

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри педагогіки,
психології та менеджменту

Протокол № 6 від 09.05 2026 р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

«ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ
БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ»

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

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-14-зМ

ЗАХАРОВА Марина Юріївна

(підпис)

Науковий керівник:

Кандидатка психологічних наук, доцентка

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: ЗАХАРОВА Марина Юріївна, група ПС-24-14-ЗМ

Назва: ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ПІДПІТКІВ

Керівник: Інжієвська Лєся Анатоліївна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 11.69%

Мікропробіли: 14

Заміна букв: 2

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 процедур. Таким чином робота не приймається.

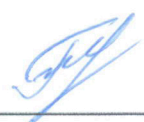
Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 11.69% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 04.05.2026 р.

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

завідувачка кафедри

д.е.н, професорка Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«13» січня 2026 року



ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Захаровій Марині Юріївні

Тема роботи: «Толерантність та емпатія як чинники профілактики булінгу у підлітків».

Наукова керівниця Інжиєвська Л.А., кандидатка психологічних наук, доцентка.

Строк подання здобувачем освіти роботи 01 травня 2026 року.

Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики, власні спостереження щодо вивчення булінгу в підлітковому середовищі.

Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Науково-теоретичний аналіз толерантності та емпатії як психологічних чинників профілактики булінгу у підлітків складається з 3-х підрозділів: 1.1 Булінг у сучасному освітньому середовищі як соціально-психологічний феномен; 1.2 Превентивні можливості розвитку емпатійної чуйності та толерантних установок у профілактиці цькування серед підлітків; 1.3 Психологічні аспекти підліткового віку в контексті формування соціальної поведінки.

Розділ 2. Емпіричне дослідження проявів толерантності та емпатії у підлітків як чинників профілактики булінгу – складається з 2-х підрозділів: 2.1 Організація та методика дослідження рівня толерантності, емпатії та проявів булінгу у підлітків; 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження толерантності та емпатії як чинників профілактики булінгу у підлітків.

Розділ 3. Розробка тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емпатії та толерантності у підлітків як чинників профілактики булінгу – складається з 2-х підрозділів: 3.1 Зміст і структура тренінгової програми з розвитку емпатії та толерантності у підлітків; 3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емпатії та толерантності у підлітків.

Консультанти розділів роботи

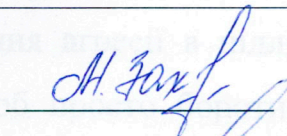
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжиєвська Л.А.	13.01.2026	13.01.2026
2	Інжиєвська Л.А.	17.02.2026	17.02.2026
3	Інжиєвська Л.А.	24.03.2026	24.03.2026

Дата видачі завдання 13 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

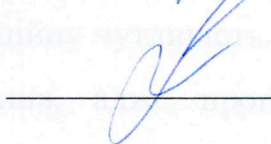
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень	Виконано
3	Збирання емпіричного матеріалу	Лютий	Виконано
4	Обробка емпіричного матеріалу	Лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	Березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	Березень	Виконано
8	Формулювання висновків	Березень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	Квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано

Здобувачка освіти



Марина ЗАХАРОВА

Керівник роботи



Леся ІНЖИСВСЬКА

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**

Захарової Марини Юріївни

за темою: «Толерантність та емпатія як чинники профілактики булінгу у
підлітків»

Актуальність даної теми полягає у тому, що проблема цькування серед підлітків залишається однією з найгостріших у сучасній освіті. Сьогодні булінг стає наслідком внутрішньої нетерпимості та нездатності підлітків розуміти емоції інших. Виникає необхідність розробки дієвих психологічних інструментів для подолання агресії в підлітковому середовищі. Дослідження показує: замість того, щоб просто боротися з наслідками булінгу, потрібно розвивати в підлітках емоційну чутливість та культуру спілкування. Робота має велике практичне значення, адже пропонує вирішувати проблему через розвиток фундаментальних якостей особистості - емпатії та толерантності, що дозволяє змінити модель поведінки з конфліктної на конструктивну.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито складну структуру булінгу як соціально-психологічного феномену та доведено, що дефіцит емпатійних здібностей є одним із ключових чинників агресивної поведінки. На основі емпіричного дослідження виявлено гендерні особливості цькування та встановлено статистично значущий зв'язок між низькою толерантністю та високою агресивністю. Практичну значущість роботи підтверджено впровадженням тренінгової програми, яка показала позитивну динаміку у формуванні навичок саморегуляції підлітків.

Захарова М. Ю. продемонструвала високий рівень підготовленості до проведення наукових досліджень. Робота виконана повністю самостійно: від

постановки проблеми та підбору психодіагностичного інструментарію до проведення тренінгових занять та статистичної обробки даних. Магістрантка виявила здатність до глибокого аналізу та творчого підходу у розв'язанні поставлених завдань. Захарова М.Ю. впевнено володіє навичками роботи з науковою літературою, здійснивши ґрунтовний аналіз сучасних джерел. Магістрантка повною мірою оволоділа методами психологічного дослідження: анкетуванням, тестуванням, методами математичної статистики та методами активного соціально-психологічного навчання.

Матеріал викладено логічно, послідовно та аргументовано. Авторські ідеї теоретично обґрунтовані та успішно втілені у практичну програму профілактики. Висновки роботи є чіткими, об'єктивними та повністю відповідають поставленим завданням.

