

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: Шпінь Любов Віталіївна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: Психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу

Керівник: Кущенко ірина Вікторівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 7.95%

Мікропробіли: 148

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 7,95% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026р.

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

Підпис

**«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

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

» 12.01.2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Шпінь Любов Віталіївни

Тема роботи: «Психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу».

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцентка КУЩЕНКО Ірина Вікторівна, затверджено наказом № 01-06/01 від 12.01.2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи: 01.05.2026.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, матеріали сучасних періодичних видань, електронні наукові ресурси, монографії та публікації, присвячені проблемі психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу, а саме: булінг як соціально-психологічне явище в освітньому середовищі, психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на поведінку в шкільному середовищі, соціально-психологічні передумови виникнення булінгу серед підлітків, психологічні наслідки булінгу для особистісного розвитку підлітків.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти здійснення профілактики булінгу в освітньому середовищі.

4. Розробити, апробувати та перевірити ефективність впровадження профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки».

Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Кущенко І. В., доцентка.	14.01.2026	14.01.2026
2	Кущенко І. В., доцентка.	02.03.2026	02.03.2026
3	Кущенко І. В., доцентка.	01.05.2026	01.05.2026

Дата видачі завдання: 14.01.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень-лютий	виконано
3.	Збирання матеріалу у закладі	лютий	виконано
4.	Обробка матеріалів	березень	виконано
5.	Написання розділу 1	лютий-березень	виконано
6.	Написання розділу 2	лютий-березень	виконано
7.	Написання розділу 3	квітень	виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	виконано
9.	Оформлення кваліфікаційної роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано
11.	Захист кваліфікаційної роботи	травень	виконано

Здобувачка освіти _____  Любов ШПІНЬ

Керівник роботи _____  Ірина КУЩЕНКО

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 здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня**

Шпінь Любові Віталіївни

за темою:

«Психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу»

Актуальність даної теми полягає у зростанні поширеності булінгу в освітньому середовищі, що негативно впливає на психоемоційний стан, міжособистісні взаємини та особистісний розвиток підлітків. Сучасні соціальні виклики, підвищення рівня психологічної напруги серед молоді, поширення кібербулінгу та інших форм психологічного насильства зумовлюють необхідність глибокого наукового аналізу психологічних особливостей підлітків у контексті булінгової поведінки та пошуку ефективних шляхів її профілактики. Особливої значущості дослідження набуває в умовах потреби створення безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні аспекти дослідження булінгу як соціально-психологічного явища в освітньому середовищі, проаналізовано психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на поведінку школярів у системі міжособистісної взаємодії. Авторкою здійснено ґрунтовний аналіз соціально-психологічних передумов виникнення булінгу та визначено його психологічні наслідки для особистісного розвитку підлітків.

У роботі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу із застосуванням комплексу сучасних психодіагностичних методик. Проаналізовано взаємозв'язки між проява-

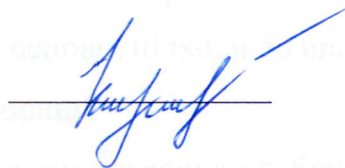
ми булінгової поведінки, психічними станами, рівнем толерантності та особливостями міжособистісних відносин підлітків. Важливим практичним здобутком дослідження є розробка та апробація профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки», спрямованої на формування навичок конструктивної комунікації, толерантності та попередження насильницької поведінки в учнівському середовищі.

Робота відзначається логічністю структури, послідовністю викладу матеріалу, достатнім рівнем теоретичного узагальнення та практичної спрямованості. Отримані результати мають наукове та практичне значення, можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів і педагогічних працівників закладів освіти.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Шпінь Л. В. 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 90 балів.

Науковий керівник:

доцентка



I. Кущенко

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 130 сторінок, 9 рисунків, 3 таблиці, 6 додатків, 57 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу, визначити їх зв'язок із проявами булінгової поведінки та розробити й апробувати профілактично-тренінгову програму, спрямовану на попередження булінгу в освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості підлітків у системі міжособистісних взаємин в освітньому середовищі.

Предмет дослідження: психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження, що дали змогу визначити сутність булінгу як соціально-психологічного явища, окреслити психологічні особливості підліткового віку та з'ясувати основні підходи до профілактики насильницької поведінки в освітньому середовищі.

Емпіричні методи: з метою вивчення особливостей проявів булінгу та психологічних характеристик підлітків було застосовано комплекс психодіагностичних методик: анкета на визначення наявності булінгу у закладі загальної середньої освіти, методика вивчення «булінг-структур» Є. Норкіної (адаптація К. Гордієнко), тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, експрес-опитувальник «Індекс толерантності», тест міжособистісних відносин Т. Лірі.

Методи математико-статистичної обробки даних: з метою аналізу отриманих результатів було використано кількісні методи обробки даних, зокрема обчислення відсоткових показників, порівняльний аналіз результатів, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути безпосередньо використані в діяльності практичних психологів, соціальних педагогів і педагогічних працівників закладів освіти з метою попередження та зниження рівня булінгу в учнівському середовищі.

Зокрема, розроблена та апробована профілактично-тренінгова програма «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» може бути впроваджена у практику роботи закладів загальної середньої освіти як ефективний інструмент формування безпечного освітнього середовища, розвитку соціально-емоційних компетентностей підлітків, навичок конструктивної комунікації та ненасильницького розв'язання конфліктів.

Ключові слова: булінг, шкільний булінг, освітнє середовище, міжособистісні взаємини, психологічне насильство, кібербулінг, емоційний стан, профілактика булінгу, безпечне освітнє середовище, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Qualification work: 130 pages, 9 figures, 3 tables, 6 appendices, 57 literary sources.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of adolescents in the context of school bullying, to determine their connection with manifestations of bullying behavior and to develop and test a preventive training program aimed at preventing bullying in the educational environment.

The object of the study: the psychological characteristics of adolescents in the system of interpersonal relationships in the educational environment.

The subject of the study: the psychological characteristics of adolescents in the context of school bullying.

To achieve the goal of the study and solve the tasks set, a complex of theoretical and empirical methods was used.

Theoretical methods: analysis, generalization and systematization of scientific sources on the research problem, which made it possible to determine the essence of bullying as a socio-psychological phenomenon, outline the psychological characteristics of adolescence and clarify the main approaches to the prevention of violent behavior in the educational environment.

Empirical methods: in order to study the features of bullying manifestations and psychological characteristics of adolescents, a set of psychodiagnostic methods was used: a questionnaire to determine the presence of bullying in a secondary education institution, a methodology for studying «bullying structures» by E. Norkina (adaptation by K. Gordienko), the test «Self-assessment of mental states» by G. Eysenck, the express questionnaire «Tolerance Index», a test of interpersonal relationships by T. Leary.

Methods of mathematical and statistical data processing: in order to analyze the obtained results, quantitative data processing methods were used, in particular, calculating percentages, comparative analysis of results, as well as correlation analysis using the Pearson coefficient.

The practical significance of the study is that the obtained results can be directly used in the activities of practical psychologists, social educators and pedagogical workers of educational institutions in order to prevent and reduce the level of bullying in the student environment.

In particular, the developed and tested preventive training program “Together without bullying: a space of respect and safety” can be implemented in the practice of secondary education institutions as an effective tool for forming a safe educational environment, developing socio-emotional competencies of adolescents, skills of constructive communication and non-violent conflict resolution.

Keywords: bullying, school bullying, educational environment, interpersonal relationships, psychological violence, cyberbullying, emotional state, bullying prevention, safe educational environment, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ.....	17
1.1. Булінг як соціально-психологічне явище в освітньому середовищі.....	17
1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на поведінку в шкільному середовищі.....	22
1.3. Соціально-психологічні передумови виникнення булінгу серед підлітків	28
1.4. Психологічні наслідки булінгу для особистісного розвитку підлітків.....	38
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ.....	45
2.1. Організація та методики дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу.....	45
2.2. Аналіз на інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу.....	55
2.3. Результати кореляційного аналізу психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу та його інтерпретація.....	76
Висновки до розділу 2.....	81
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	84
3.1. Організаційно-методичні особливості здійснення профілактики булінгу серед підлітків у закладі освіти.....	84
3.2. Аналіз ефективності впровадження профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки».....	93
Висновки до розділу 3.....	97
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема шкільного булінгу набуває особливої гостроти та соціальної значущості, що зумовлює необхідність її глибокого психологічного осмислення. Зростання рівня соціальної напруги, вплив цифрового середовища, інформаційне перевантаження, а також наслідки кризових явищ у суспільстві істотно впливають на психоемоційний стан підлітків, підвищуючи їхню вразливість до негативних форм міжособистісної взаємодії.

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та особистісними змінами. У цей час відбувається формування самосвідомості, становлення системи цінностей, розвиток соціальної ідентичності та пошук свого місця в групі однолітків. Саме тому підлітки є особливо чутливими до оцінок з боку оточення, схильними до емоційних коливань і потребують визнання та підтримки. За відсутності сприятливого соціально-психологічного середовища це може сприяти виникненню конфліктів, агресивної поведінки та різних форм насильства, зокрема булінгу.

Булінг у шкільному середовищі виступає складним багатовимірним явищем, що охоплює не лише відкриті прояви фізичної чи вербальної агресії, а й приховані форми психологічного тиску, соціального виключення та кібербулінгу. Його систематичний характер і нерівність сил між учасниками роблять це явище особливо небезпечним для психічного здоров'я підлітків. Булінг негативно впливає на всі сторони розвитку особистості – емоційну, когнітивну та соціальну, знижує рівень психологічного благополуччя, порушує процеси соціалізації та навчальної адаптації.

Актуальність дослідження зумовлюється також тим, що наслідки булінгу мають довготривалий характер і можуть проявлятися не лише у підлітковому, а й у дорослому віці. Досвід насильства часто призводить до

формування стійких психологічних проблем, зокрема тривожності, депресивних станів, низької самооцінки, труднощів у побудові міжособистісних стосунків та професійній самореалізації. У деяких випадках він може зумовлювати розвиток деструктивних моделей поведінки, включно з агресією або аутоагресією.

Особливої уваги потребує той факт, що булінг є груповим явищем, у якому беруть участь не лише агресор і жертва, а й значна кількість спостерігачів. Саме соціально-психологічні механізми групової взаємодії значною мірою визначають динаміку розвитку булінгу та його підтримку або припинення. Тому вивчення психологічних особливостей підлітків у цьому контексті дозволяє глибше зрозуміти природу насильницької поведінки та розробити ефективні стратегії її попередження.

Не менш важливою є роль освітнього середовища як простору, у якому формуються моделі соціальної поведінки. Сучасна школа має виступати не лише місцем передачі знань, а й середовищем безпеки, довіри та підтримки. Це вимагає від педагогів і психологів високого рівня професійної компетентності, здатності своєчасно виявляти ризики булінгу та здійснювати ефективну профілактичну роботу.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу зумовлена необхідністю глибшого розуміння причин і механізмів цього явища, його впливу на розвиток особистості, а також потребою у розробці науково обґрунтованих підходів до профілактики та подолання насильницької поведінки в освітньому середовищі. Результати такого дослідження мають важливе теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи психологічного супроводу підлітків і створення безпечного освітнього простору.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості підлітків у системі міжособистісних взаємин в освітньому середовищі.

Предмет дослідження: психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу, визначити їх зв'язок із проявами булінгової поведінки та розробити й апробувати профілактично-тренінгову програму, спрямовану на попередження булінгу в освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу, а саме: булінг як соціально-психологічне явище в освітньому середовищі, психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на поведінку в шкільному середовищі, соціально-психологічні передумови виникнення булінгу серед підлітків, психологічні наслідки булінгу для особистісного розвитку підлітків.
2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу та описати його результати.
3. Обґрунтувати практичні аспекти здійснення профілактики булінгу в освітньому середовищі.
4. Розробити, апробувати та перевірити ефективність впровадження профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки».

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних **методів**.

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження, що дали змогу визначити сутність булінгу як соціально-психологічного явища, окреслити психологічні особливості підліткового віку та з'ясувати основні підходи до профілактики насильницької поведінки в освітньому середовищі.

Емпіричні методи: з метою вивчення особливостей проявів булінгу та психологічних характеристик підлітків було застосовано комплекс психодіагностичних методик: анкета на визначення наявності булінгу у закладі загальної середньої освіти, методика вивчення «булінг-структур» Є. Норкіної (адаптація

К. Гордієнко), тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, експрес-опитувальник «Індекс толерантності», тест міжособистісних відносин Т. Лірі.

Методи математико-статистичної обробки даних: з метою аналізу отриманих результатів було використано кількісні методи обробки даних, зокрема обчислення відсоткових показників, порівняльний аналіз результатів, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Таким чином, використання комплексу теоретичних, емпіричних і статистичних методів забезпечило надійність і валідність результатів дослідження, а також дало можливість всебічно дослідити проблему булінгу серед підлітків.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що у роботі здійснено поглиблення наукових уявлень про психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу. Уточнено сутність булінгу як складного соціально-психологічного явища, розкрито його структурні компоненти та рольову організацію в учнівському колективі. Систематизовано теоретичні підходи до аналізу психологічних передумов виникнення булінгу, зокрема вплив емоційних станів, особистісних характеристик і стилів міжособистісної взаємодії підлітків.

У дослідженні також обґрунтовано взаємозв'язок між психічними станами (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність), рівнем толерантності та поведінковими проявами у булінгових ситуаціях. Розширено наукові уявлення про роль соціального середовища та групової динаміки у формуванні булінгової поведінки, а також про значення емпатії, толерантності й комунікативної культури як психологічних чинників її попередження.

Отримані результати доповнюють теоретичну базу організаційної та вікової психології, а також можуть бути використані для подальших наукових досліджень проблеми булінгу, розробки теоретичних моделей його профілактики та вдосконалення психологічного супроводу підлітків в освітньому середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути безпосередньо використані в діяльності практичних

психологів, соціальних педагогів і педагогічних працівників закладів освіти з метою попередження та зниження рівня булінгу в учнівському середовищі.

Зокрема, розроблена та апробована профілактично-тренінгова програма «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» може бути впроваджена у практику роботи закладів загальної середньої освіти як ефективний інструмент формування безпечного освітнього середовища, розвитку соціально-емоційних компетентностей підлітків, навичок конструктивної комунікації та ненасильницького розв'язання конфліктів.

Практичну цінність становлять також підібрані та апробовані психодіагностичні методики, які можуть застосовуватися для своєчасного виявлення ризиків булінгу, визначення ролей учасників, оцінювання емоційних станів і рівня толерантності учнів. Це дає змогу організовувати цілеспрямовану корекційно-профілактичну роботу та здійснювати психологічний супровід підлітків.

Результати дослідження можуть бути використані при розробці програм психопросвітницької роботи з учнями, педагогами та батьками, проведенні тренінгів, семінарів і консультацій, спрямованих на підвищення психологічної компетентності учасників освітнього процесу.

Отже, практичне значення роботи полягає у можливості застосування її результатів для вдосконалення системи профілактики булінгу, підвищення ефективності психологічного супроводу та створення безпечного і психологічно комфортного освітнього середовища.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено під час участі в міжнародних науково-практичних конференціях у вигляді публікацій наукових тез, а саме:

1. Шпінь Л. В. Психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу. Збірник XI Міжнародної науково-теоретичної конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» (8 травня 2026 року, м. Дніпро).

2. Шпінь Л. В. Практичні аспекти здійснення профілактики булінгу в

освітньому середовищі. Збірник VI Міжнародної наукової конференції «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» (15 травня 2026 року, м. Чернівці).

Експериментальна база дослідження: Руднянська гімназія Великодимерської селищної ради Броварського району.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, кожен із яких завершується висновками, а також загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Для наочності результати дослідження подано у вигляді 9 рисунків і 3 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

1.1. Булінг як соціально-психологічне явище в освітньому середовищі

Актуальність теми булінгу як соціально-психологічного явища в освітньому середовищі зумовлена його значним поширенням та негативним впливом на розвиток особистості дитини і підлітка. У сучасних умовах трансформації українського суспільства, зокрема в контексті цифровізації, соціальних змін і воєнних викликів, проблема булінгу набуває нових форм і проявів, включаючи кібербулінг. Освітнє середовище, яке має бути безпечним простором для навчання і соціалізації, нерідко стає місцем психологічного тиску, агресії та дискримінації.

Булінг негативно впливає не лише на жертв, але й на агресорів та свідків, формуючи деструктивні моделі поведінки, знижуючи рівень психологічного благополуччя та академічної успішності. Це створює потребу в глибокому науковому осмисленні сутності булінгу, його причин, механізмів виникнення та наслідків [11].

Особливої актуальності проблема набуває в системі освіти України, де впроваджуються принципи Нової української школи, що передбачають створення безпечного, інклюзивного та підтримувального освітнього середовища. У цьому контексті дослідження булінгу як соціально-психологічного явища є необхідним для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на формування толерантності, емпатії та культури ненасильницької взаємодії серед учасників освітнього процесу [20].

Булінг є однією з актуальних соціально-педагогічних і психологічних

проблем сучасного суспільства. Це явище притаманне більшості організованих колективів і, зокрема, досить поширене в освітньому середовищі. Останніми роками випадки цькування в закладах освіти фіксуються дедалі частіше, що свідчить про необхідність глибшого вивчення цього феномену.

Під булінгом (цькуванням) розуміють дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що проявляються у формах психологічного, фізичного, економічного чи сексуального насильства, зокрема із використанням електронних засобів комунікації. Такі дії можуть здійснюватися як щодо малолітньої чи неповнолітньої особи, так і нею стосовно інших учасників освітнього процесу, і призводять або можуть призвести до шкоди психічному чи фізичному здоров'ю постраждалого [28].

У науковій літературі поняття булінгу розглядається в межах різних підходів і концепцій. Зокрема, за визначенням CDC (Centers for Disease Control and Prevention), булінг – це систематичне насильство, яке здійснюється однією особою або групою осіб щодо іншої, і може мати фізичний, вербальний чи психологічний характер [23].

Дослідник Д. Ольвеус трактує булінг як форму насильства, спрямовану на слабшу особу з метою залякування та обмеження її свободи дій [54].

Д. Лейн підкреслює його тривалий і усвідомлений характер, що проявляється у жорсткому поводженні з людиною, яка не здатна себе захистити [49].

П. Рандалл акцентує увагу на емоційному приниженні, яке призводить до соціального виключення особи з групи [49].

У свою чергу, О. Барліт розглядає булінг як форму утиску, дискримінації та систематичного жорсткого ставлення з боку окремої особи або групи [45].

Таким чином, незважаючи на різноманітність підходів до визначення, усі дослідники підкреслюють такі ключові ознаки булінгу, як систематичність, наявність дисбалансу сил, навмисність дій та спричинення шкоди жертві.

Булінг у сучасній науковій літературі трактується багатогранно, що

зумовлено складністю цього явища та різноманітністю його проявів. Зокрема, його визначають як:

– соціальну взаємодію, у процесі якої одна особа систематично зазнає агресивних дій з боку іншої особи або невеликої групи осіб протягом тривалого часу (часто кількох місяців). Такий вплив призводить до формування у жертви почуття безпорадності, ізоляції та виключення з соціального середовища;

– комплекс соціальних, психологічних і педагогічних проблем, що проявляються у тривалому фізичному або психологічному насильстві з боку індивіда чи групи щодо особи, яка не здатна ефективно себе захистити в конкретних обставинах;

– повторювану агресивну поведінку (фізичну, психологічну, соціальну або вербальну), яку здійснюють особи, що мають формальну чи ситуативну перевагу над іншими, з метою завдання шкоди, приниження або отримання власного задоволення [50].

Узагальнюючи наведені підходи, можна зазначити, що булінг має чітко виражену ієрархічну природу та формується поступово – від упередженого ставлення й дискримінації до більш жорстоких форм насильства. У науково-методичних джерелах цей процес часто зображають у вигляді так званої «драбини булінгу», де кожен наступний рівень характеризується посиленням агресії та ускладненням наслідків.

Найчастіше прояви булінгу виникають у місцях із недостатнім контролем з боку дорослих, зокрема в освітніх закладах поза уроками (коридори, подвір'я, роздягальні). Водночас сучасні технології значно розширили межі цього явища: переслідування може продовжуватися і поза межами школи – через мобільні повідомлення, соціальні мережі та інші цифрові платформи.

Подібна поведінка зазвичай спрямована на самоствердження агресора, встановлення контролю над іншими або здобуття авторитету в групі. Поширення булінгу як в Україні, так і у світі частково пояснюється зростанням толерантності до насильницьких моделей поведінки. Водночас дослідники

наголошують, що насильство має тенденцію до ескалації: від дитячого булінгу воно може переходити до радикалізації, насильницького екстремізму і навіть тероризму, що підкреслює суспільну небезпеку цього явища.

Основними ознаками булінгу є його систематичний характер, а також наявність дисбалансу сил між учасниками взаємодії – фізичних, соціальних або психологічних можливостей. В основі булінгу лежать специфічні взаємини між агресором і жертвою, які супроводжуються емоційним приниженням, образами та порушенням гідності особистості. У результаті цього постраждала особа нерідко опиняється ізольованою та виключеною з колективу [46].

На людину, яка стає жертвою булінгу і не здатна себе захистити, спрямовуються різноманітні форми психологічного тиску, зокрема приниження, залякування, ігнорування та соціальна ізоляція. Такий вплив має руйнівні наслідки для емоційного стану, самооцінки та соціалізації особистості.

У наукових підходах булінг розглядається як явище, що розвивається поступово і може бути представлене у вигляді певної ієрархії. Початковим рівнем є упереджене ставлення, яке з часом може переходити у дії, засновані на дискримінації. Далі відбувається посилення жорстокості поведінки, що у крайніх проявах може досягати найбільш небезпечних форм насильства.

У освітньому середовищі виокремлюють такі найпоширеніші форми булінгу є словесні образи, глузування, приниження та погрози, образливі жести або дії, залякування за допомогою слів чи інтонацій з метою примусу до певної поведінки, ігнорування, бойкот, соціальна ізоляція, вимагання особистих речей або грошей, навмисне пошкодження майна; фізичне насильство (удари, штовхання, підніжки, завдання болю); поширення чуток і пліток, розповсюдження неправдивої або образливої інформації через соціальні мережі, що визначається як кібербулінг [51].

Отже, булінг проявляється у різних формах і має комплексний характер, поєднуючи як прямі, так і опосередковані способи впливу на особистість, що потребує системного підходу до його профілактики та подолання.

Серед основних видів булінгу зазвичай виокремлюють вербальний (словесний), фізичний, соціальний та кібербулінг. Кожен із них має свої специфічні прояви, однак усі вони спрямовані на приниження, залякування або ізоляцію особистості.

За статистичними даними, найпоширенішим є саме вербальне цькування, яке проявляється у вигляді образ, насмішок, принизливих жартів, словесних провокацій та обзивань. Наступне місце займає соціальна ізоляція (бойкот), далі – фізичне насильство. Також поширеними є розповсюдження чуток і пліток, а також привласнення чи псування особистих речей [5].

Найменш помітною, але водночас однією з найбільш небезпечних форм є соціальний булінг. Він проявляється через систематичне ігнорування, уникнення спілкування, ізоляцію або виключення особи з групи, що поступово підриває її самооцінку та почуття гідності. Особливого поширення в сучасних умовах набуває кібербулінг, який здійснюється за допомогою цифрових технологій: мобільних телефонів, соціальних мереж та інших онлайн-платформ. У цьому випадку приниження відбувається через поширення особистої інформації, фото, неправдивих чуток або образливих повідомлень.

Важливою характеристикою булінгу є його систематичність. Це не одинокий випадок агресії, а тривалий процес, у якому людина постійно перебуває під психологічним тиском. Така ситуація суттєво впливає на формування її світогляду, самооцінки та поведінкових моделей. Водночас тривале перебування у ролях «жертви», «агресора» або «спостерігача» сприяє закріпленню певних соціальних установок, серед яких насильство може почати сприйматися як допустима норма взаємодії [41].

Отже, булінг впливає не лише на безпосередніх учасників, а й на ширше соціальне середовище, виступаючи одним із чинників соціалізації та формування системи цінностей.

Варто також зазначити, що з віком форми булінгу зазнають змін: якщо у дитячому середовищі переважає фізичне насильство, то у підлітковому та дорослому віці воно трансформується у більш приховані, психологічні форми.

У професійних чи навчальних колективах фізична агресія зустрічається рідко, натомість поширюються маніпуляції, ігнорування, приниження та інші форми психологічного тиску. Водночас у суспільстві ще недостатньо усвідомлюється той факт, що психологічне насильство може завдати не меншої, а інколи й більшої шкоди, ніж фізичне.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на поведінку в шкільному середовищі

Підлітковий вік є складним і суперечливим етапом психічного розвитку особистості, що супроводжується глибокими трансформаціями у біологічній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах. У цей період організм зазнає гормональних змін, які впливають не лише на фізичний стан, а й на психоемоційну стабільність підлітка. Паралельно відбувається інтенсивний розвиток мислення – формується здатність до абстрактного, критичного та рефлексивного аналізу, що дозволяє підлітку по-новому осмислювати себе, своє місце у суспільстві та взаємини з іншими людьми [30].

Однією з ключових психологічних задач цього віку є формування ідентичності, що включає усвідомлення власних цінностей, життєвих орієнтирів, соціальних ролей та моделей поведінки. Розвиток самосвідомості супроводжується підвищеною увагою до власного «Я», прагненням до самоствердження та визнання з боку значущого оточення, передусім однолітків. Саме тому шкільне середовище стає центральним простором соціалізації, де підліток набуває досвіду міжособистісної взаємодії, співпраці, конкуренції та вирішення конфліктів.

Сучасні дослідження свідчать, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною лабільністю, імпульсивністю та нестабільністю емоційно-вольової сфери. Це зумовлює схильність до різких змін настрою, афективних реакцій, проявів агресії або, навпаки, замкненості та соціальної ізоляції [9]. Недостатній розвиток навичок емоційної регуляції та

самоконтролю часто ускладнює конструктивне вирішення конфліктних ситуацій, що може призводити до деструктивної поведінки.

Водночас важливим чинником є суперечність між прагненням підлітка до автономії та збереженням залежності від оцінок і схвалення з боку однолітків і дорослих. Цей внутрішній конфлікт нерідко стає джерелом напруги, невпевненості та підвищеної чутливості до соціального статусу у групі. У шкільному колективі це може проявлятися через боротьбу за лідерство, формування неформальних груп, конформну поведінку або, навпаки, протестні реакції.

Особливе місце в цьому контексті займає проблема булінгу як форми систематичної агресивної взаємодії між учнями. Підлітки, які не володіють достатніми соціальними та комунікативними навичками, можуть ставати як ініціаторами, так і жертвами булінгу. Вплив групових норм, потреба у визнанні та страх соціального відторгнення часто підсилюють такі явища. Водночас булінг негативно позначається на психічному здоров'ї підлітків, спричиняючи тривожність, зниження самооцінки, депресивні стани та порушення соціальної адаптації [32].

Таким чином, підлітковий вік є критично важливим періодом становлення особистості, в якому поєднуються значні можливості для розвитку та підвищені ризики дезадаптації. Розуміння психологічних особливостей цього етапу є необхідною умовою для створення ефективних стратегій профілактики конфліктів і булінгу, а також для підтримки гармонійного розвитку підлітків у шкільному середовищі.

Важливою психологічною особливістю підліткового віку є домінування соціальної мотивації та виражена орієнтація на групу однолітків. У цей період саме референтна група стає провідним джерелом формування норм поведінки, системи цінностей і соціальних ролей. Підліток значною мірою оцінює себе через призму сприйняття іншими, а потреба у прийнятті та визнанні з боку однолітків часто переважає над впливом сім'ї чи вчителів. Це пояснює підвищену чутливість до соціального статусу в групі, прагнення

відповідати її очікуванням і уникати відторгнення.

Залежність від групового схвалення створює передумови для формування конформної поведінки, коли підліток погоджується з думкою більшості навіть всупереч власним переконанням. У ситуаціях групового тиску це може проявлятися у залученні до ризикованих або асоціальних форм поведінки, зокрема до булінгу. Як зазначають сучасні дослідники, саме прагнення зберегти або підвищити свій статус у групі може спонукати підлітка виступати як у ролі агресора, так і у ролі пасивного спостерігача чи навіть жертви [12]. Таким чином, групова динаміка стає ключовим фактором у виникненні та підтриманні булінгу в шкільному середовищі.

