриття відомостей, що компрометують жертву; аморальний та протиправний вчинок.

Шеймінг (англ. *shame* – сором, соромити) – вираз публічного засудження з метою викликати у жертви відчуття сорому, ганьби за що-небудь.

Шок – гострий психічний стан, психічна дезорганізація, що виникає внаслідок впливу надсильних подразників.

Шутінг (англ. *shooting* – стрільба) – безладна стрільба у громадських місцях по беззбройним людям; це стрільба у місцях масового перебування людей з метою вбивства як можна більше з них, що за всіма ознаками є однією з форм терористичного акту, що має за мету залякування громадян і нагнітання страху у суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Кодекс законів про працю України: від 10.12.1971 № 322-VIII із змінами. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> (дата звернення 5.06.2024).

Кодекс України про адміністративні правопорушення: від 7.12.1984 № 8074-10 із змінами / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text> (дата звернення 12.06.2024).

Про запобігання та протидію домашньому насиллю: Закон України від 7.12.2017 № 2229-VIII-ВР. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення 19.06.2024).

Алексєнко Т. Ф. Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики. Особистість у просторі виховних інновацій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Івано-Франківськ, 19 жовтня 2018 р.). Івано-Франківськ: НАІР, 2018. С. 19-25.

Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу ; пер. з англ. Т. Микитюк. Київ : Форс Україна, 2022. 512 с.

Бек Д. С. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 460 с.

Віктимологія : навч. посіб. / В. В. Голіна, Б. М. Головін, М. Ю. Валуйська та ін.; за ред. В. В. Голіна і Б. М. Гловіна. Харків: Право, 2017. 308 с.

Волченко Л. П. & Гарькавець С. О. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 200 с.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Гарькавець С. О. & Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навч.-метод. посіб.. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.

Гарькавець С. О. Проблема булінгу та мобінгу в учнівському середовищі, шляхи її вирішення. Науково-методичний журнал «Освіта на Луганщині». 2018. № 3 (52). С. 36-39.

Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології. Навч.-метод. посіб.. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с

Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності : монографія Луганськ: Ноулідж, 2013. 175 с. .

Гарькавець С. О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти : монографія. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 156 с.

Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ: Ноулідж, 2010. 343 с.

Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.

Гарькавець С. О. & Яковенко С. І. Методики дослідження образи : наук.-метод. посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк: вид-во «Петіт», 2017. 68 с.

Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

Гері Ч. Як опанувати негативні емоції / пер. з англ. О. Мельник. Львів: Свічадо, 2023. 224 с.

Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева, 2022. 424 с.

Гінтон С. Е. Аутсайдери. Київ: Vivat, 2018. 192 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.

Губко А. А. Соціально-психологічні чинники булінгу в різних вікових групах школярів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 76-80.

Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Насильство. Булінг. Харків: Основа, 2019. 144 с.

Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Ю. Гордієнка. Київ: Видавнича група КМ-БУКС, 2023. 320 с.

Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ: ФОП Нічога С. О. 2020. 196 с.

Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практич. посіб. / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

Зімбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло / пер. з англ. Любомира Шерстюка. Київ: Yakaboo Publishing, 2022. 592 с.

Кантофер Т. Токсичні люди / пер. з англ. Є. Баскакової. Видавнича група КМ-Букс, 2023. 200 с.

Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб.. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

Колорозо Б. Цькування. Як викоринити насильство і створити суспільство, де буде більше доброти / пер. з англ. Л. В. Гурбановская, Є. І. Мягченкова, Ю. Я. Гольдберг. Київ, 2018. 352 с.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Лисюк Ю. В. Протидія насильству в сім'ї. Одеса: Одеський юридичний інститут ХНУВС, 2007. 164 с.

Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг / наук. ред. О. А. Западнюк. Харків: Віват, 2024. 304 с.

Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : монографія. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 528 с.

Пінчук І. Я., Бабова К. Д. & Гоженка А. І. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. Київ: КАЛИТА, 2021. 92 с.

Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі : метод. рекомендації для викладачів та студ. вищ. пед. навч. закл. / О. Дроздов, Л. Живолуп, О. Ніжинська, Я. Сухенко; за ред. Я. Сухенко. Полтава: ПОППО, 2011. 80 с.

Сандвік Г. & Рісдаль Й. Як протидіяти маніпуляціям. Київ: Вид-во Нон-фікшен, 2021. 282 с.

Суббота С. Припинити це. Як розпізнавати насильство та протидіяти йому. Київ: Віхола, 2020. 192 с.

Третьяченко В. В., Гарькавець С. О., Коломійцев О. А. Психологія правослухняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства : монографія. Луганськ: Знання, 2008. 344 с.

Туляков В. О. Вчення про жертву злочину: соціальні та правові основи : автореф. дис. ... канд. юр. наук: 12.00.08. Одеса: Одеська нац. юрид. академія, 2001. 33 с.

Форнасарі Е. Здолай булінг разом із героями казок / пер. з англ. Вашук А. Львів: Вид-во Старого Лева, 2021. 72 с.

Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Замойської О. Харків: КСД, 2023. 160 с.

Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. та ін. Психологія емоцій та почуттів : підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Agervold M. Bullying at work: a discussion of definitions and prevalence, based on an empirical study // National Centre for Biotechnological Information. 2007. Vol. 48(2). P. 161-172. [Doi: 10.1111/j.1467-9450.2007.00585.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00585.x)

Arnautovic I. Theoretical aspects in the defining of mobbing (or bullying) // Journal for Labour and Social Affairs in Eastern Europe. 2013. Vol. 16, Issue 2. P. 193-204.

Arslan G., Allen K. A. & Tanhan A. School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents: Mediating impact of positive psychological orientations // Child Indicators Research. 2021. Vol. 14(3). P. 1007-1026. [Doi: 10.1007/s12187-020-09780-2](https://doi.org/10.1007/s12187-020-09780-2).

Auemaneekul N., Powwattana A., Kiatsiri E. & Thananowan N. Investigating the mechanisms of theory of planned behavior on cyberbullying among Thai adolescents // Journal of Health Research. 2020. Vol. 34(1). P. 42-55.

Balan R., Dobrean A., Balazsi R. & Cordier R. A latent profile analysis of emotional, behavioral, and social problems among victims of bullying // Psychology in the Schools. 2023. Vol. 60(11). P. 4563-4575. [Doi: 10.1002/pits.22998](https://doi.org/10.1002/pits.22998).

de Becker G. The gift of fear: survival signals that protect us from violence. New York: Random House, 1997. 342 p.

Bowes L., Arseneault L., Maughan B., Taylor A., Caspi A. & Moffitt T. E. School, neighborhood, and family factors are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2009. Vol. 48(5). P. 545-553.

Brack K. & Caltabiano N. Cyberbullying and self-esteem in Australian adults. Cyberpsychology // Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2014. № 8(2). P. 84-98.

Branch S., Ramsay S. & Barker M. Workplace bullying, mobbing and general harassment: A Review // International Journal of Management Reviews, 2013. Vol. 15. Issue 3. P. 280-299. [Doi: 10.1111/ijmr.2013.15](https://doi.org/10.1111/ijmr.2013.15).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Carcamo M., Cumsille P. & Gaete J. Characterization of Latent Classes of Early Preadolescents from Their Reports of Victimization and Bullying – A Latent Class Analysis. *Int Journal of Bullying Prevention*. 2024. [Doi: 10.1007/s42380-024-00247-4](https://doi.org/10.1007/s42380-024-00247-4).

Chiabrishvili K. & Kropadze T. Mobbing in the organization: causes and likely consequences // *The New Economist*. 2023. Vol. 18, Issue 1. P. 7-18. [Doi: suffix: 10.36962/NEC18012023-7](https://doi.org/10.36962/NEC18012023-7).

Cornoiu T. S. & Gyorgy M. Mobbing in Organizations. Benefits of Identifying the Phenomenon // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 78. P. 713-717. [Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.380](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.380).

