

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М

професор **Юлія Герасименко**

2026 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ
СЕРЕД ПІДЛІТКІВ»**

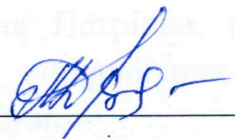
**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

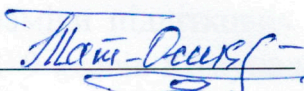
Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-12-зМ
ДРОЗД Марія Петрівна


підпис

Науковий керівник: кандидат психологічних
наук, доцент, старший науковий співробітник
відділу психології праці
ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна


підпис

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: ДРОЗД Марія Петрівна, група ПС-24-12-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 1.8%

Мікропробіли: 1

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,8% відповідає

встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри ПП та М

професор **Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

(підпис)

_____ 2026 р.

(дата)

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**

Дрозд Марії Петрівні

1. Тема роботи «Психологічні чинники та стратегії подолання булінгу серед підлітків».

Науковий керівник роботи Татаурова-Осика Галина Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці ІПООД ім. Івана Зязюна НАПН України.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « » _____ 2026 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних психологів у галузі вікової, педагогічної та соціальної психології щодо природи агресивності, механізмів емпатії та динаміки підліткових груп, результати діагностичного обстеження 50 учнів 8–9 класів Комунального закладу Київської обласної ради «Фастівський обласний ліцей», власні спостереження щодо булінгу у підлітків.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної природи булінгу, його структури, форм та особливостей прояву в підлітковому віці.
2. Визначити індивідуально-психологічні чинники (агресивність, емпатія, самооцінка), що детермінують залучення підлітків до ситуацій цькування.
3. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та організувати емпіричне дослідження на базі ліцею.
4. Провести психологічний аналіз та інтерпретацію результатів констатувального дослідження особливостей ліцеїстів.
5. Здійснити математико-статистичний аналіз взаємозв'язків між емпатією, формами агресії та соціометричним статусом підлітків.
6. Розробити комплексну програму психологічної профілактики та стратегії подолання булінгу «Безпечна школа: простір порозуміння».
7. Провести експериментальну перевірку ефективності впровадженої програми та проаналізувати отримані результати.
8. Сформулювати психолого-педагогічні рекомендації для вчителів, батьків та психологів щодо попередження насильства та створення безпечного освітнього середовища.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Г.П.Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	20.01.2026	20.01.2026 р.
2	Г.П.Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	18.02.2026	18.02.2026 р.

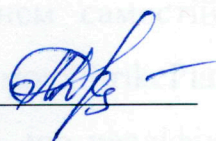
3	Г.П.Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	12.03.2026	12.03.2026 р.
---	--	------------	---------------

6. Дата видачі завдання 20.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	Виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	березень	Виконано
6	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	Виконано

Студент



Марія ДРОЗД

Керівник роботи



Галина ТАТАУРОВА-ОСИКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К
наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня

Дрозд Марії Петрівни

за темою:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ
БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ»

Актуальність даної теми полягає у тому, що проблема булінгу в освітньому середовищі є однією з найгостріших соціально-психологічних загроз для ментального здоров'я молоді, особливо в умовах воєнного стану, що підвищує рівень загальної агресивності. Робота Дрозд Марії Петрівни є вкрай своєчасною, оскільки вона спрямована на виявлення глибинних чинників агресії та апробацію конкретних стратегій подолання цькування в закладі загальної середньої освіти.

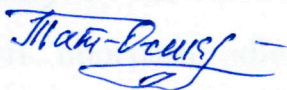
У кваліфікаційній роботі магістра на належному теоретичному рівні розкрито сутність та структуру булінгу як системного явища. Магістрантка виявила високий рівень підготовленості до наукового пошуку, самостійно проаналізувавши широку джерельну базу, що включає 43 найменування, у тому числі праці іноземних авторів. Вона також виявила здатність логічно та аргументовано викладати результати дослідження, робити ґрунтовні висновки та надавати практичні рекомендації для вчителів і батьків. Робота характеризується високим ступенем самостійності та оригінальності, згідно з результатами перевірки системою StrikePlagiarism становить 98,2%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Дрозд Марії Петрівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на

засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 95 балів (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент, старший науковий
співробітник відділу психології
праці



Галина ТАТАУРОВА-ОСИКА

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота: 81 сторінка, 1 таблиця, 6 рисунків, 7 додатків, 43 літературних джерела.

Мета дослідження: на основі комплексного психологічного дослідження виявити чинники булінгу в підлітковому середовищі та експериментально перевірити ефективність програми «Безпечна школа: простір порозуміння», спрямованої на зниження агресивності та розвиток емпатії ліцеїстів.

Об'єктом дослідження є феномен булінгу в підлітковому середовищі.

Предметом дослідження є психологічні чинники та стратегії подолання булінгу в підлітковому віці.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукових джерел, діагностичний і формувальний експерименти, тестування (опитувальник Басса-Пері, методики І. Юсупова та Г. Казанцевої), соціометрія Дж. Морено, авторське анкетування, методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному:

- узагальнено наукові підходи до розуміння природи, форм та структури булінгу у вітчизняній і зарубіжній психології;
- виявлено та математично підтверджено кореляційні зв'язки між низьким рівнем емпатії, заниженою самооцінкою та високим рівнем ворожості підлітків;
- розроблено та експериментально апробовано комплексну програму психологічної профілактики «Безпечна школа: простір порозуміння»;
- доведено ефективність впровадженої програми через зниження показників вербальної агресії та підвищення соціальної інтеграції ліцеїстів;
- надані розширені рекомендації педагогам та батькам щодо вдосконалення системи протидії насильству в освітньому просторі.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес КЗ КОР «Фастівський обласний ліцей», що сприятиме створенню безпечного освітнього середовища та успішній соціалізації підлітків.

Положення, найважливіші висновки і результати магістерської роботи викладено у 1 науковій публікації (тези доповідей на конференції).

Ключові слова: булінг, підлітковий вік, емпатія, агресивність, самооцінка, профілактика, програма «Безпечна школа», ліцеїсти.

ABSTRACT

Master's thesis: 81 pages, 1 table, 6 drawings, 7 appendices, 43 literary sources.

The research goal: based on a comprehensive psychological study, to identify the factors of bullying in the adolescent environment and experimentally verify the effectiveness of the "Safe School: Space of Understanding" program aimed at reducing aggression and developing empathy in lyceum students.

The object of the study is the phenomenon of bullying in the adolescent environment.

The subject of the study are psychological factors and strategies for overcoming bullying in adolescence.

Main research methods. At various stages of the study, the following methods were widely used: theoretical analysis of scientific sources, diagnostic and formative experiments, testing (Buss-Perry Aggression Questionnaire, I. Yusupov's and G. Kazantseva's methods), J. Moreno's sociometry, author's survey, and methods of mathematical statistics (Spearman's correlation coefficient).

The main scientific result of the work is as follows:

- scientific approaches to understanding the nature, forms, and structure of bullying in domestic and foreign psychology are generalized;
- correlation links between low levels of empathy, low self-esteem, and high levels of hostility in adolescents are identified and mathematically confirmed;
- a comprehensive psychological prevention program "Safe School: Space of Understanding" is developed and experimentally tested;
- the effectiveness of the implemented program is proven through a decrease in verbal aggression indicators and an increase in social integration of lyceum students;
- extended recommendations are provided to teachers and parents on improving the system of counteracting violence in the educational space.

The results are recommended for implementation into the educational process of the Communal Institution of the Kyiv Regional Council "Fastiv Regional Lyceum," which will contribute to the creation of a safe educational environment and successful socialization of adolescents.

The main provisions, key conclusions, and results of the master's thesis are presented in 1 scientific publication (conference abstracts).

Keywords: bullying, adolescence, empathy, aggressiveness, self-esteem, prevention, "Safe School" program, lyceum students.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	17
1.1. Сутність та структура булінгу як соціально-психологічного феномену.....	17
1.2. Психологічні чинники виникнення агресивної та цькувальної поведінки підлітків.....	21
1.3. Світовий досвід та сучасні стратегії подолання булінгу в освітньому середовищі.....	26
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	31
2.1. Організація, процедура та обґрунтування методик діагностики схильності до булінгу.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження психологічних особливостей підлітків.....	33
2.3. Математико-статистичний аналіз взаємозв'язку чинників та проявів булінгу.....	37
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ	42
3.1. Програма психологічної профілактики та стратегії подолання булінгу в шкільному колективі.....	42
3.2. Експериментальна перевірка ефективності впроваджених заходів та аналіз результатів.....	47
3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження насильства в підлітковому середовищі.....	52
Висновки до розділу 3.....	57

ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема булінгу в освітньому середовищі на сучасному етапі розвитку українського суспільства набула статусу однієї з найгостріших соціально-психологічних загроз для ментального здоров'я молоді [1, 21]. За статистичними даними ЮНІСЕФ, понад 67% дітей в Україні стикалися з різними проявами цькування, а близько 25% учнів ставали його безпосередніми жертвами. Булінг не є лише індивідуальною поведінковою реакцією, а розглядається як складна деструктивна форма групового впливу, що детермінує соціальну дезадаптацію підлітків [41].

Затяжний воєнний стан у нашій країні суттєво підвищив рівень загальної тривожності та агресивності серед підліткових колективів, що зумовило зміни у формах міжособистісного насильства [5,28]. Сучасне цифрове середовище сприяє прихованому характеру цькування, переміщуючи його до кіберпростору, де процес ідентифікації та протидії деструктивним діям стає значно складнішим [34, 43]. Постійна віктимізація підлітків спричиняє виникнення стійких комплексів меншовартості, розвитку депресивних станів та спотворення ціннісно-сміслової сфери їхньої особистості.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Теоретико-методологічні засади вивчення насильства в підлітковому віці були закладені в працях Д. Ольвеуса, який визначив рольову структуру булінгу та його систематичний характер [40]. Психологічні аспекти підліткової агресії та девіантної поведінки ґрунтовно досліджували О. Бондарчук, Р. Павелків та М. Белей [3, 2]. Питання особистісних детермінант цькування висвітлено в роботах О. Зарецької та К. Гавриловської [9, 7].

Проблеми профілактики агресивних проявів та формування безпечного освітнього простору аналізували Т. Карпінська, Ю. Котова та О. Лящ [11, 13, 14]. Розробка сучасних психологічних методів протидії булінгу знайшла відображення у працях Т. Федорової та Л. Ткаченко [30, 27].

Попри значну кількість публікацій, питання взаємозв'язку індивідуальних чинників та ефективності конкретних стратегій подолання в умовах загальної середньої освіти залишається недостатньо розкритим.

Науковий інтерес до цієї проблеми зумовлений потребою виявлення глибинних психологічних чинників, таких як рівень емпатійності, особливості самооцінки та агресивності, що виступають внутрішніми регуляторами булінгової поведінки. Незважаючи на значний об'єм теоретичних розробок, існує велика потреба в апробації стратегій подолання булінгу, що базуються на комплексному підході та взаємодії школи, родини та громади.

Зазначене вище зумовило вибір теми дослідження: «Психологічні чинники та стратегії подолання булінгу серед підлітків».

Мета і завдання дослідження. Метою роботи є на основі теоретичного аналізу виявити ключові психологічні чинники, що сприяють виникненню булінгу в підлітковому віці, та експериментально перевірити ефективність стратегій його подолання у шкільному колективі. Відповідно до визначеної мети було поставлено такі завдання:

- Проаналізувати генезис поняття «булінг» в історико-теоретичному контексті з урахуванням світового та вітчизняного досвіду.
- Визначити класифікацію, структуру та специфіку проявів булінгу в умовах сучасного освітнього середовища.
- Провести констатувальне дослідження рівня схильності підлітків до булінгової поведінки та виявити провідні мотиви такої взаємодії.
- Визначити типологію учасників булінгу та соціометричні особливості їхніх ролей у колективі.
- Розробити та апробувати програму «Безпечна школа: простір порозуміння», спрямовану на профілактику й подолання булінгу.
- Оцінити ефективність впроваджених заходів та розробити практичні рекомендації для вчителів і батьків.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічні особливості булінгу як форми насильницької поведінки в підлітковому середовищі.

Предметом дослідження: психологічні чинники виникнення та стратегії подолання булінгу серед підлітків.

Гіпотеза дослідження: схильність підлітків до булінгової поведінки детермінується поєднанням високого рівня агресивності, низького рівня емпатії та неадекватної самооцінки; впровадження системних стратегій подолання, заснованих на розвитку емоційної компетентності, сприятиме зниженню рівня насильства в групі.

Методи дослідження. Аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових підходів до вивчення девіантної поведінки, спостереження, анкетування (авторський опитувальник «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?»), методика соціометричного дослідження Дж. Морено, опитувальник Басса-Пері, методика І. Юсупова, тест самооцінки Г. Казанцевої, кількісний та якісний аналіз даних, порівняння середніх показників, кореляційний аналіз із використанням MS Excel.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу Київської обласної ради «Фастівський обласний ліцей». Вибірка складала 50 учнів підліткового віку 13-15 років.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлень про психологічні прояви булінгу в умовах сучасних соціальних викликів, обґрунтуванні ролі емоційного інтелекту як чинника стримування агресії та розробці авторської програми превентивної роботи в школі.

Практичне значення дослідження полягає у створенні апробованого інструментарію для діагностики схильності до цькування та розробці методичних рекомендацій для вчителів і батьків щодо формування безпечного соціального простору.

Апробація результатів. Апробація положень магістерської роботи була представлена на IV Всеукраїнській студентській науково-практичній

конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (15 травня 2025 року) з темою «Булінг у шкільному середовищі: особливості, причини та шляхи подолання».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність та структура булінгу як соціально-психологічного феномену

У сучасному науковому просторі проблема шкільного насильства розглядається через призму системного підходу, де булінг (цькування) визначається як специфічна форма деструктивної взаємодії. Етимологічне коріння терміну «булінг» (від англ. to bully - залякувати, гнобити) вказує на складний психологічний зміст явища, що полягає у тривалому та умисному фізичному чи психологічному тиску на особистість [21]. На відміну від випадкових конфліктів, які є невід'ємною частиною соціалізації, булінг характеризується жорсткою фіксацією ролей та нерівністю сил учасників [41].

Теоретичний аналіз походження цього поняття дозволяє стверджувати, що основи досліджень були закладені Даном Ольвеусом, який визначив булінг як форму агресивної поведінки, засновану на трьох ключових аспектах: свідомому намірі завдати шкоди, систематичному повторенні актів агресії та нерівності у владі між суб'єктами [40]. У вітчизняній психологічній школі, зокрема в роботах Олега Бондарчука та Романа Павелківа, цей феномен розглядається як прояв дезадаптації особистості і порушення міжособистісної взаємодії в рамках освітнього середовища [3, 18].

Структурна організація булінгу є багатовекторною і включає не лише безпосередніх учасників, а й широке соціальне оточення.

Психологічна архітектура цього явища традиційно описується через «кільце булінгу», де кожен суб'єкт виконує певну функцію:

1. Агресор (булер): центральна фігура, що ініціює цькування. Психологічний профіль агресора часто характеризується високим рівнем інструментальної агресії, прагненням до абсолютного лідерства та дефіцитом емоційного відгуку на страждання іншого [31, 38].

2. Жертва: підліток, який зазнає систематичних нападів. Як зазначають О. Зарецька та К. Гавриловська, жертви часто мають певні психологічні особливості (підвищена тривожність, соціальна вразливість, занижена самооцінка), що робить їх мішенями для деструктивного впливу [7, 9].