Не менш важливою складовою психічного розвитку підлітків є становлення комунікативної сфери. У цей період активно формуються навички міжособистісного спілкування, здатність до розуміння емоцій інших людей, розвиток емпатії та вміння регулювати власну поведінку в соціальних ситуаціях. Водночас цей процес часто є нерівномірним і супроводжується труднощами, що можуть ускладнювати ефективну взаємодію з оточенням.

Зокрема, дослідження Л. Долинської та С. Дзямко свідчать, що особливості комунікативної поведінки підлітків у ситуаціях булінгу безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку соціальних навичок, емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів [54]. Підлітки з недостатньо сформованою комунікативною компетентністю частіше вдаються до агресивних стратегій взаємодії, таких як вербальні образи, ігнорування або фізична агресія, оскільки не володіють альтернативними способами вираження емоцій і відстоювання власної позиції.

Водночас інша частина підлітків може обирати стратегію уникнення – відмову від активної участі у взаємодії, соціальну ізоляцію або підпорядкування сильнішим членам групи. Така поведінка, хоч і знижує ризик відкритого конфлікту, водночас підвищує вразливість до булінгу та ускладнює процес соціальної адаптації.

Отже, рівень розвитку комунікативних умінь і соціально-

психологічних компетентностей відіграє ключову роль у визначенні поведінкових стратегій підлітків у міжособистісних взаємодіях. Формування навичок ефективної комунікації, розвитку емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів є важливим напрямом профілактики булінгу та створення безпечного психологічного клімату в учнівському колективі.

Суттєвим чинником, що визначає поведінку підлітків у шкільному середовищі, є рівень розвитку самосвідомості та самооцінки. У підлітковому віці відбувається активне осмислення власного «Я», формується уявлення про свої можливості, соціальний статус і значущість серед однолітків. Самооцінка в цей період є нестійкою, залежною від зовнішніх оцінок і часто коливається під впливом навіть незначних соціальних ситуацій. Підлітки з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та підвищеною тривожністю більш схильні до ролі жертви булінгу, оскільки демонструють пасивність, піддатливість і труднощі у відстоюванні власних меж. Натомість підлітки з вираженими домінантними рисами, потребою у владі, схильністю до контролю інших та низьким рівнем емпатії частіше виступають у ролі агресорів [25]. Така поляризація поведінкових стратегій свідчить про нерівномірність розвитку особистісних характеристик, що ускладнює гармонійну взаємодію в учнівському колективі.

Важливу роль у регуляції поведінки підлітків відіграє розвиток емоційної сфери, зокрема здатність до усвідомлення, вираження та контролю власних емоцій. У цьому віці емоції часто мають інтенсивний і нестабільний характер, а механізми саморегуляції ще недостатньо сформовані. Це призводить до імпульсивних реакцій, труднощів у стримуванні агресії, а також до неадекватного реагування на стресові або конфліктні ситуації. Недостатній рівень емоційної регуляції прямо пов'язаний із підвищеною конфліктністю, агресивною поведінкою та участю в булінгу [21]. Водночас підлітки, які володіють навичками емоційного самоконтролю, емпатії та рефлексії, значно рідше залучаються до деструктивних форм взаємодії.

Особливої уваги потребує вплив тривалих негативних соціальних переживань на психічний стан підлітків. Систематичне перебування в ситуації цькування може мати глибокі психологічні наслідки: формування стійкої тривожності, зниження самооцінки, розвиток депресивних станів, почуття безпорадності та соціальної ізоляції. У більш тяжких випадках можливий розвиток посттравматичних стресових реакцій, що впливають не лише на навчальну діяльність, а й на подальше особистісне становлення [13]. Таким чином, булінг виступає не лише як соціально-поведінкова проблема, а й як серйозний чинник ризику для психічного здоров'я підлітка.

Не менш важливим є вплив соціального середовища, в якому відбувається розвиток підлітка. Сімейне виховання закладає базові моделі поведінки, способи реагування на конфлікти та рівень емоційної підтримки. Авторитарний або, навпаки, байдужий стиль виховання може сприяти формуванню агресивності або невпевненості. Взаємодія вчителів з учнями також має визначальне значення: підтримувальна, справедлива та відкрита комунікація сприяє формуванню довіри й безпечного середовища, тоді як ігнорування проблем або надмірна жорсткість можуть підсилювати напруження в колективі.

Психологічний клімат у класі, наявність або відсутність культури взаємоповаги, рівень згуртованості групи безпосередньо впливають на поширеність булінгу. Крім того, сучасні медіа та соціальні мережі розширюють простір взаємодії підлітків, що, з одного боку, відкриває нові можливості для комунікації, а з іншого – створює ризики кібербулінгу, який може бути ще більш інтенсивним через свою анонімність і постійність впливу.

Отже, поведінка підлітків у шкільному середовищі формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників – рівня самосвідомості та самооцінки, розвитку емоційної регуляції та особливостей соціального оточення. Розуміння взаємозв'язку цих факторів є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня булінгу та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

У контексті шкільного середовища особливого значення набуває проблема булінгу як складного соціально-психологічного явища. Сучасні дослідники наголошують, що булінг не обмежується одноразовими проявами агресії, а є систематичним процесом психологічного, вербального або фізичного насильства, що відбувається за умов нерівності сил між учасниками взаємодії [8]. Така нерівність може проявлятися у фізичній силі, соціальному статусі, комунікативних навичках або чисельній перевазі групи над окремою особою. Саме повторюваність і тривалість негативного впливу роблять булінг особливо небезпечним для психічного розвитку підлітка.

Підлітки, які зазнають булінгу, часто демонструють ознаки соціальної дезадаптації: вони можуть уникати шкільного середовища, втрачати інтерес до навчання, проявляти зниження академічної успішності та труднощі у встановленні довірливих міжособистісних стосунків. Психоемоційні наслідки включають підвищену тривожність, почуття самотності, зниження самооцінки, а також ризик розвитку депресивних станів. У деяких випадках тривалий вплив булінгу може мати довготривалі наслідки, що впливають на подальшу соціалізацію та якість життя особистості.

Окремої уваги потребує вплив цифрового середовища, яке суттєво трансформує форми взаємодії між підлітками. Поширення кібербулінгу розширює межі традиційного шкільного простору, переносячи агресивну взаємодію у віртуальне середовище. На відміну від офлайн-булінгу, кібербулінг може відбуватися цілодобово, мати ширшу аудиторію та характеризуватися відносною анонімністю агресора, що підсилює відчуття беззахисності у жертви [2]. Постійна доступність цифрових платформ ускладнює можливість «уникнення» ситуації цькування, що значно посилює психологічний тиск на підлітка.

Водночас цифрове середовище впливає не лише як фактор ризику, але й як простір формування соціальних норм, моделей поведінки та способів самопрезентації. Підлітки часто орієнтуються на контент соціальних мереж, що може як сприяти розвитку, так і підсилювати агресивні або деструктивні

моделі взаємодії.

Отже, психологічні особливості підліткового віку – емоційна нестабільність, прагнення до самоствердження, залежність від думки однолітків, недостатній розвиток саморегуляції та комунікативних навичок – суттєво впливають на поведінку у шкільному середовищі. У поєднанні з соціальними чинниками, такими як сімейне виховання, шкільний клімат і вплив медіа, вони можуть визначати як конструктивні, так і девіантні траєкторії розвитку.

Це зумовлює необхідність комплексного психолого-педагогічного підходу до профілактики булінгу, який має включати розвиток емоційної компетентності, формування навичок ненасильницького спілкування, підтримку позитивного мікроклімату в класі та активну взаємодію між учнями, педагогами й батьками. Лише системна та цілеспрямована робота у цьому напрямі може забезпечити створення безпечного освітнього середовища та сприяти гармонійному розвитку підлітків.

1.3. Соціально-психологічні передумови виникнення булінгу серед підлітків

Булінг як специфічне соціально-психологічне явище виникає не ситуативно, а за умов тривалості, систематичності та стійкості деструктивної взаємодії між учасниками освітнього процесу. Його сутність полягає не лише в епізодичних актах агресії, а у формуванні стабільної моделі міжособистісних відносин, що призводить до процесу віктимізації. Водночас сучасні дослідження свідчать про складність цього процесу, оскільки психологічних втрат зазнають не тільки жертви, але й ініціатори булінгу, що дозволяє розглядати його як взаємозумовлений феномен.

У процесі тривалої агресивної взаємодії підліток-агресор, прагнучи домінування, змушений постійно взаємодіяти з жертвою, що, парадоксально, сприяє частковому перейманню її поведінкових або особистісних

характеристик. Таке явище можна пояснити через механізми соціального навчання та ідентифікації, коли навіть негативні риси партнера стають об'єктом несвідомого засвоєння. У психологічній літературі описані випадки, коли тривала взаємодія з жертвою призводила до своєрідної «інверсії ролей» або психологічної залежності агресора від об'єкта впливу [7].

Разом із тим, окремі форми інтенсивної соціальної взаємодії між підлітками, які зовні можуть нагадувати булінг, у певних умовах можуть виконувати функцію соціалізації та сприяти становленню его-ідентичності. У підлітковому віці взаємодія в групі, включаючи конфліктні ситуації, виступає важливим механізмом самопізнання, формування меж «Я» та визначення власного статусу серед однолітків. Проте ключовою відмінністю конструктивної соціальної взаємодії від булінгу є відсутність систематичного приниження, дисбалансу сил та навмисного заподіяння шкоди.

Емпіричні дослідження демонструють, що ініціаторами булінгу нерідко виступають соціально активні, фізично розвинені підлітки, які займають високі позиції в неформальній ієрархії групи. Вони характеризуються розвиненими комунікативними навичками, здатністю впливати на інших та привертати увагу однолітків. Саме ця соціальна компетентність, у поєднанні з потребою у домінуванні, створює передумови для маніпулятивної поведінки та використання інших як засобу самоствердження. У таких випадках агресія набуває інструментального характеру і може використовуватися для підтримання статусу в групі [15].

У контексті психодинамічних підходів агресивна поведінка підлітків іноді розглядається як форма компенсації внутрішніх конфліктів або прояв невротичних тенденцій. Проте узагальнення такого підходу є методологічно обмеженим, оскільки агресія є природною складовою емоційної сфери і не завжди свідчить про патологію. Більш продуктивним є підхід, згідно з яким агресивні імпульси потребують соціально прийнятних форм вираження та регуляції. Саме тому важливим завданням педагогічного середовища є створення умов для конструктивного опрацювання емоцій, розвитку навичок

саморегуляції та безпечної взаємодії.

Особливу роль у підтриманні булінгу відіграють неформальні соціальні структури в учнівському колективі. У багатьох підліткових групах формуються ієрархії, що базуються на силі, статусі або відповідності гендерним стереотипам, зокрема уявленням про маскуліність. У межах таких структур старші або більш доміантні підлітки можуть претендувати на «право» контролювати або підпорядковувати молодших чи слабших. Подібні практики часто набувають псевдолегітимного характеру і можуть підтримуватися груповими нормами [17].

Крім того, у підлітковому середовищі іноді зберігаються елементи ритуалізованої поведінки, пов'язані з переходом до нових статусних позицій у групі. Такі «ініціації» можуть включати випробування, що мають на меті підтвердження належності до групи. Незважаючи на історичну традиційність подібних практик, у сучасних умовах вони нерідко трансформуються у форми групового насильства, що мають спільні риси з булінгом. У цьому контексті булінг можна розглядати як механізм встановлення та підтримання внутрішньогрупової ієрархії, подібний до явищ, що спостерігаються у закритих соціальних системах (наприклад, у військових колективах).

Отже, булінг у підлітковому середовищі є складним багаторівневим феноменом, що поєднує індивідуально-психологічні, групові та соціокультурні чинники. Його виникнення та підтримання пов'язані не лише з особистісними характеристиками учасників, але й з особливостями соціальної організації підліткових груп, нормами взаємодії та рівнем педагогічного контролю. Це визначає необхідність комплексного підходу до профілактики булінгу, що враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти розвитку підлітків.

Однією з ключових причин виникнення булінгу у підлітковому середовищі є прагнення агресора до самоствердження через домінування над іншими, зокрема за рахунок приниження та психологічного тиску на більш уразливих однолітків [22]. Така поведінка часто виступає способом

компенсації внутрішньої невпевненості, потреби у визнанні та підвищенні власного статусу в групі. У цьому контексті булінг виконує функцію соціального інструменту, спрямованого на закріплення ієрархічних позицій у підлітковому колективі.

Ефективна профілактика булінгу безпосередньо пов'язана зі створенням у закладі освіти умов для конструктивної самореалізації особистості. Сучасні психолого-педагогічні підходи акцентують увагу на необхідності формування насиченого та змістовного освітнього середовища, що включає можливості для самовираження, розвиток інтересів і захоплень, підтримку позитивної міжособистісної взаємодії та емоційно безпечного клімату. Особливого значення набуває індивідуально орієнтований підхід, який передбачає врахування потреб, здібностей та психологічних особливостей кожного учня.

Сам процес навчання та організація освітньої діяльності можуть виступати чинниками підвищеного психоемоційного напруження. Надмірне навчальне навантаження, авторитарний стиль викладання, орієнтація виключно на результат без урахування індивідуальних можливостей учнів можуть створювати стресогенне середовище. У таких умовах підвищується рівень фрустрації, що, у свою чергу, сприяє зростанню агресивних проявів у поведінці підлітків. Самі школярі наголошують на необхідності формування в освітньому просторі атмосфери співробітництва, взаємопідтримки та кооперації як альтернативи конкурентному та конфліктогенному середовищу.

Окремим аспектом проблеми є роль педагогів у попередженні або, навпаки, мимовільному відтворенні булінгу. Дослідження свідчать, що недостатній рівень емоційної компетентності окремих учителів, нездатність до саморегуляції, а також прояви неетичної поведінки (зневажливе ставлення, сарказм, публічне приниження учнів) можуть виступати тригерами булінгу [22]. Учні очікують від педагога не лише професійної компетентності, а й особистісної зрілості, справедливості та емоційної врівноваженості. Вчитель у цьому контексті виступає значущою фігурою соціалізації, яка задає стандарти

міжособистісної взаємодії у колективі.

Важливим є вплив сімейного середовища на формування поведінкових моделей підлітків. Батьки, які демонструють емоційну нестабільність, агресивність або, навпаки, байдужість до внутрішнього світу дитини, можуть опосередковано сприяти формуванню девіантних форм поведінки. Підлітки очікують від батьків підтримки, розуміння, емоційної включеності та поваги до їхніх переживань. Саме сім'я закладає базові моделі реагування на конфлікти, які згодом відтворюються у шкільному середовищі.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити низку факторів, що сприяють поширенню булінгу в учнівських колективах. До них належать як індивідуально-психологічні, так і соціально-організаційні чинники. Зокрема, важливу роль відіграє наявність у класі вираженого неформального лідера, який може задавати деструктивні моделі поведінки та впливати на групову динаміку [31]. Також тригером булінгу можуть виступати міжособистісні конфлікти між учнями, які за відсутності ефективного втручання дорослих ескалюють у систематичне цькування.

Важливим чинником є і педагогічна позиція вчителя. Небажання або неготовність педагогів брати відповідальність за регуляцію міжособистісних відносин у класі, недостатня обізнаність щодо механізмів булінгу та способів його профілактики створюють умови для його поширення. Додатковим ризиком є відсутність належного контролю за поведінкою учнів поза навчальною діяльністю, зокрема під час перерв, коли ймовірність виникнення агресивних ситуацій значно зростає.

До проявів, що опосередковано підтримують булінг, належать: використання педагогами саркастичних або принизливих висловлювань щодо зовнішності чи соціального походження учнів; демонстрація загрозливої невербальної поведінки; формування привілейованого ставлення до окремих учнів; застосування образливих або навіть нецензурних висловів. Такі практики не лише порушують етичні норми, але й легітимізують агресію як допустимий спосіб взаємодії.

Булінг у шкільному середовищі є результатом взаємодії комплексу факторів, серед яких провідну роль відіграють особистісні особливості підлітків, специфіка організації освітнього процесу, стиль педагогічної взаємодії та сімейне виховання. Усвідомлення багатофакторної природи цього явища є підґрунтям для розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання [35].

Поряд із впливом педагогічних факторів, значну роль у виникненні та поширенні булінгу в шкільному середовищі відіграють індивідуально-психологічні та соціальні характеристики самих підлітків. Вітчизняні дослідники, акцентують увагу на комплексі чинників, що підвищують ризик формування агресивних моделей поведінки серед учнів [22].

До індивідуально-психологічних детермінант булінгу належать, насамперед, недостатній рівень вихованості, неадекватно занижена самооцінка, висока імпульсивність та низький рівень сформованості механізмів саморегуляції. Такі особливості зумовлюють труднощі у контролі емоцій та поведінки, що може проявлятися у схильності до агресивних реакцій. Важливим чинником також є знижене почуття самозбереження, яке проявляється у схильності до ризикованої поведінки та ігноруванні соціальних норм.

Суттєве значення має і внутрішньоособистісна агресивність, яка формується під впливом як індивідуальних рис, так і зовнішніх обставин. Прагнення до домінування, утвердження власного статусу та відповідності очікуванням групи однолітків часто стає мотиваційною основою булінгу. У підлітковому віці групова належність набуває особливої цінності, тому поведінка індивіда значною мірою визначається нормами та установками референтної групи [38].

Важливим чинником є попередній соціальний досвід дитини, який включає як власні прояви агресії, так і спостереження агресивних моделей поведінки у найближчому оточенні. Теорія соціального наочіння пояснює цей процес як засвоєння поведінкових патернів через наслідування значущих осіб. У випадках, коли агресія не отримує осуду або навіть підкріплюється, вона закріплюється як ефективний спосіб досягнення цілей.

Окрему групу чинників становлять соціально-педагогічні та сімейні обставини. До них належать низький соціально-економічний статус сім'ї, наявність внутрішньосімейних конфліктів, досвід насильства (зокрема фізичного чи сексуального), зміни у сімейній структурі (поява вітчима чи мачухи, народження молодших дітей), а також крайнощі у вихованні – гіперопіка або емоційна байдужість з боку батьків. Такі умови можуть сприяти формуванню почуття небезпеки, тривожності або, навпаки, агресивності як захисної реакції [43].

Негативний вплив також мають поведінкові девіації, зокрема зловживання психоактивними речовинами, надмірне захоплення комп'ютерними іграми, ранній початок ризикованої поведінки, а також досвід правопорушень. У сукупності ці фактори підвищують ймовірність включення підлітка в деструктивні форми соціальної взаємодії.

Важливим аспектом є і навчальна діяльність. Низька успішність, прогули занять, негативне ставлення до школи формують у підлітків почуття фрустрації та неуспішності. У таких випадках агресивна поведінка може виступати як компенсаторний механізм, що дозволяє підлітку відчувати власну значущість і контроль над ситуацією. Додатковим чинником є процес стигматизації, коли з боку дорослих (учителів або батьків) дитині навішуються негативні ярлики («проблемний», «ледачий», «нездатний»), що закріплює відповідну поведінкову роль.

Період статевого дозрівання також відіграє важливу роль у формуванні поведінки підлітків. Біологічні зміни супроводжуються психологічними трансформаціями, зокрема розвитком критичного мислення, прагненням до автономії та схильністю до протестної поведінки. Підлітки починають переосмислювати авторитет дорослих, ставити під сумнів соціальні норми та правила, що може проявлятися у конфліктності та опозиційності.

Узагальнюючи, варто зазначити, що булінг є результатом взаємодії багатьох факторів, серед яких важливе місце займають індивідуальні особливості підлітка, його життєвий досвід та соціальне оточення. При цьому

агресивна поведінка нерідко виконує захисну функцію, маскуючи внутрішню невпевненість, почуття меншовартості або емоційний дискомфорт. Таким чином, булінг можна розглядати не лише як форму девіантної поведінки, але й як індикатор психологічних труднощів, що потребують своєчасного виявлення та корекції [47].

Булінг не може розглядатися як ефективний або допустимий інструмент управління колективом, незалежно від того, хто виступає його ініціатором – дорослий чи підліток. У педагогічному контексті принципово важливим є розмежування конструктивного лідерства та деструктивного домінування. Ефективний педагог здійснює керівництво колективом на засадах поваги, підтримки та співробітництва, тоді як використання приниження, психологічного тиску чи залякування свідчить про професійну некомпетентність і порушення етичних норм взаємодії.

Застосування булінгу як способу впливу демонструє не силу, а, навпаки, внутрішню психологічну неспроможність суб'єкта взаємодії. Агресивна поведінка в такому випадку виступає компенсаторним механізмом, що маскує почуття невпевненості, фрустрації або нездатність до конструктивного вирішення міжособистісних проблем. Інтенсивність і жорсткість агресивних дій можуть відображати глибину внутрішнього дискомфорту особистості та рівень її соціально-психологічної незрілості.

Мотиваційна структура булінгу є складною та багатовимірною. Серед основних мотивів, що спонукають до здійснення булінгу, дослідники виокремлюють різні психологічні та соціальні чинники [52]. Зокрема, важливу роль відіграє заздрість, яка виникає у ситуаціях порівняння себе з іншими та переживання власної меншовартості. Не менш значущим є мотив помсти, коли особи, які раніше зазнали агресії, відтворюють подібні моделі поведінки, намагаючись компенсувати пережиті страждання шляхом перенесення їх на інших.

Поширеними є також почуття ворожості та прагнення до влади, що реалізуються через встановлення контролю над слабшими членами групи. У цьому випадку булінг виступає інструментом утвердження домінантної

позиції та підтримання соціального статусу. Схожою за змістом є мотивація нейтралізації суперника, коли агресор намагається знизити значущість або авторитет іншого через демонстрацію власної переваги.

Окрему групу становлять мотиви, пов'язані з потребою у самоствердженні та приверненні уваги. Для деяких підлітків участь у булінгу стає способом підвищення власної популярності, створення образу «сильного» або «впливового» у групі. У цьому контексті агресивна поведінка може поєднуватися з демонстративністю, прагненням справити враження або викликати емоційну реакцію у оточення [54].

Також булінг може виконувати функцію емоційної розрядки, коли агресивні дії спрямовані на зниження внутрішнього напруження або отримання короточасного психологічного задоволення. У крайніх випадках йдеться про наявність садистичних тенденцій, коли суб'єкт отримує задоволення від приниження чи страждання іншої особи.

Особливу увагу слід звернути на ситуації, коли агресія маскується під псевдосоціальні або емоційні мотиви, зокрема «жарт», «роздагу» чи навіть прояв симпатії. Зокрема, бажання принизити або залякати людину, яка викликає інтерес чи прихильність, може бути наслідком недостатньо сформованих навичок емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

Отже, мотивація булінгу відображає складну взаємодію внутрішніх психологічних процесів та соціальних впливів. Розуміння цих мотивів є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування конструктивних моделей поведінки та розвитку емоційної компетентності підлітків.

1.4. Психологічні наслідки булінгу для особистісного розвитку підлітків

Наслідки булінгу є глибокими, тривалими й багатовимірними, охоплюючи не лише безпосередніх учасників – жертву та агресора, – але й

свідків цього явища. Його вплив виходить далеко за межі шкільного середовища і може визначати психологічне благополуччя, соціальну адаптацію та якість життя людини у майбутньому.

Для жертв булінгу переживання цькування часто стає серйозною психотравмуючою подією. Постійний страх, очікування нових принижень і відчуття беспорядності формують хронічну тривожність, емоційну напруженість і депресивні стани. Діти починають сумніватися у власній цінності, їхня самооцінка різко знижується, формується негативний образ «Я». Втрачається базова довіра до світу та людей, що є критично важливим для нормального психологічного розвитку. У найтяжчих випадках це може призводити до суїцидальних думок або поведінки, що свідчить про крайню глибину психологічної травми [10].

Навчальна діяльність для таких підлітків стає джерелом стресу замість розвитку. Вони можуть уникати школи, втрачати інтерес до навчання, мати труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням. Як наслідок – зниження академічної успішності, обмеження освітніх можливостей і звуження життєвих перспектив. Таким чином, булінг безпосередньо впливає не лише на емоційний стан, а й на майбутнє дитини.

Не менш значущими є соціальні наслідки. Жертви булінгу часто мають труднощі у формуванні здорових міжособистісних стосунків. Вони можуть уникати близькості, боятися довіряти іншим, очікуючи повторення негативного досвіду. Це сприяє розвитку соціальної ізоляції, самотності, відчуження. У дорослому житті такі люди нерідко стикаються з труднощами у побудові дружніх і сімейних відносин, а також можуть знову потрапляти у позицію жертви – вже в професійному середовищі чи особистому житті.

Водночас агресори також зазнають негативного впливу, хоча це не завжди є очевидним. Закріплення агресивної поведінки як ефективного способу досягнення цілей формує викривлені соціальні установки. Такі підлітки звикають до домінування, контролю та насильства як норми взаємодії. У них часто спостерігається низький рівень емпатії, труднощі з

розумінням почуттів інших і відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів [3].

У довгостроковій перспективі це може призводити до серйозних проблем: конфліктності, труднощів у соціальній адаптації, порушення міжособистісних відносин. Агресори частіше проявляють антисоціальну поведінку, можуть ігнорувати соціальні норми, що підвищує ризик правопорушень. У дорослому житті вони нерідко переносять агресивні моделі поведінки у професійну сферу або сімейні стосунки, стаючи джерелом конфліктів і насильства.

Окрему групу становлять свідки булінгу, які також зазнають психологічного впливу. Спостереження за насильством може викликати страх, почуття провини, безсилля або, навпаки, сприяти нормалізації агресії як прийнятної поведінки. У таких умовах формується спотворене уявлення про соціальні норми, що може впливати на подальшу поведінку та моральні орієнтири підлітків [14].

Отже, булінг є не лише індивідуальною проблемою окремих учасників, а серйозним соціально-психологічним явищем із довготривалими наслідками. Його вплив охоплює емоційну, когнітивну та соціальну сфери розвитку особистості, формуючи ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування впродовж усього життя. Саме тому своєчасна профілактика, виявлення та комплексне реагування на випадки булінгу є критично важливими для забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища.

Свідки булінгу, попри свою зовнішню «нейтральність», також зазнають значного психологічного впливу і не залишаються осторонь цього процесу. Спостереження за ситуаціями насильства викликає у них складний спектр емоцій – від страху і тривоги до почуття провини за бездіяльність. Багато підлітків внутрішньо усвідомлюють несправедливість того, що відбувається, однак не втручаються через страх стати наступною жертвою або втратити власний соціальний статус. У результаті формується відчуття

безсилля перед агресією, що підриває віру у можливість впливати на ситуацію та відстоювати моральні норми.

З часом у частини свідків може відбуватися процес психологічної адаптації до насильства – агресія починає сприйматися як звичне, допустиме явище. Це сприяє формуванню байдужості до страждань інших, зниженню рівня емпатії та притупленню моральної чутливості. Водночас інша частина підлітків переживає підвищену тривожність, постійне напруження, страх опинитися на місці жертви. Такий емоційний стан може негативно впливати на їхню впевненість у собі, соціальну активність та загальне психологічне благополуччя [27].

Психологічні наслідки систематичного перебування у середовищі булінгу є комплексними і можуть проявлятися на різних рівнях. У когнітивній сфері це виражається у закріпленні негативних уявлень про себе та світ, формуванні почуття меншовартості, безпорадності, переконання у власній нездатності змінити ситуацію. Емоційна сфера зазнає не меншого навантаження: зростає рівень тривожності, з'являються депресивні стани, емоційне виснаження.

На поведінковому рівні наслідки можуть бути особливо небезпечними. Серед них – соціальна дезадаптація, труднощі у спілкуванні, ізоляція, а також формування деструктивних способів подолання стресу. Це може включати порушення харчової поведінки, самоушкоджуючі дії, вживання алкоголю або інших психоактивних речовин, схильність до ризикованої чи небезпечної поведінки. У крайніх випадках тривалий психологічний тиск і відчуття безвиході можуть призводити до суїцидальних думок і навіть спроб самогубства [36].