Кваліфікаційна робота відповідає всім чинним вимогам щодо оформлення та змісту робіт магістерського рівня. Перевірка за допомогою комплексу StrikePlagiarism підтвердила високий рівень оригінальності тексту – 88%, що свідчить про дотримання принципів академічної доброчесності.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Захарової Марини Юріївни 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 на позитивну оцінку

Науковий керівник:

Кандидатка психологічних наук,
доцентка

(підпис)

Леся ІНЖИЄВСЬКА

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 215 сторінок, 16 рисунків, 2 таблиці, 5 додатків, 48 літературних джерел.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості профілактики булінгу серед підлітків.

Предметом дослідження є толерантність та емпатія як чинники профілактики булінгу у підлітків.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування ролі толерантності та емпатії як психологічних чинників профілактики булінгу у підлітків.

Основні методи дослідження: у процесі дослідження використовувались аналіз і синтез наукової літератури, спостереження, анкетування, опитувальник показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації О.К. Осницького), методики діагностики рівня емпатійних здібностей та діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойка, статистична обробка результатів за допомогою Excel, реалізація тренінгової програми з використанням інтерактивних методів роботи, рольових ігор, групових дискусій, рефлексії.

Основний науковий результат роботи полягає у визначенні основних теоретичних підходів до вивчення булінгу, толерантності та емпатії у підлітковому віці; виявленні взаємозв'язку між рівнем емпатії, комунікативної толерантності та схильністю до агресивної поведінки; обґрунтуванні ефективності тренінгової програми, спрямованої на розвиток толерантності й емпатії як засобів профілактики булінгу. Отримані результати засвідчили, що підвищення рівня емпатійності та толерантності сприяє зниженню проявів агресії, конфліктності та булінгової поведінки серед підлітків.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми психологами, соціальними педагогами та

педагогічними працівниками закладів освіти з метою профілактики булінгу та формування позитивного психологічного клімату в учнівському колективі.

Основні положення, висновки і результати магістерської роботи викладено у тезах доповідей на науково-практичних конференціях.

Ключові слова: булінг, підлітки, толерантність, емпатія, агресія, профілактика булінгу, комунікативна толерантність, емпатійні здібності.

ABSTRACT

Qualification work: 215 pages, 16 figures, 2 tables, 5 appendices, 48 literary sources.

The object of the study is the psychological features of bullying prevention among adolescents.

The subject of the study is tolerance and empathy as factors of bullying prevention among adolescents.

The purpose of the study is the theoretical and empirical substantiation of the role of tolerance and empathy as psychological factors of bullying prevention among adolescents.

Main research methods: the research used analysis and synthesis of scientific literature, observation, questionnaires, questionnaires of indicators and forms of aggression by A. Bass and A. Darki (adapted by O.K. Osnytsky), methods of diagnosing the level of empathic abilities and diagnosing general communicative tolerance by V.V. Boyko, statistical processing of results using Excel, implementation of a training program using interactive methods of work, role-playing games, group discussions, and reflection.

The main scientific result of the work is to identify the main theoretical approaches to the study of bullying, tolerance and empathy in adolescence; identify the relationship between the level of empathy, communicative tolerance and the tendency to aggressive behavior; substantiate the effectiveness of a training program aimed at developing tolerance and empathy as a means of bullying prevention. The results obtained showed that increasing the level of empathy and tolerance contributes to reducing manifestations of aggression, conflict and bullying behavior among adolescents.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the developed training program by psychologists, social educators and pedagogical workers of educational institutions in order to prevent bullying and form a positive psychological climate in the student body.

The main provisions, conclusions and results of the master's thesis are presented in the abstracts of reports at scientific and practical conferences.

Keywords: bullying, adolescents, tolerance, empathy, aggression, prevention of bullying, communicative tolerance, empathetic abilities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ.....	16
1.1 Булінг у сучасному освітньому середовищі як соціально-психологічний феномен.....	16
1.2 Превентивні можливості розвитку емпатійної чуйності та толерантних установок у профілактиці цькування серед підлітків.....	22
1.3 Психологічні аспекти підліткового віку в контексті формування соціальної поведінки.....	34
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ.....	43
2.1 Організація та методика дослідження рівня толерантності, емпатії та проявів булінгу у підлітків.....	43
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження толерантності та емпатії як чинників профілактики булінгу у підлітків.....	49
Висновки до розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ.....	69
3.1 Зміст і структура тренінгової програми з розвитку емпатії та толерантності у підлітків.....	69
3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емпатії та толерантності у підлітків.....	71
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток соціальних мереж, постійний стрес у суспільстві та переоцінка громадянських цінностей зробили тему насильства в освіті критичною. Найбільш сприятливим ґрунтом для агресії є підліткова криза, що супроводжується внутрішніми конфліктами. Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення моральної свідомості, моделей соціальної поведінки та ціннісних орієнтацій. Саме в цей період активно формується здатність до розуміння інших людей, прийняття індивідуальних відмінностей, відповідальності за власні вчинки та розвитку співпереживання. Водночас цей віковий етап характеризується підвищеною емоційною вразливістю, прагненням до самоствердження, потребою визнання в групі однолітків. Недостатній розвиток емпатії та толерантності може сприяти формуванню агресивних стратегій взаємодії, схильності до домінування та приниження інших.