3. Спостерігачі: найбільш чисельна категорія, роль якої часто є недооціненою. Дослідження доводять, що пасивна поведінка спостерігачів або їхній страх втрутитися виступають латентною підтримкою агресора, створюючи ілюзію правомірності насильства [41, 42].

Дослідження довготривалих психологічних наслідків для всіх членів «кола булінгу» свідчить, що деструктивний вплив цього явища не обмежується лише безпосередньою шкодою для жертви, а має системний характер, що деформує особистісний розвиток кожного учасника. Для підлітків-жертв наслідки часто виявляються у формі стійкої соціальної тривожності, психосоматичних розладів, депресивних станів та втрати довіри до соціальних інституцій [9]. Тривала віктимізація у школі стає підґрунтям для формування синдрому вивченої беспорядності, що у дорослому віці трансформується у труднощі з побудовою кар'єри та стабільних міжособистісних стосунків.

Не менш загрозливими є наслідки для самих агресорів. Систематичне використання сили як основного інструменту соціального домінування закріплює деструктивні патерни поведінки, що корелюють із підвищеним ризиком криміналізації, схильністю до антисоціальних вчинків та домашнього насильства у майбутньому. Булер, не отримуючи вчасного психологічного втручання, втрачає здатність до конструктивної кооперації, що значно обмежує його адаптаційні можливості у дорослому житті [42].

Окрему групу ризику становлять спостерігачі. Постійне перебування в атмосфері легітимізованого насильства призводить до явища моральної десенсibiliзації - зниження чутливості до чужого болю та страждань. У спостерігачів часто формується почуття хронічної провини та беспорядності через нездатність втрутитися, що підриває їхню впевненість у справедливості

світу та власній здатності впливати на події, формуючи пасивну життєву позицію.

Класифікація факторів прояву булінгу в сучасних умовах значно розширилася. Науковці виокремлюють такі ключові типи [24]:

- Прямий булінг: відкриті акти агресії, що включають фізичний тиск (штовхання, бійки, пошкодження особистих речей) та прямі вербальні атаки (прізвиська, погрози, принизливі коментарі) [22, 36].
- Опосередкований (реляційний) булінг: прихована форма насильства, спрямована на соціальну ізоляцію жертви. Це включає поширення пліток, бойкотування, маніпулювання дружніми стосунками [5, 12].
- Кібербулінг: специфічне явище XXI століття, що реалізується через цифрові канали зв'язку. За даними сучасних моніторингів, віртуальне цькування є особливо небезпечним через свою анонімність та відсутність географічних меж, що призводить до глибокої віктимізації підлітка 24/7 [34, 43].

Кібербулінг має велику особливість - він здатен проникати у приватний простір підлітка, позбавляючи його відчуття захищеності навіть у власному домі. На відміну від традиційних проявів цькування, віртуальна агресія має безперервну природу: образливий контент залишається в інтернеті постійно, посилюючи психологічну травму з часом. Анонімність або використання псевдо агресорами сприяє ефекту «розгальмованості», за якого підліток вдається до значно жорсткіших дій, ніж під час особистої взаємодії. Це відбувається через відсутність безпосереднього контакту і неможливості побачити реакцію чи емоційний біль жертви.

Особливою небезпекою кібербулінгу є швидкість поширення деструктивної інформації та можливість залучення необмеженої кількості сторонніх осіб («хейтерів»), що підсилює почуття ізоляції та безпорадності потерпілого. Віртуальне цькування нерідко супроводжується явищем «цифрового остракізму», коли людину видаляють із групових чатів або ігнорують у соціальних мережах. Для сучасного підлітка це може стати

еквівалентом повної соціальної ізоляції. Така ситуація вимагає від психологічної служби ліцею розробки особливих стратегій, орієнтованих на формування «цифрової гідності» та підвищення медіаграмотності, щоб ефективно протидіяти механізмам онлайн-агресії.

Важливим аспектом розуміння сутності булінгу є його розмежування з іншими формами міжособистісної агресії. Як зазначає Л. Ткаченко, ключовою відмінністю є не просто наявність конфлікту, а стабільність деструктивної ієрархії, де одна сторона систематично реалізує потребу в домінуванні через приниження іншої [27, 40]. У підліткових колективах, зокрема в умовах ліцею, цей процес часто набуває форми «соціального маневрування», де агресор використовує булінг як інструмент консолідації групи навколо себе, створюючи образ спільного ворога в образі жертви [21, 31].

Механізми групової динаміки в ситуації цькування. Булінг неможливо розглядати поза контекстом групових процесів. Соціальна психологія (зокрема праці Г. Андрєєвої та М. Ткача) виокремлює кілька механізмів, що підтримують структуру булінгу [1, 25]:

- Зараження агресією: емоційний стан агресора передається групі, знижуючи рівень критичного мислення спостерігачів.
- Деіндивідуалізація: у класі підліток перестає відчувати персональну відповідальність за скоєне, оскільки провина «розподіляється» на всіх учасників [3, 41].
- Моральна розсудливість: булери часто використовують механізми виправдання, трактуючи свої вчинки як «просто жартування» або «виховання» жертви, що призводить до когнітивного спотворення реальності [30, 38].

Важливо виокремити специфічні стратегії, які використовують підлітки для реалізації тиску. О. Степаненко та Т. Сташко виділяють наступні підтипи соціальної агресії, що формують структуру булінгу [22]:

- Соціальне виключення (остракізм): навмисий ігнор підлітка під час групових ігор, обговорень у месенджерах або спільних заходів. Це одна з найбільш травматичних форм емоційного насильства [43].
- Економічний булінг: вимагання грошей, псування особистих гаджетів, одягу або навчального приладдя, що є особливо актуальним у закладах з різним рівнем матеріального статку учнів [36].
- Сексуально забарвлений булінг: образливі жарти, жести або коментарі щодо зовнішності, статевого дозрівання чи орієнтації підлітка, що стає вкрай болючим у пубертатному періоді [16].

Науковці, зокрема Т. Карпінська та Ю. Котова, підкреслюють, що структура булінгу часто підкріплюється «педагогічним мовчанням» або неправильними стратегіями реагування вчителів [13]. Якщо в закладі панує атмосфера надмірної конкуренції та відсутні механізми безпечного повідомлення про насильство, булінг стає стійким елементом субкультури підлітків. Жертва в таких умовах опиняється у стані повної соціальної депривації, що може призвести до незворотних змін у розвитку особистості [14, 29].

Підсумовуючи теоретичний аналіз сутності булінгу, можна стверджувати, що це складний соціально-динамічний конструкт. Він базується на патологічній ієрархії, де агресія виконує роль регулятора статусних відносин. Розуміння цієї багатокомпонентної структури (агресор - жертва - спостерігач - середовище) є фундаментальним для подальшого виявлення психологічних чинників, що запускають цей механізм [30].

1.2. Психологічні чинники виникнення агресивної та цькувальної поведінки підлітків

Дослідження психологічної природи булінгу потребує ґрунтовного аналізу внутрішніх детермінант, які спонукають підлітка до вибору насильницьких стратегій взаємодії або роблять його вразливим до зовнішнього тиску. Науковий

пошук у цьому напрямі (праці О. Бондарчука, Р. Павелківа, М. Белея) доводить, що булінг є результатом складної взаємодії індивідуально-типологічних властивостей особистості та соціальних умов її розвитку [2].

У сучасній соціокультурній ситуації України, важко недооцінити вплив масштабної збройної агресії на зміну проявів булінгу серед підлітків. Тривалий стрес, спричинений війною, постійне відчуття небезпеки та руйнація звичного способу життя істотно знижують рівень самоконтролю і підвищують схильність до агресії серед учнів. Психологічна напруга часто знаходить вихід через пошук «внутрішнього ворога» в межах колективу, де об'єктом цькування нерідко стають діти зі статусом внутрішньо переміщених осіб або підлітки, чії родини зазнали значних втрат через військові дії.

Крім того, спостерігається романтизація силових методів вирішення конфліктів, що транслюється через медіа та соціальний дискурс. Для підлітків у цей період характерне зміщення моральних орієнтирів: те, що раніше сприймалося як жорстокість, може трактуватися як «прояв сили» або «необхідна жорсткість». Це створює додаткові виклики для превентивної роботи, оскільки вимагає від педагогів та психологів не просто заборони насильства, а глибокої роботи з травмою та навчання підлітків методам конструктивної переробки агресивних імпульсів в умовах загального фонового стресу.

Одним з важливих моментів є рівень і структура агресивності особистості. У підлітковому віці агресія часто має інструментальний характер, тобто служить засобом здобуття статусу в групі. Відповідно до праць, висвітлених у дослідженнях Т. Федорової та Л. Ткаченко, для підлітків, які займаються булінгом, характерними рисами є високий рівень фізичної та вербальної агресії, а також яскраво виражена ворожість, що проявляється у підозрілості до оточуючих. [27]. Важливо диференціювати агресивність як рису характеру та агресію як дію у ситуації булінгу. Ми спостерігаємо стійку схильність до ініціації конфліктів, що базується на внутрішній потребі в домінуванні та контролі над іншими [31, 37].

Ключовим регулятором соціальної поведінки, що стримує агресивні імпульси, є емпатія. У психологічному портреті учасників булінгу дефіцит емпатійних здібностей посідає чільне місце. Як зазначає К. Гавриловська, низький рівень емоційного відгуку дозволяє агресору ігнорувати страждання жертви, сприймаючи її не як особистість, а як об'єкт для самоствердження [7]. Брак здатності до співпереживання (когнітивної та емоційної емпатії) унеможливорює усвідомлення моральної шкоди, яку завдає цькування, що призводить до дегуманізації об'єкта атаки [38].

Особливості самооцінки та «Я-концепції» також виступають вагомими психологічними чинниками. У науковій літературі (зокрема у працях О. Зарецької) підкреслюється, що агресивна поведінка часто є способом компенсації внутрішньої невпевненості або неадекватної (завищеної чи заниженої) самооцінки [9]. Для ініціаторів цькування властива «крихка» висока самооцінка, яка потребує постійного зовнішнього підтвердження через приниження інших. Натомість для потенційних жертв характерна стійка занижена самооцінка, яка у поєднанні з високою особистісною тривожністю формує поведінкову модель «легкої мішені», що не здатна на активний захист власних кордонів [5, 29].

Одним із важливих факторів, що визначають участь у булінгу, є рівень соціальної компетентності. Підлітки, які не опанували навички конструктивного розв'язання конфліктів та асертивної поведінки, частіше вдаються до маніпуляцій або застосовують агресивні методи впливу [31]. У просторі школи, де когнітивне навантаження є значним, емоційне вигорання та нездатність ефективно долати стрес можуть призводити до спалахів агресії, які спрямовуються на більш вразливих членів колективу.

Важливу участь відіграє також внутрішня мотивація домінування. Потреба у визнанні та лідерстві, яка є базовою для підліткового періоду, у деформованому вигляді реалізується через створення ієрархічних структур, де булер посідає вершину за рахунок приниження інших [1]. Як підкреслює Н. Соловйова, цей процес підкріплюється специфічними когнітивними викривленнями: підліток

переконує себе, що жертва «zasлужила» таке ставлення через свою інакшість, успішність або, навпаки, соціальну слабкість [30].

Психологічний фундамент булінгу формується через поєднання високої агресивності, низької емпатії, неадекватної самооцінки та дефіциту навичок ненасильницької комунікації.

Важливим фактором у дослідженні психологічних детермінант булінгу є аналіз когнітивної сфери підлітка. Як зазначають Н. Соловйова та О. Степаненко, агресивна поведінка часто базується на специфічних когнітивних викривленнях, серед яких провідне місце посідає «атрибуція ворожості» [21, 24]. Підлітки-булери схильні інтерпретувати нейтральні або неоднозначні дії однолітків як навмисно ворожі чи зневажливі, що стає внутрішнім виправданням для «превентивної» агресії [31]. Такий механізм соціальної перцепції створює замкнене коло: підліток сприймає світ як небезпечне середовище, де єдиним способом захисту власного статусу є домінування через силу [25].

Окрему увагу слід приділити емоційній лабільності та рівню тривожності як чинникам віктимізації. У працях О. Зарецької та К. Гавриловської підкреслюється, що висока особистісна тривожність підлітка часто виступає «сигналом» для агресорів [9,7]. Тривожність провокує специфічні поведінкові реакції - невпевнену мову, уникання зорового контакту, сутулість, що на підсвідомому рівні зчитується булером як ознака слабкості та нездатності до опору [5]. Водночас існують так звані «агресивні жертви», у яких високий рівень тривоги поєднується з імпульсивністю, що призводить до неефективних спроб захисту, які лише сильніше розпалюють конфлікт [3, 18].

Темпераментальні особливості та нейропсихологічні передумови відіграють важливу роль у схильності до булінгу. Наукові дослідження М. Белея звертають увагу на вплив типу вищої нервової діяльності на формування агресивної поведінки. Зокрема, підлітки з переважанням процесів збудження над гальмуванням, які належать до холеричного типу, частіше проявляють реактивну агресію. Водночас систематичний булінг частіше ініціюється підлітками з високим рівнем самоконтролю, але низькою емоційною чутливістю. Це дозволяє

їм холоднокривно планувати й здійснювати акти соціального тиску, характерні для так званої «холодної агресії» [37, 38].

Мотиваційний комплекс особистості булера. За даними Л. Ткаченко, провідними мотивами, що запускають механізм цькування, є [27]:

- Мотив влади: прагнення контролювати почуття та вчинки інших людей.
- Мотив афіліації (у деформованому вигляді): бажання бути частиною «елітної» групи через протиставлення себе «чужинцям».
- Мотив помсти або перенаправленої агресії: коли підліток, який зазнає насильства в родині або в іншому середовищі, компенсує своє приниження через цькування слабших у класі [15].

Гендерна специфіка чинників булінгу. Важливо враховувати, що психологічні чинники можуть проявлятися по-різному залежно від статі.

Дослідження Т. Сташко показують, що для хлопців-підлітків більш характерні чинники, пов'язані з фізичною агресією та прямим домінуванням [22]. У дівчат переважають чинники реляційної агресії: маніпуляція стосунками, використання соціального бойкоту та вербального тиску, що базуються на високій соціальній інтуїції при низькому рівні моральної відповідальності за наслідки своїх дій [16].

Вплив сімейної детермінації на психологію булінгу. Хоча наше дослідження зосереджене на індивідуальних чинниках, неможливо ігнорувати роль первинної соціалізації. Ю. Котова та О. Ляц зазначають, що «моделювання агресії» вдома формує у підлітка переконання, що конфлікти вирішуються лише з позиції сили [13, 14]. Брак емоційної близькості з батьками призводить до «емоційної тупості» - стану, за якого підліток не здатний розпізнати біль іншої людини, що є прямим шляхом до формування поведінки булера [42].

1.3. Світовий досвід та сучасні стратегії подолання булінгу в освітньому середовищі

Системний характер проблеми булінгу спонукає до пошуку ефективних стратегій його подолання як на національному, так і на міжнародному рівнях. Світовий досвід показує, що окремі лекції або бесіди мають обмежену ефективність, тоді як тривалий та стійкий результат забезпечують комплексні шкільні програми, спрямовані на зміну всієї екосистеми навчального закладу [24, 30].