Таким чином, булінг впливає не лише на безпосередніх учасників конфлікту, а й на ширше соціальне оточення, формуючи небезпечне психологічне середовище для всіх його учасників. Це підкреслює необхідність системного підходу до профілактики булінгу, який має включати роботу не тільки з жертвами та агресорами, але й зі свідками – формування у них

активної соціальної позиції, розвитку емпатії, відповідальності та готовності протидіяти проявам насильства.

Серед віддалених наслідків булінгу особливе місце займають глибокі порушення у сфері міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя. Досвід систематичного цькування не зникає безслідно з часом, а трансформується у стійкі психологічні установки та поведінкові патерни, які супроводжують людину у дорослому житті. Зокрема, у багатьох постраждалих виникають труднощі у спілкуванні, формуванні довірливих і близьких стосунків, у тому числі інтимних взаємин. Вони можуть відчувати страх близькості, очікування відторгнення або приниження, що ускладнює побудову здорових партнерських відносин.

Поширеними є також прояви генералізованої тривоги, постійного внутрішнього напруження, безсоння та труднощів із концентрацією уваги. Людина може перебувати у стані підвищеної настороженості, очікуючи потенційної загрози навіть у безпечних ситуаціях. Це негативно впливає на когнітивні процеси, продуктивність діяльності та загальну якість життя.

Психологічні дослідження підтверджують тісний зв'язок між пережитим досвідом булінгу та такими проявами, як втрата впевненості в собі, підвищена нервозність, сором'язливість, формування стійкого почуття сорому та депресивних станів. Такі підлітки часто мають труднощі в навчанні, що обумовлено не лише зниженням мотивації, а й порушеннями уваги та емоційною виснаженістю. З часом ці труднощі можуть закріплюватися і впливати на професійну реалізацію [44].

Важливим аспектом є мовні та комунікативні порушення, які можуть бути як короткочасними, так і довготривалими. До них належить страх публічних виступів, уникнення спілкування з певними соціальними групами, особливо з тими, хто асоціюється з агресією або критикою. Це звужує соціальний досвід особистості та обмежує можливості самореалізації.

Булінг несе загрозу не лише для жертви, але й для агресора. Діти, які систематично вдаються до цькування, частіше демонструють схильність до

ризикованої та девіантної поведінки: раннього вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, а також до правопорушень. У процесі дорослішання вони можуть відчувати труднощі соціальної адаптації, проявляти непередбачувану поведінку, підвищену тривожність і прагнення контролювати інших. Нерідко це поєднується з низьким рівнем самоповаги та внутрішньою невпевненістю, які лише маскуються зовнішньою агресією.

Особливо вразливим до наслідків булінгу є саме підлітковий вік, оскільки в цей період активно формується особистість, система цінностей і самооцінка. Психотравмуючий досвід у цей час проявляється найбільш інтенсивно і може набувати крайніх форм, зокрема у вигляді самошкодуючої поведінки (селфхарму), яка виступає як спосіб впоратися з внутрішнім болем і напруженням. Дослідження показують, що підлітки та молоді люди значно частіше вдаються до таких стратегій порівняно з іншими віковими групами.

Ситуація ускладнюється тим, що дитина не завжди здатна самостійно впоратися з булінгом, а звернення по допомогу до дорослих може бути ускладнене страхом, соромом або недовірою. У випадках, коли підтримка відсутня або є недостатньою, підліток відчуває ще більшу безпорадність і ізольованість. Особливо болісними є ситуації, коли цькування пов'язане з індивідуальними особливостями – зовнішністю, інтелектуальними здібностями, соціальним статусом – тобто з тим, що дитині складно змінити або прийняти в собі. У таких випадках самооцінка стрімко знижується, а травматичний досвід закріплюється у вигляді стійких негативних переконань про себе та своє місце у світі [36].

Отже, булінг має довготривалі та глибокі наслідки, що охоплюють емоційну, когнітивну та соціальну сфери особистості. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення таких ситуацій, надання психологічної підтримки та створення безпечного середовища, у якому кожна дитина матиме можливість для повноцінного розвитку без страху та приниження.

Підлітковий період є одним із найскладніших етапів розвитку особистості, оскільки супроводжується великою кількістю нових, часто

надзвичайно складних життєвих ситуацій. Багато з цих викликів підліток переживає вперше – це перші глибокі емоційні переживання, конфлікти, соціальні ролі, питання самоідентичності та прийняття себе. Водночас досвід ефективного подолання труднощів ще недостатньо сформований, тому підліток лише починає освоювати способи адаптації та регуляції власного емоційного стану. У цьому процесі частина таких способів може набувати деструктивного характеру.

Однією з форм такої деструктивної поведінки є самоушкодження (селфхарм), яке виступає своєрідним способом емоційної розрядки. Коли підліток не має змоги або навичок виразити свої переживання словами, коли емоції накопичуються і не знаходять виходу, фізичний біль може сприйматися як спосіб зменшення внутрішнього напруження. Концентрація на тілесних відчуттях тимчасово відволікає від сильного емоційного болю, що створює ілюзію полегшення. Однак це не вирішує проблему, а лише поглиблює її, формуючи небезпечний механізм психологічного «втечі» [54].

Самоушкодження є сигналом про наявність серйозних внутрішніх труднощів. Часто підлітки, які вдаються до селфхарму, відчують втрату контролю над власним життям. Вони можуть не мати можливості самостійно приймати рішення, реалізовувати свої інтереси, обирати коло спілкування або впливати на обставини, у яких перебувають. У такій ситуації власне тіло починає сприйматися як єдина сфера, яку вони здатні контролювати. Самоушкодження стає способом хоч якось вплинути на реальність, відчутти контроль, змінити внутрішній стан або навіть «покарати» себе.

Важливо розуміти, що така поведінка не є проявом «бажання привернути увагу», як це іноді помилково сприймається дорослими, а свідчить про глибокий психологічний дискомфорт, внутрішній біль, відчай або відчуття безвиході. Ігнорування або знецінення цих сигналів може призвести до поглиблення проблеми та більш серйозних наслідків.

На жаль, близьке оточення не завжди своєчасно помічає ознаки самоушкодження, хоча вони часто мають фізичні прояви. Це можуть бути порізи,

подряпини, синці, опіки (зокрема від сигарет), укуси, сліди виривання волосся або інші ушкодження. Підлітки нерідко намагаються приховати ці сліди – носять закритий одяг, уникають розмов на цю тему, ізолюються від інших [54].

Отже, селфхарм є не просто поведінковою проблемою, а важливим індикатором психологічного неблагополуччя підлітка. Він потребує уважного, делікатного і професійного реагування з боку дорослих – батьків, педагогів, психологів. Надзвичайно важливо створити для підлітка безпечний простір, у якому він зможе відкрито говорити про свої переживання, отримати підтримку та навчитися конструктивних способів емоційної регуляції.

Висновки до розділу 1

Підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, який супроводжується значними психологічними змінами та підвищеною вразливістю до впливу соціального середовища. Саме в цей період формуються базові уявлення про себе, моделі поведінки, навички взаємодії та способи подолання труднощів, що безпосередньо впливають на подальший життєвий шлях особистості.

Булінг у шкільному середовищі виступає складним і багатофакторним явищем, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних особливостей підлітків, групової динаміки та соціальних умов. Він проявляється у різних формах – від відкритої агресії до прихованого психологічного тиску – і має систематичний характер, що значно посилює його негативний вплив .

Наслідки булінгу є глибокими та тривалими для всіх його учасників. Жертви зазнають серйозних емоційних і соціальних порушень, агресори формують деструктивні моделі поведінки, а свідки поступово звикають до насильства або переживають внутрішній конфлікт і тривожність. Це створює загальне несприятливе психологічне середовище, яке негативно впливає на

розвиток підлітків і їхню соціалізацію.

Особливо небезпечними є віддалені наслідки булінгу, що проявляються у дорослому житті у вигляді труднощів у спілкуванні, порушень емоційної стабільності, зниження самооцінки, схильності до тривожних і депресивних станів. У деяких випадках пережитий досвід може призводити до деструктивних форм поведінки, зокрема самоушкодження як способу емоційної регуляції.

Важливу роль у формуванні та попередженні булінгу відіграє соціальне середовище – сім'я, школа, педагогічна взаємодія та група однолітків. Від характеру цих взаємодій залежить, чи стане підлітковий досвід основою для гармонійного розвитку, чи, навпаки, сприятиме формуванню девіантних моделей поведінки.

У цьому контексті особливого значення набуває створення безпечного, підтримувального освітнього середовища, розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок і здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Комплексний підхід до профілактики булінгу, що охоплює роботу з учнями, педагогами та батьками, є необхідною умовою забезпечення психологічного благополуччя підлітків і їх повноцінного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

2.1. Організація та методика дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу

Проблема шкільного булінгу посідає одне з провідних місць серед чинників, що визначають психологічне благополуччя та соціальну адаптацію підлітків. Сучасний освітній простір характеризується значною кількістю міжособистісних конфліктів, агресивних форм взаємодії та зростанням толерантності до насильницької поведінки, що значною мірою ускладнює формування безпечного та підтримувального середовища. За даними міжнародних моніторингових досліджень, рівень поширеності булінгу серед підлітків продовжує зростати, що пов'язано зі швидкими соціальними змінами, цифровізацією комунікацій, підвищеною емоційною вразливістю молоді та недостатньою ефективністю профілактичних програм у школах.

Підлітковий вік є чутливим періодом, коли формуються самооцінка, ідентичність, соціальні навички та способи емоційної регуляції. Саме тому булінг у цей період може призводити до стійких особистісних деформацій, порушення емоційного розвитку, зниження навчальної мотивації, формування тривожних і депресивних станів, а також до асоціальної чи агресивної поведінки. Дослідження психологічних особливостей підлітків, що стають учасниками булінгу – жертвами, агресорами або свідками – дає можливість глибше зрозуміти механізми виникнення та підтримання насильницьких взаємин у шкільному середовищі [24].

Особливої значущості проблема набуває в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та підвищеного рівня стресу, які посилюють емоційну напруженість і вразливість підлітків. Це створює додаткові ризики для ескалації агресії, формування девіантних моделей поведінки та

поглиблення психологічних труднощів у школярів. Своєчасне виявлення індивідуально-психологічних характеристик підлітків, які можуть сприяти участі в булінгу або підвищувати ризик його переживання, є важливою умовою побудови ефективної системи профілактики та психологічної підтримки.

Експериментальне дослідження дозволяє не лише описати наявні проблеми, але й перевірити взаємозв'язки між особистісними властивостями, емоційними станами, особливостями соціальної взаємодії та формами булінгової поведінки. Це забезпечує можливість науково обґрунтованого визначення психологічних чинників, що впливають на участь у булінгу, а також розробки практичних рекомендацій для педагогів, психологів і батьків щодо створення безпечного шкільного середовища.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена високою поширеністю шкільного булінгу як соціально-психологічного явища; негативними наслідками для психічного розвитку та соціалізації підлітків; потребою в оновлених наукових підходах до діагностики, профілактики та корекції булінгової поведінки; необхідністю формування ефективної системи психологічної підтримки дітей у сучасних умовах.

Отже, вивчення психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу є важливим і своєчасним завданням сучасної психологічної науки та практики.

У межах експериментального дослідження психологічних особливостей підлітків у ситуації шкільного булінгу емпіричне вивчення проводилося на базі Руднянської гімназії Великодимерської селищної ради Броварського району. Обрання цього закладу освіти зумовлювалося тим, що його освітнє середовище є типовим для сучасної української школи, характеризується різноманітністю учнівського контингенту та створює належні умови для організації повноцінного психологічного дослідження за участю практичного психолога.

У дослідженні брали участь 64 учні підліткового віку, які навчаються у

середній та старшій школі гімназії. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням вікових характеристик респондентів, а також їхньої добровільної згоди на участь у дослідженні. До складу вибірки увійшли хлопці та дівчата з різним рівнем навчальних досягнень і соціальної активності, що забезпечило достатню репрезентативність та об'єктивність отриманих результатів для подальшого аналізу психологічних особливостей підлітків у шкільному колективі.

Отже, емпірична база дослідження, представлена учнями Руднянської гімназії у кількості 64 осіб, дала змогу отримати необхідний обсяг інформації для вивчення індивідуально-психологічних характеристик підлітків, аналізу їхнього емоційного стану та встановлення взаємозв'язку між особистісними особливостями і схильністю до участі в булінгу як у ролі жертви, так і агресора чи спостерігача.

У процесі експериментального дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних характеристик підлітків та визначення чинників, пов'язаних із проявами булінгу в освітньому середовищі. Добір діагностичного інструментарію обумовлювався необхідністю дослідити емоційно-особистісну сферу учнів, специфіку їхньої соціальної взаємодії, рівень толерантності, самооцінки та особливості міжособистісної поведінки. У межах дослідження застосовувалися такі методики:

1. Анкета для визначення наявності булінгу у закладі загальної середньої освіти дає можливість встановити факти та форми прояву булінгу, визначити роль учня у таких ситуаціях (жертва, агресор чи свідок), а також оцінити частоту подібних випадків, їхню інтенсивність і характер емоційних переживань учасників. Використання анкети забезпечує первинне виявлення проблеми та створює основу для подальшого аналізу.

2. Методика дослідження «булінг-структур» Є. Норкіної в адаптації К. Гордієнко спрямована на аналіз структурної організації булінгу в учнівському колективі. Вона дозволяє визначити рольові позиції учасників взаємодії (агресор, жертва, захисник, спостерігач), простежити особливості групової динаміки та охарактеризувати соціально-психологічний клімат підліткової групи. Отримані

результати сприяють глибшому розумінню механізмів виникнення булінгу та норм поведінки, що підтримують його існування [12].

3. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка використовувався для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у підлітків. Зазначені показники є важливими для аналізу емоційної напруженості, психологічної нестабільності та готовності учнів до конфліктної взаємодії. Результати методики дозволяють встановити взаємозв'язок між емоційними станами підлітків та їхньою участю у булінгу [39].

4. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» застосовувався з метою визначення рівня толерантності учнів, їхньої здатності сприймати індивідуальні відмінності, поважати особистісні межі інших людей та уникати дискримінаційних або стереотипних форм поведінки. Дослідження рівня толерантності є важливим аспектом профілактики булінгу та формування безпечного шкільного середовища [39].

5. Тест міжособистісних відносин Т. Лірі дає змогу виявити провідні стилі міжособистісної поведінки підлітків, зокрема рівень авторитарності, доброзичливості, агресивності, залежності чи підпорядкованості. Аналіз результатів тестування дозволяє визначити особливості взаємин у підлітковому колективі та встановити, які особистісні риси можуть сприяти виникненню або запобіганню булінгу [53].

Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик забезпечило всебічне дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків, їхнього емоційного стану, поведінкових характеристик та специфіки взаємодії у групі. Це створило науково обґрунтовану основу для аналізу причин, механізмів і наслідків булінгу в освітньому середовищі, а також визначення напрямів подальшої профілактичної та корекційної роботи.

Проаналізуємо анкети та методики дослідження.

Анкета на визначення наявності булінгу, використана у дослідженні, складається з дванадцяти змістових запитань, спрямованих на виявлення рівня обізнаності підлітків щодо проблеми насильства в освітньому середовищі та

визначення їхнього особистого досвіду взаємодії з проявами булінгу. Анкета дозволяє комплексно охопити як емоційні, так і пізнавальні та поведінкові аспекти ставлення учнів до ситуацій насильства, що робить його важливим інструментом для глибокого аналізу стану міжособистісних взаємин у шкільному колективі.

У запитаннях пропонується оцінити, наскільки комфортно й безпечно учні почуваються у навчальному закладі, чи знайомі вони з поняттям булінгу та чи розуміють його основні прояви. Особлива увага приділяється тому, чи проводяться у школі заходи, спрямовані на профілактику насильства, а також чи знають підлітки про законодавчі норми України, які регламентують захист дітей від будь-яких форм булінгу. Це дозволяє визначити рівень правової грамотності учнів, що є важливим у формуванні здатності протистояти насильству та звертатися по допомогу.

В анкеті також з'ясовується, чи мали підлітки особистий досвід переживання насильства або були його свідками. Розглядаються різні форми булінгу – фізичне, моральне, економічне й сексуальне, що дозволяє детально проаналізувати характер і глибину психологічного впливу на дітей. Додатково учням пропонується розповісти, чи траплялися подібні випадки в їхніх друзів, що дає змогу оцінити масштаби проблеми у найближчому соціальному колі.

Опитувальник містить питання щодо того, хто, на думку респондентів, найчастіше може виступати ініціатором булінгу: від ровесників до старших учнів, викладачів, представників адміністрації або сторонніх осіб. Також аналізуються типові місця, де можуть виникати такі ситуації, – у дорозі до навчального закладу, на вулиці поблизу школи, у коридорах, навчальних аудиторіях чи туалетних кімнатах. Це дозволяє визначити просторові зони ризику, в яких діти почуваються найбільш уразливими.

Важливим змістовим компонентом анкети є запитання про реакції педагогів у випадках, коли вони стають свідками булінгу. Такі відповіді дають змогу проаналізувати рівень втручання дорослих та їхню готовність підтримувати постраждалих учнів. Окремий блок стосується того, хто, на

думку підлітків, повинен подавати заяву у разі підтвердження булінгу та до кого самі учні звернулися б по допомогу в подібній ситуації.

Завершальна частина анкети спрямована на з'ясування бачення учнів щодо шляхів покращення міжособистісних стосунків у навчальному закладі. Підлітки пропонували свої варіанти змін: від підвищення рівня взаємної поваги між учнями до більш уважного, чуйного та тактовного ставлення педагогів, а також необхідності проводити більше профілактичних заходів, спрямованих на формування безпечного освітнього середовища.

Таким чином, дана анкета дозволяє всебічно оцінити рівень поширеності булінгу, особливості сприйняття цього явища учнями, їхню поінформованість та готовність до взаємодії з дорослими у ситуаціях насильства. Саме тому її використання є важливим елементом комплексного дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу.

Методика для виявлення «Булінг-структури» (автор Є. Норкіна, у адаптації К. Гордієнко) є одним із ключових діагностичних інструментів, що дозволяє комплексно дослідити рольовий розподіл учасників у ситуаціях булінгу. Вона спрямована на визначення того, які саме позиції займають підлітки в системі булінгової взаємодії, адже булінг завжди має соціальну структуру та характеризується чітким розподілом ролей. [12]

Методика містить 25 запитань, кожне з яких стосується різних аспектів поведінки учнів у ситуаціях конфлікту, агресії чи взаємної взаємодії в групі. Респондентам пропонується оцінити, наскільки певні твердження відповідають їхній поведінці або спостереженням у повсякденному шкільному житті. Питання охоплюють широкий спектр соціальних реакцій – від проявів ініціативи в агресивних діях до готовності захищати інших чи займати нейтральну позицію.

Особливістю цієї методики є наявність п'яти шкал, кожна з яких відображає певну соціально-психологічну роль у структурі булінгу: «ініціатор», «помічник ініціатора», «захисник», «жертва» та «спостерігач».

Шкала «ініціатор» дає змогу визначити учнів, які можуть проявляти агресивну поведінку, спонукати інших до участі в булінгу або брати активну роль у цькуванні. «Помічник ініціатора» відображає поведінку підлітків, які не є основними агресорами, але підтримують або підсилюють агресивні дії, іноді виступаючи підбурювачами чи виконавцями другорядних ролей.

Шкала «жертва» фіксує дітей, схильних до пасивної позиції в конфліктних ситуаціях, які можуть зазнавати фізичного чи психологічного тиску з боку інших. Шкала «захисник» спрямована на виявлення тих учнів, які проявляють емпатію, здатність підтримати постраждалих, намагаються зупинити конфлікт і виступають проти агресії. Остання шкала – «спостерігач» – дозволяє встановити учнів, які не беруть активної участі в булінгу, але є його свідками та залишаються осторонь ситуації, не втручаючись у події.

Після обробки результатів та підрахунку балів за кожною зі шкал стає можливим визначити, яку роль у структурі булінгу займає кожен досліджуваний учень. Завдяки цьому методика дозволяє кількісно оцінити, скільки підлітків у вибірці виступають ініціаторами булінгу, скільки підтримують агресивні дії, яка частина є потенційними або реальними жертвами, а також яка кількість учнів демонструє захисну поведінку або залишається осторонь. Отримані дані дають можливість скласти соціально-психологічний «портрет» колективу, визначити ризикові групи та розробити цілеспрямовані заходи з профілактики булінгу.

Методика Норкіної–Гордієнко є важливим інструментом для аналізу динаміки взаємодії в учнівському середовищі, оскільки вона не лише виявляє рівень агресивності чи вразливості окремих учнів, а й дозволяє зрозуміти структуру взаємин у колективі загалом.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка спрямований на вивчення емоційних та поведінкових станів, які можуть ускладнювати адаптацію людини в соціальному середовищі. У його межах оцінюються такі стани, як тривога, фрустрація та агресія, а також особистісні характеристики – тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність. Ці показники

важливі, оскільки їх надмірний прояв може негативно впливати на комунікацію, взаємодію з оточенням та формування самооцінки [39].

Тривожність розуміють як індивідуальну властивість, що виявляється у схильності до частих і сильних переживань емоційної напруги та неспокою. Тривога супроводжується почуттям дискомфорту, очікуванням можливих неприємностей чи небезпеки. Виділяють кілька рівнів тривожності: її повна відсутність, середній рівень, допустима тривожність і високий рівень, що може утруднювати повсякденну діяльність.

Фрустрація виникає тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до реалізації своїх потреб чи намірів. У цьому стані можуть проявлятися розчарування, напруга та невдоволеність. За рівнем вираженості фрустрація може характеризуватися:

- високою стійкістю до невдач та відсутністю страху перед труднощами;
- середнім рівнем, коли фрустрація певною мірою впливає на поведінку;
- низькою самооцінкою, уникненням складних ситуацій і наявністю страху невдач.

Агресивність описує ворожість або негативну налаштованість щодо людей чи середовища, яка не завжди має реальні підстави. За рівнем її прояву можна виділити:

- спокійний, урівноважений стан;
- помірну агресивність;
- високий рівень агресивності, що супроводжується імпульсивністю та труднощами у взаємодії з іншими.

Ригідність означає труднощі або нездатність змінювати поведінкові стратегії, звичні способи дій та погляди навіть у ситуаціях, які вимагають гнучкості та перебудови. Рівні ригідності коливаються від її відсутності та легкої здатності переключатися – до вираженої негнучкості, коли людина зберігає усталені реакції та переконання, навіть якщо вони вже не відповідають реальним умовам.

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (автори Г. Солдатова,

О. Кравцова, О. Хухлаєв та Л. Шайгерова) призначений для визначення загального рівня толерантності особистості. Методика містить 22 твердження, які відображають різні аспекти ставлення людини до соціального різноманіття та особливостей міжособистісної взаємодії [39].

Опитувальник охоплює кілька важливих сфер:

- ставлення до різних соціальних груп – дозволяє оцінити, як людина сприймає представників меншин, осіб із хронічними захворюваннями, малозабезпечених та інших вразливих груп;
- комунікативні установки – визначає готовність поважати думку інших, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та ефективно взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях;
- етнічна толерантність або інтолерантність – відображає ставлення до представників інших рас чи етнічних спільнот, а також рівень прийняття культурних відмінностей і дистанції.

Методика містить три субшкали, кожна з яких оцінює рівень сформованості певного аспекту толерантності: етнічна толерантність (високий, середній, низький рівень); соціальна толерантність (високий, середній, низький рівень); толерантність як особистісна риса (високий, середній, низький рівень).

Таким чином, опитувальник дає змогу комплексно оцінити здатність людини приймати різноманіття, взаємодіяти з представниками різних груп та підтримувати конструктивну комунікацію.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі спрямована на вивчення особливостей міжособистісних відносин, стилю взаємодії людини з оточенням, а також уявлень особистості про власне «Я». Вона дозволяє визначити, як досліджуваний сприймає себе, як взаємодіє з іншими, які риси проявляє у міжособистісних контактах [33].

Методика ґрунтується на концепції, у якій Т. Лірі виокремив вісім основних та шістнадцять деталізованих типів міжособистісної взаємодії. Вони репрезентовані у вигляді кругової діаграми, де протилежні позиції є контрастними полюсами поведінки. Опитувальник складається зі 128

характеристик-епітетів, які поділено на 8 октантів (по 16 у кожному). Кожен октант відповідає певному психологічному профілю та відображає узагальнені стилі міжособистісної поведінки: авторитарний, незалежно-домінуючий, агресивний, недовірливо-скептичний, покірливо-сором'язливий, залежно-слухняний, співпрацюючий, альтруїстичний.

Показники в межах до 8 балів вважаються типовими для гармонійної, збалансованої особистості. Балами вище 8 позначають посилене вираження певних характеристик. Дуже високі результати – 14–16 балів – можуть свідчити про труднощі соціальної адаптації. Натомість низькі показники у всіх октантах (0–3 бали) вказують на закритість та утримування від відвертості. Якщо жоден октант не перевищує чотирьох балів, це може означати сумнів у щирості відповідей.

Перші чотири типи (I–IV октанти) відображають неконформність, схильність до конфліктності та незалежність у мисленні. Це люди, які відстоюють власну точку зору, прагнуть домінування, демонструють жорсткість або критичність у взаємодії.

Другі чотири типи (V–VIII октанти) характеризують конформні орієнтації, більшу узгодженість у взаєминах, схильність до компромісів, невпевненість або залежність від думки інших.

Характеристика окремих октантів:

I октант – «владно-лідерський» тип. Представники цього типу активні, рішучі, оптимістичні, мають високу мотивацію досягнень, прагнуть впливати на інших і проявляють домінантність. Вони швидко реагують у ситуаціях, діють спонтанно та орієнтуються переважно на власні судження.

II октант – «незалежно-домінуючий» тип характеризується самовпевненістю, дистанційністю, егоцентричністю та високими вимогами до себе. Люди цього типу виділяються творчим мисленням, прагненням до автономності та конкурентністю, хоча не завжди прагнуть лідерства як такого.

III октант – «прямолінійно-агресивний» тип визначається ригідністю, наполегливістю, імпульсивністю. Такі особи спонтанні, можуть бути різкими у

висловлюваннях, особливо в емоційно напружених ситуаціях або у відповідь на критику. Їм властиве підкреслене почуття справедливості та прямолінійність.

IV октант – «недовірливо-скептичний» тип. Особи цього типу схильні до відокремленості, критичності та підозрливості. Вони часто сумніваються у щирості інших, проявляють жорсткість у поглядах і незадоволеність власним становищем у групі, болісно реагують на критику.

V октант – «покірливо-сором'язливий» тип характеризується збільшеною сором'язливістю, пасивністю, схильністю до самозвинувачень. Люди цього типу мають низьку самооцінку, можуть уникати відповідальності, переживають підвищений рівень тривоги та схильність до уникання труднощів.

VI октант – «залежно-слухняний» тип. Такі особи демонструють потребу в підтримці та схваленні, сильну залежність від значущих людей, низьку самостійність. Для них характерна емоційна вразливість, нестійка самооцінка та висока потреба у безпечних взаєминах.

VII октант – «співпрацюючий – конвенційний» тип. Особи цього типу охоче взаємодіють з оточенням, прагнуть гармонії, уникають конфліктів, демонструють емоційну чутливість та залежність від оцінок важливих людей. Їм властива співпраця, але водночас і підвищена тривожність.

VIII октант – «відповідально-великодушний» тип. Для цих осіб характерні висока моральність, відповідальність, прагнення до гармонійних стосунків, емоційна виразність та орієнтація на соціальні норми. Вони проявляють турботливість, щирість та схильність до підтримки інших.

2.2. Аналіз на інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу

За результатами анкетування учнів, проведеного з метою виявлення проявів булінгу в шкільному середовищі, було отримано низку показників, що характеризують поширеність насильницьких ситуацій серед підлітків. Аналіз відповідей на запитання «Чи зазнавали Ви насильства (булінгу)?» дав

можливість визначити особливості суб'єктивного сприйняття учнями власного досвіду взаємодії у шкільному колективі.