Сьогодні булінг перетворився на масштабну проблему. За даними глобальних досліджень, майже одна третина підлітків у світі в період навчання зазнає булінгу з боку однолітків - це підтверджується міжнародними опитуваннями та світовими базами даних [44]. Щодо статистики в Україні, то в період 2019-2023 рр. було зареєстровано понад 600 справ булінгу в закладах освіти в судових реєстрах. До повномасштабної війни кількість випадків становила приблизно 146 на рік, після початку війни ці цифри вдвічі зменшились, але згодом знову зросли [43]. За даними за 2025 рік, поліція зареєструвала понад 230 випадків булінгу, що означає щонайменше 2 особи щодня стають жертвами цькування в закладах освіти [42]. За даними UNICEF, окрім фізичного булінгу, велика частина підлітків стикається із насильством та ворожим ставленням у закладі освіти, включно з кібербулінгом та психологічними образами [47].

Останнім часом в Україні приділяється особлива увага проблемам протидії та запобіганню насильства як у сімейному, так і в освітньому просторі. Це підтверджується й на нормативно-правовому рівні. В Україні

питання протидії булінгу врегульовано Законом України «Про освіту», Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», а також низкою інших документів, які визначають реагування на випадки насильства в закладах освіти.

Оскільки заклад освіти - це платформа для становлення особистості, він має стати безпечним простором. Потрібно створювати відповідне сприятливе середовище не тільки для боротьби з такою проблемою як булінг, але і для запобігання появі проявів відповідної поведінки. У цьому контексті дуже важливе дослідження толерантності та емпатії як особистісних ресурсів, здатних виступати чинниками попередження агресивних форм поведінки.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі булінгу, більшість із них зосереджена на вивченні його причин, форм прояву та наслідків. Натомість питання цілеспрямованого розвитку толерантності та емпатії як системних превентивних механізмів потребує більш глибокого теоретичного та емпіричного дослідження. Відсутність цілісної інтеграції соціально-емоційного навчання в освітній процес, безсистемність профілактичних заходів та обмеженість практико-орієнтовних рекомендацій для педагогічних працівників та психологів актуалізують необхідність поглибленого аналізу зазначеної проблематики.

Об'єкт: психологічні особливості профілактики булінгу серед підлітків.

Предмет: толерантність та емпатія як чинники профілактики булінгу у підлітків.

Мета: теоретико-емпіричне обґрунтування ролі толерантності та емпатії як психологічних чинників профілактики булінгу у підлітків.

Завдання: 1. Теоретично проаналізувати наукові джерела щодо питання стану проблеми булінгу та визначити основні чинники його виникнення в підлітковому віці.

2. Визначити поняття «толерантність» та «емпатія», а також обґрунтувати їхній превентивний потенціал щодо агресивних проявів у підлітків.

3. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для дослідження рівня емпатії, толерантності та схильності підлітків до булінгу.
4. Проаналізувати отримані дані та зробити висновки про вплив емпатії та толерантності на профілактику булінгу.
5. Розробити програму психологічного тренінгу з розвитку толерантності та емпатії як засобів профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значуща зворотня залежність між рівнем розвитку емпатії та толерантності у підлітків і проявами булінгу в освітньому середовищі: чим вищий рівень емпатії та толерантності, тим нижча схильність до агресивних форм поведінки та участі в булінгу. Цілеспрямований розвиток емпатії та толерантності в межах психологічного тренінгу сприятиме зниженню показників булінгу серед підлітків.

Методи дослідження: Теоретична значущість роботи полягає у аналізі та систематизації наукових джерел з проблеми булінгу, толерантності та емпатії та порівняльному аналізі підходів до профілактики девіантної поведінки у підлітків. Практична значущість роботи зосереджена на розробці та апробації ефективного психодіагностичного інструментарію, який дозволяє вчасно виявити підлітків з низьким рівнем емпатії та схильністю до інтолерантної поведінки для запобігання конфліктним ситуаціям в закладі освіти. Розроблена програма психологічного тренінгу з розвитку толерантності та емпатії може бути впроваджена в систему виховної, корекційно-розвивальної та профілактичної роботи в закладах освіти. Матеріали дослідження можуть використовуватись під час розробки програм та методичних рекомендацій для педагогічних працівників, а також у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів та психологів. Отримані емпіричні дані можуть бути використані як база для розвитку наукових досліджень у галузі психології освітнього середовища та превенції підліткової девіації.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження висвітлені у тезах доповіді XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі

неперервної освіти» (11 грудня 2025 р.) та тезах доповіді науково-практичного семінару «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації» у рамках XVII Міжнародної спеціалізованої виставки «Сучасні заклади освіти – 2026» (27 березня 2026 р.)

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ

1.1 Булінг у сучасному освітньому середовищі як соціально-психологічний феномен

“Поняття «булінг» має англomовне походження та бере свій початок від дієслова «to bully». Згідно з тлумаченням Кембриджського словника англійської мови, «to bully» означає «ображати, залякувати когось, хто є меншим або менш впливовим ніж ви, часто – примушувати таку особу до небажаних дій»”[13, с. 15].

З української дієслово «to bully» перекладається як цькування, залякування.

Булінг (цькування) - дії учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві. Такі дії вчиняються стосовно дитини чи дитиною стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному чи фізичному здоров'ю потерпілого. Булінг може здійснюватись також із застосуванням засобів електронних комунікацій [30].

Булінг є явищем інтернаціональним і досліджується вченими багатьох країн: Великої Британії, Канади, Норвегії, Фінляндії та інших.