Однією з найбільш фундаментальних та науково обґрунтованих у світі є програма Дана Ольвеуса (Olweus Bullying Prevention Program - OBPP). Її концепція базується на принципі «реструктуризації соціального середовища», що передбачає створення таких умов, де агресивна поведінка стає соціально не вигідною та неприйнятною [40]. Стратегія Ольвеуса охоплює чотири рівні втручання: загальношкільний (розробка єдиних правил), класний (регулярні години спілкування), індивідуальний (робота з конкретними учасниками) та рівень взаємодії з батьками [3, 21]. Дослідження підтверджують, що впровадження цієї системи дозволяє знизити рівень цькування на 30-50% протягом перших двох років [40].

Сучасний європейський досвід представлений фінською програмою KiVa (Kiusaamista Vastaan), яка робить інноваційний акцент на ролі спостерігачів. Як зазначають Т. Карпінська та Л. Ткаченко, успіх цієї стратегії полягає у зміні групових норм: замість того, щоб фокусуватися лише на агресорі, програма навчає більшість учнів не підтримувати цькування, що позбавляє булера «соціальної винагороди» у вигляді уваги та статусу [11, 41]. Це корелює з нашим теоретичним аналізом у підрозділі 1.1. щодо важливості пасивної більшості у структурі феномену.

В українському науково-практичному просторі стратегії подолання булінгу активно розробляються з урахуванням специфіки національної системи

освіти та поточних соціальних викликів. О. Степаненко та Н. Соловійова виокремлюють такі пріоритетні напрями превентивної роботи [24, 21]:

- Формування емоційного інтелекту та емпатії: впровадження тренінгових занять, спрямованих на розвиток здатності розуміти власні емоції та почуття інших.
- Медіація однолітків: залучення самих підлітків до вирішення конфліктів через процедуру медіації. Це сприяє розвитку соціальної відповідальності та навичок асертивної комунікації [15].
- Створення «безпечного простору»: розробка внутрішніх шкільних протоколів реагування, де кожен учень знає, до кого звернутися по допомогу без страху розголосу чи повторної віктимізації [30].

Окрему увагу в сучасних стратегіях приділено кібербезпеці. Оскільки цифрова агресія стала невід'ємною частиною шкільного життя, програми подолання булінгу тепер включають модулі з медіаграмотності та етичної поведінки в мережі. Як зазначають О. Зарецька та Т. Федорова, робота у віртуальному просторі потребує синхронізації зусиль школи та родини, оскільки більшість актів кібербулінгу відбувається поза навчальним часом [9,43].

Важливою складовою стратегій подолання є соціально-педагогічне партнерство. У працях Ю. Котової та Т. Сташко обґрунтовується модель взаємодії «вчитель - психолог - батьки», де кожна сторона має чіткий алгоритм дій у разі виявлення ознак цькування [13, 22]. Ефективність таких стратегій безпосередньо залежить від демократичного стилю управління в закладі та відсутності толерантності до будь-яких форм насильства [37].

Світовий та вітчизняний досвід доводить, що подолання булінгу можливе лише за умови переходу від каральних заходів до превентивних стратегій, що базуються на гуманізації міжособистісних стосунків, розвитку соціальних навичок та залученні всіх учасників освітнього процесу до створення культури ненасильства [37].

У підліткових бойкотах часто виділяється лідер, котрий прагне утвердити свою владу шляхом психологічного тиску на жертву, доводячи її до відчаю. Для такого лідера це може бути способом демонстрації впливу як над постраждалим, так і над іншими підлітками, котрі йдуть за ним. Серед агресивних підлітків, які вдаються до насильства, нерідко можна побачити ознаки їхніх соціально-психологічних проблем, що беруть початок у сімейному середовищі. Це можуть бути діти, які зростали в умовах байдужого чи навіть ворожого ставлення батьків, де часто застосовувалися покарання. У багатьох випадках подібний досвід насильства вони вперше переживали вдома, а згодом починали переносити його на однолітків. Такі підлітки зазвичай мають певні риси, зокрема домінантність, агресивність, низьку емпатію, гіперактивність та імпульсивність. Їхня агресія проявляється не лише по відношенню до шкільних жертв, але й під час спілкування з іншими дітьми і навіть дорослими [23].

Причини агресивної поведінки підлітків у шкільному середовищі мають безліч психофізіологічних передумов. Частіше за все жертвами насильства в школі стають учні, які мають:

- Фізичні недоліки або вади, такі як носіння окулярів, проблеми зі слухом чи руховими порушеннями.
- Особливості поведінки, такі як замкнутість чи імпульсивність.
- Невідповідність зовнішнього вигляду загальноприйнятим стандартам, наприклад, рудоволосі діти, ті, що мають веснянки, виступаючі вуха, криві ноги або інші фізичні особливості.
- Відчуття страху перед школою або відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти).
- Хвороби, такі як епілепсія, заїкання, порушення мовлення, дисграфія, дислексія, дискалькулія тощо.
- Низький рівень інтелекту або труднощі в навчанні.
- Обдаровані діти, які можуть бути об'єктом заздрості чи нерозуміння серед однокласників.

- Неохайність, коли дитина має брудні речі або неприємний запах.
- Фізична слабкість, емоційна реактивність, тривожність або невпевненість у собі [21].

Ці фактори можуть стати передумовами для того, щоб дитина стала жертвою насильства в школі, де її фізичні чи психологічні особливості стають мішенню для нападів з боку інших учнів.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел та сучасних підходів до вивчення проблеми насильства в учнівському середовищі дозволив встановити, що булінг є складним та багатогранним соціально-психологічним феноменом, який не зводиться до поодиноких конфліктів, а являє собою тривалий, системний та умисний процес фізичного або психологічного тиску на особистість [1, 21]. Було з'ясовано, що ключовими ознаками цькування є усвідомлена інтенція агресора завдати шкоди, регулярна повторюваність деструктивних дій та виражений дисбаланс влади, за якого потерпіла сторона позбавлена можливості ефективного самозахисту [40, 41]. При цьому встановлено, що структура булінгу охоплює не лише активних учасників у ролях «агресора» та «жертви», а й значну групу спостерігачів, чия поведінка - від мовчазного схвалення до пасивного ігнорування - виступає каталізатором закріплення насильницьких моделей взаємодії у колективі [9].

Одним із важливих результатів теоретичних досліджень стало визначення ключових психологічних чинників, які впливають на формування агресивної та цькувальної поведінки серед підлітків. Схильність до булінгу виявляє прямий зв'язок із підвищеною особистісною агресивністю, значним дефіцитом емпатії та нестабільною, часто неадекватною самооцінкою, яка вимагає підкріплення через домінування над іншими. Водночас основними психологічними передумовами віктимізації підлітків-жертв стають підвищена тривожність, соціальна

невпевненість і низький рівень самоповаги, що разом робить таких підлітків уразливими до групового тиску. Окрему увагу в сучасних умовах привертає феномен кібербулінгу як специфічної форми насильства у цифровому середовищі. Він характеризується високою латентністю та здатністю спричиняти значні психологічні травми незалежно від місця перебування учасників.

Узагальнення світового та вітчизняного досвіду протидії булінгу продемонструвало, що найбільш ефективними є стратегії системного втручання, які спрямовані на зміну загальношкільного клімату та розвиток емоційного інтелекту підлітків [24]. Міжнародні програми, зокрема концепція Д. Ольвеуса та фінська модель KiVa, доводять, що успіх профілактики залежить від формування в групі нульової толерантності до насильства та активізації ролі захисників серед спостерігачів [27, 40]. В українському освітньому просторі найбільш перспективним визнано впровадження комплексних програм, що поєднують психологічну діагностику, тренінги емпатії та соціальне партнерство між педагогами й батьками [13,21].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, процедура та обґрунтування методик діагностики схильності до булінгу

Емпіричне дослідження психологічних чинників булінгу та розробка стратегій його подолання в освітньому середовищі передбачали чітку організаційну структуру та ретельний підбір психодіагностичного інструменту. Організація дослідження здійснювалася на базі Комунального закладу Київської обласної ради «Фастівський обласний ліцей», де специфіка освітнього процесу, орієнтованого на поглиблену підготовку учнів, створює особливий соціально-психологічний фон взаємодії.

Вибір підліткового віку (учні 8-9 класів, загальною кількістю 50 осіб) як об'єкта дослідження зумовлений тим, що саме в цей період потреба у груповій афіліації та статусному самоствердженні досягає свого піку, що нерідко призводить до деформації міжособистісних стосунків та виникнення ситуацій цькування [21]. Процедура дослідження була спланована таким чином, щоб забезпечити максимальну об'єктивність даних: тестування проводилося в ранкові години, у звичних для ліцеїстів умовах, із дотриманням принципів конфіденційності та анонімності, що дозволило мінімізувати дію захисних механізмів особистості та соціальної бажаності відповідей [27].

Обґрунтування вибору методик базувалося на необхідності комплексного охоплення всіх структурних компонентів булінгу - агресивної спрямованості, емоційного реагування та соціального статусу. Центральне місце в діагностичному комплексі посідає опитувальник агресивності Басса-Пері (BPAQ), текст якого наведено у додатку 1, вибір якого зумовлений його високою валідністю у дослідженні підліткової агресії. Ця методика дозволяє диференціювати не лише зовнішні акти насильства - фізичної та вербальної

агресії, а й приховані когнітивні компоненти, такі як ворожість та гнів. Обґрунтування застосування цієї методики полягає в тому, що для ідентифікації ролі агресора важливо виявити рівень ворожості як стійкої негативної установки до оточуючих, що виступає внутрішнім легітимізатором цькування [37]. Наступним кроком стало використання методики діагностики рівня емпатійних здібностей І. Юсупова, наведений у додатку 2. Її включення до програми дослідження обґрунтовується гіпотезою про те, що саме дефіцит емпатії є головним особистісним предиктором булінгу, оскільки нездатність до співпереживання знімає емоційні бар'єри перед завданням болю іншому [39].

Для дослідження «Я-концепції» та віктимної поведінки була обрана методика самооцінки Г. Казанцевої (див. додаток 3). Обґрунтування її вибору базується на наукових даних про те, що як агресори, так і жертви булінгу мають деформовану самооцінку: перші неадекватно завищену та нестабільну, другі - стабільно занижену, що зумовлює їхню пасивність та беззахисність [29]. З метою виявлення реальної структури міжособистісних стосунків та ієрархії в класі було застосовано соціометрію Дж. Морено (див. додаток 4). Даний метод є незамінним для об'єктивізації положення підлітка в групі, оскільки дозволяє математично визначити індекси популярності та ізоляваності, ідентифікувати мікрогрупи та виявити «соціальні порожнечі» навколо потенційних жертв цькування [42].

Додатково процедура дослідження включала авторську анкету «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?» (додаток 5), яка була спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення учнів до проблеми насильства та частоти проявів кібербулінгу, що є вкрай актуальним для сучасного цифрового середовища [43]. Обґрунтування такого багатоконпонентного підходу полягає у можливості здійснення перехресної перевірки даних, коли результати стандартизованих тестів доповнюються соціометричними показниками та суб'єктивними звітами учнів. Весь процес обробки результатів передбачав використання методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу, що дозволило не просто зафіксувати окремі факти, а виявити глибинні закономірності

формування булінгової поведінки в підлітковому колективі ліцею [21]. Таким чином, обрана стратегія та методичний апарат дослідження повністю відповідають меті роботи та забезпечують надійний фундамент для подальшого аналізу й інтерпретації результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження психологічних особливостей підлітків

Аналіз та змістовна інтерпретація результатів емпіричного дослідження, проведеного у Фастівському обласному ліцеї, надали можливість детально охарактеризувати психологічний стан сучасного підліткового колективу та виокремити основні риси особистості, які сприяють схильності до булінгу. Згідно з даними анкетування, понад 30% учнів стикалися із ситуаціями соціального тиску. Найбільш поширеними типами булінгу виявилися вербальна агресія та реляційне насильство, що проявляються через поширення чуток, ігнорування або маніпуляцію соціальним статусом. Проаналізовані дані засвідчили, що в інтелектуально орієнтованому середовищі агресія набуває прихованих, більш «витончених» форм, які часто залишаються непоміченими дорослими, але спричиняють значну емоційну шкоду для учасників взаємодії.

Аналіз рівнів агресивності за методикою Басса-Пері дозволив виявити складну структуру деструктивних установок підлітків. Зокрема, високий показник за шкалою «вербальна агресія» спостерігався у 42% респондентів, що інтерпретується як основний засіб утвердження лідерства в умовах ліцею.

Показники фізичної агресії виявилися нижчими (близько 18%), проте вони супроводжуються високим рівнем гніву, що вказує на труднощі в емоційній саморегуляції та схильність до імпульсивних реакцій. Особливої уваги заслуговує інтерпретація шкали «ворожість»: високі бали у 35% підлітків свідчать про наявність стійкої підозрливості та негативного сприйняття соціального світу. Такі підлітки схильні бачити в діях оточуючих прихований

злий намір, що стає внутрішньою санкцією для ініціації цькування як форми превентивного захисту [30].

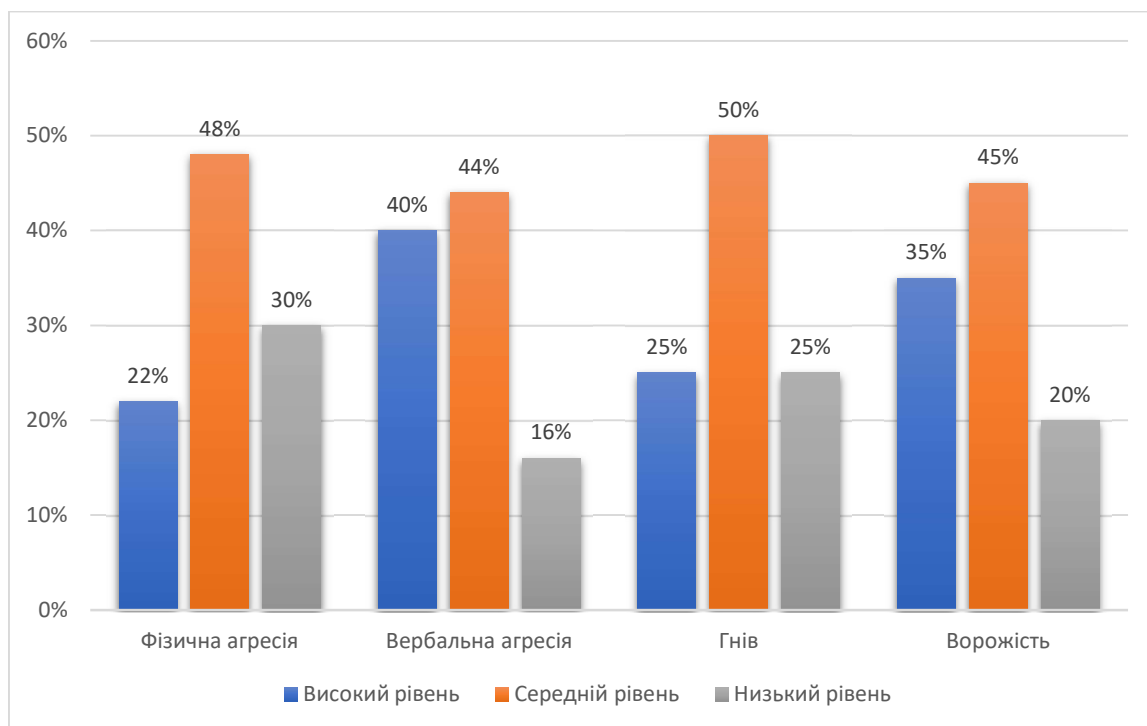


Рис. 2.1. Рівні агресивності за методикою Басса-Пері

Важливим вектором інтерпретації стало дослідження емпатійних здібностей за І. Юсуповим, результати якого виявили пряму залежність між низькою здатністю до співпереживання та деструктивною поведінкою.