Згідно з отриманими результатами, 48,4% опитаних учнів дали ствердну відповідь, що свідчить про наявність у них досвіду переживання булінгу або інших форм насильницької поведінки в освітньому середовищі. Водночас 39,1% респондентів зазначили, що не стикалися з випадками цькування у власному житті, обравши відповідь «ні». Отримані дані свідчать про достатньо високий рівень поширеності булінгу серед учнівського колективу та підтверджують актуальність дослідження цієї проблеми в умовах сучасної школи (рис. 2.1).

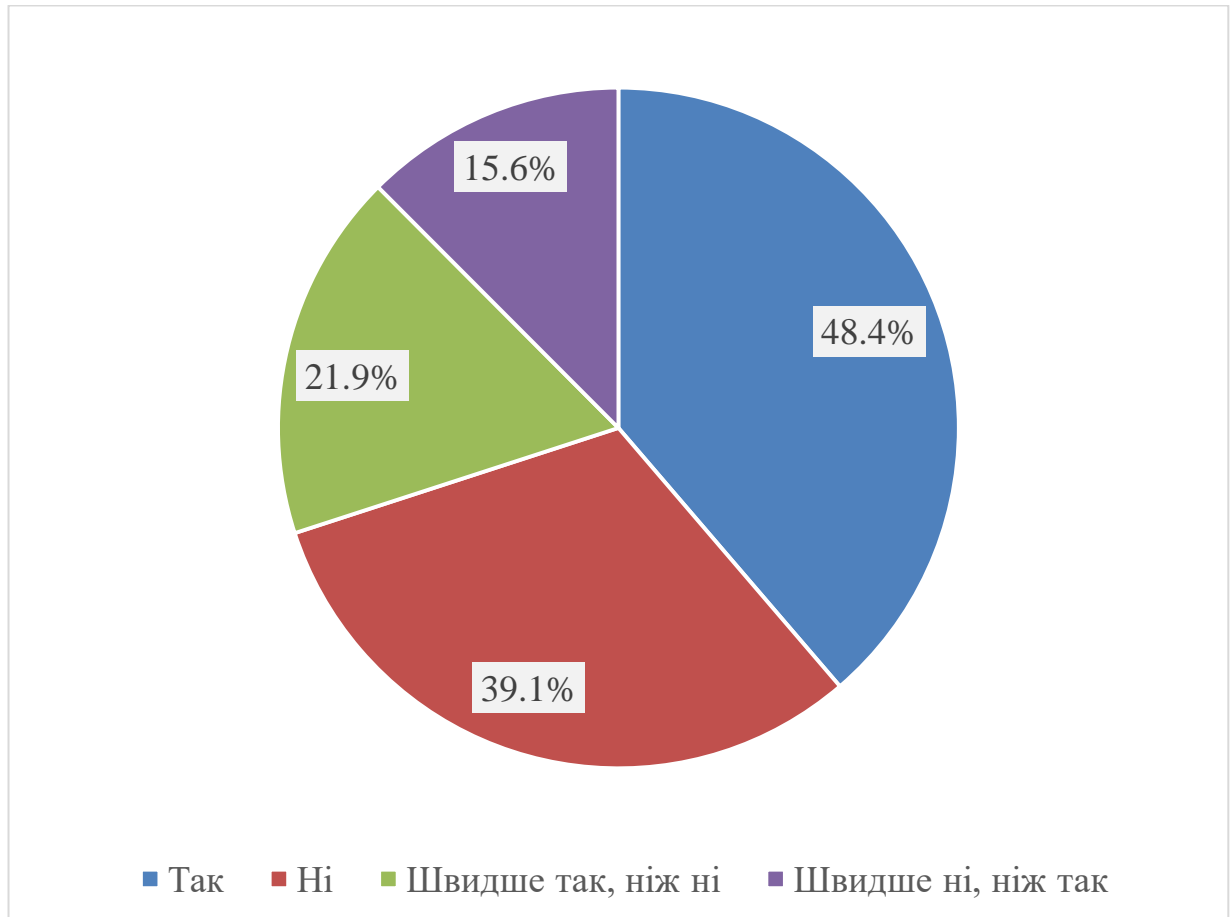


Рис. 2.1. Відповіді підлітків на питання чи були вони жертвами булінгу (у % від загальної кількості респондентів)

Водночас частина респондентів обрала проміжні або невизначені варіанти відповідей, що може свідчити про складність інтерпретації власного

досвіду та недостатнє усвідомлення того, які саме ситуації належать до проявів булінгу. Зокрема, 48,4% учнів зазначили відповідь «швидше так, ніж ні», що може вказувати на епізодичні або приховані форми психологічного чи соціального тиску, які вони схильні розцінювати як прояви булінгу. У свою чергу, 15,0% опитаних обрали варіант «швидше ні, ніж так», що свідчить про відсутність систематичного досвіду цькування, хоча окремі ситуації, з якими вони стикалися, могли містити ознаки насильницької поведінки.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що значна частина учнів так чи інакше мала досвід взаємодії з проявами булінгу, що підтверджує актуальність подальшого дослідження цього явища в умовах шкільного середовища та необхідність впровадження ефективних профілактичних заходів.

Результати опитування також дозволяють сформулювати цілісне уявлення про те, як учні оцінюють власний досвід спостереження за булінгом та різними формами насильства у навчальному колективі. Відповіді на запитання «Чи були Ви свідком булінгу?» дають можливість визначити не лише поширеність окремих форм цькування, а й особливості їх поєднання, що сприяє глибшому розумінню впливу таких явищ на психологічний стан підлітків (рис. 2.2).

Психологічний аналіз отриманих даних свідчить про те, що як окремі форми булінгу, так і їх поєднання можуть мати суттєвий негативний вплив на емоційне благополуччя учнів. Спостереження за ситуаціями насильства нерідко супроводжується виникненням страху, тривожності, емоційної напруги та невпевненості у собі, що може призводити до психологічної травматизації. У подальшому це відображається на самооцінці підлітків, їхніх комунікативних навичках та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Однією з найбільш очевидних і помітних форм насильницької поведінки є фізичний булінг. За результатами дослідження, 23,4% учнів повідомили, що були свідками фізичних проявів цькування, зокрема ударів, штовхань або інших форм фізичної агресії. Подібні ситуації можуть спричиняти не лише фізичні ушкодження, а й суттєві емоційні переживання та психологічний дискомфорт.

Моральний булінг проявляється через психологічний тиск, приниження, образи або шантаж, що негативно позначається на емоційному стані та самооцінці підлітків. За результатами опитування, 12,5% респондентів зазначили, що спостерігали випадки морального насильства, що підкреслює значущість цієї форми булінгу як чинника психологічного неблагополуччя учнівського колективу.

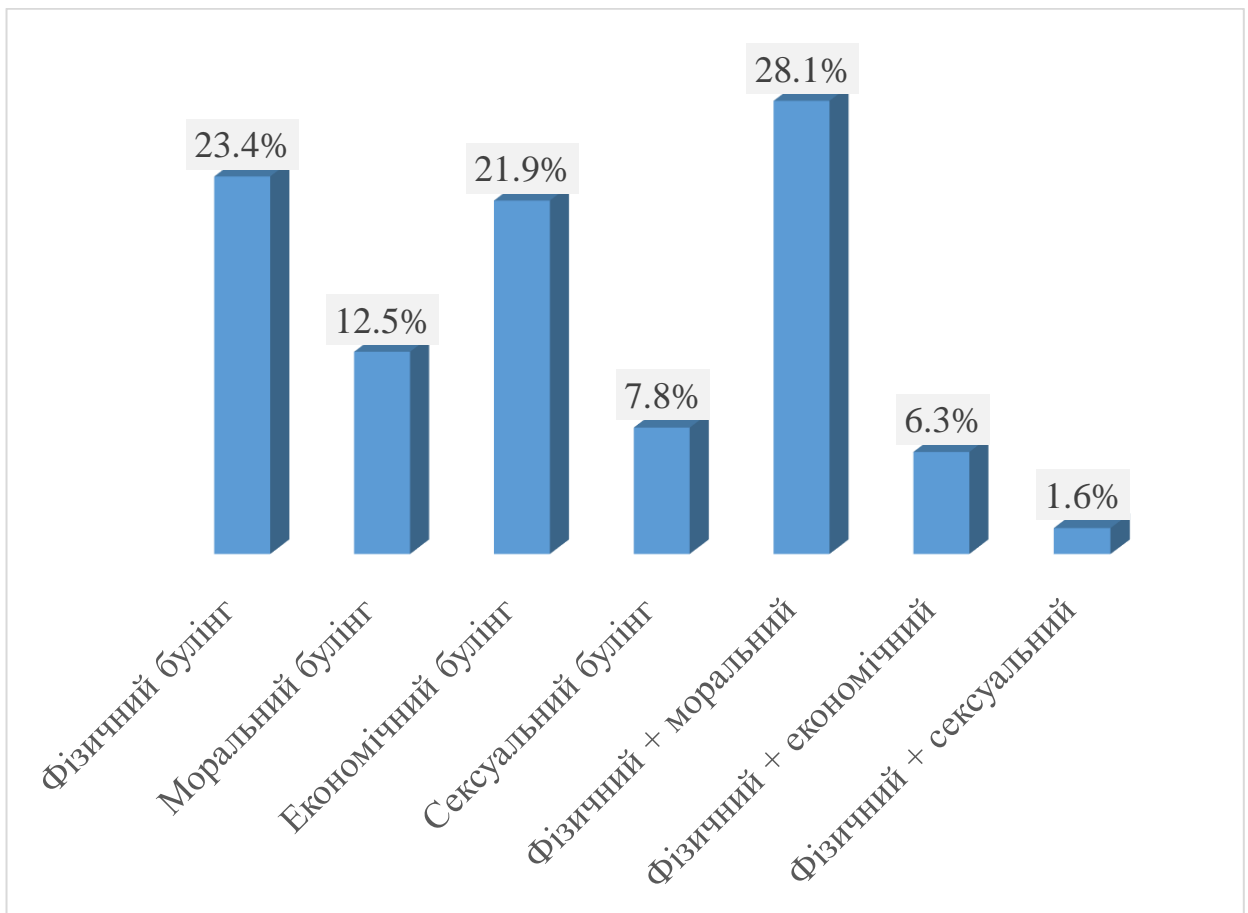


Рис. 2.2. Відповіді підлітків чи були вони свідками булінгу (у % від загальної кількості респондентів)

Економічний булінг охоплює форми фінансового тиску, примусового відбирання грошей або інших матеріальних цінностей. За результатами проведеного дослідження, 21,9% учнів зазначили, що були свідками проявів економічного булінгу. Подібні ситуації можуть формувати у підлітків почуття беззахисності, залежності та обмеження особистої свободи, а також негативно впливати на їхній емоційний стан.

Сексуальний булінг, хоча й виявився менш поширеним серед респондентів, належить до найбільш психологічно травматичних форм насильства. Зокрема, 7,8% учнів повідомили про випадки спостереження сексуального насильства. Такі прояви можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітків, впливаючи на їхній емоційний стан, рівень тривожності, самооцінку та відчуття особистої безпеки.

Особливу увагу в дослідженні було приділено аналізу поєднання різних форм булінгу, оскільки комбінований вплив кількох видів насильства значно посилює їхній негативний вплив на психіку учнів. Отримані результати показали, що:

- 28,1% респондентів були свідками одночасного прояву фізичного та морального булінгу;
- 6,3% учнів спостерігали поєднання фізичного та економічного насильства;
- 1,6% опитаних зафіксували випадки одночасного фізичного й сексуального булінгу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що учні стикаються не лише з окремими формами булінгу, а й із їх комбінованими проявами, що суттєво підсилює негативний вплив на психологічне благополуччя підлітків. Це підтверджує необхідність організації системної профілактичної роботи та надання психологічної підтримки з метою створення безпечного й комфортного освітнього середовища.

Аналіз відповідей на запитання «Хто найчастіше вчиняє насильство (булінг) або приниження у навчальному закладі?» дозволив визначити основні джерела агресивної поведінки та особливості міжособистісної взаємодії у шкільному середовищі.

Зокрема, 17,2% респондентів зазначили, що прояви булінгу найчастіше здійснюють ровесники, що може свідчити про наявність конфліктів, конкуренції або психологічного тиску серед однолітків. Водночас 54,7% учнів вказали на старших за віком учнів як на основних ініціаторів булінгу, що

підкреслює вплив вікової та статусної нерівності у формуванні насильницької поведінки.

Особливу тривогу викликають результати, відповідно до яких 57,8% респондентів зазначили вчителів або представників адміністрації закладу як осіб, причетних до проявів насильства чи приниження. Такий показник може свідчити про наявність авторитарних форм взаємодії, психологічного тиску або некоректних педагогічних методів, що негативно впливають на психологічний комфорт учнів.

Крім того, 20,3% опитаних вказали на варіант «я сам/сама», що може свідчити про внутрішні психологічні конфлікти, прояви аутоагресії або схильність до самозвинувачення.

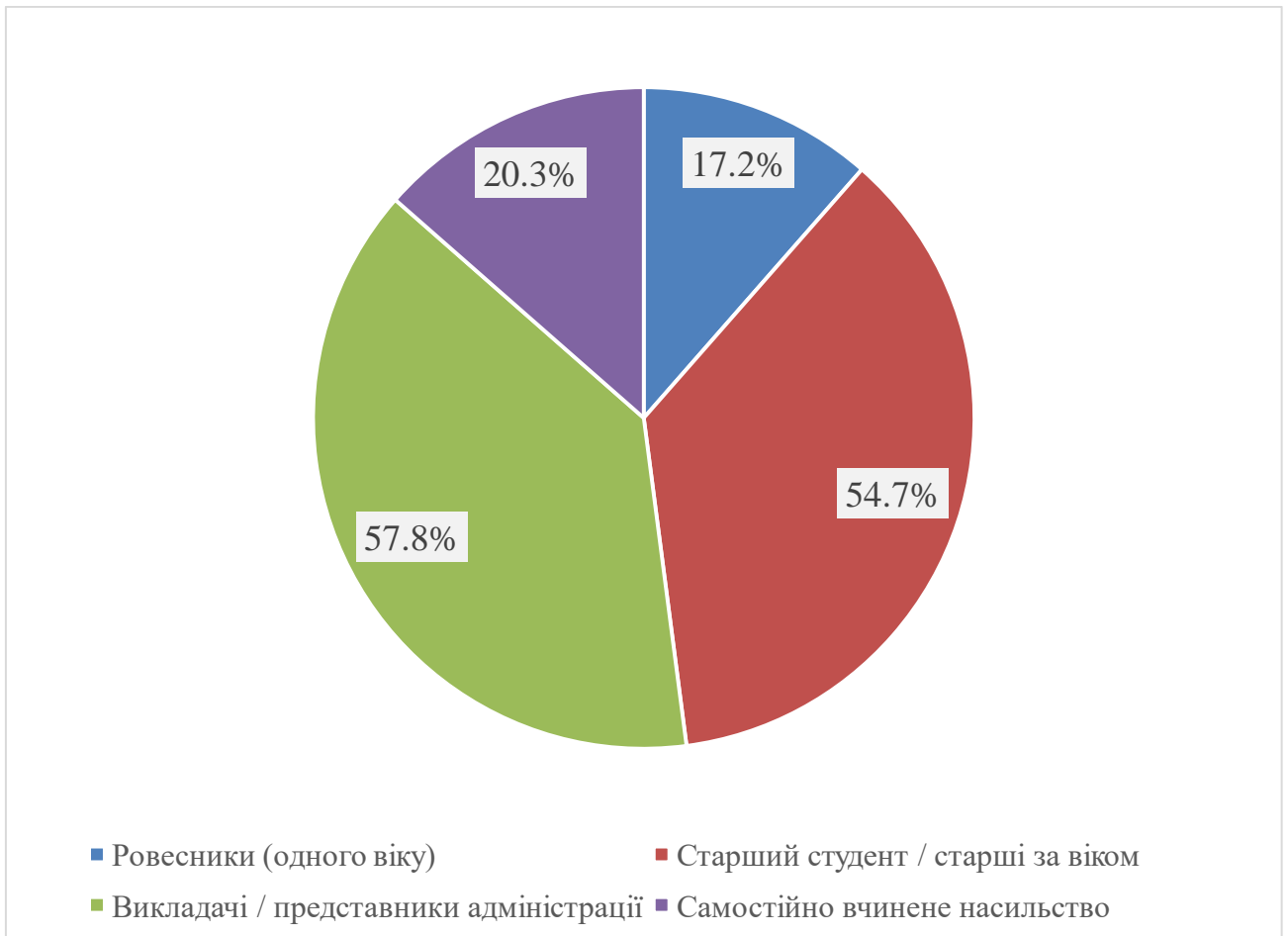


Рис. 2.3. Відповіді підлітків на питання хто найчастіше вчиняє насильство у закладі освіти (у % від загальної кількості респондентів)

Отримані результати демонструють різноманітність джерел булінгу у

навчальному середовищі та підкреслюють складність цього соціально-психологічного явища. Залучення до насильницької поведінки різних категорій осіб вказує на необхідність комплексного підходу до профілактики булінгу, який має охоплювати не лише учнів, а й педагогічний колектив та адміністрацію закладу освіти.

Психологічний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що причини виникнення насильства у шкільному середовищі мають складний багаторівневий характер та зумовлюються сукупністю соціальних і психологічних чинників. До основних причин можна віднести конфлікти всередині учнівських колективів, прагнення окремих учнів до домінування або самоствердження, негативний вплив соціального та освітнього середовища, недостатній рівень контролю й підтримки з боку дорослих, а також наявність внутрішніх особистісних конфліктів, емоційної напруги та стресових переживань.

Отже, подолання проблеми булінгу в закладах освіти потребує комплексного та системного підходу, який має враховувати не лише особливості соціальної взаємодії між учнями, а й їхні індивідуально-психологічні характеристики. Важливими складовими такого підходу є забезпечення ефективної профілактики насильства, посилення психологічної підтримки учнів, належний педагогічний контроль та формування безпечного, емоційно комфортного й сприятливого освітнього середовища.

Результати відповідей на запитання «Де найчастіше відбуваються ситуації приниження або булінгу?» свідчать про різноманітність місць, у яких учні можуть стикатися з проявами психологічного або фізичного насильства у навчальному закладі. Отримані дані дозволяють визначити найбільш уразливі зони шкільного середовища, де ризик виникнення булінгу є найвищим, а також краще зрозуміти особливості організації міжособистісної взаємодії учнів у різних умовах навчального простору (рис. 2.4).

Згідно з результатами дослідження, 26,6% респондентів зазначили, що ситуації булінгу або приниження найчастіше виникають по дорозі до навчального закладу. Це може свідчити про те, що під час пересування до

школи учні перебувають у ситуаціях активної міжособистісної взаємодії, де за відсутності контролю з боку дорослих зростає ризик виникнення конфліктів, агресивної поведінки та психологічного тиску.

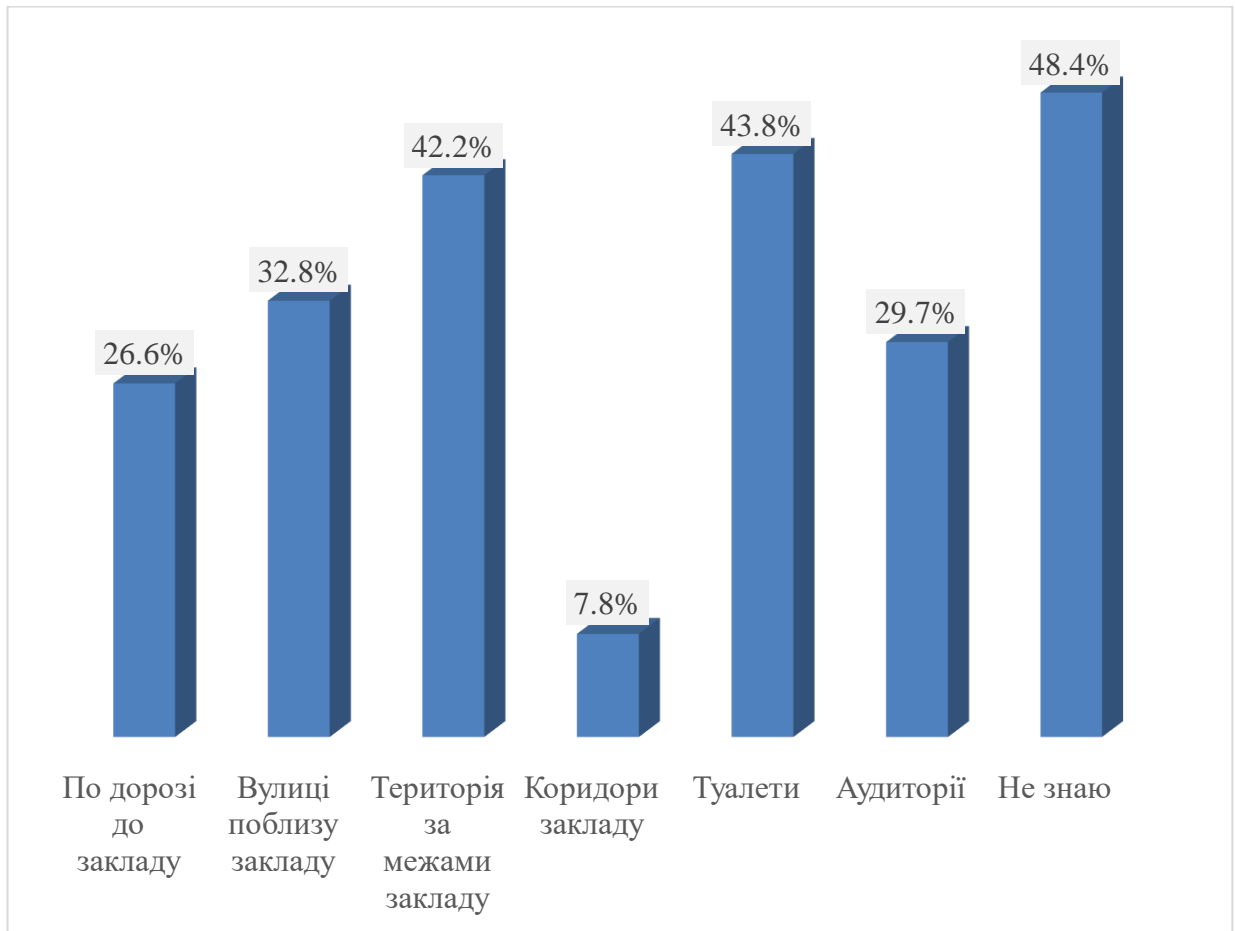


Рис. 2.4. Відповіді підлітків на запитання, до найчастіше відбуваються ситуації булінгу (у % від загальної кількості респондентів)

Ще 32,8% опитаних вказали на вулиці поблизу навчального закладу як на місця поширення булінгу. Території, що оточують школу, часто характеризуються нижчим рівнем безпеки та нагляду, через що учні можуть почуватися менш захищеними, а прояви агресії або приниження – залишатися непоміченими.

Найбільша частка респондентів – 42,2% – зазначила, що випадки булінгу найчастіше відбуваються на території за межами закладу освіти. Такі місця, які не перебувають під постійним педагогічним контролем, створюють сприятливі умови для проявів фізичного чи психологічного насильства та

ускладнюють своєчасне реагування на конфліктні ситуації.

Разом із тим 7,8% учнів повідомили, що прояви булінгу спостерігаються у коридорах навчального закладу. Незважаючи на те, що це внутрішній простір школи, саме під час перерв або зміни уроків можуть виникати ситуації конфліктної взаємодії, словесних образ чи психологічного тиску.

Особливо високий показник було зафіксовано щодо туалетних приміщень – 43,8% респондентів вказали саме їх як місце виникнення булінгу. Такі локації характеризуються мінімальним рівнем контролю з боку дорослих, що робить їх потенційно небезпечними та сприяє прихованим формам насильства або приниження.

Крім того, 29,7% учнів зазначили, що ситуації булінгу можуть виникати безпосередньо в аудиторіях. Це свідчить про те, що навіть навчальне середовище, у якому відбувається освітній процес, не завжди гарантує психологічну безпеку та може бути простором для проявів агресії або емоційного тиску.

Водночас 48,4% опитаних обрали варіант відповіді «не знаю», що свідчить про труднощі у визначенні конкретних місць виникнення булінгу або про його поширеність у різних просторах навчального середовища. Такий результат також може вказувати на недостатній рівень поінформованості учнів щодо проявів булінгу та недостатню ефективність контролю за подібними ситуаціями.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що булінг може виникати як у межах навчального закладу, так і за його межами, охоплюючи різні простори шкільного середовища. Це підкреслює необхідність посилення профілактичної роботи, організації системи психологічної підтримки та забезпечення належного контролю у найбільш ризикованих для учнів місцях.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що ситуації приниження та булінгу можуть виникати як у межах навчального закладу, так і поза ним, охоплюючи різні соціальні простори взаємодії учнів. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики булінгу, який має поєднувати заходи контролю, психологічної підтримки та формування

безпечного освітнього середовища.

Отримані дані також демонструють, що виникнення булінгу значною мірою пов'язане з недостатнім рівнем нагляду, особливостями соціальної взаємодії між учнями та відчуттям психологічної незахищеності. Аналіз найбільш поширених місць прояву насильства дозволяє визначити основні зони ризику та створює підґрунтя для розробки ефективних профілактичних програм і стратегій врегулювання конфліктів у шкільному середовищі.

Відповіді учнів на запитання «До кого Ви готові звернутися по допомогу, щоб розповісти про неприємну ситуацію та захиститися від булінгу?» дали можливість оцінити рівень довіри підлітків до оточення, особливості їхнього емоційного стану та стратегії подолання складних життєвих ситуацій (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Відповіді підлітків на питання до кого вони звернуться за допомогою (у % від загальної кількості респондентів)

Зокрема, 54,7% респондентів зазначили, що не готові звертатися по допомогу до жодної особи. Такий показник може свідчити про відчуття самотності, страх осуду або недовіру до оточення, що ускладнює можливість

своєчасного отримання підтримки у випадках булінгу.

Водночас 40,6% учнів повідомили, що у разі виникнення неприємної ситуації готові звернутися до друзів. Це свідчить про важливу роль однолітків як джерела емоційної підтримки та довіри, оскільки саме у власному соціальному колі підлітки часто почуваються найбільш захищено та комфортно.

Лише 6,3% респондентів вказали, що готові звернутися по допомогу до батьків або родичів. Невисокий рівень таких відповідей може свідчити про труднощі у сімейній комунікації, недостатній рівень емоційної близькості або сумніви учнів щодо ефективності підтримки з боку родини.

До вчителів готові звернутися 7,8% опитаних, що вказує на наявність певного рівня довіри до педагогічного колективу та сприйняття вчителів як потенційного джерела допомоги у складних ситуаціях.

Водночас жоден із респондентів не обрав варіант звернення до директора закладу освіти. Відсутність таких відповідей може свідчити про низький рівень довіри до адміністрації або переконання учнів у недостатній ефективності офіційних механізмів реагування на випадки булінгу.

Разом із тим 21,9% учнів зазначили, що готові звернутися до психолога закладу освіти. Це свідчить про усвідомлення значущості професійної психологічної допомоги та потребу підлітків у підтримці фахівця під час переживання конфліктних чи травматичних ситуацій.

Отримані результати підкреслюють важливість формування в освітньому середовищі атмосфери довіри, психологічної безпеки та доступності підтримки для учнів. Вони також свідчать про необхідність посилення роботи з розвитку ефективної взаємодії між учнями, батьками, педагогами та психологічною службою закладу освіти.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість учнів не схильні звертатися по допомогу до офіційних представників навчального закладу у випадках булінгу, надаючи перевагу підтримці друзів або фахівців психологічної служби. Така тенденція підкреслює важливість забезпечення

доступності психологічної допомоги та формування довірливих взаємин у шкільному середовищі.

Отримані дані також демонструють складність процесу вибору джерела підтримки у ситуаціях насильства чи приниження. Вони відображають наявність у підлітків страху, недовіри, невпевненості у можливості отримати допомогу або почуття безпорадності, що може перешкоджати своєчасному зверненню по підтримку.