Demirag S. & Ciftci S. Psychological intimidation at workplace (mobbing) // *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 2017. Vol. 7, Issue 3. P. 1-4. [Doi: 10.4172/2161-0487.1000305](https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000305).

Kovacic A., Podgornik N., Pristov Z. & Raspor A. Mobbing in a Non-Profit Organisation // *Organizacija*. 2017. Vol. 50, Issue 2. P. 178-186. [Doi: 10.1515/orga-2017-0012](https://doi.org/10.1515/orga-2017-0012).

Cross D. S., Runions K. C., Britt E. F. & Gray C. Motivational interviewing as a positive response to high-school bullying // *Psychology in the Schools*. 2018. Vol. 55(5). P. 464-475.

Duffy M. & Len Sperry L. *Mobbing Causes, Consequences, and Solutions*. Oxford University Press, 2012. [Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195380019.003.0002](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195380019.003.0002).

Einarsen S., Hoel H. & Notelaers G. Measuring exposure to bullying and harassment at work: Validity, factor structure and psychometric properties of the Negative Acts Questionnaire-Revised // *Work Stress*. 2009. Vol. 23. P. 24-44. [Doi: 10.1080/02678370902815673](https://doi.org/10.1080/02678370902815673).

Erdilek K., Alpkın L. & Sener I. The mediating role of mobbing on the relationship between organizational silence and turnover intention // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 150. P. 455-464. [Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.053](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.053).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Ertuk A. & Cemaloglu N. Causes of Mobbing Behavior // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 116. P. 3669-3678. [Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.821](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.821).

Espelage D. L. Ecological theory: Preventing youth bullying, aggression, and victimization // *Theory into Practice*. 2014. Vol. 53(4), P. 257-264.

Evans C. B. R. & Smokowski P. R. Theoretical explanations for bullying in school: How ecological processes propagate perpetration and victimization // *Child & Adolescent Social Work Journal*. 2016. Vol. 33(4), P. 365-375.

Figueiredo-Ferraz H., Gil-Monte P. R., Grau-Alberola E., Llorca-Pellicer M. & García-Juesas J. A. Influence of some psychosocial factors on mobbing and its consequences among employees working with people with intellectual disabilities // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25. Issue 5. P. 455-463. [Doi: 10.1111/jar.2012.25](https://doi.org/10.1111/jar.2012.25).

Gaffney H., Farrington D. P. & Ttofi M. M. Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: a Meta-analysis // *Int Journal of Bullying Prevention*. 2019. P. 14-31. [Doi: 10.1007/s42380-019-0007-4](https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4).

Gini G., Pozzoli T., Borghi F. & Franzoni L. The role of bystanders in students' perception of bullying and sense of safety // *Journal of School Psychology*. 2008. Vol. 46. P. 617-638.

Grotto-de-Souza J, Pohl HH, Aguiar-Ribeiro D. Mobbing as a source of psychological harm in workers. *Rev Bras Med Trab*. 2023. Vol. 20 (4). P. 670-675. [Doi: 10.47626/1679-4435-2022-766](https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-766).

Gulsah S. *Handbook of Research on Bullying in Media and Beyond*. Hershey PA: IGI Global, 2022. 603 p.

Gusfre K. S., Stoen J. & Fandrem H. Bullying by Teachers Towards Students- a Scoping Review // *Int Journal of Bullying Prevention*. 2023. P. 331-347. [Doi: 10.1007/s42380-022-00131-z](https://doi.org/10.1007/s42380-022-00131-z).

Hauge L. J., Skogstad A. & Einarsen S. The relative impact of workplace bullying as a social stressor at work // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2011. Vol. 52(4), P. 347-353. [Doi: 10.1111/j.1467-9450.2011.00885.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00885.x).

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Healy K. L. Hypotheses for possible iatrogenic impacts of school bullying prevention programs // *Child Development Perspectives*. 2020. Vol. 14 (4), P. 221-228.