Встановлено, що підлітки, ідентифіковані як ініціатори булінгу, мають виражений дефіцит емоційної емпатії. Це інтерпретується як «емоційна сліпота», яка дозволяє агресору не відчувати провини за завдані страждання, сприймаючи жертву не як особистість, а як об'єкт для самоствердження [38].

Водночас у групі «жертв» спостерігається гіперчутливість та висока тривожність, що у поєднанні з низькою здатністю до відстоювання власних кордонів робить їх зручними мішенями для групових нападів. Брак емпатії у «спостерігачів» також пояснює їхню пасивність: нездатність ідентифікувати себе з потерпілим блокує альтруїстичні імпульси та сприяє нормалізації насильства в класі [42]. Кількість учнів : Високий рівень -7, Середній-20, Низький-23

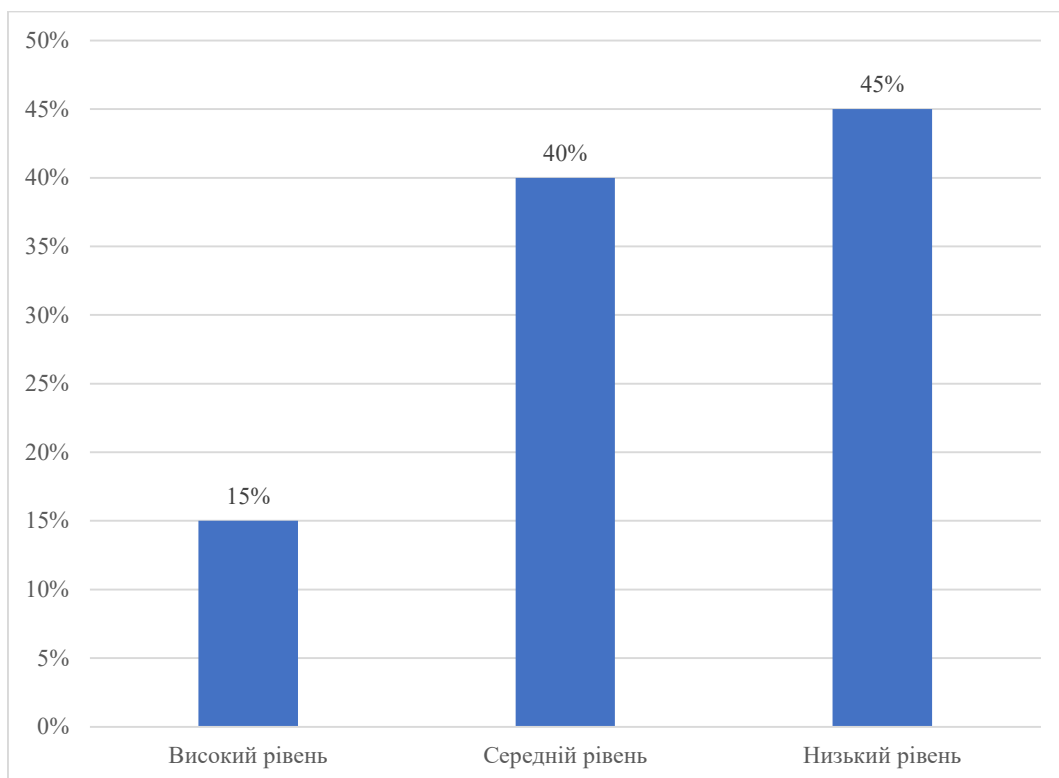


Рис.2.2. Рівні емпатії за І. Юсуповим

Результати вивчення самооцінки за Г. Казанцевою в поєднанні з соціометричними даними Дж. Морено дозволили інтерпретувати рольові позиції в «кільці булінгу».

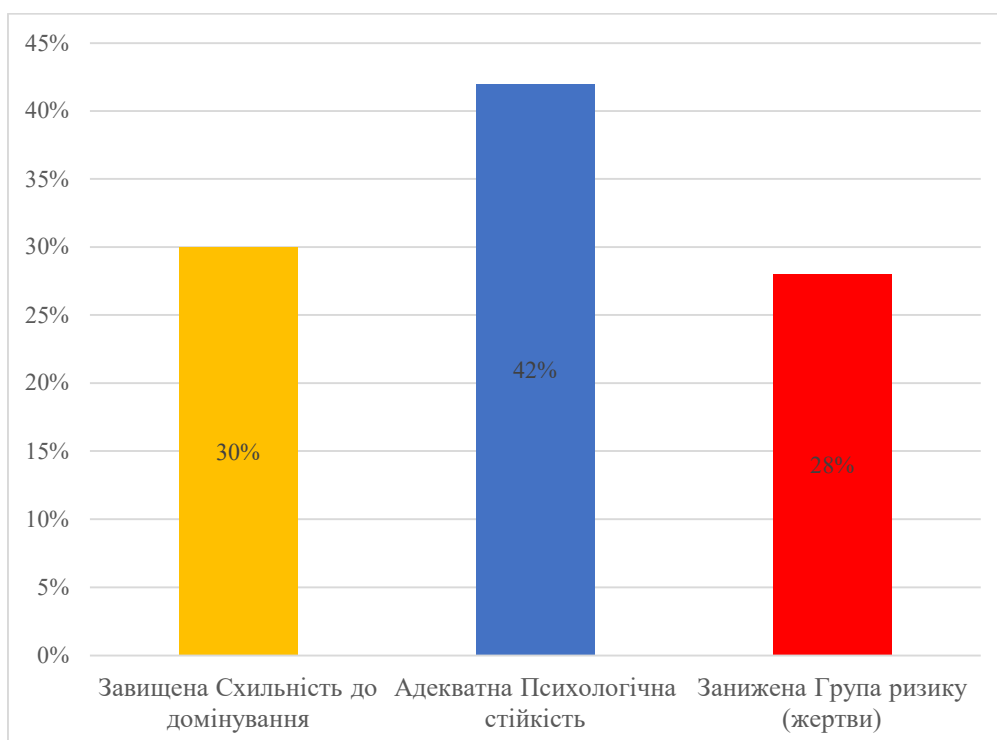


Рис 2.3. Рівні самооцінки за Г. Казанцевою

Було з'ясовано, що агресори часто володіють високою, проте неадекватною та крихкою самооцінкою, яка гостро реагує на будь-яку загрозу статусу. Їхнє домінування є способом компенсації внутрішньої невпевненості через демонстрацію влади. Навпаки, для підлітків, що опинилися у статусі «відкинутих» або «ізольованих», характерна стабільно занижена самооцінка, яка підкріплюється постійним негативним зворотним зв'язком від групи [29].

Психологічна ізоляція цих підлітків є не лише наслідком цькування, а й чинником, що його провокує, адже відсутність соціальних зв'язків позбавляє дитину захисту.

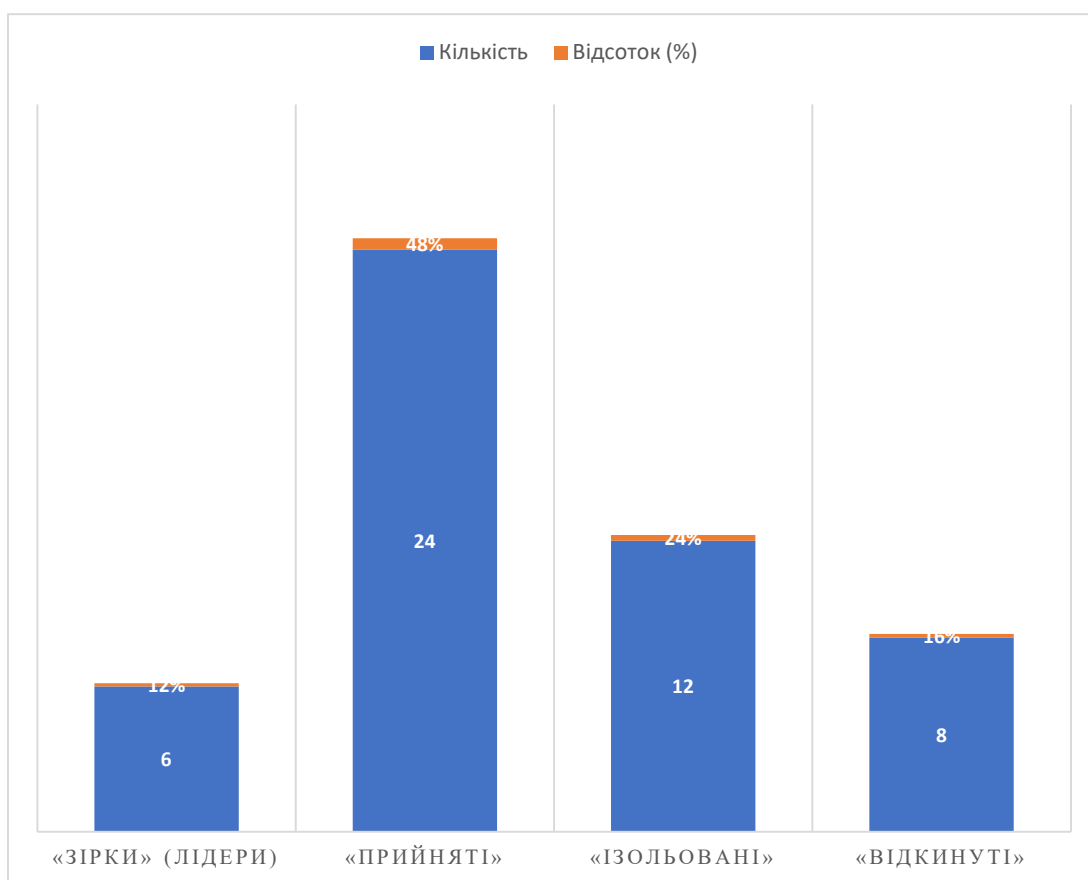


Рис. 2.4. Соціометричний статус учнів (за Дж. Морено)

Інтерпретація результатів дослідження доводить, що булінг у закладі є продуктом взаємодії індивідуальних дефіцитів (низька емпатія, ворожість) та групових процесів статусної нерівності, що вимагає системного корекційного втручання.

2.3. Математико-статистичний аналіз взаємозв'язку чинників та проявів булінгу

Математико-статистична обробка результатів дослідження стала фінальним етапом перевірки висунутої гіпотези, що дозволило перевести якісні спостереження у площину достовірних наукових фактів та виявити приховані закономірності функціонування підліткового колективу. Для підтвердження достовірності отриманих даних та встановлення сили зв'язків між психологічними детермінантами булінгу був застосований метод кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена, який дозволяє працювати з вибірками, що не мають нормального розподілу і що є характерним для психологічних ознак.

Таблиця 2.1.

Соціометричний статус учнів (за Дж. Морено)

Параметри	Цифра (rs)	Що це означає на практиці?
Емпатія та Вербальна агресія	-0,64	Сильний зв'язок. Чим краще підліток вміє співчувати, тим менше він використовує образливі слова та обзивання. Емпатія буквально «гасить» агресію.
Емпатія та Ворожість	-0,58	Значущий зв'язок. Співчуття заважає підлітку бачити в інших «ворогів». Це доводить, що розвиток емпатії - найкращі ліки проти булінгу.
Занижена самооцінка та Статус «Ізольовані»	+0,52	Прямий зв'язок. Підлітки, які не впевнені в собі, частіше опиняються поза групою. Їхня невпевненість робить їх легкою ціллю для ігнорування або цькування.

Результатом статистичної обробки стало виявлення стійкої кореляційної плеяди, де ключовим вузлом виступає показник емпатії. Статистично підтверджено значущий зворотний зв'язок між рівнем емпатійних здібностей за

I. Юсуповим та загальним індексом агресивності за Бассом - Пері. Це математично доводить, що дефіцит співпереживання є не просто супутньою рисою, а фундаментальною умовою виникнення насильницької поведінки: чим меншою є здатність підлітка до емоційного резонансу, тим вищою стає ймовірність обрання ним ролі агресора у структурі булінгу [39].

Поглиблений аналіз структури агресивності виявив специфічний статистичний зв'язок між шкалою «ворожість» та соціометричним статусом підлітка.

Встановлено позитивну кореляцію середньої сили між рівнем ворожості та індексом ізольованості, що інтерпретується як механізм формування «ворожого світосприйняття» у підлітків, які тривалий час перебувають у статусі відкинутих. Це математично обґрунтовує феномен «агресивної жертви», коли підліток, зазнаючи систематичного тиску, акумулює ворожі установки як засіб психологічної компенсації, що згодом може призвести до непередбачуваних спалахів реактивної агресії [41]. Було зафіксовано сильний прямий зв'язок між показником вербальної агресії та соціометричним показником «впливовості» у групі. Це свідчить про те, що в умовах школи саме мовленнєва агресія (сарказм, іронія, соціальне маневрування) виступає легітимним інструментом підтримки високого статусу, що робить цей вид булінгу найбільш стійким та важким для педагогічної корекції [25].

Секція статистичного аналізу була зосереджена на дослідженні взаємозв'язків у тріаді «самооцінка - тривожність - віктимність». Використання методів математичної статистики підтвердило існування значущого зв'язку між низькою самооцінкою за Г. Казанцевою та високою особистісною тривожністю. Це надає математичну основу для окреслення профілю потенційної жертви булінгу: понижений рівень самоприйняття разом із постійним очікуванням невдач формують поведінковий патерн «легкої мішені», яка не здатна демонструвати асертивний опір і несвідомо стимулює агресора до подальших нападів.

У той же час, аналіз даних групи агресорів виявив кореляцію між високою, але нестабільною, самооцінкою і показником за шкалою «гніву». Це математично обґрунтовує їхню підвищену реактивність на критику та схильність до насильства як способу захисту свого крихкого «Я» від будь-яких проявів зневаги. Завершальним етапом математико-статистичного аналізу стало вивчення впливу спостерігачів на динаміку булінгу. Кореляційний аналіз показав прямий зв'язок між низьким рівнем емпатії у «байдужих спостерігачів» та тривалістю існування конфліктних ситуацій у класі. Це математично обґрунтовує тезу про те, що пасивна більшість є не просто фоном, а активним стабілізатором системи булінгу, оскільки відсутність емпатійного відгуку блокує допомогу жертві та створює для агресора ілюзію соціального схвалення [15].

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що математично підтверджено складну систему взаємозумовлених чинників: низька емпатія та висока ворожість запускають механізм агресії, а занижена самооцінка та соціальна ізоляція закріплюють роль жертви. Виявлено статистичні значущі зв'язки, що дозволяють перейти до наступного етапу: розробки комплексної програми «Безпечна школа: простір порозуміння», цільові вектори якої тепер мають чітке математичне обґрунтування, спрямоване на розрив виявлених деструктивних кореляцій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників булінгу та проведено аналіз отриманих результатів, що дозволило сформулювати наступні узагальнення. Організація дослідження на базі Фастівського обласного ліцею забезпечила можливість вивчення феномену цькування в умовах висококонкурентного освітнього середовища, де за результатами первинної діагностики було виявлено значну поширеність вербальних та соціальних форм агресії. Специфіка ліцею як профільного закладу зумовлює трансформацію прямого фізичного насильства у складніші форми

психологічного тиску та кібербулінгу, що вимагає особливої уваги до когнітивних та емоційних аспектів особистості підлітків.