Аналіз причин таких відповідей дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості учнів, зокрема їхню потребу в емоційній підтримці, відчутті безпеки та можливості отримати кваліфіковану психологічну допомогу. Водночас результати дослідження створюють основу для розробки більш ефективних профілактичних програм, спрямованих на попередження булінгу та вдосконалення системи психологічного супроводу в закладах освіти.

Крім того, отримані дані підкреслюють необхідність підвищення рівня довіри учнів до педагогічного колективу та адміністрації навчального закладу. Важливим завданням є створення доступних, безпечних і зрозумілих механізмів психологічної підтримки, які б забезпечували своєчасне реагування на випадки булінгу, сприяли емоційному благополуччю підлітків та формували позитивний психологічний клімат у шкільному середовищі.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Булінг-структури» Є. Норкіної, було отримано дані, що дозволяють визначити основні форми булінгу, а також виявити соціально-психологічні та особистісні особливості учасників булінгових ситуацій. Зазначена методика дає можливість дослідити специфіку міжособистісної взаємодії, рольову структуру учасників конфлікту та особливості прояву психологічного насильства у підлітковому середовищі (рис. 2.6).

Результати дослідження свідчать про наявність різних рольових позицій учасників булінгу серед опитаних учнів.

1. Ініціатор булінгу – 15,0% досліджуваних. До цієї категорії належать учні, які є безпосередніми організаторами або провокаторами булінгових

ситуацій. Вони можуть проявляти агресивну поведінку, здійснювати психологічний тиск, принижувати інших або вдаватися до фізичного насильства. Для таких осіб характерними є прагнення до домінування, високий рівень конфліктності та недостатньо сформована емпатія.

2. Помічник ініціатора – 25,0% респондентів. Представники цієї групи підтримують дії агресора або беруть активну участь у булінгу, демонструючи схвалення насильницької поведінки. Вони часто виступають співучасниками агресії та можуть діяти під впливом авторитету лідера або прагнення бути прийнятими у групі.

3. Захисник – 20,0% опитаних. До цієї категорії належать учні, які намагаються підтримати жертву булінгу та протидіяти проявам насильства. Захисники можуть втручатися у конфліктні ситуації, надавати емоційну підтримку постраждалим або відкрито виступати проти агресивної поведінки.

4. Жертва булінгу – 25,0% досліджуваних. Ці учні стають об'єктами насмішок, психологічного тиску, приниження або фізичного насильства. Перебування у ролі жертви може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційною напругою, невпевненістю у собі, страхом та, в окремих випадках, розвитком депресивних переживань.

5. Спостерігач – 15,0% респондентів. До цієї групи належать учні, які є свідками булінгу, однак не втручаються у ситуацію. Такі учасники можуть відчувати страх, розгубленість або невпевненість у власних діях, не знаючи, як правильно реагувати, або свідомо уникати участі у конфлікті.

Отримані результати свідчать про складну структуру булінгових взаємин у підлітковому середовищі, де кожен учасник займає певну роль та по-різному впливає на розвиток конфліктної ситуації. Виявлення цих рольових позицій є важливим для розуміння механізмів виникнення булінгу та розробки ефективних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на профілактику насильства, підтримку постраждалих учнів і формування безпечного освітнього середовища.

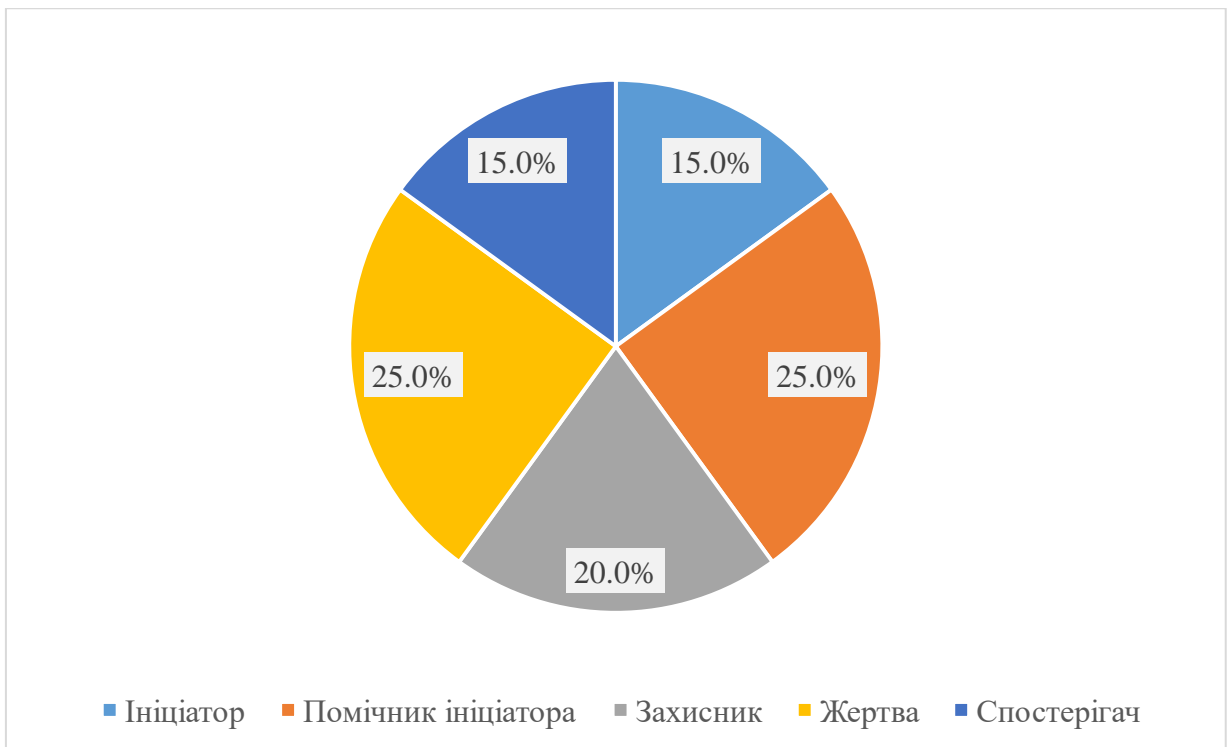


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Булінг-структури» (автор Є. Норкіна, у адаптації К. Гордієнко) (у % від загальної кількості респондентів)

Отримані результати свідчать про складну структуру булінгових взаємин та різноманітність ролей, які виконують учасники таких ситуацій. Аналіз рольових позицій дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення та розвитку булінгу в підлітковому середовищі, а також особливості взаємодії між його учасниками.

Розуміння специфіки кожної ролі має важливе значення для розробки ефективних програм профілактики та протидії булінгу. Особливої уваги потребують не лише жертви насильства, а й захисники та спостерігачі, оскільки саме вони можуть відігравати важливу роль у попередженні конфліктів та формуванні безпечного психологічного клімату у шкільному колективі. Комплексна підтримка всіх учасників булінгової взаємодії сприяє створенню сприятливого та емоційно безпечного освітнього середовища.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Булінг-структури» Є. Норкіної в адаптації К. Гордієнко серед учнів підліткового віку,

також виявили певні гендерні особливості розподілу ролей у булінгових ситуаціях. Отримані дані свідчать про наявність відмінностей між хлопцями та дівчатами щодо участі у різних формах булінгової взаємодії, що дозволяє глибше проаналізувати психологічні та соціальні чинники формування агресивної поведінки та реакцій на неї у підлітковому середовищі (рис. 2.7).

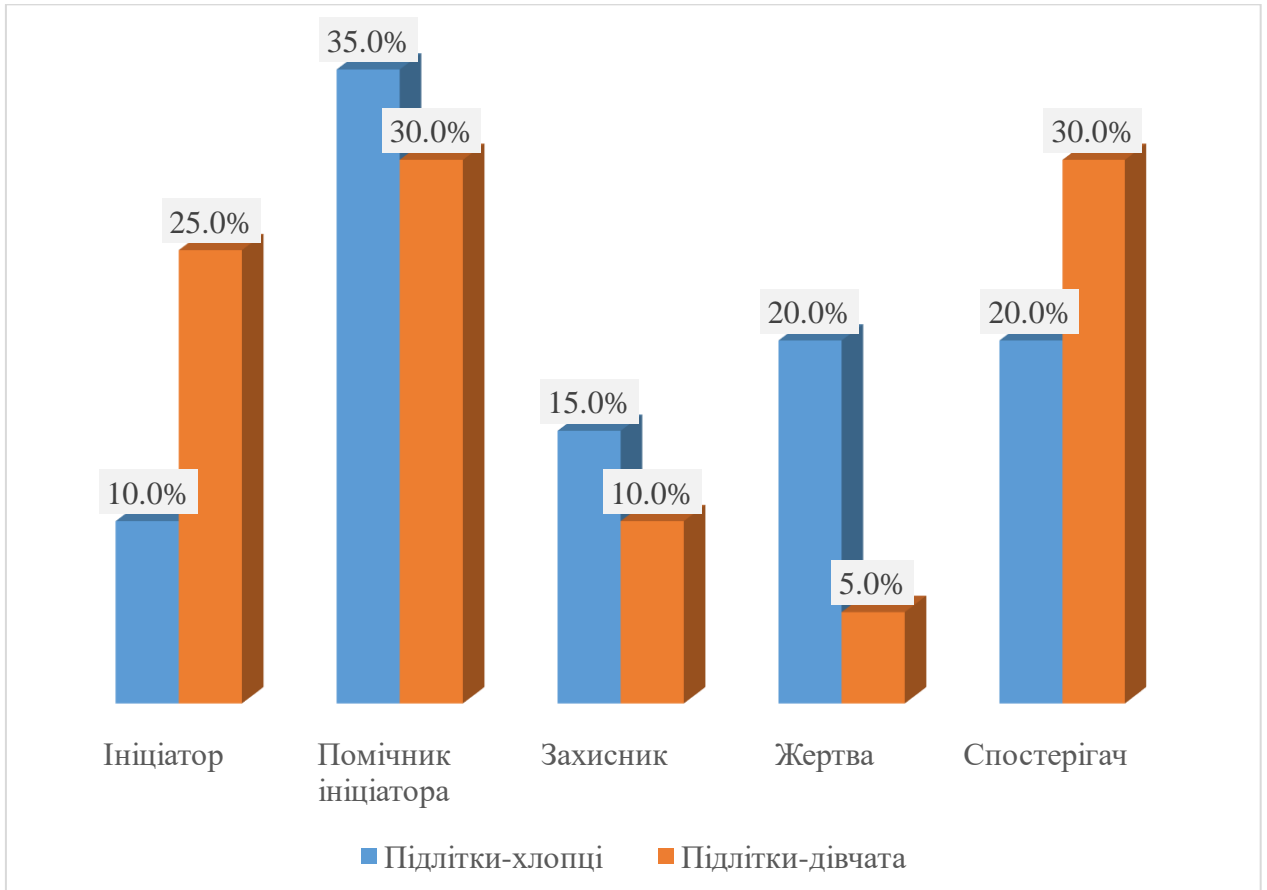


Рис. 2.7. Порівняльні результати дослідження між підлітками-хлопцями і підлітками-дівчатами за методикою «Булінг-структури» (автор Є. Норкіна, у адаптації К. Гордієнко) (у % від загальної кількості респондентів)

Серед підлітків-хлопців розподіл ролей у булінгових ситуаціях має свої характерні особливості. Зокрема, роль ініціатора булінгу була виявлена у 10,0% досліджуваних. Це свідчить про те, що серед хлопців порівняно менша частка учнів виступає безпосередніми організаторами або провокаторами булінгу.

Найбільший показник серед хлопців зафіксовано у категорії «помічник ініціатора» – 35,0% респондентів. Такий результат свідчить про значну поши-

реність підтримки агресивної поведінки та схильність частини учнів долучатися до булінгу як співучасники або послідовники ініціатора.

Роль захисника була характерною для 15,0% підлітків-хлопців. Це вказує на відносно невисокий рівень активної протидії булінгу та недостатню готовність частини учнів втручатися у конфліктні ситуації з метою підтримки постраждалих.

Водночас 20,0% хлопців були віднесені до категорії жертв булінгу. Такий показник свідчить про помітну кількість учнів, які зазнають психологічного або фізичного насильства та можуть переживати емоційний дискомфорт, тривожність і невпевненість у собі.

Також 20,0% досліджуваних хлопців виконують роль спостерігачів. Це означає, що значна частина учнів займає пасивну позицію у ситуаціях булінгу, не втручаючись у конфлікт та залишаючись сторонніми свідками агресивної поведінки.

Отримані результати свідчать про специфіку рольової структури булінгу серед хлопців, зокрема про високу частку помічників ініціаторів та порівняно низьку активність у захисті жертв. Такі особливості необхідно враховувати під час розробки профілактичних програм, орієнтованих на гендерні аспекти булінгової поведінки.

Серед підлітків-дівчат розподіл ролей у булінгових ситуаціях має дещо інший характер. Так, роль ініціатора булінгу була виявлена у 25,0% досліджуваних, що є вищим показником порівняно з хлопцями. Це може свідчити про більш активну участь дівчат у провокуванні або організації булінгових ситуацій.

Роль помічника ініціатора була характерною для 30,0% респонденток. Як і серед хлопців, значна частина дівчат підтримує агресивну поведінку або долучається до неї як співучасники.

До категорії захисників було віднесено лише 10,0% дівчат, що свідчить про невисокий рівень готовності до відкритого захисту жертв булінгу та втручання у конфліктні ситуації.

Роль жертви булінгу серед дівчат була виявлена у 5,0% досліджуваних, що є значно нижчим показником порівняно з хлопцями. Це може свідчити про меншу схильність дівчат ставати об'єктами відкритого булінгу або про специфіку прояву агресії у жіночих групах.

Водночас 30,0% дівчат виконують роль спостерігачів. Такий показник може свідчити про високий рівень залученості до спостереження за міжособистісними конфліктами та підвищену увагу до подій, пов'язаних із булінгом.

Отримані результати демонструють наявність гендерних відмінностей у сприйнятті та участі підлітків у булінгових ситуаціях. Серед хлопців спостерігається менша кількість ініціаторів і захисників, проте більша частка помічників агресора та жертв булінгу. Це може свідчити про схильність до пасивної участі у конфлікті або більшу вразливість до впливу агресивного середовища.

Серед дівчат, навпаки, вищими є показники ініціаторів та помічників булінгу, тоді як кількість жертв і захисників є меншою. Це може вказувати на більш активну участь у підтримці або провокуванні булінгових ситуацій при меншій готовності відкрито захищати постраждалих.

Загалом результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого аналізу булінгової поведінки з урахуванням гендерних особливостей, соціального середовища, психологічних характеристик підлітків та впливу стереотипів, які можуть визначати рольову структуру учасників булінгу у шкільному колективі.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, дозволили визначити рівень вираженості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед підлітків, а також проаналізувати особливості їхнього емоційного стану та психологічного благополуччя (рис. 2.8).

За результатами дослідження, у 45,0% опитаних підлітків виявлено середній рівень тривожності, тоді як 40,0% респондентів характеризуються високим рівнем тривоги. Отримані показники свідчать про те, що значна

частина учнів перебуває у стані емоційного напруження, часто переживає хвилювання, невпевненість та внутрішню стурбованість. Високий рівень тривожності може негативно впливати на психологічне самопочуття підлітків, їхню навчальну діяльність та міжособистісні взаємини.

Середній рівень фрустрації був зафіксований у 40,0% досліджуваних. Це свідчить про наявність у частини підлітків переживань, пов'язаних із розчаруванням, внутрішнім незадоволенням або труднощами у досягненні бажаних результатів. Подібний емоційний стан може виникати внаслідок невідповідності між очікуваннями та реальними можливостями, а також через наявність зовнішніх перешкод чи конфліктних ситуацій.

Високий рівень агресивності було виявлено у 40,0% учасників дослідження. Такий показник може свідчити про схильність частини підлітків до імпульсивних реакцій, конфліктної поведінки та труднощів у побудові конструктивної міжособистісної взаємодії. Підвищений рівень агресивності також може бути пов'язаний із внутрішнім емоційним напруженням, невмінням ефективно регулювати власні емоції або негативним соціальним досвідом.

У 45,0% підлітків було встановлено середній рівень ригідності. Це вказує на схильність учнів діяти за звичними моделями поведінки та певні труднощі в адаптації до нових умов або змін у соціальному середовищі. Ригідність може проявлятися у недостатній гнучкості мислення, складності прийняття нових способів взаємодії та підвищеній чутливості до змін.

Загалом результати дослідження свідчать про наявність у значної частини підлітків емоційного напруження, підвищеної тривожності та агресивних тенденцій, що може негативно впливати на їхню соціальну адаптацію та взаємодію у шкільному колективі. Отримані дані підкреслюють необхідність проведення психологічної профілактики, розвитку емоційної саморегуляції та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

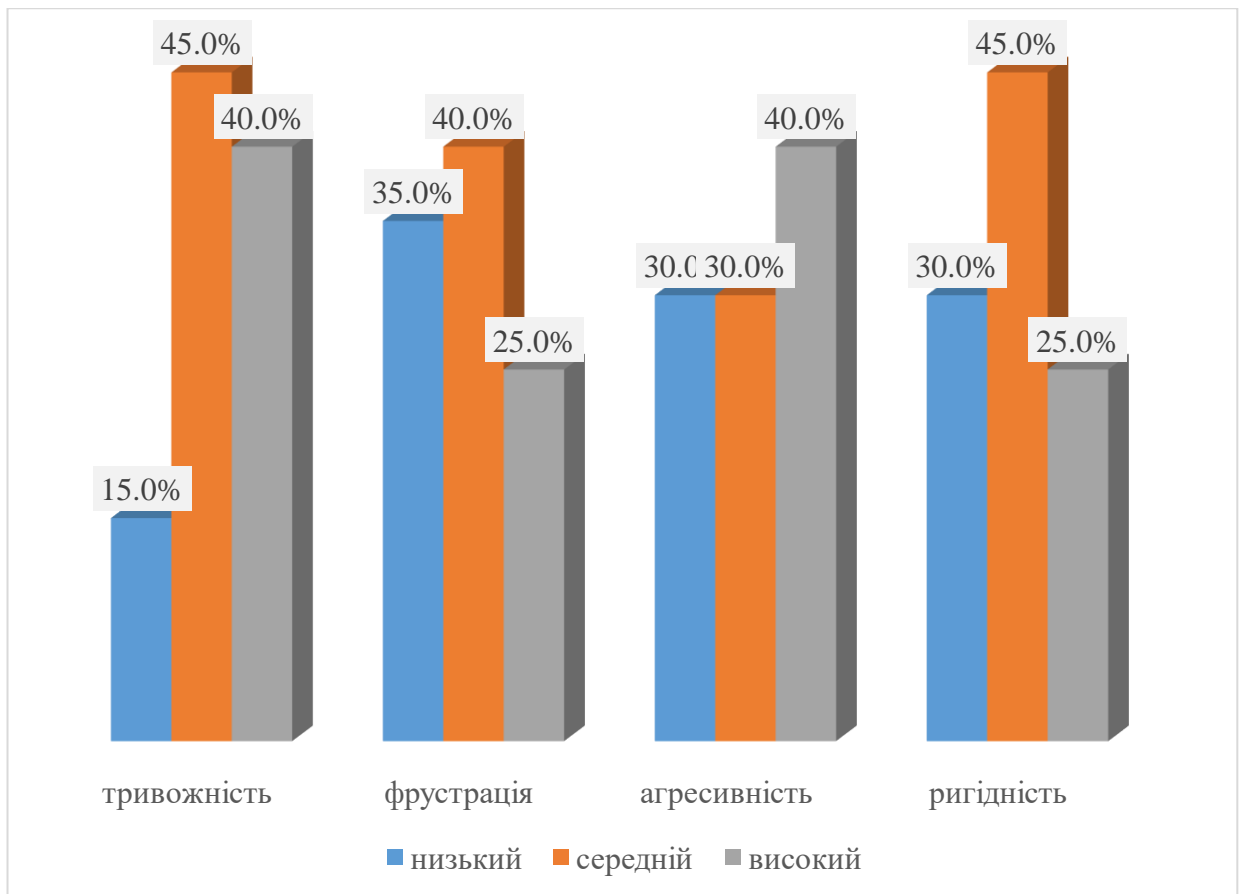


Рис. 2.8. Рівні психічних станів підлітків за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) (у % від загальної кількості респондентів)

Результати дослідження, проведеного за допомогою експрес-опитувальника «Індекс толерантності», дозволили визначити особливості етнічної, соціальної толерантності та толерантності як особистісної характеристики серед підлітків (рис. 2.9).

Аналіз показників етнічної толерантності засвідчив, що високий рівень був виявлений у 25,0% респондентів, середній – у 45,0%, а низький – у 30,0% опитаних. Отримані результати свідчать про те, що значна частина учнів характеризується середнім або недостатнім рівнем прийняття культурних та етнічних відмінностей. Це може вказувати на неоднаковий рівень сформованості толерантного ставлення до представників інших національностей і культур, а також на потребу у розвитку міжкультурної компетентності та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Наявність низького рівня етнічної толерантності у частини підлітків

може бути пов'язана з впливом соціальних стереотипів, недостатнім рівнем обізнаності щодо культурного різноманіття або обмеженим досвідом позитивної міжкультурної комунікації. Водночас переважання середнього рівня свідчить про потенційну готовність учнів до формування більш толерантних установок за умови належної психологічної та педагогічної підтримки.

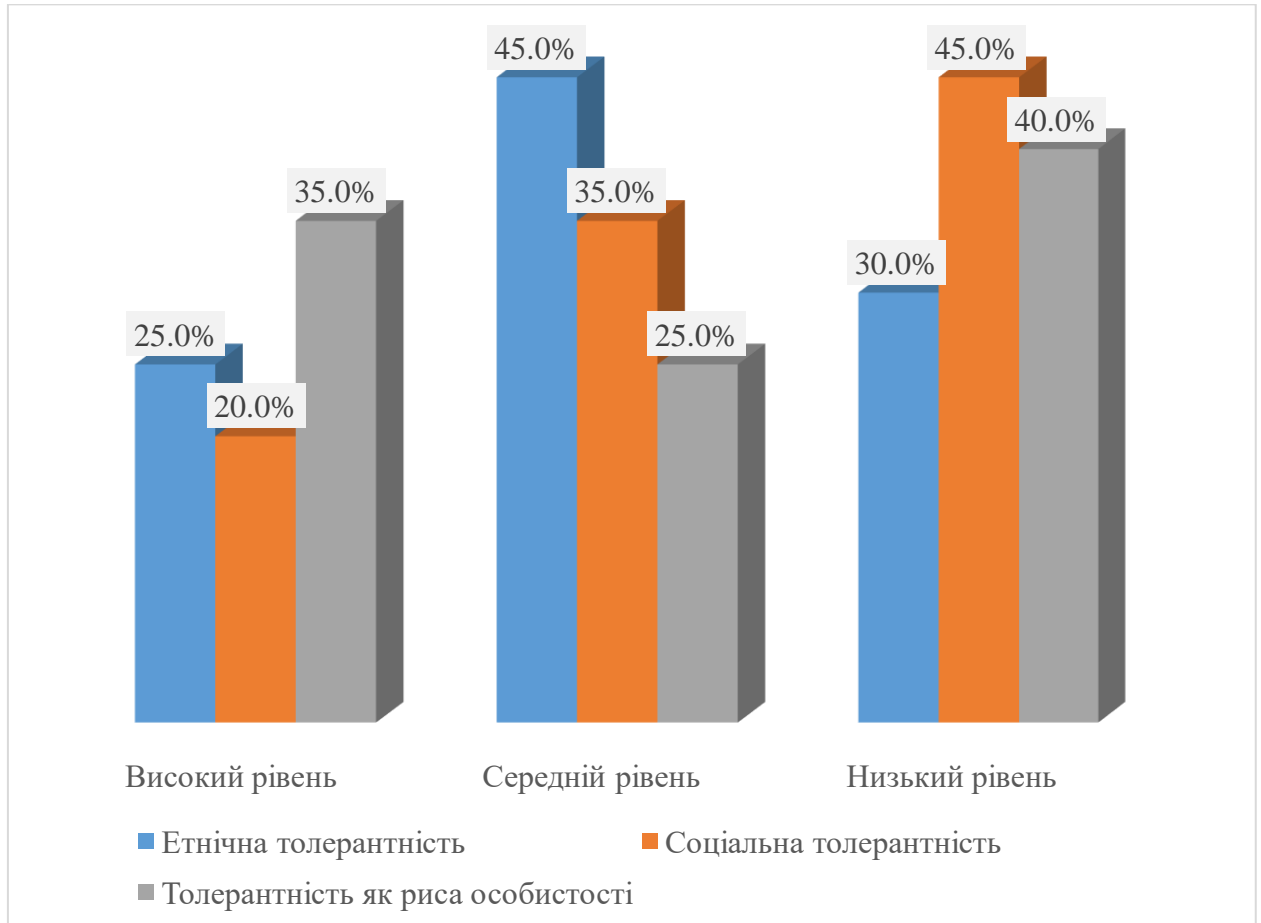


Рис. 2.9. Рівні толерантності підлітків за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» (у % від загальної кількості респондентів)

У сфері соціальної толерантності результати дослідження показали, що високий рівень був характерний для 20,0% підлітків, середній – для 35,0%, тоді як 45,0% респондентів продемонстрували низький рівень соціальної толерантності. Такі показники можуть свідчити про наявність у значної частини учнів труднощів у сприйнятті представників різних соціальних груп, недостатню відкритість до інших поглядів, способу життя чи соціальних особливостей оточення.

Щодо толерантності як особистісної характеристики, високий рівень був виявлений у 35,0% опитаних, середній – у 25,0%, а низький – у 40,0% підлітків. Отримані результати свідчать про те, що значна частина учнів може відчувати труднощі у прийнятті індивідуальних відмінностей інших людей, виявленні емпатії, прагненні до взаєморозуміння та адаптації до різних моделей поведінки чи світогляду.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність підвищення рівня толерантності серед підлітків та формування усвідомленого ставлення до проблем міжособистісної взаємодії. Розвиток міжкультурної компетентності, навичок конструктивного спілкування та відповідна психолого-педагогічна робота можуть сприяти зниженню рівня конфліктності та попередженню агресивної поведінки у шкільному середовищі.

Аналіз результатів експрес-опитувальника «Індекс толерантності» також дозволяє припустити наявність взаємозв'язку між низьким рівнем толерантності та схильністю до булінгу серед підлітків. Учні з недостатнім рівнем етнічної та соціальної толерантності, а також низьким рівнем толерантності як особистісної риси можуть частіше демонструвати агресивні реакції або вороже ставлення до осіб, які відрізняються від них за соціальними, культурними чи іншими характеристиками. Це, своєю чергою, підвищує ймовірність виникнення конфліктних ситуацій та булінгової поведінки.

Крім того, низький рівень толерантності може супроводжуватися підвищеною тривожністю, внутрішніми страхами, невпевненістю у собі та заниженою самооцінкою, що здатне посилювати прагнення до домінування або агресивної поведінки у взаєминах з іншими.

Розуміння взаємозв'язку між рівнем толерантності та схильністю до булінгу має важливе практичне значення для розробки профілактичних програм та психологічних інтервенцій. Такі заходи повинні бути спрямовані на формування толерантного ставлення, розвиток емпатії, навичок конструктивної комунікації та попередження булінгових проявів у підлітковому середовищі.

2.3. Результати кореляційного аналізу психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу та його інтерпретація

За результатами проведеного кореляційного аналізу із використанням критерію Пірсона було виявлено наявність як прямих, так і зворотних статистичних зв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Отримані результати дозволяють простежити взаємозалежність між ролями учасників булінгу та їхніми особистісними характеристиками.