Heirman W. & Walrave M. Cyberbullying: Predicting Victimization and Perpetration // *Children & Society*. 2011. Vol. 25. P. 59-72.

Hinduja S. & Patchin J. W. Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant behavior*, 2008. Vol. 29 (2), P. 129-156.

Hymel S., Swearer S. M. Four decades of research on school bullying: An introduction // *American Psychological*, 2015. Vol. 70 (4). P. 293-299.

İbiloğlu A. O. Mobbing (Psychological Violence) in different aspects farklı yönleriyle mobbing (Psikolojik Şiddet) // *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 2020. Vol. 12(3). P. 330-341.
[Doi: 10.18863/pgy.543354](https://doi.org/10.18863/pgy.543354).

Jolliffe D. & Farrington D. Examining the relationship between low empathy and bullying // *Aggressive Behavior*. 2006. Vol. 32. P. 540-550.

Kazaz N. & Baymoldina S. Mobbing in work with legal and psychological directions // *Vision International Refereed Scientific Journal*. 2016. Vol. 1, Issue 1. P. 37-50.

Kim I., Lee H. Y., Hong J. S., Carney J. V. & Hazler R. J. Profiles of participation in school bullying: Association with student well-being // *Journal of Counseling & Development*. 2023. Vol. 101 (2). P. 224-235.
[Doi: 10.1002/jcad.12458](https://doi.org/10.1002/jcad.12458).

Larsson A. The Conceptual History of Mobbing // *Aspects of Pedagogy and Schooling*. 2008. 186 p.

Leymann H. Mobbing and psychological terror at workplaces // *Sciences Violence and Victims*. 1990. Vol. 5(2). P. 119-126.

Leymann H. The content and development of mobbing at work // *European journal of work and organization psychology*. 1996. Vol. 5(2). P. 165-184.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Liu J., Guo S., Weissman R. & Liu H. Investigating factors associated with bullying utilizing latent class analysis among adolescents // *School Psychology International*. 2021. Vol. 42 (1). P. 11-32. [Doi: 10.1177/0143034320967061](https://doi.org/10.1177/0143034320967061).

Menesini E. & Salmivalli C. Bullying in schools: The state of knowledge and effective interventions // *Psychology, Health & Medicine*. 2017. Vol. 22. P. 240-253.

McLaughlin C., Oliver C. & Byers R. Perspectives on bullying and difference: supporting young people with special educational need and/or disabilities in school. National Children's Bureau, 2012. 124 p.

Mythen G. & McGowan W. Cultural Victimology revisited. *Handbook of Victims and Victimology*, 2017. 185 p.

Niedl K. Mobbing and well-being: Economic and personnel development implications // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 1996. Vol. 5(2). [Doi: abs/10.1080/13594329608414857](https://doi.org/abs/10.1080/13594329608414857).

Olweus D. *Bulling at schools: What we know and what we can do*. Malden MA: Blackwell Publishing, 1993. 140 p.

Olweus D., Limber S. P. & Breivik K. Addressing Specific Forms of Bullying: A Large-Scale Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program // *Int Journal of Bullying Prevention*. 2019. P. 70-84. [Doi: 10.1007/s42380-019-00009-7](https://doi.org/10.1007/s42380-019-00009-7).

Ovejero A., Yubero S. & Moral M. D. Mobbing: A psychosocial approach // *Behavioral Psychology-Psicologia Conductual*. 2011. Vol. 19. P. 183-205.

Prevost Ch. & Hunt E. Bullying and Mobbing in Academe: A Literature Review // *European Scientific Journal*. 2018. Vol. 14. № 8. P. 1857-7881. [Doi: 10.19044/esj.2018.v14n8p1](https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n8p1).

Rai A. & Agarwal U. A. Linking Workplace Bullying and Work Engagement: The Mediating Role of Psychological Contract Violation // *South Asian Journal of Human Resources Management*. 2017. Vol. 4(1). P. 42-71. [Doi: 10.1177/2322093717704732](https://doi.org/10.1177/2322093717704732).