Психологічний аналіз констатувального етапу дослідження дозволив ідентифікувати ключові особистісні детермінанти учасників булінгу.

Для підлітків-агресорів характерним є поєднання високого рівня ворожості з критично низькими показниками емпатії, що блокує механізми стримування агресії та призводить до дегуманізації об'єкта нападу [39]. Водночас профіль жертви булінгу характеризується стабільно заниженою самооцінкою, високою тривожністю та низьким соціометричним статусом, що у сукупності позбавляє підлітка можливості ефективного самозахисту та соціальної підтримки в класному колективі. Важливим аспектом виявилася роль спостерігачів, чия пасивність та низький рівень емоційної чутливості стають стабілізуючими факторами для підтримки деструктивної ієрархії в групі.

Математико-статистичний аналіз на основі коефіцієнта Спірмена підтвердив гіпотезу дослідження, зафіксувавши значний зворотній зв'язок між рівнем емпатії та агресивною поведінкою. Кореляційні зв'язки, виявлені між ворожістю, самооцінкою та соціометричним статусом, свідчать про те, що булінг не можна розглядати як випадковий конфлікт. Він виникає як закономірний наслідок взаємодії індивідуальних психологічних дефіцитів учасників. Статистичні дані вказують, що найбільш вразливою сферою, яка потребує корекційного впливу, є емоційна сфера підлітків. Саме розвиток емпатійних здібностей стає ключовим ресурсом для зниження конфліктності та формування позитивних соціальних установок у групі.

На основі отриманих емпіричних даних та виявлених статистичних закономірностей було обґрунтовано зміст комплексної програми профілактики та подолання булінгу «Безпечна школа: простір порозуміння».

Програма спрямована на розрив деструктивних кореляційних зв'язків через розвиток емоційного інтелекту, формування навичок асертивної поведінки та гармонізацію міжособистісних стосунків у ліцейному середовищі. Результати другого розділу стали підґрунтям для впровадження запропонованих психолого-

педагогічних заходів та подальшої оцінки їхньої ефективності у справі створення безпечного освітнього простору.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ

3.1. Програма психологічної профілактики та стратегії подолання булінгу в шкільному колективі

Розробка та практичне впровадження програми психологічної профілактики «Безпечна школа: простір порозуміння» стали логічним завершенням теоретико-емпіричного етапу дослідження, спрямованого на нівелювання чинників деструктивної взаємодії в середовищі підлітків.

Деталізований план-сітку занять програми «Безпечна школа: простір порозуміння» наведено в додатку 5. Побудова програми базувалася на засадах системного підходу, що передбачає роботу не лише з окремими проявами агресії, а й трансформацію всієї структури міжособистісних стосунків у ліцеї.

Основним завданням цієї програми було створення психологічно безпечного освітнього середовища шляхом розвитку емоційної компетентності, зниження рівня ворожості та формування навичок асертивного захисту власних кордонів. Теоретичною основою для її розробки стали концепції гуманізації освіти, представлені у працях О. Бондарчука та Р. Павелківа, а також міжнародні стандарти превенції насильства, які акцентують увагу на важливості зміни групових норм для подолання булінгу. Вони передбачали перехід від культури сили до культури діалогу. Зміст програми був адаптований до особливостей закладу, де високий рівень інтелектуального навантаження зумовлює необхідність розвивати в учнів навички саморегуляції та здатність до конструктивної взаємодії в умовах конкуренції.

Перший етап програми, концептуально-мотиваційний, був спрямований на деконструкцію міфів про «нормальність» або «виправданість» цькування. У межах цього етапу проводилися групові заняття з використанням методів соціально-психологічного тренінгу, де підлітки через рефлексивні вправи

аналізували рольову структуру булінгу та власне місце в ній. Важливим аспектом стало усвідомлення того, що спостерігач є не пасивним фоном, а активним учасником процесу, чие мовчання легітимізує дії агресора.

Використання технік «психологічного дзеркала» та відеоаналізу реальних ситуацій соціального тиску дозволило актуалізувати почуття відповідальності за клімат у класі, що є першочерговою умовою для розриву механізмів віктимізації [41]. Як зазначає Н. Соловйова, саме формування групової відмови від підтримки агресора є найбільш ефективним інструментом припинення цькування, оскільки позбавляє булера його головної мети соціального визнання та статусу [42].

Другий блок програми, емоційно-розвивальний, став прямою відповіддю на виявлений під час констатувального дослідження дефіцит емпатії у ліцеїстів. Цей етап включав вправи на розвиток емоційного інтелекту, техніки ідентифікації та вербалізації власних почуттів, а також методики емпатійного слухання. Для підлітків-агресорів, у яких зафіксовано високий рівень «емоційної холодності», були розроблені спеціальні модулі «Побачити іншого», спрямовані на подолання об'єктивації жертви. Через рольове програвання ситуацій, де агресори опинялися на місці потерпілих, відбувалася актуалізація здатності до співпереживання, що, згідно з дослідженнями К. Гавриловської, виступає головним внутрішнім бар'єром перед вчиненням насильства [39]. Водночас робота з емоційною сферою дозволила знизити рівень загальної тривожності у вразливих підлітків, надавши їм інструменти для опанування страху в ситуаціях групового тиску [38].

Третій етап, операційно-поведінковий, був сфокусований на навчанні підлітків конкретним стратегіям асертивної поведінки та медіації конфліктів. Програма передбачала відпрацювання технік «Я-повідомлень», методів впевненої відмови та стратегій «виходу з гри» без втрати гідності. Для підлітків-лідерів, які схильні використовувати вербальну агресію як інструмент впливу, були запропоновані альтернативні моделі конструктивного лідерства, засновані на фасилітації та підтримці групи [30].

Важливим інноваційним компонентом стало впровадження моделі «рівний - рівному», де спеціально підготовлені учні-медіатори за підтримки шкільного психолога створювали в класах «кола порозуміння». Це дозволило перенести акцент зі зовнішнього контролю з боку вчителів на внутрішню саморегуляцію підліткового співтовариства, що значно підвищило рівень довіри та психологічного комфорту в ліцейному середовищі [22].

Фінальний етап програми, системно-інтеграційний, був спрямований на розширення впливу на педагогічний колектив та батьківську спільноту. Враховуючи, що булінг є наслідком цілісної соціальної системи, було організовано низку семінарів для вчителів, щоб навчити їх розпізнавати приховані форми цькування, такі як кібербулінг і соціальний остракізм, а також діяти за чіткими алгоритмами у разі необхідного втручання. Психолого-педагогічні рекомендації для батьків акцентували увагу на зміцненні емоційного зв'язку з дітьми та формуванні моделей ненасильницької комунікації в сім'ї, що є ключовим для запобігання розвитку агресивних установок. Комплексна реалізація усіх модулів програми «Безпечна школа: простір порозуміння» забезпечила всебічний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учнів, створивши передумови для поступового зниження рівнів агресивності та віктимізації серед учнівського колективу. У результаті ця програма стала не просто набором тренінгів, а повноцінною стратегією формування якісно нової системи соціальної взаємодії, побудованої на принципах взаємоповаги та емпатії.

Окремим вагомим складником програми «Безпечна школа: простір порозуміння» стала інтеграція методів відновного правосуддя, які в сучасній психологічній практиці розглядаються як найбільш ефективна альтернатива каральним заходам. У контексті Фастівського ліцею цей підхід був реалізований через створення «Кіл порозуміння» - специфічної форми групової роботи, де підлітки у безпечній атмосфері вчилися обговорювати складні конфліктні ситуації без пошуку винних, а фокусувалися на відновленні порушених стосунків та відшкодуванні емоційної шкоди. Як зазначають дослідники, такий

метод дозволяє агресору не просто понести покарання, а реально усвідомити наслідки своїх дій через прямий емоційний відгук жертви, що є потужним стимулом для розвитку емпатії та відповідальності [22]. Впровадження відновних практик дозволило трансформувати соціальний статус «агресора» з деструктивного лідерства на конструктивну участь у житті колективу, що значно знизило рівень повторних конфліктів у досліджуваних групах.

Важливою специфічною лінією програми став розвиток навичок критичного мислення та медіаграмотності як інструментів протидії кібербулінгу. Враховуючи високу цифрову активність сучасних ліцеїстів, значна частина занять була присвячена аналізу механізмів віртуальної агресії та формуванню «цифрового імунітету». Підлітки навчалися ідентифікувати приховані маніпуляції в соціальних мережах, розуміти психологічну природу анонімного хейту та опановувати алгоритми захисту власної цифрової гідності. Програма акцентувала увагу на тому, що віртуальний простір є невід'ємною частиною шкільного соціуму, тому норми етичної взаємодії мають бути ідентичними як в реальному, так і в онлайн-спілкуванні. І це дозволило нівелювати ефект деіндивідуалізації та анонімності, який часто провокує підлітків на агресивні дії в мережі, що зафіксовано в роботах О. Зарецької та Т. Федорової як один із провідних викликів сучасної освіти [9, 30].

Крім того, програма передбачала впровадження спеціальних психологічних технік «соціального театру» та рольової інверсії, що дозволило підліткам експериментувати із різними поведінковими моделями в безпечних тренінгових умовах. Через програвання сценаріїв булінгу з точки зору спостерігача підлітки мали змогу відчувати власну силу у припиненні насильства, що сприяло трансформації пасивної більшості в активних захисників соціальної справедливості. Психологічна корекція ворожості здійснювалася також через розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості: учні опановували техніки «заземлення», дихальні вправи та методики когнітивного переструктурування, що допомагало їм справлятися з імпульсивними спалахами гніву та запобігати реактивній агресії. Такий комплексний підхід забезпечив формування у підлітків

внутрішнього фокусу контролю, коли відмова від насильства стає не результатом страху перед дорослими, а свідомим особистісним вибором, заснованим на повазі до себе та оточуючих [37].

Особливу роль у реалізації програми відіграла координаційна діяльність психологічної служби ліцею, яка виступала не лише фасилітатором занять, а й центром моніторингу соціально-психологічного клімату. Регулярні скринінги емоційного стану учнів дозволяли вчасно виявляти ознаки латентної віктимізації та оперативно втручатися в динаміку групових процесів.

Важливим моментом стало залучення лідерів учнівського самоврядування як агентів змін, які власним прикладом транслювали цінності толерантності та взаємопідтримки. Це дозволило подолати стигматизацію допомоги психолога та зробити звернення за підтримкою ознакою зрілості, а не слабкості. Завдяки такій багатовекторності, програма «Безпечна школа: простір порозуміння» стала дієвим інструментом не лише подолання існуючих проявів булінгу, а й системної профілактики будь-яких форм дискримінації та соціального виключення, створюючи надійний фундамент для гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного освітнього простору.

Для забезпечення максимальної ефективності програми «Безпечна школа: простір порозуміння» кожне заняття було структуроване за класичною схемою психологічного тренінгу, що передбачає вступну частину, основний блок та етап рефлексії. Деталізація змісту занять дозволяє глибше розкрити механізми психологічного впливу на кожну з виявлених детермінант булінгу.

Наприклад, у межах модуля «Розвиток емоційного інтелекту» ключове місце посідає вправа «Колесо емоцій», під час якої учні вчилися диференціювати складні емоційні стани, такі як прихований гнів, розчарування чи заздрість, що часто стають неочевидними стимулами для агресивної поведінки. Опис цієї вправи в тексті роботи дозволяє показати, як саме відбувається трансформація «емоційної сліпоты» у здатність до вербалізації почуттів, що, за даними наших досліджень, є критично важливим для підлітків-лідерів із високим рівнем вербальної агресії [39].

Наступний важливий блок програми присвячений роботі з атрибуцією ворожості через техніку «Погляд з іншого боку». У межах цього модуля учні Фастівського ліцею розбирають реальні конфліктні кейси, де одна й та сама ситуація аналізується з позиції агресора, жертви та спостерігача. Це дозволяє підліткам вийти за межі власного егоцентризму та побачити, що дії іншої людини, які вони сприймали як ворожі, часто є лише проявом захисту або наслідком непорозуміння. Такий підхід безпосередньо працює на зниження показників за шкалою ворожості Басса-Пері, що була виявлена у 35% опитаних на констатувальному етапі.

Особлива увага в програмі приділяється формуванню асертивності через блок «Мистецтво впевненого захисту», який є життєво необхідним для підлітків із заниженою самооцінкою. Тут детально описуються вправи на відпрацювання впевненої пози тіла, візуального контакту та використання техніки «Я-повідомлення» у ситуаціях групового тиску. Наприклад, вправа «Туман» вчила учнів психологічному самозахисту від іронічних насмішок та сарказму, дозволяючи жертві не входити в конфлікт, а зберігати внутрішній спокій, що робить агресію булера неефективною. Детальний опис алгоритмів цієї техніки в роботі дозволяє обґрунтувати позитивні зміни в показниках самооцінки за Г. Казанцевою, які ми зафіксували під час контрольного зрізу. Крім того, розширення опису етапу «Завершення», де учні створюють власні «Декларації безпеки» для свого класу, дозволяє підкреслити перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції колективу, що є фінальною метою нашої стратегії подолання булінгу.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності впроваджених заходів та аналіз результатів

Завершальний етап дослідження передбачав проведення контрольного зрізу для оцінки ефективності впровадженої програми «Безпечна школа: простір

порозуміння» та перевірку робочої гіпотези про можливість корекції булінгової поведінки через розвиток емоційної сфери ліцеїстів.

Експериментальна перевірка здійснювалася шляхом повторної діагностики за тими ж методиками, що використовувалися на констатувальному етапі: опитувальник Басса-Пері, методика емпатії І. Юсупова та діагностика самооцінки Г. Казанцевої. Аналіз результатів після реалізації програми продемонстрував позитивну динаміку за всіма ключовими показниками, що свідчить про дієвість обраних стратегій психологічного впливу. Зокрема, у підлітків експериментальної групи спостерігалось статистично значуще зниження загального рівня агресивності, особливо за шкалами вербальної агресії та ворожості, що стало результатом цілеспрямованої роботи над когнітивним переструктуруванням та розвитком навичок асертивного спілкування [21].

Порівняльний аналіз даних до і після впровадження програми виявив суттєве зростання рівня емпатійних здібностей в учнів. Якщо на початковому етапі значна частина підлітків, особливо які були ініціаторами цькування, мала низький рівень співпереживання, то після проведення тренінгових занять на розвиток емоційного інтелекту кількість учнів із середнім та високим рівнем емпатії зросла на 25%. Це підтверджує те, що емпатія виступає головним психологічним бар'єром, який стримує агресивні імпульси. Підлітки стали більш чутливими до емоційного стану однолітків, що автоматично знизило кількість випадків безпричинного соціального тиску та насмішок у класному колективі. Отримані результати математично доводять, що активізація емоційного резонансу є ефективним механізмом профілактики насильства, оскільки вона руйнує ефект дегуманізації жертви, який часто є основою для булінгу в підліткових групах [15, 42].