“У науковій літературі, присвяченій питанням булінгу, представлено багато визначень цього явища. Х. Лейманн визначає булінг як «соціальну взаємодію, через яку одна людина (іноді декілька) зазнають нападів іншої людини (іноді декількох, але, як правило не більше чотирьох) майже щодня впродовж тривалого періоду (декількох місяців), що викликає у жертви стан безпомічності і виключення з групи». Девід А. Лейн визначив поняття «булінг» як тривале фізичне або психічне насильство з боку одного індивіда або групи щодо іншого індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації. Норвезький психолог Д. Ольвеус у 1993 році опублікував визначення булінгу в середовищі дітей і підлітків, яке стало загальноприйнятим, - це навмисна,

систематично повторювана агресивна поведінка, що ґрунтується на нерівності соціальної влади або фізичної сили” [13, с. 17].

Українські вчені розглядають булінг як складне системне явище, що виходить за межі простого конфлікту. Наприклад, Олена Баришполець вважає його не просто випадковою агресією, а структурованою формою поведінки, що виникає всередині групи. В свою чергу, Любов Найдьонова фокусується на медіапсихології та кібербулінгу, визначаючи його як тривале цькування з використанням цифрових технологій, що створює ефект «невидимого агресора» та неможливості втечі жертви з віртуального простору.

Булінг (цькування) виявляється у різноманітних формах насильницької поведінки, що систематично здійснюється щодо однієї і тієї самої особи. Він може бути:

- фізичним - завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності;
- словесним - обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація;
- соціальним - виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток;
- в письмовій формі - написання записок або знаків, що є болючими чи образливими;
- електронним (загальновідомий як кібербулінг) - розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж. З цього ракурсу булінг поділяють залежно від середовища, де відбувається насильство: реальне та віртуальне.

Американські дослідниці - Robin Kowalski, Susan Limber та Patricia Agatston - пропонують розгорнуту класифікацію кібербулінгу, виокремлюючи вісім основних типів такої поведінки:

- флеймінг (перепалки) - короткі емоційні, агресивні онлайн-суперечки з використанням образливих висловлювань.

- Нападки (harassment) — систематичне надсилання принизливих або образливих повідомлень.
- Обмовлення (denigration) — поширення неправдивої або принизливої інформації про людину з метою зіпсувати її репутацію.
- Самозванство (impersonation) — використання чужого акаунта або створення фейкового профілю для завдання шкоди жертві.
- Ошуканство (outing/trickery) — виманювання особистої інформації та її подальше оприлюднення.
- Ізоляція (exclusion) — навмисне виключення особи з онлайн-груп, чатів або спільнот.
- Кіберпереслідування (cyberstalking) — нав'язливе переслідування, що супроводжується погрозами та залякуванням.
- Хепіслепінг (happy slapping) — поширення відеозаписів реальних нападів або принижень у мережі.

Слід зазначити, що кібербулінг небезпечний ще й тим, що дорослі (батьки, педагоги та ін.) найчастіше не можуть надати адекватної допомоги, оскільки не володіють досвідом і знаннями щодо вказаної комунікації в кіберпросторі. Тому діти в більшості випадків не звертаються за допомогою до дорослих.

Ситуація булінгу має колективний характер (див.рис. 1.1.1). В закладі освіти діти утворюють певну ієрархічну соціальну структуру, яка, як правило, має три основні елементи, а саме:

- кривдник (булер);
- потерпілий або мішень булінгу;
- спостерігачі.

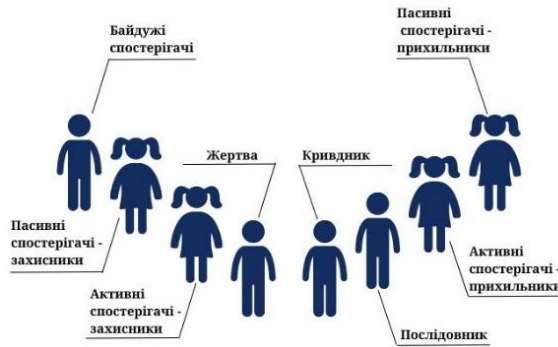


Рис.1.1.1 Ролі учасників булінгу в соціальній взаємодії

Кривдник (булер) – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування). Кривдниками(цями) найчастіше стають ті, хто росте без заборон та авторитету дорослих. Їм дуже часто не вистачає уваги з боку дорослих і поваги до їх особистості, через що їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших. У більшості таких дітей яскраво виражені нарцисичні та лідерські риси характеру. Авторитет кривдника піднімається не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших, демонстрації своєї сили та переваги над слабшими. Вони нечутливі до страждань інших і можуть сприймати булінг (цькування) по відношенню до інших як розвагу, ніколи не розкаюються у вчиненому. Кривднику можуть бути притаманні садистські нахили, що проявляється в отриманні задоволення від процесу цькування.

У разі, якщо булінг (цькування) вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників(ниць) виділяється лідер(ка), а також один або кілька послідовників(ниць). Послідовники(ниці) позитивно ставляться до знущань та беруть активну участь в них, але зазвичай не є їх ініціаторами(ками) та не грають провідну роль. Вони можуть отримувати задоволення від того, що когось на їх думку «справедливо» покарано, коментувати те, що відбувається, знімати на відео, поширювати це в Інтернеті.

Також, на боці кривдника(ниці) можуть виступати спостерігачі(чки)-прихильники(ниці) - вони підтримують дії лідера(ки), але самі в його діях активну участь не беруть. Серед прихильників(ниць) виділяють:

- активних – це ті, хто активно та відкрито підтримує знущання, наприклад, сміхом або приверненням уваги до випадку;
- пасивних – це ті, яким подобаються знущання, але вони не демонструють явних ознак підтримки.