Прямі кореляційні зв'язки були встановлені між такими показниками:

- роллю ініціатора булінгу та рівнем агресивності ($r = 0,368484$), а також авторитарним типом міжособистісної взаємодії ($r = 0,43338$). Це свідчить про те, що підлітки, схильні до домінування та агресивної поведінки, частіше виступають ініціаторами булінгових ситуацій;

- роллю захисника та рівнем етнічної толерантності ($r = 0,506871$), що вказує на зв'язок між готовністю підтримувати жертв булінгу та здатністю до прийняття представників інших культур і соціальних груп;

- роллю жертви булінгу та рівнем тривожності ($r = 0,432951$). Такий результат підтверджує, що підвищена тривожність може бути важливим психологічним чинником вразливості до булінгу;

- роллю спостерігача булінгу та заздрісним типом міжособистісної взаємодії ($r = 0,306842$), що може свідчити про певну емоційну напруженість та внутрішні суперечності у пасивних учасників булінгових ситуацій;

- рівнем тривожності та авторитарним стилем взаємодії ($r = 0,349338$), що вказує на можливий зв'язок між внутрішньою емоційною напругою та прагненням до контролю або домінування у міжособистісних стосунках;

- ригідністю та альтруїстичним типом міжособистісної взаємодії ($r = 0,340389$). Це може свідчити про те, що схильність до стереотипності поведінки інколи поєднується з орієнтацією на допомогу іншим та підтримку соціальних норм.

Зворотні кореляційні зв'язки були зафіксовані між:

– роллю помічника ініціатора булінгу та рівнем фрустрації ($r = -0,32061$), що може вказувати на меншу схильність до переживання внутрішнього незадоволення у тих учасників, які підтримують агресора;

– роллю спостерігача булінгу та рівнем соціальної толерантності ($r = -0,27182$). Отриманий результат свідчить про те, що нижчий рівень соціальної толерантності може супроводжуватися більш пасивною позицією щодо втручання у булінгові ситуації.

Таким чином, встановлені прямі та зворотні кореляційні зв'язки свідчать про складний характер взаємодії між рольовими позиціями у булінгу та індивідуально-психологічними характеристиками підлітків. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти механізми формування булінгової поведінки та можуть бути використані для розробки ефективних програм профілактики, психологічної підтримки та оптимізації міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

Матриця інтеркореляцій досліджуваних показників (r Пірсона)**

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ініціатор булінгу	1					,368				,433				
Помічник ініціатора		1						0,321						
Захисник			1											,507
Жертва				1			,433							
Спостерігач					1							,307	0,272	
Агресивність														
Тривожність										,349				
Фрустрація														
Ригідність									1		0,340			
Авторитарний тип														
Альтруїстичний тип														
Заздрісний тип														
Соціальна толерантність														
Етнічна толерантність														

Примітка. У таблиці наведено лише статистично значущі коефіцієнти кореляції ($p \leq 0,05$).

Результати кореляційного аналізу, представлені у вигляді матриці інтеркореляцій, свідчать про наявність статистично значущих як прямих, так і зворотних зв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Отримані дані підтверджують існування взаємозалежності між рольовими позиціями учасників булінгу та їхніми індивідуально-психологічними особливостями.

Зокрема, було встановлено позитивні кореляційні зв'язки між роллю ініціатора булінгу та рівнем агресивності ($r = 0,37$), а також авторитарним типом міжособистісної взаємодії ($r = 0,43$). Це свідчить про те, що підлітки, які виступають ініціаторами булінгу, схильні до проявів домінування, жорсткішої поведінки та прагнення контролювати інших у процесі міжособистісної взаємодії.

Позитивний зв'язок між роллю захисника та етнічною толерантністю ($r = 0,51$) вказує на те, що учні з вищим рівнем толерантного ставлення до представників інших культур і соціальних груп частіше виявляють готовність підтримувати жертв булінгу та протидіяти насильству.

Крім того, встановлено прямий кореляційний зв'язок між роллю жертви булінгу та рівнем тривожності ($r = 0,43$). Це може свідчити про те, що підвищена тривожність є одним із психологічних чинників, які підвищують вразливість підлітків до ситуацій булінгу та негативно впливають на їхню емоційну стійкість.

Негативні кореляційні зв'язки також мають важливе психологічне значення. Зокрема, зворотний зв'язок між роллю помічника ініціатора булінгу та рівнем фрустрації ($r = -0,32$) може свідчити про те, що учасники, які підтримують агресора, менш схильні до переживання внутрішнього незадоволення або емоційної напруги, що частково може пояснювати їхню участь у булінговій поведінці.

Також було виявлено негативну кореляцію між роллю спостерігача булінгу та рівнем соціальної толерантності ($r = -0,27$). Це свідчить про те, що учні, які займають пасивну позицію у ситуаціях булінгу, можуть характеризуватися нижчим рівнем соціальної терпимості та меншою

готовністю до конструктивної взаємодії з оточенням.

Окремої уваги заслуговує зв'язок між роллю спостерігача булінгу та заздрісним типом міжособистісної взаємодії. Такий результат може вказувати на наявність внутрішнього психологічного напруження, суперечливих емоцій або дискомфорту, пов'язаного з пасивним спостереженням за конфліктними ситуаціями.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують складний і багатокомпонентний характер взаємозв'язків між ролями у булінгових ситуаціях та психологічними особливостями підлітків. Отримані дані мають важливе практичне значення для глибшого розуміння механізмів формування булінгу, а також для розробки ефективних програм профілактики, психологічної підтримки та корекції міжособистісних взаємин у шкільному середовищі.

Виявлені кореляційні зв'язки відображають різні аспекти психологічної та соціальної взаємодії підлітків у шкільному середовищі, зокрема особливості міжособистісних стосунків та проявів булінгу. Їх інтерпретація дозволяє глибше зрозуміти механізми формування агресивної поведінки, рольової структури булінгу та психологічних особливостей його учасників.

Встановлений зв'язок між роллю ініціатора булінгу та високим рівнем агресивності свідчить про те, що агресивні тенденції можуть виступати одним із провідних чинників формування булінгової поведінки. Особи, схильні до агресії, частіше використовують конфліктні або силові способи взаємодії з оточенням, прагнуть домінувати над іншими та демонструють недостатній рівень емоційної саморегуляції.

Позитивний зв'язок між роллю захисника та рівнем етнічної толерантності свідчить про те, що учні, які підтримують жертв булінгу, характеризуються більшою відкритістю до культурного різноманіття, здатністю до прийняття інших людей та схильністю до гуманістичних форм взаємодії. Такі підлітки частіше демонструють емпатію, прагнення до справедливості та готовність підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі.

Виявлений взаємозв'язок між роллю жертви та підвищеним рівнем тривожності може свідчити про значний негативний вплив булінгу на емоційний стан підлітків. Постійне перебування у ситуації психологічного тиску або агресії здатне спричинити внутрішнє напруження, невпевненість у собі, страх та емоційну нестабільність.

Кореляція між роллю спостерігача та заздрісним типом взаємодії може вказувати на наявність у таких учнів внутрішніх суперечностей, емоційного дискомфорту або прихованої напруги. Пасивне спостереження за конфліктними ситуаціями може супроводжуватися суперечливими переживаннями, зокрема невдоволенням власною позицією або бажанням зайняти більш активну роль у взаємодії.

Зв'язок між тривожністю та авторитарним стилем поведінки може свідчити про те, що прагнення до контролю та домінування нерідко супроводжується внутрішнім психологічним напруженням. Особи з авторитарними рисами можуть відчувати потребу постійно підтверджувати власний статус або вплив, що підсилює емоційну нестабільність і тривожність.

Виявлений взаємозв'язок між ригідністю та альтруїстичним типом поведінки може свідчити про те, що прагнення допомагати іншим іноді поєднується зі схильністю діяти відповідно до усталених норм і моделей поведінки. Водночас більш гнучкі у спілкуванні особи можуть легше адаптуватися до різних соціальних ситуацій та ефективніше вибудовувати міжособистісну взаємодію.

Взаємозв'язок між роллю спостерігача та рівнем соціальної толерантності свідчить про те, що підлітки, які займають пасивну позицію у ситуаціях булінгу, можуть по-різному сприймати соціальні відмінності та конфліктні ситуації. Вищий рівень толерантності може сприяти більш конструктивному ставленню до інших людей, розвитку навичок мирного врегулювання конфліктів та формуванню позитивного психологічного клімату у колективі.

Отже, виявлені кореляційні зв'язки дозволяють глибше проаналізувати

психологічні чинники, що впливають на виникнення та розвиток булінгу у підлітковому середовищі. Отримані результати можуть бути використані як теоретична та практична основа для створення ефективних профілактичних програм, спрямованих на розвиток толерантності, формування безпечного освітнього середовища та надання психологічної підтримки учасникам булінгових ситуацій.

Висновки до розділу 2

Проведене експериментальне дослідження психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу дозволило комплексно охарактеризувати специфіку міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі та виявити чинники, що впливають на участь учнів у ситуаціях насильницької поведінки. Емпірична база, сформована з 64 підлітків Руднянської гімназії, забезпечила репрезентативність вибірки та дала змогу отримати достовірні результати, релевантні сучасним умовам освітнього середовища.

По-перше, результати анкетування засвідчили значну поширеність булінгу серед учнів. Майже половина респондентів мали досвід переживання насильства, тоді як ще значна частина зазначила часткове або невизначене зіткнення з проявами булінгу. Це свідчить про високу латентність проблеми та недостатній рівень обізнаності підлітків щодо критеріїв розрізнення булінгу та звичайного конфлікту. Понад третина учнів повідомили, що регулярно є свідками різних форм насильства, зокрема фізичного, морального, економічного й сексуального, а також їхніх комбінацій, що підсилює негативний психологічний вплив такого досвіду.

По-друге, були визначені типові просторові зони ризику, у яких найчастіше виникають ситуації приниження: територія поза межами школи, вулиці поблизу закладу, туалетні кімнати, коридори та аудиторії. Це свідчить про необхідність посилення нагляду, взаємодії педагогів та превентивних

заходів як у шкільному просторі, так і за його межами.

По-третє, результати анкетування щодо джерел підтримки вказують на низький рівень довіри учнів до дорослих: 54,7% респондентів не готові звертатися по допомогу до будь-кого. Перевага віддається друзям та шкільному психологу, тоді як рівень довіри до педагогів і батьків є критично низьким. Це підкреслює важливість розбудови системи психологічної підтримки, формування безпечного комунікативного середовища та підвищення компетентності педагогів у реагуванні на ситуації насильства.

По-четверте, результати методики «Булінг-структури» Є. Норкіної показали наявність усіх типових ролей у структурі булінгової поведінки. Виявлено 15% ініціаторів, 25% помічників ініціатора, 32% спостерігачів, 18% жертв та 10% захисників. Це демонструє, що більшість учнів включені у булінгові ситуації опосередковано, спостерігаючи або підтримуючи агресора, що відповідає загальним закономірностям соціальної динаміки підліткових груп. Низький відсоток захисників підтверджує недостатній рівень сформованості емпатії та соціальної відповідальності.

По-п'яте, застосування методик Г. Айзенка, опитувальника «Індекс толерантності» та тесту міжособистісних відносин Т. Лірі дало змогу виявити емоційні й особистісні характеристики, що мають статистично значимі зв'язки з ролями учасників булінгу. Кореляційний аналіз показав:

- прямі зв'язки між роллю ініціатора та агресивністю ($r = 0,368$), а також авторитарним стилем міжособистісної взаємодії ($r = 0,433$), що підтверджує психологічний портрет агресора як домінантної, імпульсивної особистості з низьким рівнем емоційної регуляції;

- зв'язок ролі жертви з тривожністю ($r = 0,432$), що вказує на підвищену емоційну вразливість та схильність до внутрішньої напруги;

- зв'язок ролі захисника з етнічною толерантністю ($r = 0,506$), що підкреслює гуманістичні та просоціальні установки таких учнів;

- зв'язок ролі спостерігача із заздрісним типом взаємодії ($r = 0,306$), що може свідчити про внутрішній конфлікт або пасивно-унікальну позицію;

–прямий зв'язок тривожності з авторитарним типом взаємодії ($r = 0,349$) та ригідності з альтруїстичністю ($r = 0,340$), що відображає складну взаємодію емоційних та міжособистісних характеристик;

–зворотні зв'язки виявлені між роллю помічника ініціатора й фрустрацією ($r = -0,320$), а також роллю спостерігача та соціальною толерантністю ($r = -0,271$), що вказує на внутрішні труднощі та знижену стресостійкість цих підлітків.

У сукупності ці результати демонструють, що булінг є не лише поведінковим, а передусім психологічним явищем, тісно пов'язаним з емоційними станами, особистісними рисами та стилями міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що шкільне середовище є складною системою соціальних взаємин, у якій прояви булінгу формуються під впливом як індивідуально-психологічних характеристик підлітків, так і соціальних ролей, норм групи та рівня підтримки дорослих. Отримані емпіричні дані створюють науково обґрунтовану основу для розробки комплексної системи профілактики булінгу, яка має включати підвищення рівня психологічної культури учнів, розвиток навичок емоційної регуляції, формування толерантності та просоціальної поведінки, а також активізацію ролі педагогів і шкільних психологів у створенні безпечного освітнього простору.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Організаційно-методичні особливості здійснення профілактики булінгу серед підлітків у закладі освіти

Актуальність теми профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу освіти зумовлена зростанням кількості психологічних, соціальних та поведінкових проблем, з якими стикаються сучасні підлітки у процесі навчання та соціалізації. Підлітковий вік є одним із найбільш складних і кризових етапів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, формуванням самосвідомості, нестійкістю емоційної сфери, підвищеною чутливістю до оцінок з боку однолітків і дорослих, а також прагненням до самоствердження та автономії. У поєднанні з навчальним навантаженням, соціальними викликами та впливом інформаційного середовища ці особливості створюють підґрунтя для виникнення різноманітних труднощів у психоемоційному розвитку підлітків.

Сучасний заклад освіти виступає не лише простором навчання, а й важливим соціальним середовищем, у межах якого формуються міжособистісні стосунки, ціннісні орієнтації, моделі поведінки та способи подолання труднощів. Саме в шкільному середовищі найбільш часто проявляються такі негативні явища, як підвищена тривожність, агресивність, конфліктність, шкільна дезадаптація, девіантна поведінка, емоційне вигорання, а також булінг і кібербулінг. За відсутності своєчасної та системної профілактичної роботи ці проблеми можуть мати стійкий характер і призводити до серйозних наслідків для психічного здоров'я та соціального розвитку підлітків [37].

Особливої значущості профілактична робота набуває у зв'язку з необхідністю формування безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища. Профілактика спрямована не лише на попередження

негативних форм поведінки, а й на розвиток особистісних ресурсів підлітків, формування навичок емоційної регуляції, конструктивної комунікації, стресостійкості, відповідальності та толерантності. В умовах зростання соціальної напруги, нестабільності та впливу зовнішніх стресових факторів саме превентивні заходи дозволяють мінімізувати ризики виникнення психологічних порушень і сприяти гармонійному розвитку особистості.

Актуальність теми також визначається підвищеними вимогами до діяльності практичного психолога в закладі освіти. Сучасний фахівець має не лише реагувати на вже наявні проблеми, а й здійснювати системну профілактичну роботу, спрямовану на раннє виявлення факторів ризику, попередження дезадаптації та підтримку психічного здоров'я учнів. Це потребує використання науково обґрунтованих методів, інноваційних форм роботи, міждисциплінарної взаємодії з педагогами та батьками, а також урахування вікових і індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Крім того, профілактична робота в умовах закладу освіти має комплексний характер і передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу. Ефективність профілактичних заходів значною мірою залежить від узгодженості дій психолога, педагогів, адміністрації закладу та батьківської спільноти. Саме тому дослідження особливостей організації та реалізації профілактичної роботи з підлітками є важливим з точки зору вдосконалення психологічного супроводу учнів та підвищення якості освітнього середовища в цілому.

Профілактика проявів булінгу в умовах закладу освіти є одним із пріоритетних напрямів діяльності психологічної служби та педагогічного колективу, оскільки булінг негативно впливає на психічне здоров'я підлітків, їхній емоційний стан, навчальну успішність і соціальну адаптацію. Ефективна профілактика булінгу має системний, комплексний і багаторівневий характер та передбачає взаємодію всіх учасників освітнього процесу. Основні напрями профілактики проявів булінгу в закладі освіти включають такі складові [34].

1. Формування безпечного та психологічно комфортного освітнього

середовища. Даний напрям передбачає створення в закладі освіти атмосфери довіри, взаємоповаги та прийняття, у якій кожен учень відчувається захищеним і значущим. Важливою складовою є розробка та впровадження чітких правил поведінки, норм взаємодії та єдиної політики закладу щодо недопущення будь-яких форм насильства. Формування позитивного психологічного клімату сприяє зниженню рівня конфліктності та мінімізує ризики виникнення булінгу.

2. Психологічна профілактика агресивної поведінки. Цей напрям спрямований на попередження розвитку агресії, ворожості та імпульсивної поведінки серед учнів. Профілактична робота включає розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, контролю гніву та конструктивного вираження негативних переживань. Через тренінгові заняття, групові вправи та рольові ігри підлітки навчаються альтернативним, ненасильницьким способам розв'язання конфліктів.

3. Розвиток соціально-емоційних компетентностей учнів. Важливим напрямом профілактики булінгу є розвиток у підлітків емпатії, толерантності, навичок ефективної комунікації та співпраці. Формування вміння розуміти почуття інших, поважати відмінності та приймати різноманіття сприяє зниженню рівня агресії та соціального відчуження в учнівських колективах. Соціально-емоційне навчання допомагає підліткам усвідомлювати наслідки власної поведінки та відповідально ставитися до міжособистісних стосунків.

4. Раннє виявлення та попередження проявів булінгу. Ефективна профілактика булінгу неможлива без своєчасного виявлення перших ознак насильницької поведінки. У межах цього напрямку проводяться спостереження за міжособистісними взаєминами в учнівських колективах, психодіагностичні обстеження, анкетування та індивідуальні бесіди з учнями. Особлива увага приділяється учням групи ризику, які можуть перебувати як у ролі жертви, так і агресора.

5. Психопросвітницька робота з учнями. Психопросвіта спрямована на підвищення обізнаності учнів щодо сутності булінгу, його форм, причин та

наслідків. Під час профілактичних заходів учнів інформують про їхні права, можливі способи звернення по допомогу, алгоритми безпечної поведінки та підтримки однолітків, які зазнають насильства. Формування усвідомленого ставлення до проблеми булінгу сприяє активній позиції учнів у його попередженні.

6. Робота з учнями-спостерігачами. Окремим важливим напрямом профілактики булінгу є робота з так званими спостерігачами, які можуть пасивно підтримувати агресора своєю байдужістю або, навпаки, стати ресурсом для припинення насильства. Підлітків навчають навичок безпечного втручання, підтримки жертви та звернення по допомогу до дорослих. Активізація позиції спостерігачів знижує соціальну підтримку булінгу в учнівському середовищі.

7. Профілактична робота з педагогічним колективом. Педагоги відіграють ключову роль у попередженні булінгу, оскільки саме вони щоденно взаємодіють з учнями. У межах цього напрямку проводяться консультації, семінари та тренінги для педагогів щодо розпізнавання ознак булінгу, ефективних стратегій реагування на конфліктні ситуації та формування толерантного освітнього середовища. Підвищення психологічної компетентності педагогів сприяє своєчасному втручанню та запобіганню ескалації насильства.

8. Психологічна робота з батьками. Профілактика булінгу передбачає активне залучення батьків до освітнього процесу. Психологічна робота з батьками включає психопросвітницькі заходи, індивідуальні консультації, батьківські збори та тренінги, спрямовані на підвищення їхньої обізнаності щодо проблеми булінгу, ознак емоційного неблагополуччя дітей та шляхів надання підтримки підліткам. Співпраця з родиною дозволяє забезпечити цілісний підхід до профілактики насильства.

9. Моніторинг та оцінка ефективності профілактичних заходів. Завершальним, але не менш важливим напрямом профілактики проявів булінгу є систематичний моніторинг рівня психологічної безпеки освітнього

середовища та оцінка ефективності проведених профілактичних заходів. Аналіз отриманих результатів дозволяє коригувати програму профілактики, удосконалювати методи роботи та забезпечувати її відповідність актуальним потребам учнівського колективу [34; 37].

Профілактика проявів булінгу в умовах закладу освіти є комплексним і багаторівневим процесом, який передбачає використання різноманітних форм і методів психологічної та педагогічної роботи. Її ефективність залежить від системності, послідовності та залучення всіх учасників освітнього процесу — учнів, педагогів, адміністрації закладу та батьківської спільноти. Застосування різних форм профілактики дозволяє впливати як на індивідуальні особливості підлітків, так і на соціально-психологічний клімат учнівського колективу в цілому.

До основних форм профілактики булінгу в закладі освіти належить психопросвітницька робота, яка спрямована на підвищення обізнаності учнів щодо сутності булінгу, його форм, причин і наслідків. Психопросвітницькі заходи реалізуються у формі бесід, лекцій, класних годин, дискусій та інтерактивних занять, під час яких підлітки отримують знання про власні права, відповідальність за насильницьку поведінку та можливі шляхи звернення по допомогу. Важливим результатом цієї роботи є формування усвідомленого та негативного ставлення до проявів булінгу [19].

Не менш значущою формою є профілактично-діагностична діяльність, яка передбачає раннє виявлення ознак булінгу та факторів ризику його виникнення. Вона включає спостереження за міжособистісними взаєминами в учнівських колективах, анкетування, опитування, індивідуальні бесіди з учнями, а також аналіз соціально-психологічного клімату класу. Своєчасна діагностика дозволяє запобігти ескалації конфліктів і вчасно надати психологічну допомогу учасникам булінгу.

Важливою формою профілактики є індивідуальна та групова консультативна робота, яка спрямована на надання психологічної підтримки підліткам, що перебувають у складних життєвих ситуаціях або демонструють

агресивні чи тривожні поведінкові прояви. Консультування допомагає учням усвідомити власні емоції, знайти конструктивні способи розв'язання конфліктів та знизити рівень напруженості у спілкуванні з однолітками.

Окреме місце у профілактиці булінгу займає робота з педагогами та батьками, яка передбачає підвищення їхньої психологічної компетентності, формування навичок своєчасного розпізнавання проявів булінгу та адекватного реагування на них. Через семінари, консультації, батьківські збори та тренінги дорослі отримують знання про вікові особливості підлітків, механізми виникнення насильницької поведінки та ефективні стратегії підтримки дітей [16].

Особливе значення серед усіх форм профілактики булінгу має проведення тренінгових занять з підлітками, оскільки саме тренінг є однією з найбільш дієвих інтерактивних форм психологічної роботи. Тренінгові заняття створюють безпечний простір для активної взаємодії, самовираження та набуття практичних навичок конструктивної поведінки. У процесі тренінгів підлітки навчаються розпізнавати власні емоції та емоції інших, розвивають емпатію, толерантність, навички ефективної комунікації та ненасильницького розв'язання конфліктів.

Тренінгова форма роботи дозволяє моделювати реальні життєві ситуації, пов'язані з міжособистісними конфліктами та булінгом, що сприяє усвідомленню наслідків агресивної поведінки та формуванню альтернативних способів реагування. Крім того, участь у тренінгах сприяє згуртуванню учнівського колективу, зниженню рівня напруженості у групі та формуванню позитивного соціально-психологічного клімату [19].

Таким чином, поєднання різних форм профілактичної роботи, зокрема психопросвітницьких, діагностичних, консультативних і тренінгових заходів, забезпечує комплексний підхід до попередження булінгу в закладі освіти. Водночас саме тренінгові заняття з підлітками виступають ефективним інструментом профілактики, оскільки сприяють розвитку особистісних і соціальних ресурсів учнів, формуванню навичок безпечної взаємодії та

відповідального ставлення до міжособистісних стосунків.

У межах нашого дослідження, з урахуванням актуальності проблеми шкільного булінгу та психологічних особливостей підліткового віку, було розроблено та апробовано профілактично-тренінгову програму «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» для підлітків, спрямовану на попередження проявів булінгу та формування безпечного освітнього середовища.

Метою програми є профілактика проявів булінгу в учнівському середовищі шляхом розвитку у підлітків соціально-емоційних компетентностей, формування навичок ненасильницької комунікації, підвищення рівня емпатії, відповідальності за власну поведінку та усвідомленого ставлення до міжособистісних взаємин.

Програма реалізовувалася протягом 5 тижнів і включала 5 тренінгових занять, які проводилися 1 раз на тиждень. Тривалість кожного заняття становила 60–90 хвилин, що відповідає віковим особливостям підлітків та забезпечує ефективне засвоєння матеріалу без перевантаження.

Форма роботи – групові тренінгові заняття (10–15 учасників), що забезпечує активну взаємодію, обмін досвідом та формування навичок соціальної поведінки.

Програма базувалася на принципах: добровільності участі, конфіденційності, психологічної безпеки, активності учасників, партнерської взаємодії.

Для досягнення поставленої мети програмою передбачено розв'язання таких завдань:

1. Підвищити рівень обізнаності підлітків щодо сутності булінгу, його форм, причин і наслідків.
2. Сприяти розвитку емпатії та емоційної компетентності.
3. Розвинути навички ненасильницької комунікації.
4. Сформувати здатність протистояти груповому тиску.
5. Знизити рівень агресивності.

6. Сприяти згуртованості колективу.

7. Розвинути відповідальну поведінку.

Заняття проводилися з використанням інтерактивних методів: групових дискусій, рольових ігор, мозкових штурмів, вправ на розвиток емпатії, емоційної регуляції та командної взаємодії.

Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери, що сприяла відкритості учасників, усвідомленню власного досвіду та формуванню нових моделей поведінки.

Програма була адаптована до вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків і умов закладу освіти.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня обізнаності підлітків щодо сутності булінгу, його видів, причин виникнення та наслідків для всіх учасників взаємодії, формування критичного ставлення до проявів насильства в освітньому середовищі;

- зниження рівня агресивності, ворожості та імпульсивних реакцій у міжособистісних стосунках, розвиток навичок самоконтролю та емоційної регуляції у складних соціальних ситуаціях;

- розвиток емпатії, здатності до розуміння емоційного стану інших людей, формування толерантного та прийнятливого ставлення до індивідуальних відмінностей;

- формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів, використання ненасильницьких стратегій комунікації, здатності до діалогу, співпраці та пошуку компромісних рішень;

- підвищення рівня згуртованості учнівського колективу, розвиток довіри між його членами, формування позитивних міжособистісних зв'язків і підтримувального соціального середовища;

- формування відповідальної поведінки, усвідомлення власної ролі у попередженні булінгу, розвиток активної громадянської позиції та готовності протидіяти насильницьким проявам;

- зниження проявів пасивної позиції (ролі спостерігача), формування

готовності до надання підтримки постраждалим та конструктивного втручання у ситуації булінгу;

– підвищення рівня соціально-психологічної компетентності підлітків, зокрема навичок ефективної взаємодії, самопрезентації та адаптації у групі;

– покращення соціально-психологічного клімату в учнівському колективі, зменшення кількості конфліктних ситуацій та підвищення рівня психологічної безпеки освітнього середовища;

– формування позитивних поведінкових стратегій та закріплення моделей безпечної, конструктивної взаємодії у підлітковому середовищі.

Нижче представлено структуру програми тренінгу для підлітків, яка включає 5 занять. Кожне заняття має чітку мету та набір інтерактивних вправ, спрямованих на розвиток соціальних навичок, емпатії та протидії булінгу (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» [1; 4; 16; 19; 34; 37] (додаток Е)

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1	«Знайомство та командоутворення»	Формування довіри у групі, знайомство учасників, створення безпечного простору для спілкування	1. «Ім'я+рука» 2. «Мій друг – мій супергерой» 3. «Ланцюг компліментів» 4. «Побудуй історію разом» 5. «Коло емоцій» 6. «Скажи «привіт» незнайомцю» 7. «Пазли знайомства» 8. «Малюнок команди»
2	«Розпізнаємо булінг»	Ознайомлення з різними видами булінгу, розвиток усвідомленості щодо насильницьких проявів	1. «Словесний детектив» 2. «Розпізнай ситуацію» 3. «Булінг чи жарт?» 4. «Мій день без насильства» 5. «Сторінки конфлікту»
3	«Емоції та емпатія»	Розвиток навичок розпізнавання власних та чужих емоцій, формування емпатії	1. «Мій емоційний ландшафт» 2. «Емоційні пантоміми» 3. «Склади історію з емоцій» 4. «Я відчуваю...» 5. «Мімічне відображення» 6. «Емпатичний лист» 7. «Щоденник емоцій» 2.