Reisel W. D., Probst T. M., Chia S. L. & Maloles III C. M. Workplace bullying and job crafting: The moderating role of psychological capital // *Journal*

**ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі**

of Business and Psychology. 2021. Vol. 36(3), P. 519-533. [Doi: 10.1007/s10869-020-09683-4](https://doi.org/10.1007/s10869-020-09683-4).

Rigby K. Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviors // Educational Psychology Review. 2012. Vol. 24 (2). P. 339-348.

Rigby K. Bullying in schools and what to do about it. Melbourne: The Australian Council for Educational Research, 1996. 346 p.

Rigby K. Theoretical Perspectives and Two Explanatory Models of School Bullying // Int Journal of Bullying Prevention. 2022. [Doi: 10.1007/s42380-022-00141-x](https://doi.org/10.1007/s42380-022-00141-x).

Rissi V., Monteiro J. K., Cecconello W. W. & Moraes E. G. Psychological interventions against workplace mobbing // Temas psicol. 2016. Vol. 24, Issue 1. P. 1-23. [Doi: 10.9788/TP2016.1-23](https://doi.org/10.9788/TP2016.1-23).

Rodkin P. C., Espelage D. L. & Hanish L. D. A relational framework for understanding bullying: Developmental antecedents and outcomes // The American Psychologist. 2015. Vol. 70 (4). P. 311-321. [Doi: 10.1037/a0038658](https://doi.org/10.1037/a0038658).

Roland E. School Influences on Bullying. Stavanger: Rebell forlag, 1999. 412 p.

Salin D. & Hoel H. Organizational risk factors of workplace bullying. In S. V. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, & C. L. Cooper (Eds.) // Bullying and harassment in the workplace: Theory, research and practice. 2020. P. 305-330.

Sari S. V. & Camadan F. The new face of violence tendency: Cyber bullying perpetrators and their victims. Computers in human behavior, 2016. Vol. 59. P. 317-326.

Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your. N.Y.: Vintage, 2006. 319 p.

Seo H. J., Jung Y. E., Kim M. D. & Bahk W. M. Factors associated with bullying victimization among Korean adolescents // Neuropsychiatric Disease and Treatment. 2017. Vol. 13. P. 2429-2435. [Doi: 10.2147/NDT.S140535](https://doi.org/10.2147/NDT.S140535).

Shelton T. L. Mobbing, Bullying, & Harassment: A Silent Dilemma in the Workplace // Research Papers. 2011. 149 p.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Shvardak M., Halus O., Popovych O., Ivanova V. & Molnar T. Anti-mobbing Technology in the Conditions of an Educational Institution in Ukraine. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2021. Vol. 12(3). P. 343-362. [Doi: 10.18662/brain/12.3/235](https://doi.org/10.18662/brain/12.3/235).

Singh S., Rai S., Thakur G., Dubey S., Singh A. & Das U. The prevalence and impact of workplace bullying on employees' psychological health and well-being // International Journal of Health Sciences. 2021. Vol. 6(10). P. 1380-1390. [Doi: 10.53730/ijhs.v6nS10.14015](https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS10.14015).

Smith P. K. Bullying and theory of mind: A review // Current Psychiatry Reviews. 2017. Vol. 13(2). P. 90-95.

Smith P. K. The nature of school bullying: A cross-national perspective. London, 1999. 384 p.

Solberg M. E., Olweus D. & Endresen I. M. Bullies and victims at school: Are they the same pupils? // The British Journal of Educational Psychology. 2007. Vol. 77(2). P. 441-464. [Doi: 10.1348/000709906X105689](https://doi.org/10.1348/000709906X105689).

Sperry L. Mobbing and bullying: The influence of individual, work group, and organizational dynamics on abusive workplace behavior // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2009. Vol. 61(3). P. 190-201. [Doi: 10.1037/a0016938](https://doi.org/10.1037/a0016938).