Треба зазначити, що об'єктом булінгу (цькування) може стати будь-хто. Найчастіше в розряд потерпілого (жертви) булінгу (цькування) потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, особливостями розвитку (гіперактивні, з синдромом дефіциту уваги, заїканням тощо), успіхами в навчанні, матеріальним становищем, навіть просто запальним чи спокійним характером, заниженою самооцінкою, вираженим почуттям провини та невдоволенням собою тощо. У зоні ризику стати жертвою булінгу стають діти, у якої немає довірливих відносин з батьками, дитина надана здебільшого сам собі і вулиці. На боці потерпілого (жертви) також є спостерігачі(чки), які поділяються на три категорії:

- активні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти учневі/учениці, якого/яку цькують. Як правило, вони діляться тим, що відбувається в групі (класі) з батьками, переживаючи майже ті самі почуття, що і потерпілий (жертва) булінгу (цькування);
- пасивні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії;
- байдужі спостерігачі(чки), які не залучаються до процесу цькування та не займають чітко визначеної позиції. Варто зазначити, що булінг (цькування) може відбуватись і без спостерігачів. Отже, навколо потерпілого (жертви) утворюється так зване «коло булінгу (цькування)». Це коло демонструє, що спостерігачі(чки), які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають властивість зсуватися вліво, в сторону кривдника(ці). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога ззовні не приходить, дитина захищається, відкидаючи власні людські якості – співчуття і жалість [6].

Підлітковий вік (пубертат) – це специфічний період, коли булінг набуває найбільш гострих та витончених форм. Якщо в молодшому шкільному віці агресія зазвичай має фізичний і імпульсивний характер, то серед підлітків вона частіше стає продуманою, соціально зумовленою та використовується як інструмент впливу на статус і взаємини в групі.

Ключові фактори, які визначають прояви булінгу серед підлітків, включають психофізіологічні, соціально-психологічні та цифрові аспекти.

Психофізіологічні чинники (гормональні зміни): у підлітковому віці мозок проходить інтенсивний етап розвитку та перебудови. Амигдала (головний орган, що відповідає за формування емоцій, особливо страху та гніву) вже функціонує дуже активно, а префронтальна кора (відповідальна за вищі когнітивні функції: планування, прийняття рішень, соціальну поведінку, самоконтроль та формування особистості) ще не дозріла. Підліткам характерні різкі коливання настрою, підвищена чутливість та схильність до імпульсивних, афективних реакцій. Також вони часто недооцінюють реальні наслідки своїх дій, сприймаючи цькування як розвагу, експеримент або спосіб самоствердження.

Соціально-психологічні чинники: у підлітковому віці референтна група (однолітки) набуває більшого значення, ніж сім'я. Це створює особливі умови для виникнення булінгу. Булінг часто використовується як засіб формування ієрархії в колективі. Агресія щодо “слабшого” використовується для демонстрації сили та підвищення власного статусу серед однолітків. Деякі підлітки бояться “відторгнення” і долучаються до цькування не з ворожості, а через страх самому стати жертвою. Такі “пасивні булери” підтримують агресора заради власної безпеки. Також, у підлітковому віці формується групова ідентичність. Розподіл на “ми” та “вони” допомагає групі відчувати єдність через спільне протиставлення тим, хто відрізняється зовнішністю, поведінкою або поглядами.

Цифровий чинник: підлітковий вік нерозривно пов'язаний із активним використанням гаджетів, тому дуже часто булінг у цьому віці переходить у

цифровий простір і набуває специфічних рис, таких як анонімність та безкарність (відсутність прямого зорового контакту з жертвою зменшує рівень емпатії. Агресор не бачить емоційної реакції іншої людини, тому не зупиняється). Ще однією рисою є публічність – приниження онлайн, перед великою аудиторією підписників або однокласників у чатах чи спільних групах підсилює в рази психологічну травму підлітка.

Отже, булінг у підлітковому середовищі є багатофакторним явищем, яке формується під впливом біологічних, соціально-психологічних та цифрових чинників.

1.2 Превентивні можливості розвитку емпатійної чуйності та толерантних установок у профілактиці цькування серед підлітків

Толерантність (від лат. *Tolerantia* - «стійкість, витривалість»; «терпимість»; «допуск») - у загальному розумінні слова, - це «допустиме відхилення» [38].

Толерантність в психології – це здатність особистості приймати та розуміти різноманіття культур, вірувань, форм самовираження та способів життя без проявів агресії чи дискримінації. Це свідома активна позиція, спрямована на мирне співіснування, а не просто байдужість, пасивне терпіння чи прийняття іншості.

“До аналізу проблеми толерантності зверталися багато вчених – представників різних наук, зокрема: В. В. Бойко, І. Б. Гріншпун, Д. Хейд, В. О. Лекторський, Л. Г. Почебут, А. К. Абрамян, С. О. Колот, О. Я. Шаюк, Н. Г. Капустіна, В. О. Петрицький, І. М. Дзялошинська, Г. О. Асташова, Г. В. Гладуш, Г. Г. Кравцов, Т. Нурі, Л. П. Шустова, О. А. Чебикіна, К. І. Локтєв, І. В. Бідонько, С. П. Яланська та ін. Ними запропоновані різноманітні тлумачення феномену толерантності, виділені (за різними принципами) види та рівні толерантності, проаналізовані її структура та функції. ... Отже, толерантність – полінауковий феномен, що, з одного боку, сприяє розширенню його змістового обсягу, з іншого, - ускладнює його точну дефініцію, яка може

достатньо відрізнятися від одної науки до іншої, тоді як означення цього поняття конкретизує його розуміння.] [40, с.30]

Структура толерантності складається з трьох ключових складових:

- когнітивний: охоплює обізнаність щодо різноманіття культур, думок і моделей поведінки а також розуміння та прийняття існуючих відмінностей.
- Емоційний: виявляє почуття поваги та емпатії, демонструє відкритість до діалогу, здатний сприймати іншого без проявів агресії.
- Поведінковий: виявляє здатність поводитись толерантно в реальних життєвих ситуаціях, діяти без прагнення до домінування чи застосування насилля, дотримуватись поваги до прав і свобод інших.