4	«Комунікація без конфліктів»	Навчити учасників конструктивному спілкуванню та вирішенню конфліктів без насильства	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Я-повідомлення» 2. «Активне слухання» 3. «Малюнок конфлікту» 4. «Тренування «ні»» 5. «Словник ввічливості» 6. «Конструктивна критика»
5	«Я – проти булінгу»	Формування активної громадянської позиції, закріплення навичок протидії булінгу	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Плакат дружби» 2. «Роль захисника» 3. «Скринька підтримки» 4. «Розкажи історію героя» 5. «Відео-меседж» 6. «Малюнок змін» 7. «Підсумкове коло»

3.2 Аналіз ефективності впровадження профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки»

Для оцінки ефективності профілактично-розвивальної програми серед підлітків було здійснено порівняльний аналіз результатів, отриманих за методиками «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та «Індекс толерантності», до та після впровадження профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки». Проведений аналіз дозволив визначити динаміку змін емоційних станів підлітків, рівня їхньої толерантності та особливостей міжособистісної взаємодії.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дало можливість оцінити характер і силу взаємозв'язків між досліджуваними показниками, а також виявити зміни середніх значень психічних станів і рівнів толерантності у відсотковому співвідношенні.

У таблиці 3.2 представлено результати порівняння показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності підлітків до та після проведення профілактично-тренінгових занять. Аналіз отриманих даних дозволяє оцінити ефективність реалізованої програми щодо зниження рівня емоційного напруження, агресивних проявів та розвитку психологічної стійкості учнів.

Рівні психічних станів підлітків до та після впровадження програми (у % від загальної кількості респондентів)

Психічний стан	До ФЕ: середній рівень	До ФЕ: високий рівень	Після ФЕ: середній рівень	Після ФЕ: високий рівень
Тривожність	45,0	40,0	35,0	25,0
Фрустрація	40,0	30,0	30,0	20,0
Агресивність	35,0	40,0	25,0	20,0
Ригідність	45,0	25,0	40,0	15,0

Як свідчать дані таблиці, після впровадження профілактично-розвивальної програми було зафіксовано позитивну динаміку у показниках психічних станів підлітків. Зокрема, середній рівень тривожності знизився з 45% до 35%, а частка учнів із високим рівнем тривожності скоротилася з 40% до 25%. Отримані результати свідчать про зменшення емоційного напруження, внутрішньої тривоги та психологічного дискомфорту серед учасників дослідження.

Подібні позитивні зміни були виявлені й щодо показників фрустрації та агресивності. Зниження рівня фрустрації може свідчити про підвищення емоційної стійкості підлітків, розвиток здатності конструктивно реагувати на труднощі та краще долати стресові ситуації. Водночас зменшення рівня агресивності вказує на ефективність психокорекційних заходів у формуванні навичок самоконтролю, ненасильницької комунікації та конструктивної взаємодії у шкільному середовищі.

Таким чином, отримані результати підтверджують позитивний вплив профілактично-тренінгової програми на емоційний стан підлітків та їхню здатність до психологічної саморегуляції.

Таблиця 3.3 відображає динаміку змін рівнів етнічної, соціальної та особистісної толерантності після реалізації програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки». Аналіз результатів свідчить про позитивні зміни у структурі толерантних установок підлітків.

Після проходження тренінгових занять спостерігається збільшення

частки учнів із високим рівнем етнічної, соціальної та особистісної толерантності, а також зменшення кількості респондентів із низьким рівнем цих показників. Це може свідчити про формування у підлітків більш позитивного ставлення до різноманітності, розвиток емпатії, здатності до прийняття інших людей та готовності до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Отримані результати підтверджують ефективність профілактично-розвивальної програми у напрямі формування толерантної поведінки, покращення соціально-психологічного клімату в учнівському колективі та попередження проявів булінгу в освітньому середовищі.

Таблиця 3.3

Рівні толерантності підлітків до та після впровадження програми
(у % від загальної кількості респондентів)

Тип толерантності	До ФЕ: високий	До ФЕ: середній	До ФЕ: низький	Після ФЕ: високий	Після ФЕ: середній	Після ФЕ: низький
Етнічна	25,0	45,0	30,0	40,0	45,0	15,0
Соціальна	20,0	35,0	45,0	35,0	45,0	20,0
Особистісна	35,0	25,0	40,0	50,0	30,0	20,0

Отримані результати свідчать про підвищення рівня усвідомленості підлітків, розвитку їхньої відкритості до інших людей та формування більш толерантного ставлення до соціального й культурного різноманіття. Такі зміни можуть сприяти зниженню рівня конфліктності у шкільному середовищі та зменшенню ризику виникнення булінгових ситуацій.

Для визначення взаємозв'язку між психічними станами підлітків та рівнем їхньої толерантності було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Проведений аналіз дозволив виявити низку статистично значущих залежностей.

Зокрема, між рівнем тривожності та етнічною толерантністю було встановлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зниження рівня тривожності після проходження програми супроводжувалося підвищенням рівня етнічної толерантності та більш позитивним ставленням до представників інших культур і соціальних груп.

Між агресивністю та соціальною толерантністю також виявлено

негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,52, p < 0,01$). Отримані результати підтверджують, що підвищення рівня соціальної толерантності пов'язане зі зниженням агресивних проявів та розвитком більш конструктивних форм міжособистісної взаємодії.

Негативний взаємозв'язок було зафіксовано і між фрустрацією та особистісною толерантністю ($r = -0,41, p < 0,05$). Це може свідчити про те, що зменшення емоційного напруження, розчарування та внутрішнього незадоволення позитивно впливає на здатність підлітків до прийняття інших людей та толерантного ставлення до соціальних відмінностей.

Крім того, між ригідністю та загальним рівнем толерантності було встановлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,36, p < 0,05$). Такий результат вказує на те, що підвищення поведінкової гнучкості та здатності адаптуватися до нових соціальних умов супроводжується зростанням толерантності та відкритості до взаємодії з оточенням.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що впровадження профілактично-розвивальної програми сприяло статистично значущим позитивним змінам у психоемоційному стані підлітків та рівні їхньої толерантності.

Отже, реалізація програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» виявилася ефективною щодо зниження рівня тривожності, фрустрації та агресивності серед учасників дослідження. Водночас було зафіксовано зниження рівня ригідності, що свідчить про розвиток адаптивної гнучкості та покращення здатності підлітків до конструктивної взаємодії.

Крім того, результати дослідження засвідчили підвищення рівня етнічної, соціальної та особистісної толерантності. Проведений кореляційний аналіз Пірсона підтвердив наявність взаємозв'язку між зниженням негативних психічних станів та підвищенням рівня толерантності, що свідчить про позитивний вплив програми на психологічний клімат у підлітковому середовищі та профілактику булінгу.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зазначити, що проблема профілактики булінгу в освітньому середовищі набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій та підвищеного психологічного навантаження на підлітків. Освітній простір виступає не лише середовищем навчання, але й ключовим фактором соціалізації особистості, що зумовлює необхідність створення в ньому безпечних, підтримувальних і психологічно комфортних умов розвитку учнів.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів профілактики булінгу засвідчив, що ефективна протидія цьому явищу можлива лише за умови системного, комплексного та цілеспрямованого підходу. Важливим є не тільки реагування на вже наявні прояви насильства, а й їх попередження через розвиток особистісних ресурсів підлітків, формування навичок конструктивної взаємодії, емоційної регуляції та відповідального ставлення до міжособистісних стосунків.

Встановлено, що ключову роль у профілактиці булінгу відіграє формування позитивного соціально-психологічного клімату в учнівському колективі, розвиток емпатії, толерантності та комунікативної культури. Значущим є також своєчасне виявлення факторів ризику, проведення психопросвітницької роботи, а також активне залучення педагогів і батьків до процесу попередження насильницької поведінки.

Особливу ефективність у роботі з підлітками продемонстрували інтерактивні форми діяльності, зокрема тренінгові заняття, які створюють умови для активного залучення учнів, розвитку практичних навичок і формування нових моделей поведінки. Реалізація профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки» підтвердила її результативність у контексті зниження рівня негативних психічних станів та підвищення рівня толерантності серед підлітків .

Отримані емпіричні дані свідчать про позитивну динаміку змін: зменшення тривожності, агресивності та фрустрації, підвищення адаптивної

гнучкості та формування більш високого рівня соціальної, етнічної й особистісної толерантності. Виявлені кореляційні зв'язки між психічними станами та толерантністю підтверджують взаємозалежність емоційного благополуччя та якості міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження доводять, що впровадження комплексних профілактичних програм у закладах освіти є ефективним засобом попередження булінгу. Вони сприяють не лише зниженню рівня насильницьких проявів, а й гармонійному розвитку особистості підлітка, формуванню культури взаємоповаги та безпечного освітнього середовища.

Отже, отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення і можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу учнів, підвищення ефективності профілактичної роботи та розробки інноваційних підходів до запобігання булінгу в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що булінг є складним, багаторівневим соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників: індивідуально-психологічних особливостей особистості, характеристик групової взаємодії та ширшого соціального контексту. Зокрема, значну роль відіграють такі індивідуальні фактори, як рівень агресивності, тривожності, особливості самооцінки та емоційної регуляції, тоді як на груповому рівні визначальними є соціальні норми, статусна структура колективу, рівень згуртованості та наявність чи відсутність підтримувального середовища.

Обґрунтовано, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, який характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, ідентичності та системи цінностей. Підвищена емоційна чутливість, прагнення до самоствердження, орієнтація на думку однолітків і потреба в соціальному визнанні зумовлюють підвищену вразливість підлітків до негативних соціальних впливів. У цьому контексті група однолітків виступає провідним агентом соціалізації, а її норми та моделі поведінки можуть як сприяти гармонійному розвитку особистості, так і провокувати формування девіантних форм поведінки, зокрема участі у булінгу.

Визначено, що булінг у шкільному середовищі має різноманітні форми прояву – фізичну, вербальну, психологічну та соціальну (ізоляція, ігнорування), а також характеризується систематичністю, нерівністю сил між учасниками та наявністю ролей (агресор, жертва, спостерігач, захисник). Така багатовимірність зумовлює складність його діагностики та профілактики.

Доведено, що булінг супроводжується значними негативними на-

слідками для всіх учасників взаємодії. Жертви зазнають емоційної травмизації, зниження самооцінки, соціальної ізоляції та розвитку тривожно-депресивних станів; агресори закріплюють деструктивні моделі поведінки, що можуть трансформуватися у девіантні форми соціальної взаємодії; спостерігачі переживають внутрішній конфлікт, тривожність або поступову десенсибілізацію до насильства. Встановлено, що психологічні наслідки булінгу мають як короткочасний, так і довготривалий характер і можуть проявлятися у порушенні міжособистісних відносин, емоційній нестабільності та труднощах соціальної адаптації в майбутньому.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що булінг є достатньо поширеним явищем у підлітковому середовищі та має системний характер, будучи інтегрованим у повсякденні міжособистісні взаємодії учнів. Отримані дані свідчать про те, що значна частина підлітків прямо або опосередковано залучена до ситуацій булінгу, що підтверджує його не епізодичний, а стійкий характер функціонування в освітньому середовищі.

Виявлено, що переважна кількість підлітків перебуває у ролі спостерігачів, що підкреслює визначальну роль групової динаміки у підтримці або, навпаки, припиненні булінгу. Пасивна позиція більшості учасників сприяє закріпленню насильницьких моделей поведінки та знижує ймовірність їх конструктивного подолання. Водночас це свідчить про наявність значного потенціалу групового впливу, який може бути спрямований на формування безпечного та підтримувального середовища за умови відповідної психологічної роботи.

Результати дослідження також засвідчили низький рівень довіри підлітків до дорослих – педагогів і батьків, що проявляється у небажанні звертатися по допомогу у випадках булінгу. Натомість підлітки частіше орієнтуються на підтримку однолітків, що вказує на провідну роль референтної групи у процесі соціалізації та вирішенні міжособистісних проблем. Така тенденція актуалізує необхідність налагодження ефективної комунікації між підлітками та значущими дорослими.

У ході дослідження встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між ролями у булінгу та індивідуально-психологічними характеристиками підлітків. Зокрема, агресивна поведінка пов'язана з доміантністю, імпульсивністю та схильністю до авторитарного стилю взаємодії; роль жертви корелює з підвищеним рівнем тривожності, емоційною вразливістю та заниженою самооцінкою; натомість захисна поведінка асоціюється з вищим рівнем емпатії, толерантності та соціальної відповідальності. Також виявлено взаємозв'язки між емоційними станами (тривожність, фрустрація) та особливостями міжособистісної взаємодії, що підтверджує складність психологічних механізмів залучення підлітків до булінгу.

Отримані результати переконливо свідчать про те, що булінг формується як результат взаємодії індивідуальних психологічних характеристик і соціального середовища, зокрема особливостей групової динаміки, міжособистісних відносин та соціальних норм у підлітковому колективі. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до його вивчення та профілактики з урахуванням як особистісних, так і соціальних детермінант.

Обґрунтовано, що ефективна профілактика булінгу в освітньому середовищі потребує системного, комплексного підходу, який охоплює індивідуальний, груповий та інституційний рівні впливу. Такий підхід передбачає не лише реагування на вже наявні прояви агресії, а й створення умов для їх попередження шляхом формування психологічно безпечного освітнього середовища, у якому забезпечується повага до особистості, підтримка та прийняття кожного учня.

Доведено, що важливою складовою профілактичної роботи є розвиток соціально-емоційної компетентності підлітків, зокрема здатності до усвідомлення та регуляції власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, розвитку емпатії та відповідальності за власну поведінку. Формування навичок ненасильницької комунікації, ефективної взаємодії та конструктивного розв'язання конфліктів сприяє зниженню рівня агресивності та попередженню ескалації міжособистісних конфліктів у підлітковому середовищі.

Визначено, що ключову роль у запобіганні булінгу відіграє соціально-психологічний клімат у колективі, рівень згуртованості групи та характер міжособистісних відносин між учнями. Позитивна атмосфера взаємопідтримки, довіри та прийняття знижує ризик виникнення насильницьких форм поведінки та сприяє формуванню просоціальних норм взаємодії. Водночас ефективність профілактики значною мірою залежить від узгодженої взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу – учнів, педагогів, психологів і батьків, що забезпечує цілісність і безперервність впливу.

Підкреслено, що профілактична робота має бути спрямована не лише на зниження проявів агресивної поведінки, а й на розвиток внутрішніх особистісних ресурсів підлітків, зокрема саморегуляції, стресостійкості, соціальної відповідальності, здатності протистояти груповому тиску та приймати конструктивні рішення у складних соціальних ситуаціях. Такий підхід забезпечує не тільки попередження булінгу, а й сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка та формуванню безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Відповідно до четвертого завдання дослідження, було розроблено, апробовано та експериментально перевірено ефективність профілактично-тренінгової програми «Разом без булінгу: простір поваги та безпеки», спрямованої на формування безпечного освітнього середовища та попередження проявів булінгу серед підлітків. Програма реалізовувалася у формі системи групових тренінгових занять із використанням інтерактивних методів, що забезпечували активну участь учасників, рефлексію власного досвіду та формування нових моделей поведінки.

Результати впровадження програми засвідчили позитивну динаміку змін у психоемоційній та поведінковій сферах підлітків. Зокрема, зафіксовано зниження рівня агресивності, тривожності та фрустрації, що свідчить про покращення емоційної регуляції та зменшення внутрішнього напруження. Водночас спостерігається підвищення рівня емпатії, толерантності, соціальної відповідальності та згуртованості учнівського колективу, що є важливими

показниками формування просоціальної поведінки.

Доведено, що використання інтерактивних методів (рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток емоційного інтелекту та командної взаємодії) сприяє ефективному засвоєнню соціально значущих навичок, розвитку ненасильницької комунікації, формуванню здатності до конструктивного розв'язання конфліктів та відповідального ставлення до власної поведінки. Активне включення підлітків у тренінговий процес забезпечує не лише когнітивне усвідомлення проблеми булінгу, а й формування стійких поведінкових змін.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої програми як дієвого засобу профілактики булінгу в освітньому середовищі. Її впровадження сприяє не лише зниженню проявів насильницької поведінки, а й розвитку особистісного потенціалу підлітків, формуванню безпечного психологічного клімату в колективі та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя учнів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленням вивчення психологічних особливостей підлітків у контексті шкільного булінгу з урахуванням сучасних соціальних викликів та трансформацій освітнього середовища. Зокрема, доцільним є розширення вибірки дослідження та залучення учнів різних вікових категорій, що дозволить здійснити порівняльний аналіз проявів булінгу на різних етапах підліткового розвитку.

Перспективним напрямом є дослідження впливу цифрового середовища та соціальних мереж на формування кібербулінгу, а також визначення його психологічних наслідків для особистості підлітка.

Доцільним також є розширення практики впровадження тренінгових програм із залученням не лише учнів, а й педагогів та батьків, що сприятиме формуванню цілісної системи профілактики булінгу.

Таким чином, подальші наукові розвідки у цьому напрямі сприятимуть більш глибокому розумінню механізмів виникнення булінгу та підвищенню ефективності його профілактики в сучасному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Близько 100 справ щодо булінгу в українських школах на рік. Опендатабот. 2024. URL: <https://surl.li/1cijry> (дата звернення: 19.03.2026).
2. Блужан Т. В. Булінг як форма шкільного насильства. Виховна робота в школі. 2021. № 11. С. 4–5.
3. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. Освіта і розвиток. 2022. № 4. С. 55–60.
4. Богданець Ю. В. Протидія булінгу в дитячому середовищі з використанням комплексної програми тренінгів. Виховна робота в школі. 2020. № 6. С. 2–21.
5. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2021. № 3. С. 10–16.
6. Бондаренко Т. І. Діагностика соціальної тривожності підлітків. Психологічні науки. 2024. № 2. С. 70–78.
7. Буданова М. С., Симоненко Н. В. Психологічні механізми вияву булінгу й кібербулінгу. Юридична психологія. 2025. № 2 (37). С. 63–71.
8. Булінг в Україні: соціально-правові та кримінологічні аспекти: монографія. Київ: НАВС, 2020. 284 с.
9. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine> (дата звернення: 19.03.2026).
10. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема: рекомендаційний бібліографічний покажчик / уклад. Бондаренко Т. І. ; ред. Іоаніді О. В. ; ЦБС Поділ. р-ну, б-ка ім. В. Некрасова. Київ, 2020. 69 с.
11. Булінг: поняття, види та відповідальність. Полтавська думка. 2021. 30 верес. (№ 39). С. 6–22.
12. Гарець Н. О. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : 2025. 180 с.

13. Деркач Л., Горач Л. Проблема булінгу та сором'язливості в сучасному освітньому просторі. Психологічні науки. 2018. С. 45–52.
14. Долинська Л. В., Дзямко С. М. Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків у ситуації булінгу. Актуальні проблеми підготовки психологів. 2025. С. 45–50.
15. Запобігання і протидія булінгу (цькуванню) в закладах освіти : метод. посіб. / за заг. ред. В. В. Шахрай. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України, 2023. 256 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/746802/>
16. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
17. Запорожець А.К., Миронюк Т.В., Левченко Ю.О. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання; За заг. ред. Ю.О. Левченка Монографія. Київ.: Вид-во ТОВ «НВП»Інтерсервіс», 2020. 137 с.
18. Іванова Л. М. Методики дослідження толерантності у підлітковому віці. Психологічний часопис. 2023. № 5. С. 67–74.
19. Кабаренкова Є. Роль бібліотек у протидії булінгу: від правової обізнаності до створення безпечного середовища. Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського / гол. ред. Н. Кунанець ; НАН України, Нац. б-ка України імені В. І. Вернадського, Асоц. б-к України. Київ, 2021. Вип. 61 : Стратегічні комунікації та глобальний інформаційний простір. С. 288–299.
20. Кисельова Ю. Булінг у шкільному середовищі: теоретичний аналіз. Київ: НаУКМА, 2020. 78 с.
21. Кірічук Т. Кібербулінг: що треба знати. Безпека життєдіяльності. 2021. № 4. С. 12–13.
22. Коваленко О. В. Булінг у закладах освіти: соціально-психологічні аспекти. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 85–93. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1139>

23. Корнійченко А. О. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу в Україні: дис. ... канд. наук. Кропивницький, 2021. 210 с.
24. Кравченко Н. В. Психодіагностика агресивності підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 78–85.
25. Кравченко Н. В. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Habitus*. 2024. № 58. С. 82–87.
26. Кузьменко С. М. Психодіагностика емоційних станів підлітків. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 101–108.
27. Легар Ю. Зупинимо булінг разом. Небезпека в смартфоні. *Соціальний педагог*. 2021. № 5/6. С. 12–25.
28. Литвиненко Н. І. Булінг як проблема сучасного освітнього середовища. *Наукові записки КДПУ. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 112–118. Режим доступу:
29. Литвиненко Н. І. Психодіагностика міжособистісних відносин у підлітків. *Наукові записки КДПУ*. 2022. № 1. С. 112–118.
30. Макарова Т. М. Булінг як внутрішня мотивація до самоствердження: причини та наслідки (за повістю Ю. Чернієнко «Помста»). *Збірник наукових праць «Нова філологія»*. 2024. № 93. С. 101–107. URL: <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2024-93-14>
31. Мар'яновська В. Булінг: вітчизняний та закордонний досвід. *Педагогічні науки*. 2019. № 2. С. 33–39.
32. Матвійчук К. Розвиток освітніх компетентностей. Булінг: причини й способи подолання. *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 82–97.
33. Мельник О. В. Дослідження тривожності підлітків у контексті булінгу. *Психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 45–52.
34. Мельникова О. М., Трофаїла Н. Д., Журавко Т. В. Профілактика дитячого булінгу. *Габітус*. Випуск 21. 2021. С. 88–91.
35. Найчук В. В., Тітоходь А. М. Психологічні аспекти прояву булінгу в шкільному середовищі. *Габітус*. 2020. № 19. С. 258–262. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.45>

36. Національне дослідження шкільного середовища в Україні: резюме. укладач. Р. Івасій, М. Діденко. К.: ВБО «точка опори», 2022. 12 с.
37. Овадюк І. Побачити, відчути, допомогти. Протидія булінгу. Психолог. 2022. № 1/2. С. 32–43.
38. Ожйова О. Булінг. Шкільний булінг: поняття та основні форми. Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія». 2009. С. 158–163
39. Османова О. В. Психодіагностика в практиці психолога : навчальний посібник. Київ : 2022. 200 с.
40. Остапенко О. Булінг і мобінг (цькування) як різновиди насильницьких посягань. Юридичний вісник. 2023. № 40. С. 124–135.
41. Панченко В. О. Психологічні особливості підлітків – учасників булінгу в освітньому середовищі : кваліфікаційна робота. Київ, 2020. 90 с.
42. Петренко О. В. Дослідження самооцінки підлітків у ситуації булінгу. Психологія розвитку. 2022. № 2. С. 55–61.
43. Пилипчук І. Кібербулінг – що це та як зупинити? Урок-бесіда. Інформатика. 2021. № 3/4. С. 54–79. 2022.
44. Плющ О. Психологічні чинники формування булінгу у підлітків. Психологічний журнал. 2023. № 6. С. 77–84.
45. Погорелова Г. Безпека у школі. Попередження булінгу в освітньому середовищі. Психолог. 2021. № 7/8. С. 32–41.
46. Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. 40 с
47. Рибак М. Є. Теоретичне дослідження проблеми булінгу в психології. Чернівці: ЧНУ, 2023. С. 25–30.
48. Савчук І. О. Психодіагностика соціальної адаптації підлітків. Актуальні проблеми психології. 2021. № 6. С. 90–97.
49. Содолевська В. Вплив булінгу на психічне здоров'я дітей та підлітків. Психосоматична медицина. 2024. С. 14-22.

50. Сорочан Д. А. Булінг як прояв девіантної поведінки неповнолітніх. Харків: ХНУВС, 2019. С. 45–49.
51. Сухомлинська О. В. Психологічні наслідки булінгу для дітей та підлітків. Психосоматична медицина. 2024. № 1. С. 45–52. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/download/583/1243/5740>
52. Харченко Н. Як діяти педагогу в разі виявлення булінгу. Коучингсесія. Методист. 2021. № 3/4. С. 98–119.
53. Чумак О. О., Товстуха О. М. Психодіагностика : навчально-методичний посібник. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.
54. Шахрай В. М., Гончар Л. В. та ін. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. 104 с.
55. Шпінь Л. В. Психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу. Збірник XI Міжнародної науково-теоретичної конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» (8 травня 2026 року, м. Дніпро).
56. Шпінь Л. В. Практичні аспекти здійснення профілактики булінгу в освітньому середовищі. Збірник VI Міжнародної наукової конференції «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» (15 травня 2026 року, м. Чернівці).
57. Ярошенко Н. В. Психологічні особливості булінгу у підлітковому віці. Полтава, 2023. 180 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета на визначення наявності булінгу у ЗЗСО

1. Чи зазнавали Ви насильства (булінгу)?
 - Так
 - Ні
 - Швидше так, ніж ні
 - Швидше ні, ніж так
2. Чи були Ви свідком булінгу?
 - Фізичний булінг (удари, штовхання, погрози)
 - Моральний (приниження, образи, погрози, ізоляція)
 - Економічний (вимагання грошей, речей)
 - Сексуальний (неприпустимі дотики, натяки, жести)
 - Фізичний + моральний
 - Фізичний + економічний
 - Фізичний + сексуальний
 - Не був(ла) свідком
3. Хто найчастіше вчиняє насильство (булінг) або приниження у навчальному закладі?
 - Ровесники
 - Старші учні
 - Вчителі / адміністрація закладу
 - Я сам / сама
 - Інші особи _____
4. Де найчастіше відбуваються ситуації приниження або булінгу?
 - По дорозі до навчального закладу
 - На вулицях поблизу закладу
 - На території за межами закладу
 - У коридорах
 - У туалетах
 - В аудиторіях / класах
 - В іншому місці _____
 - Не знаю
5. До кого Ви готові звернутися по допомогу, якщо станете жертвою булінгу?
 - Ні до кого
 - До друзів
 - До батьків / родичів
 - До вчителів
 - До директора
 - До психолога закладу
 - Інше _____
6. Коротко опишіть ситуацію, яка, на Вашу думку, може вважатися булінгом (за бажанням)

7. Чи вважаєте Ви, що у Вашому навчальному закладі достатньо заходів для профілактики булінгу?
 - Так
 - Частково
 - Ні
 - Важко відповісти

**Методика для вивчення «булінг-структур» Є. Норкіної
(у адаптації К. Гордієнко)**

Інструкція для респондента: прочитай кожне твердження і оцінюй, наскільки воно відповідає твоїй поведінці або спостереженням у школі:

0 – зовсім не відповідає

1 – скоріше не відповідає

2 – частково відповідає

3 – цілком відповідає

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я іноді починаю сварки або конфлікти з іншими учнями.				
2	Я підтримую тих, хто провокує конфлікт, навіть якщо сам не починаю його.				
3	Я намагаюся захистити однокласника, якщо його ображають.				
4	Мене часто ображають або кривдять інші учні.				
5	Я спостерігаю конфлікти та булінг, але не втручаюся.				
6	Я можу підбурювати інших до образ чи жартів над однокласниками.				
7	Я допомагаю однокласникам, які ображають інших.				
8	Я виступаю проти образливих дій щодо однокласників.				
9	Я відчуваю, що мене часто ігнорують або принижують.				
10	Я спостерігаю за ситуацією та рідко втручаюся.				
11	Я організовую інших для жартів чи дрібних образ однокласників.				
12	Я підштовхую інших до негативної поведінки у групі.				
13	Я намагаюся заспокоїти конфлікт і підтримати постраждалих.				
14	Мене часто принижують у групі або ігнорують.				
15	Я спостерігаю конфлікти, але не беру участі у них.				
16	Я іноді змушую інших робити те, що вони не хочуть.				
17	Я підтримую ініціативи агресивних учнів.				
18	Я захищаю тих, хто зазнав насильства з боку однолітків.				
19	Інші учні часто кривдять мене, і я нічого не роблю.				
20	Я рідко втручаюся у конфлікти і залишаюся осторонь.				
21	Я часто ініціюю сварки або підбурюю до них.				
22	Я підтримую жартівливу агресію інших учнів.				
23	Я намагаюся зупинити конфлікт або допомогти постраждалому.				
24	Мене часто ігнорують або не беруть до уваги у групі.				
25	Я спостерігаю за тим, що відбувається, але не втручаюся.				