Swearer S. M. & Espelage D. L. Bullying in North American Schools. N.Y.: Taylor and Francis, 2010. 336 p.

Thornberg R. & Jungert T. School bullying and the mechanism of moral disengagement // Aggressive Behavior. 2014. Vol. 40. P. 99-108.

Thornberg R., Wänström L., Pozzoli T. & Gianluca G. Victim prevalence in bullying and its association with teacher-student and student-student relationships and class moral disengagement: A class-level path analysis // Research Papers in Education. 2018. Vol. 33(3). P. 320-335.

Tokunaga R. S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. Computers in human behavior, 2010. Vol. 26 (3). P. 277-287.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

Valera-Pozo M., Flexas A., Servera M., Aguilar-Mediavilla E. & Adrover-Roig D. Long-term profiles of bullying victims and aggressors: A retrospective study // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. [Doi: 10.3389/fpsyg.2021.631276](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631276).

Valickiene P. & Tairida M. Links among bullying, psychological resilience, and the work engagement of employees: can psychological resilience as a mediator reduce the negative effect of bullying on work engagement? // *Socialinės gerovės tyrimai = Social inquiry into well-being*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2022. Vol. 20, Issue 2. P. 29-47.

Van Ryzin M. J. & Roseth C. J. Effects of cooperative learning on peer relations, empathy, and bullying in middle school // *Aggressive Behavior*. 2019. Vol. 45 (6). P. 643-651.

Veenstra R., Lindenberg S., Munniksma A. & Dijkstra J. K. The complex relation between bullying, victimization, acceptance, and rejection: Giving special attention to status, affection, and sex differences // *Child Development*. 2010. Vol. 81 (2). P. 480-486.

Vranjes I., Notelaers G. & Salin D. Putting workplace bullying in context: The role of high-involvement work practices in the relationship between job demands, job resources and bullying exposure // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2022. Vol. 27(1), P. 136-151. [Doi: 10.1037/ocp0000315](https://doi.org/10.1037/ocp0000315).

Vveinhardt J. & Andriukaitienė R. Questionnaire verification of prevention of mobbing/bullying as a psychosocial stressor when implementing CSR // *Problems and Perspectives in Management*. 2015. Vol. 13, P. 32-45.

Vveinhardt J. & Streimikiene D. Management culture and mobbing in a social organization: whether a special status provides a guarantee of safety // *Economic Research*. 2016. Vol. 29. P. 950-966. [Doi: 10.1080/1331677X.2016.1198981](https://doi.org/10.1080/1331677X.2016.1198981).

Vveinhardt J. & Sroka W. Mobbing and corporate social responsibility: does the status of the organization guarantee employee wellbeing and intentions to stay in the job? // *Oeconomia Copernicana*. 2020. Vol. 11(4), P. 743-778. [Doi: 10.24136/oc.2020.030](https://doi.org/10.24136/oc.2020.030).

Yamada Y., Zhang M., Xu J. & Huang Y. Workplace bullying: A meta-analytic review of prevalence and correlates. *Work & Stress*. 2022. Vol. 36(1), P. 1-24. [Doi: 10.1080/02678373.2021.1966335](https://doi.org/10.1080/02678373.2021.1966335).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Zalava A. G. & Cichocka A. The Social Psychology of Social Problems. Palgrave Macmillan Publishers, 2013. 372 p.

Zukauskas P., Vveinhardt J., Melnikas B. & Grančay M. Dynamics of attack actions in the mobbing strategy: The case of Lithuania // Journal of Business Economics and Management. 2015. Vol. 16. P. 733-752. [Doi: 10.3846/16111699.2015.1068840](https://doi.org/10.3846/16111699.2015.1068840).

ДОДАТКИ

Додаток А

Рекомендації щодо запобіганню булінгу в учнівському середовищі

Щоб попередити та мінімізувати прояви булінгу серед учнів загальноосвітніх шкіл потрібно знати та дотримуватися таких загальних правил.