Основні види толерантності можна виділити у трьох напрямках:

- за сферою прояву: міжособистісна (толерантність у стосунках між окремими людьми); міжгрупова (ставлення до різних соціальних груп чи спільнот); міжетична (повага до самобутності інших народів); міжрелігійна (терпимість до інших вірувань).
- За змістом: політична (повага до думок, свободи та поглядів іншої людини); культурна (сприйняття культурних особливостей інших); статева (повага до гендерної ідентичності та рівності).
- За активністю: активна (партнерство, співробітництво, діалог, повага); пасивна (терпимість, «допуск відхилення») [10].

Розуміння толерантності як соціально-психологічної характеристики особистості передбачає її аналіз не просто як абстрактної категорії, а як системи внутрішніх настанов, ціннісних орієнтацій і особистісних якостей людини.

Основні характеристики толерантності:

- добровільність і повага (активна позиція, яка спрямована на мирне співіснування).
- Емпатія та відкритість (здатність розуміти емоції та позицію інших людей).

- Усвідомленість (толерантна людина знає свої недоліки, не перекладає відповідальність на інших і не ділить світ лише на «чорне та біле»).
- Межі толерантності (толерантність не означає прийняття расизму, насильства чи дій, що порушують права людини).

Розвиток толерантності в підлітковому віці є важливим етапом формування особистості, що базується на вихованні поваги до різноманіття, відкритості та здатності до діалогу. У цей період відбувається перехід від зосередженості на власних інтересах до усвідомлення та прийняття позицій інших людей. Вагому роль у цьому процесі відіграють родина, заклад освіти та соціальне середовище, оскільки саме вони сприяють запобіганню конфліктним ситуаціям і сприяють налагодженню гармонійних взаємин.

Сім'я є фундаментом соціалізації. Саме в родині формуються стиль спілкування, система цінностей, способи розв'язання конфліктів та ставлення до інших. Коли батьки демонструють повагу, щирість та прийняття, підліток засвоює і відтворює такі самі моделі поведінки.

Заклад освіти розвиває – це мікромодель великого світу. Він формує у підлітків навички співпраці, культуру діалогу, повагу до різних поглядів та відповідальність за власні дії. Значний вплив має атмосфера в групі та позиція педагога щодо проявів булінгу та дискримінації.

Соціальне середовище включає різноманітні чинники, які впливають на формування світогляду підлітка. Насамперед, це коло однолітків, у якому формується відчуття приналежності, взаємоповаги та відповідальності. Саме в колі однолітків підліток вчиться сприймати критику, розуміти різні точки зору, відстоювати власну позицію та будувати партнерські стосунки. Водночас група однолітків може як сприяти розвитку толерантності, так і провокувати нетерпимість. Негативний соціальний досвід (ізоляція, дискримінація, булінг) може спричиняти замкнутість та агресію.

Вагомим також є вплив засобів масової інформації та соціальних мереж, адже саме вони формують уявлення про суспільні норми, моделі поведінки та ставлення до інших людей.

Щоб сприяти формуванню толерантності у підлітків, важливо розуміти чинники, які можуть цьому заважати:

- стереотипи та упередження: нав'язані суспільством або соціальними мережами «шаблонні» уявлення, що спрощують сприйняття людей і формують необ'єктивні оцінки (наприклад, «ті, хто слухає іншу музику – дивні», «всі відмінники – зануди»).
- Страх невідомого: люди зазвичай бояться того, чого не знають чи не розуміють. Нерозуміння особливостей іншої культури чи стилю життя породжує агресію як захисну реакцію.
- Конформізм: страх виділитися з групи однолітків спонукає підлітка підтримувати негативну поведінку, зокрема цькування (булінг), навіть якщо він особисто не поділяє таких поглядів.
- Низький рівень емпатії: відсутність уміння «поставити себе на місце іншого» сприяє байдужості, насмішкам або навіть участі у цькуванні (булінгу). Як наслідок, формується тип особистості, зосереджений лише на собі, що робить глибокий міжособистісний контакт практично неможливим.
- Соціальна ізоляція: якщо у підлітка обмежене коло спілкування або відсутність повноцінної взаємодії з однолітками, він почувається відокремленим від колективу, може втрачати навички конструктивного спілкування, уникати нових контактів і відчувати недовіру до інших. Ізоляція часто поєднується зі зниженням самооцінки, тривожністю та відчуттям самотності. У такому стані формується схильність сприймати оточення як недружнє або байдуже, що ускладнює формування толерантного ставлення до інших.

Без розуміння дії цих чинників важко сформувати зрілу й відкриту до світу особистість.

Шляхами розвитку толерантності у підлітків є обговорення почуттів, аналіз ситуацій, розпізнавання маніпуляцій і стереотипів, спільна діяльність (волонтерство, участь у громадських ініціативах, командні проєкти), уміння

слухати, аргументувати без образ, спілкуватись з повагою та шукати компроміс.