Підрахунок балів:

Роль	Інтерпретація
Ініціатор	0–5 низький, 6–10 середній, 11–15 високий
Помічник	0–5 низький, 6–10 середній, 11–15 високий
Захисник	0–5 низький, 6–10 середній, 11–15 високий
Жертва	0–5 низький, 6–10 середній, 11–15 високий
Спостерігач	0–5 низький, 6–10 середній, 11–15 високий

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближаюся з людьми.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту:

Підрахуйте суму балів за кожен групу питань:

- I. Питання №1-10 – тривожність
- II. Питання №11-20 – фрустрація;
- III. Питання №21-30 – агресивність;
- IV. Питання №31-40 – ригідність.

Інтерпретація результатів тесту:

I. Тривожність:

- 0-7 балів – низька тривожність;
- 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів – висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів – низька самооцінка, уникає труднощів, боїтеся невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів – спокійний, стриманий;
- 8-14 балів – середній рівень агресивності;
- 15-20 балів – агресивний, нестриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів – ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів – середній рівень;
- 15-20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

В суперечці може бути правильна лише одна точка зору.									
Навіть якщо у мене є своя точка зору, я завжди готовий вислухати інші думки.									
Якщо хтось вчиняє зі мною грубо, я відповідаю тим самим.									
Людина, яка думає не так як я, дратує мене.									
Мені діє на нерви безпорядок.									
Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших.									

Результат блока III: _____

Обробка результатів: для кількісного аналізу підраховується загальний результат, без поділу на субшкали.

Інтерпретація:

Діапазон балів	Рівень толерантності	Опис
22–60	Низький	Висока інтолерантність, наявність виражених інтолерантнісних установок по відношенню до людей та світу.
61–99	Середній	Поєднання толерантних та інтолерантних рис; респондент у різних ситуаціях може проявляти різну поведінку.
100–132	Високий	Виражені риси толерантної особистості. Результати, близькі до верхньої межі, можуть свідчити про «розмиті» кордони толерантності або високий вплив соціальної бажаності.

Тест міжособистісних відносин Т. Лірі

Інструкція: «Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і якомога об'єктивнішими».

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамотійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.

37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить «поплакатися».
61. Несміливий.
62. Образливий, прискіпливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надміру довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.

81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоби про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'їдливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.

126. Намагається розрадити кожного.

127. Займається самобичуванням.

128. Нечутливий, байдужий.

Обробка результатів. Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності. Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

Домінування = I - V + 0,7 x (VIII + II - IV - VI).

Дружелюбність = VII - III + 0,7 x (VIII - II - IV + VI).

Ключ

I 3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113

II 2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123

III 5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128

IV 4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122

V 18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127

VI 7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121

VII 1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124

VIII 13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Зміст і структура профілактично-тренінгової програми

«Разом без булінгу: простір поваги та безпеки»

ЗАНЯТТЯ 1

«Знайомство та командування»

Мета заняття: створення безпечного психологічного середовища в групі підлітків, знайомство учасників між собою, формування довірливих взаємин, розвиток відкритості, зниження тривожності та напруження, формування почуття приналежності до групи як основи для подальшої профілактичної роботи.

Вправа «Ім'я + рух»

Мета: полегшення процесу знайомства, активізація учасників, зниження напруження.

Хід вправи: учасники розташовуються у колі, що створює відчуття рівності та відкритості. Психолог пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я та супроводити його будь-яким рухом або жестом, який йому подобається або асоціюється з ним. Після цього наступний учасник повторює ім'я та рух попереднього, а потім називає своє ім'я і додає власний рух. Таким чином поступово формується ланцюжок із імен та рухів, який завершується тим, що останній учасник відтворює всіх попередніх. У процесі вправи учасники поступово розслабляються, починають посміхатися, активніше включаються у взаємодію та краще запам'ятовують одне одного.

Обговорення: після завершення вправи психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями. Обговорюється, чи було легко представляти себе, які труднощі виникали під час виконання рухів, чи вдалося запам'ятати імена інших учасників. Також звертається увага на емоційний стан: чи стало легше, чи знизилось напруження, чи з'явилося відчуття більшої відкритості в групі. Підсумовуючи, психолог акцентує, що кожен учасник є важливою частиною групи.

Вправа «Мій друг – мій супергерой»

Мета: розвиток позитивного сприйняття інших, формування навичок помічати сильні сторони.

Обладнання: аркуші паперу, маркери.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Кожному пропонується уявити свого партнера як супергероя, наділеного особливими якостями та здібностями. Учасники мають придумати ім'я цього героя, визначити його «суперсили», які базуються на реальних позитивних рисах партнера, а також, за бажанням, зобразити його на папері. Після цього кожен учасник презентує свого партнера перед групою, описуючи його як унікальну особистість із важливими якостями. У процесі виконання вправи формується позитивне

ставлення до інших, зростає взаємна підтримка.

Обговорення: під час обговорення учасники діляться тим, як вони почувалися, коли їх описували як «супергероя», чи було це приємно та несподівано. Обговорюється, чи легко було знаходити позитивні риси в інших, а також чи змогли учасники побачити в собі нові якості. Психолог підкреслює важливість уміння помічати сильні сторони людей та підтримувати одне одного.

Вправа «Ланцюг компліментів»

Мета: розвиток позитивної комунікації, підвищення самооцінки.

Хід вправи: учасники залишаються у колі. Психолог пропонує кожному сказати щирий комплімент людині, яка знаходиться поруч. Важливо, щоб компліменти були конкретними та стосувалися особистісних якостей або поведінки. Учасники по черзі звертаються один до одного, підтримуючи зоровий контакт. Атмосфера поступово стає більш теплою, учасники починають відчувати підтримку та прийняття.

Обговорення: після виконання вправи учасники обговорюють свої відчуття. Звертається увага на те, як вони почувалися, коли отримували компліменти, чи легко було їх висловлювати. Також обговорюється значення добрих слів у повсякденному житті та їхній вплив на емоційний стан людини.

Вправа «Побудуй історію разом»

Мета: розвиток командної взаємодії, слухання та креативності.

Хід вправи: учасники сидять у колі. Психолог починає вигадану історію, вимовляючи перше речення. Далі кожен учасник по черзі додає до історії одне або два речення, логічно продовжуючи попередню думку. Учасники уважно слухають один одного, намагаються не перебивати та підтримувати загальний сюжет. У результаті створюється спільна історія, яка є продуктом колективної творчості.

Обговорення: учасники діляться враженнями щодо процесу створення історії. Обговорюється, чи легко було продовжувати думки інших, чи відчували вони себе частиною команди. Також аналізується, що допомагало або заважало взаємодії.

Вправа «Коло емоцій»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Обладнання: картки.

Хід вправи: учасники по черзі висловлюють свій емоційний стан на даний момент, називаючи емоцію та, за бажанням, коротко пояснюючи її причину. Психолог створює безпечну атмосферу, наголошуючи, що всі емоції є прийнятними.

Обговорення: обговорюється, чи легко було говорити про свої емоції, чи співпадали емоційні стани учасників, чи змінився настрій після вправи. Психолог підкреслює важливість усвідомлення власних емоцій.

Вправа «Скажи «привіт» незнайомцю»

Мета: подолання соціальної напруги.

Хід вправи: учасники вільно рухаються по кімнаті та вітаються один з одним різними способами – вербально і невербально. Психолог може

пропонувати різні варіанти привітання, що сприяє розкутості та зниженню бар'єрів у спілкуванні.

Обговорення: учасники обговорюють, які способи привітання були найкомфортнішими, що допомагає встановлювати контакт, а що викликає труднощі.

Вправа «Пазли знайомства»

Мета: розвиток взаємодії та співпраці.

Обладнання: пазли.

Хід вправи: кожен учасник отримує частину пазлу та має знайти інших учасників, які мають частини тієї ж картинки. Після об'єднання у групи учасники знайомляться ближче та презентують свою міні-групу.

Обговорення: обговорюється процес пошуку, взаємодія між учасниками, ініціативність та співпраця.

Вправа «Малюнок команди»

Мета: формування згуртованості групи.

Обладнання: великий аркуш, маркери.

Хід вправи: учасники разом створюють спільний малюнок, який символізує їхню команду. Вони домовляються про ідею, розподіляють ролі та спільно реалізують задум.

Обговорення: обговорюється процес співпраці, участь кожного, прийняття рішень та символіка малюнка.

ЗАНЯТТЯ 2

«Розпізнаємо булінг»

Мета заняття: формування у підлітків усвідомленого розуміння сутності булінгу як соціально-психологічного явища, ознайомлення з його основними видами (вербальним, фізичним, соціальним, кібербулінгом), розвиток здатності розпізнавати прояви насильства у повсякденному житті, відмежовувати булінг від жарту чи конфлікту, а також формування критичного ставлення до агресивної поведінки.

Вправа «Словесний детектив»

Мета: формування вміння розпізнавати вербальні прояви булінгу, розвиток уважності до мовленнєвої агресії.

Обладнання: картки із прикладами висловлювань.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам уявити себе «детективами», завдання яких – розпізнати приховані прояви булінгу у висловлюваннях. Учасникам роздаються картки з різними фразами: частина з них є нейтральними або дружніми, інші – містять ознаки образ, приниження, сарказму чи прихованої агресії. Учасники уважно читають ці висловлювання та аналізують їх, намагаючись визначити, які з них можна віднести до проявів булінгу. Особлива увага звертається на інтонацію, контекст та можливий емоційний

вплив на людину. Після індивідуального аналізу учасники об'єднуються у малі групи та обговорюють свої висновки, аргументуючи власну позицію.

Обговорення: у процесі обговорення психолог пропонує учасникам пояснити, чому ті чи інші висловлювання вони вважають образливими або небезпечними. Обговорюється, чи завжди агресія є очевидною, чи може вона бути прихованою під жартом або іронією. Учасники діляться власним досвідом, коли слова інших могли їх образити, навіть якщо це виглядало як жарт. Психолог підкреслює, що вербальна агресія може мати не менш серйозні наслідки, ніж фізична.

Вправа «Розпізнай ситуацію»

Мета: розвиток здатності аналізувати соціальні ситуації та визначити наявність булінгу.

Обладнання: описи ситуацій (картки або презентація).

Хід вправи: учасникам пропонуються різні життєві ситуації, що можуть траплятися у шкільному середовищі. Деякі з них є прикладами булінгу, інші – звичайних конфліктів або нейтральної взаємодії. Учасники читають або слухають опис ситуації та аналізують її, звертаючи увагу на повторюваність дій, наявність дисбалансу сил, намір завдати шкоди. Вони мають визначити, чи є це булінгом, конфліктом або жартом. Робота може відбуватися як індивідуально, так і в малих групах, після чого результати обговорюються в загальному колі.

Обговорення: учасники пояснюють свої рішення, аргументуючи, чому вони віднесли ситуацію до булінгу або ні. Психолог допомагає структурувати відповіді, звертаючи увагу на ключові ознаки булінгу – систематичність, нерівність сил, намір принизити. Обговорюється, чому важливо вміти розрізняти ці явища, а також які можуть бути наслідки неправильного трактування ситуації.

Вправа 3: «Булінг чи жарт?»

Мета: формування критичного мислення щодо соціально прийнятної поведінки.

Обладнання: картки або приклади ситуацій.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам розглянути низку прикладів, які можуть виглядати як жарти, але містять елементи приниження або образи. Учасники аналізують ці приклади та визначають, чи є це безпечним жартом, чи переходить межу і стає булінгом. Особливу увагу приділяється емоційному стану людини, над якою жартують, а також повторюваності таких дій. Учасники можуть обговорювати свої думки в групах, після чого презентують їх.

Обговорення: обговорюється питання межі між жартом і образою.

Учасники діляться своїм досвідом, коли жарти могли їх зачепити або образити. Психолог підкреслює, що ключовим критерієм є почуття людини, а також відсутність шкоди. Робиться акцент на тому, що «це був жарт» не є виправданням для агресії.

Вправа «Мій день без насильства»

Мета: формування усвідомлення власної поведінки та її впливу на інших.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи: учасникам пропонується згадати свій звичайний день у школі та проаналізувати власну поведінку у взаємодії з іншими. Вони мають описати ситуації, у яких могли бути як позитивні, так і потенційно агресивні дії (навіть неусвідомлені). Після цього учасники уявляють, як би виглядав їхній день, якби він був повністю «без насильства» – без образ, ігнорування, сарказму чи приниження. Вони описують або малюють цей ідеальний день.

Обговорення: учасники діляться своїми роздумами, обговорюють, чи легко було помітити власні дії, які могли бути образливими. Аналізується, що можна змінити у власній поведінці, щоб зробити середовище більш безпечним. Психолог підкреслює значення особистої відповідальності кожного.

Вправа «Сторінки конфлікту»

Мета: навчити розрізняти конфлікт і булінг, аналізувати розвиток ситуацій.

Обладнання: аркуші паперу, маркери.

Хід вправи: учасники отримують завдання створити «історію конфлікту», поділену на кілька етапів: початок ситуації, її розвиток, загострення та можливе завершення. Вони можуть працювати в групах, створюючи умовну історію або спираючись на реальні приклади. Після цього учасники аналізують, чи переріс конфлікт у булінг, які ознаки це підтверджують, і що можна було зробити, щоб цього уникнути.

Обговорення: у процесі обговорення учасники визначають ключові моменти, коли ситуація могла змінитися, та обговорюють можливі способи її вирішення. Психолог акцентує увагу на відмінностях між конфліктом (як взаємним процесом) і булінгом (як одностороннім насильством). Підкреслюється важливість своєчасного втручання.

ЗАНЯТТЯ 3

«Емоції та емпатія»

Мета заняття: розвиток у підлітків здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, формування емпатії як важливої соціально-психологічної якості, розвиток емоційного інтелекту, що є ключовим чинником профілактики булінгу та побудови здорових міжособистісних взаємин.

Вправа «Мій емоційний ландшафт»

Мета: усвідомлення власного емоційного стану, розвиток навичок саморефлексії.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці або маркери.

Хід вправи: учасникам пропонується уявити свій внутрішній емоційний стан у вигляді певного «ландшафту» – це може бути пейзаж, абстрактний малюнок або будь-який образ, що передає їхні почуття. Вони зображають на папері те, що відображає їхній внутрішній світ на даний момент: це можуть бути гори, якщо вони відчують напруження, сонце – якщо радість, дощ – якщо сум чи тривогу. Важливо, що учасники не обмежуються рамками правильності чи художніх здібностей, а зосереджуються на власних відчуттях. Після завершення малюнків кожен має можливість коротко презентувати свій «емоційний ландшафт».

Обговорення: учасники діляться тим, що саме вони зобразили і чому обрали такі образи. Обговорюється, чи було легко визначити свій емоційний стан, чи виникли труднощі у його вираженні. Психолог звертає увагу на те, що емоції можуть бути різними і змінюватися, і важливо навчитися їх розпізнавати та приймати.

Вправа «Емоційні пантоміми»

Мета: розвиток навичок розпізнавання емоцій інших людей.

Обладнання: картки з назвами емоцій.

Хід вправи: один із учасників отримує картку з назвою емоції, яку він має зобразити без слів, використовуючи лише міміку, жести та рухи тіла. Інші учасники спостерігають за його поведінкою і намагаються відгадати, яку саме емоцію він демонструє. Після того як емоцію відгадано, роль переходить до іншого учасника. У процесі виконання вправи учасники починають звертати увагу на невербальні прояви емоцій.

Обговорення: учасники обговорюють, які емоції було легко або складно впізнати, на що вони орієнтувалися під час відгадування. Психолог підкреслює важливість невербальної комунікації та її роль у розумінні інших людей.

Вправа «Склади історію з емоцій»

Мета: розвиток емоційного мислення та розуміння причин емоцій.

Обладнання: картки з емоціями.

Хід вправи: учасникам пропонується набір емоцій, з яких вони мають скласти невелику історію. Вони вигадують ситуацію, у якій людина переживає послідовність цих емоцій, пояснюючи, що саме стало причиною їх зміни. Робота може виконуватися в малих групах, після чого кожна група презентує свою історію.

Обговорення: обговорюється, як змінювалися емоції у персонажів, що впливало на ці зміни. Учасники роблять висновок, що емоції завжди мають причину, і їх важливо розуміти.

Вправа «Я відчуваю...»

Мета: формування навичок відкритого вираження емоцій.

Хід вправи: учасники по черзі завершують фрази типу «Я відчуваю радість, коли...», «Я злюся, коли...», «Мені сумно, коли...». Важливо, щоб відповіді були щирими, але комфортними для самих учасників.

Обговорення: учасники обговорюють, чи легко було говорити про свої почуття, що вони відчували під час висловлювань інших. Психолог підкреслює значення відкритого вираження емоцій.

Вправа «Мімічне відображення»

Мета: розвиток емпатії та уважності до інших.

Хід вправи: учасники працюють у парах. Один з них показує певну емоцію через міміку, а інший намагається її точно повторити, ніби «віддзеркалюючи». Потім ролі змінюються. Вправа виконується у спокійному темпі, що дозволяє учасникам уважно спостерігати один за одним.

Обговорення: учасники обговорюють, чи легко було відтворювати емоції іншого, чи допомогло це краще зрозуміти партнера. Психолог акцентує, що емпатія – це здатність відчувати стан іншої людини.

Вправа «Емпатичний лист»

Мета: формування здатності співпереживати.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи: учасникам пропонується уявити людину, яка перебуває у складній ситуації (наприклад, стала жертвою булінгу). Вони мають написати їй лист підтримки, у якому висловлюють розуміння, співчуття та підтримку.

Обговорення: обговорюється, що було написано у листах, які слова підтримки є найбільш важливими. Учасники діляться своїми відчуттями під час виконання вправи.

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: розвиток навички регулярного усвідомлення емоцій.

Обладнання: зошити або аркуші.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом певного часу (наприклад, тижня) записувати свої емоції, ситуації, що їх викликали, та реакції на них. На занятті вони знайомляться з цією технікою та роблять перший запис.

Обговорення: учасники обговорюють, навіщо потрібно фіксувати свої емоції, як це може допомогти краще розуміти себе. Психолог підкреслює значення самоспостереження.

ЗАНЯТТЯ 4

«Комунікація без конфліктів»

Мета заняття: формування у підлітків навичок конструктивного спілкування, розвиток уміння висловлювати власні думки та почуття без агресії, навчання ефективним способам вирішення конфліктів, зниження рівня міжособистісної напруженості та попередження проявів насильницької поведінки.

Вправа «Я-повідомлення»

Мета: навчити учасників екологічно висловлювати свої почуття без звинувачень.

Обладнання: картки із прикладами ситуацій.

Хід вправи: психолог знайомить учасників із поняттям «Я-повідомлення», пояснюючи, що це спосіб висловлення власних почуттів через фокус на собі, а не на звинуваченні іншої людини. Учасникам пропонуються типові конфліктні ситуації, у яких вони зазвичай використовують звинувачувальні фрази. Завдання полягає в тому, щоб переформулювати ці висловлювання у форматі «Я-повідомлення», наприклад: замість «Ти мене дратуєш» – «Я відчуваю роздратування, коли...». Учасники спочатку пробують зробити це самостійно, а потім обговорюють варіанти в групі. У процесі вправи вони поступово усвідомлюють різницю між агресивною та конструктивною комунікацією.

Обговорення: учасники діляться своїми враженнями, чи було складно змінювати звичні формулювання, які висловлювання було легше або важче трансформувати. Обговорюється, як змінюється сприйняття ситуації, коли людина говорить про свої почуття, а не звинувачує інших. Психолог підкреслює, що «Я-повідомлення» допомагають знизити рівень конфлікту та сприяють взаєморозумінню.

Вправа «Активне слухання»

Мета: розвиток навичок уважного слухання та розуміння співрозмовника.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Один із них розповідає про

будь-яку ситуацію зі свого життя, яка викликала у нього певні емоції, а інший уважно слухає, не перебиваючи. Завдання слухача – не лише почути слова, а й звернути увагу на емоції співрозмовника. Після завершення розповіді слухач має коротко переказати почуте, використовуючи фрази типу «Я почув, що ти...», «Ти відчував...». Потім учасники змінюються ролями. Психолог слідкує за тим, щоб у процесі спілкування дотримувались правил поваги та уважності.

Обговорення: учасники обговорюють, як вони почувалися у ролі того, кого слухають, і того, хто слухає. Звертається увага на те, що відчуває людина, коли її дійсно слухають і розуміють. Психолог підкреслює, що активне слухання є важливою складовою конструктивної комунікації та допомагає уникати конфліктів.

Вправа «Малюнок конфлікту»

Мета: усвідомлення структури конфлікту та способів його вирішення.

Обладнання: аркуші паперу, маркери.

Хід вправи: учасникам пропонується пригадати конфліктну ситуацію (реальну або умовну) та зобразити її у вигляді малюнка. Вони можуть намалювати учасників конфлікту, їхні емоції, причини конфлікту та його розвиток. Після завершення малюнка учасники аналізують, що стало причиною конфлікту і як він розвивався. Психолог допомагає учасникам побачити альтернативні способи вирішення ситуації, які могли б знизити напруження.

Обговорення: учасники діляться своїми малюнками та пояснюють, що саме вони зобразили. Обговорюється, які емоції супроводжують конфлікти, як можна було б їх вирішити інакше. Психолог підкреслює, що конфлікт – це не завжди негативне явище, але важливо вміти вирішувати його конструктивно.

Вправа «Тренування «ні»»

Мета: формування навичок відстоювання власних меж.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам ситуації, у яких їм потрібно відмовити іншій людині (наприклад, коли їх просять зробити щось небажане). Учасники мають сказати «ні» впевнено, але без агресії. Вони можуть програвати ці ситуації у вигляді коротких сценок, змінюючи ролі. Психолог звертає увагу на інтонацію, міміку та впевненість у поведінці.

Обговорення: учасники обговорюють, чи легко було відмовляти, що вони відчували під час цього. Психолог підкреслює, що вміння сказати «ні» є важливим для захисту власних меж і запобігання залученню до небажаних ситуацій.

Вправа «Словник ввічливості»

Мета: формування культури мовлення та поважного спілкування.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід вправи: учасникам пропонується скласти власний «словник ввічливості», у який вони записують слова та фрази, що сприяють доброзичливому спілкуванню (наприклад: «будь ласка», «дякую», «перепрошую», «я тебе розумію»). Потім вони обговорюють ці слова в групі та доповнюють список. Учасники аналізують, як використання таких фраз впливає на атмосферу спілкування.

Обговорення: обговорюється, чи часто учасники використовують ввічливі слова у повсякденному житті, як вони впливають на взаємини. Психолог підкреслює, що навіть прості слова можуть змінити характер взаємодії.

Вправа «Конструктивна критика»

Мета: навчити давати зворотний зв'язок без агресії.

Хід вправи: учасникам пропонується розглянути ситуації, у яких необхідно висловити критику. Вони мають сформулювати її таким чином, щоб вона не ображала людину, а допомагала їй зрозуміти проблему. Психолог пояснює, що конструктивна критика має бути конкретною, доброзичливою та спрямованою на поведінку, а не на особистість. Учасники пробують висловлювати такі повідомлення у парах або малих групах.

Обговорення: учасники діляться, чи легко було висловлювати критику без негативу, як змінюється її сприйняття. Психолог підкреслює, що конструктивна критика допомагає розвиватися і не руйнує стосунки.

ЗАНЯТТЯ 5

«Я – проти булінгу»

Мета заняття: формування активної громадянської позиції підлітків щодо протидії булінгу, закріплення навичок конструктивної поведінки в складних соціальних ситуаціях, розвиток відповідальності за власні дії та взаємодію з іншими, формування готовності підтримувати інших і створювати безпечне середовище.

Вправа «Плакат дружби»

Мета: формування цінностей взаємоповаги, підтримки та згуртованості.

Обладнання: великий аркуш паперу, маркери, фломастери.

Хід вправи: учасникам пропонується спільно створити плакат, який відобразить ідею дружби, взаємоповаги та безпечного середовища без булінгу. Група обговорює, які символи, слова або образи асоціюються у них із підтримкою, доброзичливістю та прийняттям. У процесі створення плаката учасники домовляються, розподіляють ролі та спільно працюють над єдиною

ідеєю. Важливо, щоб кожен мав можливість внести свій вклад, що сприяє відчуттю значущості та приналежності до групи.

Обговорення: після завершення роботи учасники презентують свій плакат, пояснюють його символіку та значення. Обговорюється, які цінності вони хотіли передати, як проходила співпраця, чи вдалося врахувати думку кожного. Психолог підкреслює важливість спільної відповідальності за атмосферу в колективі.

Вправа «Роль захисника»

Мета: формування навичок активної протидії булінгу.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Хід вправи: учасникам пропонуються ситуації булінгу, які вони мають розіграти у вигляді коротких сценок. Один із учасників виконує роль жертви, інший – агресора, а третій – захисника. Основна увага приділяється ролі захисника: учасник має продемонструвати, як можна втрутитися у ситуацію, підтримати жертву або зупинити агресію без застосування насильства. Учасники пробують різні варіанти поведінки, змінюючи ролі.

Обговорення: учасники аналізують, які дії захисника були найбільш ефективними, що допомагало або заважало втрутитися у ситуацію. Обговорюється, які емоції виникали у різних ролях, особливо у ролі жертви та захисника. Психолог акцентує, що навіть невелика підтримка може мати велике значення.

Вправа «Скринька підтримки»

Мета: розвиток навичок емоційної підтримки.

Обладнання: коробка («скринька»), папірці, ручки.

Хід вправи: учасникам пропонується написати короткі повідомлення підтримки – слова, які могли б допомогти людині, що переживає складну ситуацію. Ці повідомлення складаються у «скриньку підтримки». Після цього учасники можуть по черзі витягувати записки та зачитувати їх уголос.

Обговорення: обговорюється, які слова підтримки були найбільш значущими, як вони впливають на емоційний стан людини. Психолог підкреслює, що іноді навіть прості слова можуть допомогти людині впоратися з труднощами.

Вправа «Розкажи історію героя»

Мета: формування позитивних моделей поведінки.

Хід вправи: учасникам пропонується придумати або пригадати історію людини, яка проявила сміливість, підтримала іншого або виступила проти несправедливості. Вони можуть працювати індивідуально або в групах, після чого презентують свої історії. У центрі уваги – дії героя та їхній вплив на ситуацію.

Обговорення: учасники обговорюють, які якості допомогли герою діяти, чи могли б вони самі поводитися подібним чином. Психолог підкреслює важливість особистої відповідальності та активної позиції.

Вправа «Відео-меседж»

Мета: формування усвідомленої позиції щодо протидії булінгу.

Обладнання: телефон або камера (за можливості).

Хід вправи: учасникам пропонується створити коротке звернення (відео або усне), у якому вони висловлюють своє ставлення до булінгу та закликають до підтримки і поваги. Вони можуть працювати в групах, обговорюючи зміст повідомлення та форму його подачі.

Обговорення: обговорюється, які ідеї були висловлені, що було найважливішим у цих зверненнях. Психолог підкреслює значення відкритої позиції та впливу слів на інших.

Вправа «Малюнок змін»

Мета: усвідомлення особистого внеску у створення безпечного середовища.

Обладнання: аркуші, маркери.

Хід вправи: учасникам пропонується зобразити, яким вони бачать середовище без булінгу та які зміни необхідні для його створення. Вони можуть малювати як власні дії, так і зміни у взаємодії між людьми.

Обговорення: учасники пояснюють свої малюнки, обговорюють, що кожен із них може зробити для змін. Психолог підкреслює, що навіть маленькі дії мають значення.

Вправа «Підсумкове коло»

Мета: узагальнення досвіду та рефлексія.

Хід вправи: учасники стають у коло та по черзі діляться своїми враженнями від усієї програми. Вони можуть відповісти на запитання: що було найважливішим, що вони заберуть із собою, що змінилося у їхньому ставленні.

Обговорення: психолог підсумовує результати роботи групи, підкреслює досягнення учасників та їхній розвиток. Формується відчуття завершеності та значущості отриманого досвіду.