1. Булінг – це не конфлікт, а конфлікт – це не завжди булінг. У конфлікті є сторони, які виступають суб'єктами конфліктної взаємодії. У булінгу є насильник (суб'єкт) та його жертва (об'єкт).

2. Ніхто з учнів не повинен залишатися поза увагою учителів і представників адміністрації школи.

3. Психолог, класні керівники повинні тримати у полі зору тих учнів, які схильний до вчинення булінгу та тих, хто виявляє підвищену віктимогенну уразливість.

4. Основні соціально-психологічні ознаки тих, хто вчиняє булінг (егоцентризм або надмірна індивідуалізація; наявна установка на суперництво та конкуренцію; постійні прояви агресії; низький рівень толерантності та емпатії; прагнення до домінування та ризикованих дій).

5. Основні соціально-психологічні ознаки тих, хто стає жертвами булінгу (низька самооцінка; емоційна пригніченість; висока тривожність та дратівливість; усамітнення; уникання групових зустрічей або відвідування школи; часті запізнення та неохайність).

6. У соціальних групах завжди існує конкуренція між її членами за домінування, тож потрібно постійно на це зважати.

7. Постійний контакт і взаємодія з батьками учнів є ефективним механізмом своєчасного реагування на деструктивні виклики, що пов'язані з різними видами цькування.

8. Потрібно розвивати рефлексію на власні вчинки, поведінку, а також критичне ставлення до того, що кажемо, що скоюємо, та як ставимося до інших.

ДОДАТКИ

9. Треба постійно розширювати когнітивні спроможності учнів, щодо проявів сучасного насилля та шляхів щодо їхнього запобігання.

10. Сприяти формуванню та розвитку у школярів емпатії, відчуття співпереживання, відповідальності за власні вчинки та наміри.

11. Розвивати екологічні способи комунікації, навички конструктивного діалогу, задоволення власних бажань не на шкоду іншим.

12. Формувати здоровий соціально-психологічний клімат в учнівському класі та забезпечувати функціонування безпечного освітнього середовища.

Рекомендації щодо запобіганню мобінгу в установах та організаціях

Щоб попередити прояви мобінгу співробітників в установах та організаціях потрібно знати та дотримуватися таких загальних правил.

1. Спробувати встановити контакт з моберами але з кожним окремо та викликати їх на відверту розмову щодо причин цькування.

2. Установити межі комунікації, відкрито заявити про них та акцентувати увагу на діях моберів, що викликають заперечення та огиду.

3. Знайти небайдужих серед колег, спробувати їх переконати стати поряд з вами, оскільки вони можуть бути наступними об'єктами цькування після вас.

4. Завести щоденник, у якому фіксувати всі цькувальні дії моберів, щоб мати достовірну та об'єктивну картину того, що відбувається та можливість зробити обґрунтовану заяву.

5. Зробити критичний аналіз власної поведінки, оскільки частина провини за те, що з вами відбувається може лежати на вас.

6. Використовуйте демократичний стиль спілкування з іншими та уникайте авторитарних і потуральних форм активності.

7. Формуйте та розвивайте власну комунікативну та конфліктологічну компетентність.

8. Формування психоедукації або психологічної грамотності – психологічної витривалості, або стану за який людина спроможна переносити навантаження та обмеження без зниження ефективності діяльності та надмірного привертання до себе уваги.

9. Навчання стриманості, використання практики відволікання уваги (переключати увагу з одних об'єктів на інші), уникання або обривання контакту (вийти подихати, попити води тощо), заземлення (постояти босими ногами на землі) тощо.

10. Важливо взяти на себе відповідальність за власну поведінку та почати пошук мотивів до її зміни. Не заперечувати можливості звернутися за допомогою до фахівців, оскільки деструктивне поведіння з оточуючими в решті решт може призвести до глибокої самотності, ізоляції, депресії та психічних захворювань.

Рекомендації щодо запобіганню кібербулінгу або психологічному насиллю у віртуальному просторі

Щоб запобігти проявам насилля у кіберпросторі потрібно дотримуватися таких загальних правил.