Розвинена толерантність допомагає підлітку в майбутньому будувати здорові стосунки, уникати конфліктів і насильства, адаптуватись в багатокультурному суспільстві, зберігати психологічне благополуччя та стати відповідальним громадянином.

Толерантність є основою безпечного середовища, оскільки вона прямо нейтралізує механізми, які провокують виникнення цькування.

Механізми впливу толерантності на запобігання булінгу полягають у такому:

- прийняття відмінностей: толерантність формує звичку сприймати несхожість (зовнішність, погляди, соціальний статус) не як загрозу чи привід для глузувань, а як природне різноманіття. Це позбавляє булера головного інструменту – використання «інакшості» як об'єкта нападів.
- Зниження рівня агресії: високий рівень толерантності зазвичай корелює з низьким рівнем ворожості. Підліток, який поважає особисті межі інших, рідше обирає силові методи вирішення конфліктів чи приниження.
- Розвиток культури підтримки: у середовищі, де цінується повага, свідки булінгу частіше стають на бік жертви. Пасивне спостереження змінюється активною позицією неприйняття агресії, що позбавляє булера підтримки з боку групи.
- Створення позитивного мікроклімату: взаємоповага та відкритість до діалогу сприяють атмосфері, де конфлікти розв'язуються через комунікацію, а не через образи чи приниження.
- Формування емоційної стійкості: толерантність до невизначеності допомагає підліткам спокійніше реагувати на складні соціальні ситуації, знижуючи ризик того, що вони самі стануть агресорами через стрес.

Отже, розвиток толерантності є запорукою психологічного благополуччя підлітка та знижує ймовірність деструктивних форм поведінки. Поєднуючи в собі ціннісні установки, емоційну зрілість та навички саморегуляції, вона

формує здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Завдяки цьому толерантність постає внутрішнім стабілізатором, який допомагає підлітку зберігати психологічну цілісність і адекватно реагувати на зовнішні стресори в складному соціальному середовищі.

Емпатія (англ. empathy від (грец. patho) - співпереживання) - розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Слово емпатія походить від давньогрецького «empathēia», що означає «фізична прихильність або пристрасть» [11].

“Феномен «емпатії» на сьогоднішній день у психології має різноманітні визначення та трактування. Також досі існують розбіжності щодо того, який автор вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників пріоритет щодо внесення цього терміну належить Т. Ліппсу, який розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Другі наполягають, що вперше термін «емпатія» ввів Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова “einfuhlung” (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до переліку складних почуттів, у яких істотну роль відіграють стани задоволення та невдоволення” [7, с.28]

У процесі вивчення цього явища дослідники фокусувались на різних його аспектах, що призвело до формування кількох провідних теоретичних концепцій:

- психоаналітичний підхід (З.Фройд, Г.Когут): розгляд емпатії як засобу розуміння внутрішнього світу іншого через «вчування». З.Фройд вбачав у емпатії передусім імітаційну природу, тісно пов'язану з ідентифікацією - первинною формою емоційного зв'язку. Саме через наслідування та ідентифікацію, на думку вченого, дитина засвоює моральні норми та соціалізується. У свою чергу, Г.Когут розширив це поняття, визначивши емпатію як «вікарне спостереження» та незамінний інструмент збору психологічних даних про суб'єктивний досвід особистості, що є критично важливим для формування цілісного «Я».

- Гуманістичний підхід (К.Роджерс): визначення емпатії як здатності сприймати внутрішній світ іншого з точністю та збереженням емоційних відтінків, але без втрати власної ідентичності (принцип «ніби»). К.Роджерс розглядав емпатію як фундаментальний процес особистісного зростання, хоча згодом визнав пріоритетну роль конгруентності як основи для довірливих стосунків. У межах цього підходу емпатія постає не як статичний стан, а як динамічний процес, що охоплює чутливість до почуттів іншого, їхнє когнітивне осмислення та безоцінкове прийняття досвіду особистості.
- Еволюційна теорія (Ч.Дарвін, Ф.де Вааль): розгляд емпатії як біологічного механізму виживання, що сприяв згуртованості груп, допоміг родичам та успішному вихованню нащадків. Оскільки життєздатність спільноти залежала від захисту її членів, це було б неможливим без здатності до емоційного резонансу на потреби іншого. Ф.де Вааль обґрунтовує цю ідею моделлю «матрьошки», де ядром є найдавніші психофізіологічні реакції (емоційне зараження), на основі яких у процесі еволюції вибудувалися складні когнітивні структури: співчуття та здатність ставити себе на місце іншого (децентрація).
- Нейропсихологічна теорія (Дж.Ріццолатті) : механізми емпатії пов'язані з роботою дзеркальних нейронів, які активуються як при виконанні дії самим суб'єктом, так і при спостереженні за діями чи емоційними проявами іншої особи. Це відкриття дозволило обґрунтувати біологічну природу «емоційного резонансу» та довести, що здатність до співпереживання є вродженою когнітивною функцією мозку, яка забезпечує безпосереднє розуміння чужих намірів.