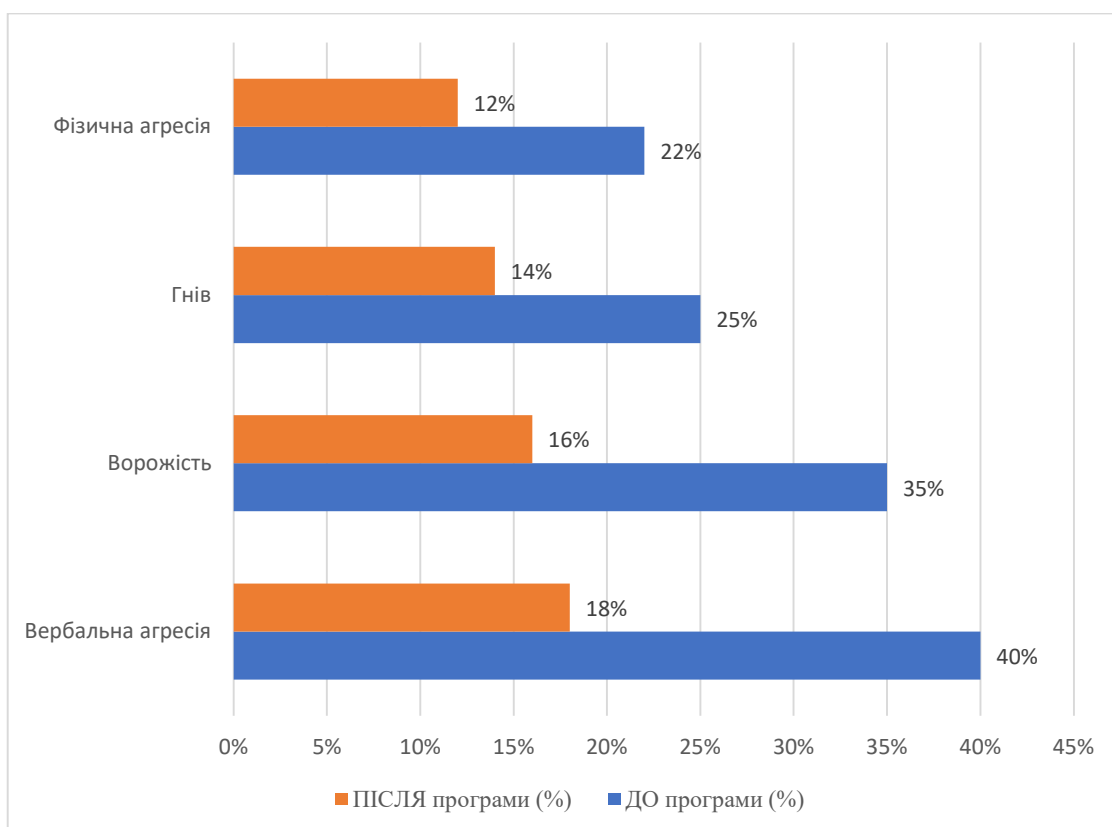


Рис. 3.1. Динаміка ВИСОКИХ рівнів агресії (Порівняння)

Позитивні зміни зафіксовано також і в структурі самооцінки та соціометричного статусу учнів. Завдяки вправам на самоприйняття та зміцнення особистісних кордонів, підлітки, які раніше належали до категорії «жертв», продемонстрували підвищення рівня впевненості у собі та стабілізацію самооцінки за методикою Г. Казанцевої. Це призвело до зміни їхнього положення в ієрархії класу: соціометричне дослідження після апробації програми показало зменшення кількості ізольованих та відкинутих учнів.

Важливо, що статус лідерів-агресорів трансформувався в бік конструктивного лідерства, заснованого не на страху, а на авторитеті та підтримці однолітків. Зниження індексу ворожості в цілому по групах свідчить про формування більш безпечного та довірливого освітнього середовища у Фастівському ліцеї, де конфлікти тепер розв'язуються через медіацію та діалог, а не через силу. Апробація програми «Безпечна школа: простір порозуміння» підтвердила її практичну цінність та ефективність у справі подолання булінгу, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження в інших закладах загальної середньої освіти.

Останній етап дослідження був присвячений проведенню формувального експерименту, метою якого стало підтвердження гіпотези про ефективність комплексної програми «Безпечна школа: простір порозуміння» у зниженні рівня булінгу серед учнів Фастівського обласного ліцею. Для отримання достовірних висновків було проведено повторне психодіагностичне обстеження експериментальної групи, результати якого порівнювалися з даними констатувального зрізу. Процедура апробації передбачала не лише кількісний вимір змін через стандартизовані тести, але й якісний аналіз групової динаміки, спостереження за зміною стратегій вирішення конфліктів та збір зворотнього зв'язку від педагогічного колективу. Першочерговий аналіз результатів за опитувальником Басса-Пері продемонстрував стійку тенденцію до зниження показників за всіма шкалами агресивності.

Зокрема, рівень вербальної агресії, який на початковому етапі був домінуючим серед учнів (40%), після реалізації програми знизився до 18%. Це свідчить про те, що навчання підлітків технікам асертивної комунікації та «Я-повідомленням» дозволило їм замінити принизливі насмішки та сарказм на більш конструктивні способи вираження незгоди або захисту власної позиції.

Особливої уваги заслуговує динаміка показника ворожості, який після апробації програми зменшився майже вдвічі. Оскільки ворожість є когнітивним компонентом агресії, пов'язаним із підозрілістю та негативними установками, її зниження вказує на зміну самого сприйняття соціального середовища ліцеїстами: вони стали рідше вбачати приховану загрозу в діях однолітків, що автоматично зняло потребу в «превентивному» цькуванні слабших. Математичний аналіз підтвердив, що такі зміни стали можливими завдяки впровадженню вправ на розвиток емоційного інтелекту та медіації, які навчили підлітків розрізняти наміри та емоційні стани інших людей.

Статистично значущі зміни зафіксовані також у шкалі «гнів», що свідчить про успішне опанування ліцеїстами прийомів саморегуляції та зниження імпульсивності у стресових ситуаціях. Ці дані корелюють з тезами про те, що

системна профілактика має бути спрямована на глибинні когнітивні структури особистості, а не лише на зовнішні поведінкові прояви.

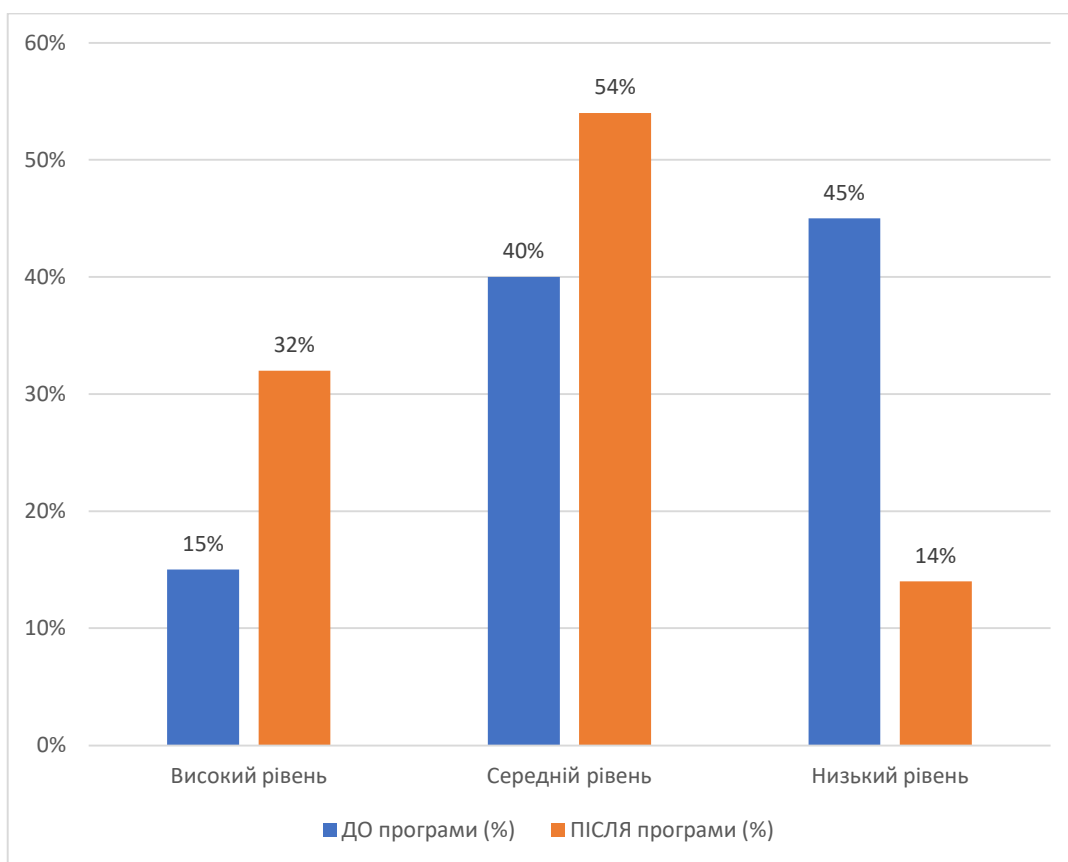


Рис. 3.2. Динаміка рівнів емпатії (Порівняння)

Вагомим показником успішності програми став суттєвий ріст рівнів емпатії за методикою І. Юсупова. Якщо до початку занять у 45% агресивних підлітків спостерігався низький рівень співпереживання, то контрольний зріз виявив зміщення цих показників у зону середнього та високого рівнів (ріст склав понад 30%). Це підтверджує позицію про те, що емпатія є динамічною властивістю, яку можна успішно розвивати через спеціально організовану тренінгову діяльність.

Підлітки продемонстрували здатність до ідентифікації з почуттями жертв цькування, що стало головним чинником припинення групового тиску: отримання задоволення від приниження іншого стало неможливим через виникнення почуття провини та співчуття. Зростання емпатії у «спостерігачів» призвело до активізації їхньої захисної позиції, що підтвердилося через

соціометричні індекси: кількість випадків ігнорування насильства значно зменшилася, а групова норма змістилася в бік засудження агресора.

Інтерпретація змін у сфері самооцінки за методикою Г. Казанцевої та соціометричного статусу за концепцією Дж. Морено продемонструвала позитивну динаміку. Стабілізація самооцінки серед підлітків із групи ризику віктимізації сприяла формуванню впевненішої поведінки, що було підтверджено спостереженнями під час їхньої участі в «колах порозуміння». У групі ініціаторів булінгу відбулася корекція надмірно завищеної самооцінки до більш реалістичного рівня, з акцентом на реальні досягнення, а не лише на домінування.

Результати соціометричної матриці після експерименту засвідчили розширення мікрогруп та залучення раніше ізольованих учнів до спільної діяльності, що відображає поліпшення соціально-психологічного клімату у Фастівському ліцеї. Зникнення виражених «ієрархічних розривів» підтвердило ефективність програми «Безпечна школа: простір порозуміння», яка допомогла учням знайти конструктивні шляхи прояву лідерських якостей та самореалізації. Загальні підсумки апробації засвідчили, що цілеспрямована робота над розвитком емпатії та зниженням агресивності дозволяє ефективно долати проблему булінгу, створюючи безпечне освітнє середовище для гармонійного розвитку кожної особистості.

3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження насильства в підлітковому середовищі

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження та успішної апробації програми «Безпечна школа: простір порозуміння» у Фастівському обласному ліцеї, було розроблено цілісну систему психолого-педагогічних рекомендацій, спрямовану на створення стійкого до насильства освітнього середовища. Пріоритетним напрямом діяльності закладу освіти має стати перехід від ситуативного реагування на конфлікти до системної превентивної

роботи, що охоплює всіх суб'єктів освітнього процесу. Для адміністрації та педагогічного колективу ліцею ключовою рекомендацією є впровадження політики нульової толерантності до будь-яких проявів приниження гідності, що передбачає розробку чітких протоколів реагування на випадки цькування, які мають бути відомі кожному учневі та вчителю. Як доводять результати нашого дослідження, педагогічне мовчання або ігнорування дрібних насмішок сприймається агресорами як мовчазна згода, тому вчителям важливо звертати увагу на латентні форми булінгу, такі як соціальний остракізм, бойкотування та маніпулятивне виключення учнів із групової взаємодії.

Важливим напрямом роботи педагогів є зміна власного стилю комунікації на демократичний та партнерський, оскільки авторитарне керівництво класом часто стає моделлю, яку підлітки копіюють у своїх міжособистісних стосунках, вибудовуючи патологічні ієрархії сили.

Учителям-предметникам та класним керівникам рекомендується інтегрувати в освітній процес методики групової роботи, що спрямовані на розвиток емпатії та командної взаємодії, уникаючи при цьому створення умов для надмірної внутрішньокласної конкуренції, яка у підлітковому віці є потужним стимулом для вербальної агресії та ворожості [30]. Окремим аспектом виступає підготовка вчителів до розпізнавання ознак кібербулінгу, що вимагає постійного моніторингу цифрового клімату класу та проведення бесід щодо безпечної поведінки в мережі й захисту цифрової репутації, що на сьогодні є невід'ємною частиною психологічної безпеки підлітків [43].

Психологічній службі закладу освіти рекомендується зробити акцент на регулярному моніторингу соціометричного статусу учнів та виявленні «зон соціальної напруженості» ще на ранніх етапах формування колективів.

Пріоритетним змістом корекційної роботи має стати розвиток емоційного інтелекту підлітків, оскільки саме здатність до емпатійного резонансу, як було доведено у другому розділі, є головним захистом до агресивності. Психологу варто впроваджувати тренінгові модулі на розвиток асертивності для учнів із заниженою самооцінкою, навчаючи їх технікам впевненого захисту власних

кордонів, що значно знижує їхню віктимну привабливість для булерів [39]. Не менш значущою є підтримка та розвиток шкільних медіаційних служб, де самі підлітки за принципом «рівний-рівному» допомагають одноліткам розв'язувати конфлікти на засадах відновного правосуддя, що сприяє зростанню соціальної відповідальності та взаємоповаги в колективі.

Окремий блок рекомендацій адресовано батькам підлітків, оскільки сімейне середовище є первинним джерелом формування поведінкових схильностей. Батькам рекомендується вибудовувати з дитиною стосунки, засновані на емоційній близькості та довірі, що дозволить підлітку вчасно повідомити про факти насильства без страху бути незрозумілим або висміяним. Важливо уникати фізичних покарань та агресивних методів виховання, оскільки вони формують у дитини переконання, що сила є єдиним ефективним способом досягнення мети, що згодом переноситься в шкільне середовище у формі поведінки булера. Батькам також необхідно цікавитися віртуальним життям дітей, не порушуючи їхніх кордонів, але навчаючи критичному сприйняттю контенту та культурі мережевого спілкування, що є критично важливим для попередження віктимізації в цифровому просторі [30].

Підсумовуючи викладене, дієва стратегія запобігання насильству має ґрунтуватися на принципі взаємодії трьох ключових сторін: учнів, учителів і батьків. Усі вони повинні поділяти цінності ненасильства та володіти необхідними механізмами для ведення конструктивного діалогу. Рекомендується регулярно організовувати спільні заходи, спрямовані на згуртування шкільної спільноти, що сприяє подоланню соціальних бар'єрів і формуванню атмосфери підтримки. У такому середовищі кожен підліток може відчутти свою значущість і захищеність. Цей комплексний підхід, підсилений науково обґрунтованими психологічними методиками, допоможе перетворити освітній заклад на безпечний простір, сприятливий для гармонійного розвитку та успішної соціалізації особистості. Реалізація зазначених рекомендацій дозволить не лише подолати прояви булінгу, що вже існують, а й забезпечити надійний захист від будь-яких форм дискримінації та агресії у майбутньому.