1. Треба критично ставитися до інформації, що розповсюджується в Інтернеті.

2. Пам'ятати, що за бажання мати якомога більше дописувачів, фоловерів, прихильників у кіберпросторі приходиться розплачуватися безпекою та знеціненням власної персони.

3. Притримуйтеся правил мережевого етикету, які, перш за все, не пропускають образливого та провокативного поведіння.

4. Не поширювати інформацію особистого характеру (власне прізвище, номер телефону, адресу мешкання, дані про батьків, братів і сестер, власний розклад дня).

5. Контролювати власний кіберпростір на предмет кола тих, з ким спілкуєшся.

6. Якщо на вашій сторінці у соціальній мережі з'явилися ті, хто різко заперечує ваші дописи або припускається гострої критики на вашу адресу, видаляйте (відправляйте у бан).

7. Усвідомлювати, що онлайн спілкування надає можливості для анонімності, яка знімає індивідуальну відповідальність за сказане та вчинене.

8. Не поширювати світлини або відео файли, де міститься особиста інформація або інтимні дрібниці.

9. Треба підтримувати власну позитивну онлайн-репутацію.

10. Завжди треба ігнорувати негативні оцінки інших (хейтерів), щоб вони зрозуміли, що ви емоційно невразливі.

11. Не реагувати на коментарі та дописи так званих тролей (проплачені аноніми), які покликані розпалювати ворожнечу у кіберпросторі.

12. Треба знати, що інший може мати підроблений профіль користувача (наприклад, за світливою дівчини може приховуватися хлопець та навпаки) саме для того, щоб зневажати інших, тож звертай увагу на те, хто представлений світліні, за якою може ховатися один із кібербулерів.

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі

13. Треба поводитися стримано, навіть у ситуаціях жартів або гумору, щоб не наразитися на тих, хто жартів/гумору не розуміє.

14. Не принижуйте інших користувачів і не провокуйте конфліктів, особливо з тими, кого ви особисто не знаєте.

15. У ситуації конфлікту, що спонтанно виник у кіберпросторі, намагайтеся його подолати за допомогою стриманого та ввічливого діалогу.

16. Навчіться курувати власними емоціями та зчитувати емоції тих, з ким спілкуєтеся у кіберпросторі.

17. Підтримуйте тих, кого випадково на ваших очах почали цькувати інші, але не перебільшуй власної спроможності, закінчуйте спілкування, як тільки кібербулери почнуть доставати вас.

18. Слід негайно звертатися за допомогою до інших (до батьків, дорослих, психолога, вчителів), коли випадки кібербулінгу приймають характер нав'язливих.

19. Пам'ятайте, що залежність від соціальних мереж властива психологічно нестійким або інфантильним особистостям, які частіше за все й потрапляють у неприємності кіберпростору.

20. Треба пам'ятати, що по той бік монітору знаходяться такі ж самі люди, з власними поглядами, ставленнями, оцінками та бажаннями, з якими варто завжди поводитися стримано, ввічливо, відповідально та гідно.

Навчальне видання

ГАРЬКАВЕЦЬ Сергій Олексійович,
ВОЛЧЕНКО Лариса Петрівна

ПСИХОЛОГІЯ НАСИЛЛЯ:
БУЛІНГ, МОБІНГ ТА ЇХНІ РІЗНОВИДИ
У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Оригінал-макет *Погорєлова Т.В*

Підписано до друку 30.12.2024.
Формат 60×84¹/₁₆. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 10,0. Обл.-вид. арк. 11,4. Наклад 100 прим.
Вид. № 3399. Ціна договірна.

Видавництво Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

Свідоцтво про реєстрацію: серія ДК № 1620 від 18.12.03 р.

Юридична адреса: пр-т Центральний, 59-а, м. Северодонецьк,
93400, Україна

Фактична адреса: вул. Іоанна Павла II, 17, м. Київ, 01042, Україна
E-mail видавництва: izdat@snu.edu.ua