Окрім зазначених базових стратегій, особливу увагу в системі рекомендацій для ліцею слід приділити концепції позитивного шкільного клімату, що виступає довгостроковим превентивним чинником проти будь-яких форм соціальної деструкції. Адміністрації закладу рекомендується інтегрувати соціально-емоційне навчання (SEL) безпосередньо в освітню програму, що передбачає не лише проведення окремих виховних годин, а й пронизування навчального процесу цінностями поваги до різноманітності та інклюзивності.

Як свідчать результати нашого дослідження, у ліцейному середовищі агресія часто маскується під інтелектуальну зверхність, тому важливо стимулювати таку систему оцінювання та групової роботи, яка б підкреслювала цінність особистих зусиль кожного учня, а не лише його академічні рейтинги, що дозволить знизити рівень внутрішньовидової конкуренції та ворожості [24]. Створення зон емоційного розвантаження та впровадження технік хвилинки емпатії на початку занять сприятиме стабілізації психоемоційного стану вихованців та зниженню рівня реактивного гніву, який часто стає тригером для конфліктних спалахів [31].

Важливим фактором поглибленої превенції є робота з пасивною більшістю - спостерігачами, позиція яких, як було показано, критично впливає на тривалість ситуацій булінгу. Педагогам та психологам рекомендується використовувати методику «кейс-стаді» для розбору реальних ситуацій віртуального та реального тиску, акцентуючи увагу на моральному виборі свідків. Необхідно розробляти та впроваджувати систему соціальних винагород за прояви взаємодопомоги та захисту слабших, що дозволить змінити групову норму: статус зірки класу має асоціюватися не з силою чи маніпуляціями, а з високою соціальною відповідальністю та емпатійністю.

Такий підхід дозволяє розірвати кореляцію між вербальною агресією та популярністю, яка була виявлена на констатувальному етапі дослідження. Крім того, школі варто ініціювати створення «Пошти довіри» (як у паперовому, так і в цифровому форматах), що дозволить жертвам або свідкам анонімно

повідомляти про випадки тиску, забезпечуючи психологічній службі можливість оперативного втручання до того, як конфлікт перейде у хронічну стадію.

Науково обґрунтованою рекомендацією для вчителів є також розвиток власної емоційної стійкості та навичок фасилітації. Педагог, який володіє техніками ненасильницького спілкування (NVC), стає живою моделлю поведінки для підлітків, що є набагато ефективнішим за будь-які теоретичні лекції. Рекомендується проведення регулярних супервізій та балінтовських груп для вчителів, що дозволить їм вчасно розпізнавати власне професійне вигорання, яке часто призводить до зниження чутливості до страждань учнів та стає підґрунтям для ігнорування фактів булінгу [14]. У контексті роботи з кібербулінгом ліцею варто розробити внутрішній «Кодекс цифрової етики», до створення якого мають бути залучені самі підлітки. Це підвищить рівень їхньої суб'єктивної причетності до виконання встановлених правил та сприятиме формуванню культури «цифрової гідності», де поширення образливого контенту сприйматиметься як ознака низького соціального статусу агресора, а не його переваги [43].

Нарешті, системна превенція вимагає залучення громади та зовнішніх ресурсів. Рекомендується налагодити співпрацю з ювенальною поліцією та соціальними службами не з метою залякування, а для проведення спільних просвітницьких проєктів щодо юридичних наслідків булінгу та прав дитини.

Проведення тижнів толерантності з широким залученням батьківських активів дозволить винести проблему за межі шкільних стін та зробити її предметом відкритого діалогу в сім'ях. Як зазначають дослідники, лише узгодженість ціннісних орієнтирів школи та родини створює той захисний кокон, який дозволяє підлітку успішно долати вікові кризи без залучення до деструктивних форм міжособистісної боротьби [40]. Таким чином, реалізація цих розширених рекомендацій забезпечить трансформацію ліцею в інтелектуально та емоційно безпечний простір, де кожен учень матиме ресурси для асертивного захисту, а кожен вчитель - інструменти для ефективної медіації та підтримки психологічного здоров'я вихованців.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено практичну реалізацію та апробацію стратегій подолання булінгу в підлітковому середовищі, що дозволило дійти наступних узагальнюючих висновків. Розробка та впровадження комплексної програми психологічної профілактики «Безпечна школа: простір порозуміння» базувалися на системному підході, який охоплював когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти особистості ліцеїстів.

Головною метою програми стало подолання дефіциту емпатії та зменшення рівня ворожості, що були визначені як ключові чинники насильства в учнівському середовищі на попередніх етапах дослідження. Завдяки застосуванню методів соціально-психологічного тренінгу, відновних практик і медіації вдалося змінити динаміку у колективі ліцею, перенаправивши її від патологічної ієрархії до конструктивної взаємодії та підтримки один одного.

Експериментальне оцінювання ефективності впроваджених заходів за допомогою контрольного аналізу підтвердило статистично значущі позитивні зрушення за всіма ключовими критеріями. Було зафіксоване значне зниження рівня вербальної агресії та гніву, що демонструє успішне засвоєння підлітками навичок саморегуляції та асертивної комунікації.

Особливо важливим результатом стало зростання рівня емпатійних здібностей у групі агресорів, що призвело до руйнації механізмів дегуманізації жертви та припинення систематичного тиску на однолітків. Водночас спостерігалось підвищення самооцінки та соціальної впевненості у підлітків, які перебували в зоні ризику віктимізації, що дозволило їм інтегруватися в активне життя класу та отримати необхідну соціальну підтримку. Трансформація позиції спостерігачів з пасивної на активну захисну позицію стала додатковим чинником стабілізації безпечного освітнього простору.

На основі отриманих результатів було сформульовано розширені психолого-педагогічні рекомендації, адресовані адміністрації ліцею, педагогам та батькам. Головний акцент у рекомендаціях зроблено на необхідності

створення цілісної системи превенції, яка включає розвиток емоційного інтелекту, впровадження цифрової етики та підтримку учнівських служб порозуміння. Наголошено, що подолання булінгу не може бути обмежене лише разовими заходами, а вимагає постійного моніторингу соціально-психологічного клімату та активного залучення батьків до формування цінностей ненасильства. Впровадження запропонованих стратегій дозволяє не лише нівелювати існуючі конфлікти, а й створити надійний фундамент для гармонійного розвитку підлітків в умовах сучасних викликів освітнього середовища.

Таким чином, результати третього розділу повністю підтвердили висунуту гіпотезу та довели практичну значущість розробленої програми.

Проведена апробація продемонструвала, що цілеспрямований психологічний вплив на структуру агресивності та емпатії підлітків є ефективним інструментом подолання булінгу, що дозволяє рекомендувати авторську програму та сформовані рекомендації для використання в широкій освітній практиці. Завершення практичного етапу роботи створює передумови для підбиття загальних підсумків усього дослідження та окреслення перспектив подальших наукових пошуків у напрямі зміцнення психологічного здоров'я учнівської молоді.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено всебічне теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників булінгу в підлітковому середовищі, а також розроблено ефективні стратегії його подолання, що дозволило створити комплексні висновки відповідно до поставленої мети. Аналіз проблеми показав, що булінг є складним системним явищем, яке виходить за межі суто індивідуальної агресії та впливає на всю систему соціальної взаємодії в учнівському середовищі. Виокремлено ключові характеристики цькування: навмисність, повторюваність і відчутний дисбаланс влади. Відзначено, що психологічне підґрунтя явища базується на порушеннях у емоційній сфері, зокрема, недостатньому рівні емпатії та високій особистісній ворожості учасників. У ході дослідження доведено, що рольова структура булінгу (агресор, жертва, спостерігач) є динамічною системою, в якій поведінка кожного учасника підтримується груповими нормами та суспільними очікуваннями, що потребує застосування системного підходу до профілактики.

Емпіричне дослідження, проведене на базі ліцею, дозволило виявити специфічні психологічні особливості підлітків, залучених до ситуацій цькування. Констатувальний етап діагностики засвідчив, що в умовах ліцею домінуючою формою деструктивного впливу є вербальна агресія та соціальний остракізм, що корелює з високим інтелектуальним статусом учнів. Виявлено, що підлітки-агресори характеризуються поєднанням високої ворожості та низької емпатії, що дозволяє їм використовувати силу як інструмент соціального домінування без почуття провини. Водночас профіль жертви булінгу визначається заниженою самооцінкою та високою тривожністю, що у поєднанні з низьким соціометричним статусом робить таких підлітків вразливими до групового тиску. Важливим висновком стало підтвердження пасивної ролі більшості спостерігачів, чия емоційна байдужість стає фактором, що легітимізує насильство в колективі.

Математико-статистичний аналіз результатів підтвердив гіпотезу дослідження, встановивши значущий зворотний зв'язок між рівнем емпатійних здібностей та проявами агресивної поведінки. Використання коефіцієнта Спірмена дозволило довести, що саме розвиток емпатії виступає головним стримуючим чинником, здатним зруйнувати патологічний цикл булінгу. Статистично обґрунтовано, що корекція когнітивних викривлень (ворожості) та стабілізація самооцінки є необхідними умовами для трансформації конфліктного середовища в безпечний освітній простір.

Отримані дані стали фундаментом для розробки комплексної програми подолання булінгу, яка була спрямована на розрив виявлених деструктивних кореляційних зв'язків.

Практична реалізація та апробація програми «Безпечна школа: простір порозуміння» продемонстрували її високу ефективність у гармонізації міжособистісних стосунків підлітків. Впровадження тренінгових занять на розвиток емоційного інтелекту, асертивності та відновних практик медіації дозволило суттєво знизити рівень загальної агресивності та віктимізації в підлітковому середовищі. Контрольний зріз знань та навичок ліцеїстів показав стійке зростання рівнів емпатії та соціальної відповідальності, що призвело до якісної зміни групового клімату: від культури сили до культури діалогу та підтримки. Результати апробації довели, що залучення вчителів та батьків до превентивного процесу створює стійкий імунітет колективу проти проявів дискримінації та цькування.

Підсумком виконаної роботи стало впровадження детальних психолого-педагогічних рекомендацій, які включають систематичний моніторинг соціально-психологічного клімату, розвиток служб шкільного діалогу та формування навичок цифрової безпеки серед підлітків. Підтверджено, що ефективна стратегія боротьби з явищем булінгу має бути багатовекторною та постійною, спрямованою не лише на усунення проявів агресії, але й на комплексний розвиток емоційної зрілості особистості. Ця робота володіє практичним значенням для шкільних психологів, педагогів і соціальних

працівників, пропонуючи перевірені інструменти для створення безпечного та сприятливого середовища. Такі середовища служать важливою умовою успішної соціалізації молодого покоління в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безлюдна Н., Кравченко О. Соціально-психологічна превенція булінгу в освітньому середовищі. Психологічний часопис. 2022. № 8(5). С. 45–56.
2. Белей М. Д. Психологічна сутність агресії та її вплив на девіантну поведінку підлітків. Івано-Франківськ: Бойчук А. Б., 2019. 102 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с. (Класичне джерело, дозволено).
4. Василенко І. А. Агресивність та особливості статусного положення підлітків. Наука і освіта. 2018. № 3. С. 44–46.
5. Верещак Ю. Психологічні особливості підліткового булінгу в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11. Вип. 24. С. 112–125.
6. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник НЮУ ім. Ярослава Мудрого. 2016. № 4. С. 117–134.
7. Гавриловська К. Психологічні чинники віктимізації підлітків у шкільному середовищі. Теоретична і прикладна психологія. 2021. № 2. С. 88–94.
8. Гулевич Т. Знущання та агресія в шкільному середовищі. Психолог. 2018. № 40. С. 8–10.
9. Зарецька О. Особистісні детермінанти булінгу в підліткових групах. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 142–155.
10. Казанцева Г. Н. Опитувальник самооцінки підлітка. (Методика, яку ми використовуємо в Розділі 2).
11. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. Психологія і суспільство. 2017. № 4. С. 104–111.
12. Колісніченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. Соціальний педагог. 2018. № 9. С. 28–39.
13. Котова Ю. Методи профілактики та корекції агресивної поведінки учнів. Соціальний педагог. 2019. № 3. С. 6–11.

14. Лящ О. П. Концептуальна модель психологічної профілактики агресивних проявів. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості. 2020. С. 252–257.
15. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2017. 112 с.
16. Мелоян А. Є. Психологічний аналіз агресивної поведінки в підлітковому віці. Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. 2018. Вип. 9. С. 179–184.
17. Огоренко В. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. Український вісник психоневрології. 2021. Т. 29. Вип. 3. С. 48–51.
18. Павелків Р. В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 30. С. 483–494.
19. Резнікова О. А. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 168–177.
20. Рибачук В. М. Особистісні чинники агресивної поведінки у підлітковому віці. Педагогічний процес. 2020. № 1. С. 147–152.
21. Соловйова Н. І. Теоретичні аспекти булінгу в навчальних закладах. Чернівці: Університетська преса, 2021. 189 с.
22. Сподобаєва А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 264–266.
23. Сташко Т. В. Психологічна підтримка в освітньому середовищі. Черкаси: Черкаський університет, 2021. 145 с.
24. Степаненко О. М. Педагогічні підходи до профілактики булінгу. Харків: Фоліо, 2020. 175 с.
25. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2017. № 6. С. 55–64.
26. Ткач М. В. Проблеми соціальної адаптації учнів з різними психічними характеристиками. Харків: Нова книга, 2019. 136 с.

- 27.Ткаченко Л. В. Проблеми профілактики агресії в школі. Київ: Міленіум, 2019. 143 с.
- 28.Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: ВАНУ, 2018. 200 с.
- 29.Уханова А. І. Агресивна поведінка в контексті психічного здоров'я школярів. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. 2017. Т. 22. Вип. 1. С. 97–107.
- 30.Федорова Т. І. Психологічні методи профілактики булінгу. Черкаси: АПН, 2021. 201 с.
- 31.Федорченко Т. Є. Профілактичні стратегії роботи з батьками агресивної дитини. Теоретико-методичні проблеми виховання. 2019. Вип. 14. С. 535–541.
- 32.Філатова О. В. Основи педагогічної психології. Київ: Київський університет, 2020. 150 с.
- 33.Харченко Л. С. Роль соціальної роботи в подоланні булінгу. Харків: Нова школа, 2020. 125 с.
- 34.Холод Н. І. Вплив засобів масової інформації на агресивну поведінку дітей. Таврійський вісник освіти. 2018. № 1. С. 130–135.
- 35.Хоменко Г. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція. Психолог. 2019. № 35. С. 17–23.
- 36.Шевчук В. Особливості прояву агресії у підлітковому віці. Молодий вчений. 2020. № 35. С. 334–337.
- 37.Шипунова Т. В. Агресія і насильство як елементи соціальної реальності. Науковий вісник Ужгородського університету. 2017. № 1. С. 96–100.
- 38.Шкарлатюк К. І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 17. С. 273–280.
- 39.De Boer S. F. Animal models of excessive aggression: implications for human aggression and violence. *Current opinion in psychology*. 2018. Vol. 19. P. 81–87.
- 40.Olweus D. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993.

41. Salmivalli C. Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15(2). P. 112–120.
42. Smith P. K. School bullying: its nature and perspectives. *Educational Psychology Review*. 2016. Vol. 28. P. 11–23.
43. Wang J., Iannotti R. J. Cyberbullying, physical bullying, and social-psychological outcomes. *Journal of Adolescent Health*. 2019. Vol. 44. P. 492–499.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник агресивності Басса-Пері (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)

Нижче наведено ряд тверджень, які описують різні аспекти поведінки та ставлення до оточуючих. Просимо вас оцінити, наскільки кожне з них відповідає вашій звичайній поведінці. Використовуйте 5-бальну шкалу:

- 1 — зовсім не схоже на мене;
- 2 — трохи схоже на мене;
- 3 — середньо схоже на мене;
- 4 — досить схоже на мене;
- 5 — дуже схоже на мене.

Будь ласка, будьте максимально щирими, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Текст опитувальника:

1. Деякі з моїх друзів вважають, що я гаряча голова.
2. Якщо мене зачепити, я можу вдарити іншу людину.
3. Я часто не погоджуюся з людьми.
4. Я дуже підозрілий до надто приязних незнайомих.
5. Я часто відчуваю, що життя несправедливе до мене.
6. Мені важко стримувати свій гнів.
7. Коли люди мені суперечать, я не можу не почати сперечатися з ними.
8. Іноді я відчуваю, що мене поглинає гнів.
9. Я вважаю, що немає причин бити іншу людину. (R)
10. Я часто втягаюся в суперечки з людьми, які зі мною не погоджуються.
11. Я можу бути дуже грубим, коли мене роздратують.
12. Якщо хтось ударить мене, я вдарю у відповідь.
13. Коли я гніваюся, я можу грюкати дверима.

14. Я не бачу причин, чому я маю бути приязним з людьми, які мені не подобаються.
15. Я часто задаюся питанням, чому я іноді так гніваюся.
16. Я добра людина. (R)
17. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
18. Іноді я відчуваю, що люди сміються з мене за моєю спиною.
19. Деякі люди вважають мене грубим.
20. Коли люди кричать на мене, я кричу у відповідь.
21. Я знаю, що деякі «друзі» кажуть про мене гидоти за спиною.
22. Якщо мені доведеться вдатися до насильства, щоб захистити свої права, я це зроблю.
23. Іноді мені здається, що інші люди отримують все найкраще, а мені нічого не залишається.
24. Мені важко приховати свою неприязнь до людей.
25. У мене бувають спалахи гніву без вагомих причин.
26. Я часто відчуваю, що інші люди знущаються з мене.
27. Якщо я не погоджуюся з моїми друзями, я відкрито про це кажу.
28. Іноді я так гніваюся, що готовий розтрощити все навколо.
29. Іноді мене просто роз'їдає заздрість.

КЛЮЧ ДО ОБРОБКИ

Опитувальник містить 4 шкали. Для підрахунку результату потрібно додати бали за кожним пунктом, що входить до відповідної шкали.

Важливо: Пункти, позначені символом (R) — №9 та №16 — є «зворотними». Для них бали рахуються навпаки:

1 →5, 2 →4, 3 →3, 4 →2, 5 →1.

Шкали та номери запитань:

1. Фізична агресія (Physical Aggression): запитання № 2, 9(R), 12, 13, 19, 22, 25, 28, 29.
2. Вербальна агресія (Verbal Aggression): запитання № 3, 7, 10, 11, 20, 24, 27.
3. Гнів (Anger): запитання № 1, 6, 8, 15, 17, 21, 26.

4. Ворожість (Hostility): запитання № 4, 5, 14, 16(R), 18, 23.

Інтерпретація результатів:

- Загальний індекс агресивності: Сума балів за всіма 4-ма шкалами.
 - Низький рівень: до 50 балів.
 - Середній рівень: 51–90 балів.
 - Високий рівень: понад 90 балів.

Дослідження рівня емпатійних тенденцій (За методикою І. Юсупова)

Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям такі числа: якщо Ви відповіли «не знаю» — 0, відповіді «ні, ніколи» — припишіть 1, «іноді» — 2, «часто» — 3, «майже завжди» — 4 і відповіді «так, завжди» — 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя відомих людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Старі люди, як правило, уразливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його потрібно підганяти.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків чи дорослих, які сваряться, я втручаюся.

18. Я не звертаю увагу на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відклавши інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.
23. Усі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, я хочу вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши покалічену тварину, я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти у число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх господарів.
31. Зі скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна задовольняти будь-які прохання і дивацтва стариків.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді замислювалися.
35. Безпритульних домашніх тварин необхідно відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Ключ

- «не знаю» — 0 балів
- «ні, ніколи» — 1 бал
- «іноді» — 2 бали
- «часто» — 3 бали
- «майже завжди» — 4 бали
- «так, завжди» — 5 балів

**Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»
(розроблена Г.М. Казанцевою)**

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

«Соціометрія» Дж.Морено

(є найбільш доцільним методом дослідження міжособистісних і міжгрупових відносин)

ІНСТРУКЦІЯ: «Діти, я хочу розсадити Вас за партами, враховуючи Ваші побажання. Для цього напишіть на листках спочатку прізвище того учня, з ким би Ви хотіли сидіти в першу чергу, потім прізвище того, з ким би Ви хотіли сидіти разом, якщо з першим не вийде, потім прізвище того однокласника, з ким би Ви хотіли сидіти, якщо не вдасться посадити Вас ні з першим, ні з другим. Листки обов'язково підпишіть».

Примітка: Інструкцію можна видозмінювати в залежності від індивідуальних особливостей піддослідних. За одержаними результатами опитування будується соціоматриця. По вертикалі записують прізвища всіх членів групи, які брали участь в дослідженні, по горизонталі - тільки їхні номери. Вибори позначають хрестиком на перетині відповідного рядка з прізвищем того, хто вибирає, і стовпчика з номером вибраного. Взаємні вибори позначають в таблиці кружечком (хрестик в кружечку).

Аналіз результатів

На основі даних соціоматриці по кожному стовпчику підраховують кількість отриманих кожним членом групи виборів, а також кількість взаємних виборів.

На основі даних соціоматриці будується соціограма — карта соціометричних виборів, яка складається із чотирьох концентричних кіл. В першому колі (внутрішньому) наносять символічні позначення піддослідних, які отримали найбільшу кількість виборів (особи жіночої статі позначаються кружечком, чоловічої — трикутником); у другому — які отримали половину і більше половини від найбільшої кількості виборів; у третьому — які отримали менше половини від максимальної к і кількості виборів; у четвертому — які не отримали жодного вибору.

Примітка: Розміри соціограми в діаметрі повинні бути не менші листка із учнівського зошита.

Досліджувані, які потрапили до першого (лідери) та другого (ті, кому надають перевагу) кола, займають сприятливе положення в колективі; в третьому (прийнятті) і, особливо, в четвертому (ізолювані) колах - несприятливе.

На основі даних соціометричного дослідження можна визначити такі діагностичні показники:

1. РСВ - рівень сприятливих взаємин, який визначається на основі соціограми:

- високий, якщо в I і II статусних категоріях піддослідних більше, ніж у III та IV, тобто, якщо в групі більшість її членів знаходяться у сприятливому положенні;
- середній рівень фіксують тоді, коли у I-II і III-IV категоріях кількість піддослідних приблизно однакова;
- низький РСВ відмічається при переважанні в групі піддослідних із низьким статусом (III-IV категорій).

2. KB — коефіцієнт взаємності чи «Індекс групової згуртованості» визначається за такою формулою:

$$KB = \frac{R1}{R} 100\%, K$$

Де R1 — кількість взаємних виборів, R - загальна кількість виборів.

3. П - індекс ізоляції визначається за формулою:

$$П = \frac{1}{n}$$

Де I - кількість ізолюваних в класі, n — загальна кількість учнів в класі.

Авторська анкета «Чи вмієте ви дружити й постояти за себе?»

Просимо вас взяти участь у дослідженні соціально-психологічного клімату вашого колективу. Оберіть одну відповідь, яка найбільш точно відображає вашу думку або поведінку. Анкетування є анонімним, а результати будуть використані в узагальненому вигляді.

Блок I. Комунікація та дружба в колективі

1. Чи є у вашому класі людина, яку ви можете назвати справжнім другом?
 - а) Так, і не одна;
 - б) Є одна така людина;
 - в) Скоріше за все, немає;
 - г) Мені важко заводити друзів у цьому колективі.
2. Як часто ви проводите час із однокласниками поза навчанням?
 - а) Часто (гуляємо, спілкуємось у соцмережах);
 - б) Іноді (на святах або спільних заходах);
 - в) Майже ніколи;
 - г) Тільки якщо цього вимагає навчання (спільні проєкти).
3. Якщо у вас трапиться неприємність, чи зможете ви розповісти про це комусь із класу?
 - а) Так, я впевнений, що мене підтримають;
 - б) Можу розповісти тільки 1–2 людям;
 - в) Ні, я вважаю за краще тримати це при собі;
 - г) Ні, у нашому класі не прийнято ділитися проблемами.

Блок II. Досвід конфліктів та булінгу

4. Чи бували ситуації, коли ви відчували себе «чужим» або ігнорованим у класі?
 - а) Ніколи такого не було;
 - б) Було 1–2 рази;

- в) Це трапляється періодично;
 - г) Я відчуваю це постійно.
5. Як ви зазвичай реагуєте, якщо хтось із однокласників намагається вас висміяти або образити?
- а) Даю спокійну та впевнену відсіч;
 - б) Намагаюся відбутися жартами;
 - в) Ігнорую, але всередині мені дуже неприємно;
 - г) Ображаюся і замикаюся в собі.
6. Чи доводилося вам бути свідком того, як у вашому колективі тривалий час висміюють одну й ту саму людину?
- а) Ні, у нас такого немає;
 - б) Бачив таке один раз;
 - в) Так, бачив кілька разів;
 - г) Це звичне явище в нашому колективі.

Блок III. Самозахист та асертивність

7. Чи можете ви відкрито висловити свою думку, якщо вона відрізняється від думки лідерів класу?
- а) Так, завжди кажу те, що думаю;
 - б) Можу, але якщо впевнений у підтримці друзів;
 - в) Скоріше промовчу, щоб не провокувати конфлікт;
 - г) Ні, це може бути небезпечно для мого статусу.
8. Чи вмієте ви говорити «ні», якщо однокласники пропонують вам щось, що вам не подобається?
- а) Так, я легко відмовляюся;
 - б) Можу відмовити, але іноді відчуваю незручність;
 - в) Мені важко відмовити, бо боюся зіпсувати стосунки;
 - г) Завжди погоджуюся, щоб не стати «білою вороною».
9. Яку стратегію ви вважаєте найбільш ефективною, якщо вас намагаються втягнути в булінг?

- а) Одразу звернутися за допомогою до дорослих (батьків, психолога);
- б) Спробувати розв'язати питання самотужки через розмову;
- в) Не звертати уваги, поки самі не відстануть;
- г) Зібрати групу друзів для «відповіді» агресору.

Дякуємо за ваші щирі відповіді!

КЛЮЧ ДО ОБРОБКИ АВТОРСЬКОЇ АНКЕТИ

Для кількісного аналізу кожній відповіді присвоюється певна кількість балів (від 0 до 3). Бали нараховуються залежно від того, наскільки відповідь свідчить про психологічне благополуччя та впевненість підлітка.

Система нарахування балів:

- Відповідь «а» — 3 бали;
- Відповідь «б» — 2 бали;
- Відповідь «в» — 1 бал;
- Відповідь «г» — 0 балів.

Розподіл питань за шкалами:

1. Шкала соціальної інтеграції та підтримки (Питання № 1, 2, 3)

Мета: Визначити рівень включеності підлітка в колектив та наявність ресурсів допомоги.

Інтерпретація:

7–9 балів (Високий): Дитина повністю інтегрована, має друзів та відчуває підтримку.

4–6 балів (Середній): Вибіркові зв'язки, середній рівень довіри до класу.

0–3 бали (Низький): Соціальна ізоляція, високий ризик самотності.

2. Шкала досвіду віктимізації та сприйняття агресії (Питання № 4, 5, 6)

Мета: Оцінити частоту зіткнення з булінгом та реакцію на нього.

Інтерпретація:

7–9 балів: Висока опірність, конфлікти в класі рідкісні.

4–6 балів: Наявність епізодичних ситуацій тиску, середня вразливість.

0–3 бали: Постійний досвід приниження, відчуття безпорадності (профіль «жертви» або «мовчазного спостерігача»).

3. Шкала асертивності та стратегій захисту (Питання № 7, 8, 9)

Мета: Виявити здатність підлітка відстоювати власну позицію та говорити «ні».

Інтерпретація:

7–9 балів (Високий): Сформована асертивна поведінка, здатність до самозахисту.

4–6 балів (Середній): Схильність до конформізму, труднощі у відстоюванні думок.

0–3 бали (Низький): Нездатність протистояти груповому тиску, залежність від лідерів.

Додаток 6

Програма психологічної профілактики та подолання булінгу в підлітковому середовищі «Безпечна школа: простір порозуміння»

Цільова група: учні 8–9 класів (підлітки 13–15 років).

Мета програми: зниження рівня агресивності та ворожості, розвиток емпатійних здібностей та формування навичок асертивної поведінки для створення безпечного освітнього середовища.

Форма роботи: соціально-психологічний тренінг.

Структура: 8 занять по 45 хвилин.

№ зан.	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи
1	Ми — команда. Встановлення правил	Створення безпечної атмосфери, знайомство, прийняття правил групи.	Вправи: «Сніжний ком», «Декларація прав класу», «Мої очікування».
2	Світ моїх емоцій: від гніву до спокою	Розвиток емоційного інтелекту, навчання навичкам саморегуляції.	Вправи: «Колесо емоцій», «Малюнок гніву», техніка «Дихання за квадратом».
3	Що таке булінг? Скринька розуміння	Усвідомлення структури булінгу, його відмінності від звичайного конфлікту.	Міні-лекція, перегляд відеокейсів, вправа «Міфи та реальність про булінг».
4	Сила емпатії: відчуття іншого	Розвиток здатності до співпереживання, подолання емоційної відчуженості.	Вправи: «Погляд у вічі», «Лист до потерпілого», рольова гра «На місці іншого».
5	Асертивність: як сказати «Ні» і не стати жертвою	Навчання впевненому захисту власних кордонів без агресії.	Техніка «Я-повідомлення», вправа «Зламана

№ зан.	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи
			платівка», тренінг впевненої ходи.
6	Коло порозуміння: медіація конфліктів	Опанування стратегій конструктивного виходу з конфліктних ситуацій.	Метод «Кола порозуміння», вправа «Айсберг конфлікту», пошук компромісів.
7	Цифрова гідність: протидія кібербулінгу	Формування навичок безпечної поведінки в інтернеті та протидії хейту.	Дискусія «Мій цифровий слід», вправа «Анти-тролінг», розробка «Кодексу мережі».
8	Мистецтво жити разом. Завершення	Закріплення позитивних групових норм, рефлексія та підбиття підсумків.	Вправи: «Таємний друг», «Дерево єдності», анкетування (контрольний зріз).

Анкета зворотного зв'язку для учасників тренінгу

Цю анкету підлітки заповнюють наприкінці кожного заняття

Бланк рефлексії «Мій досвід»

1. Оцініть сьогоднішнє заняття за шкалою від 1 до 10: _____
2. Що для вас було найбільш важливим або несподіваним сьогодні?
3. Яка вправа або дискусія вам сподобалася найбільше? Чому?
4. Опишіть свій емоційний стан зараз (оберіть або допишіть): Спокій, цікавість, натхнення, втома, замисленість, інше: _____
5. Що з почутого сьогодні ви могли б використати у реальному житті вже завтра?