“Сучасні українські науковці-психологи О.Орищенко та О.Саннікова розглядають емпатію як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості. Вони виділили три рівні в структурі емпатії. У формально-динамічний рівень входять якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії. Змістовно-особистісний включає ті аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для

емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта. Соціальні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів відображає соціально-імперативний рівень. Українська психолог Л.Журавльова у своїх працях говорить про те, що емпатійний процес може припинитися в будь-який момент. На її думку, розвиток емпатійного процесу буде залежати від багатьох факторів, а саме: соціальних, вікових, індивідуально-психологічних, статевих відмінностей та багатьох інших чинників. У її дослідженнях можемо побачити, що низький рівень емпатії у юнаків зумовлює їх егоїстичну спрямованість, потребу у визнанні, орієнтацію на гроші. Також формує такі принципи та цілі як «матеріальна забезпеченість життя», цінності «самоствердження» і професійного самовизначення («ефективність у справах», «обізнаність та освіченість»). Дівчата із низьким рівнем емпатії демонструють егоїстичну спрямованість, орієнтацію на гроші та розваги. До системи детермінуючих факторів генезису емпатії Л.Журавльова відносить психофізіологічні (чутливість, емоційна лабільність нервової системи, розвиток першої сигнальної системи, невротизація), індивідуально-психологічні (чутливість, депресивність, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, самотність, ставлення до себе, самооцінка, «Я-концепція», потреби, цінності), типологічні (соціальний тип, акцентуації характеру - емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність, екзальтованість, спрямованість особистості) та соціокультурні (умови соціалізації, тип батьківського виховання) чинники» [7, с.30].

У сучасній психології емпатію трактують як складне утворення, що має дворівневу структуру:

- емоційна емпатія (афективна): цей рівень є еволюційно давнішим. Він притаманний не лише людям, а й багатьом ссавцям (собакам, приматам, слонам). Це автоматична реакція, яка відбувається на підсвідомому рівні. Вона працює за принципом соматичного резонансу: тіло реагує на чужі емоції раніше, ніж мозок встигає їх проаналізувати. Включає здатність відчувати той

самий емоційний стан (радість, біль, страх), що й співрозмовник. Базується на первісних механізмах імітації та емоційного зараження (несвідомого копіювання міміки та поз іншого). Основним ризиком надмірної емоційної емпатії є розвиток інтенсивного емоційного стресу (якщо у людини занадто високий рівень афективної емпатії без належного когнітивного контролю, вона може відчувати «втому від співчуття». Це прямий шлях до швидкого емоційного вигорання).

- Когнітивна емпатія: це вища психічна функція, що являє собою інтелектуальний процес розуміння та інтерпретації внутрішнього стану іншої людини без обов'язкового емоційного занурення в нього. Включає здатність до децентрації – вміння поглянути на ситуацію з позиції іншої людини, враховуючи її контекст, цінності та досвід. Когнітивний аналіз дає змогу прогнозувати майбутні реакції та поведінку співрозмовника, що робить цей вид емпатії критично важливим для успішної комунікації та ефективного ведення переговорів. Ризиком когнітивної емпатії є схильність до маніпуляцій (людина з високою когнітивною, але низькою емоційною емпатією може бути «соціальним хижаком». Вона чудово розуміє слабкі місця співрозмовника і здатна завдати болю, не відчуючи при цьому провини).

У сучасних дослідженнях, зокрема у праці Д.Гоулмана «Соціальний інтелект» дворівневу модель емпатії часто розширюють до трирівневої, додаючи до неї емпатичну турботу [9]. Концептуальна особливість цієї моделі полягає у переході від суто внутрішніх процесів – відчуття (афективний рівень) чи розуміння (когнітивний рівень) – до формування мотивації щодо надання допомоги.

Гармонійний прояв як когнітивної, так і емоційної емпатії можливий лише тоді, коли людина зберігає чітке розмежування між власними переживаннями та почуттями іншого. Якщо межа стирається – виникає ідентифікація (злиття з переживанням іншої людини та втрата відчуття себе), що має деструктивні наслідки.

Отже, продуктивна міжособистісна взаємодія ґрунтується на поєднанні двох рівнів: емоційна емпатія забезпечує глибину людського контакту, тоді як когнітивна допомагає зберегти професійну дистанцію, підтримувати необхідну аналітичність мислення та приймати раціональні рішення в інтересах іншої людини.

В психології існує пряма кореляція між рівнем емпатії та проявами агресивної поведінки:

- емпатія як стримувальний механізм: високий рівень емпатії зазвичай пригнічує агресивні імпульси. Коли людина здатна відчувати біль, який вона завдає іншому, у неї виникають переживання провини чи сорому, що зупиняють подальшу агресію.
- Дефіцит емпатії: у осіб з високим рівнем агресії спостерігається так звана «емпатійна нечутливість» - вони не надають значення сигналам страждання жертви, що дозволяє їм продовжувати насильство без внутрішнього конфлікту.
- Когнітивне викривлення: нерідко агресори мають розвинену когнітивну емпатію (розуміють, як зробити боляче), але позбавлені емоційної емпатії (співпереживання). Така комбінація характерна для маніпулятивної поведінки.

Розвиток емпатії є ключовим інструментом профілактики насильства, зокрема серед підлітків, адже вона допомагає зменшити прояви булінгу та конфліктів.

Емпатія не дозволяє перетворити іншу людину на об'єкт. Якщо бачити в іншому живу особистість із почуттями, акт насильства стає психологічно складним.

Емпатія спонукає до альтруїзму і підтримки. Замість конфронтації підліток обирає спілкування, демонструючи розуміння потреб опонента.

Емпатія дозволяє переходити від деструктивної боротьби до пошуку компромісу. Навичка прийняття чужої точки зору дозволяє підлітку пригальмувати імпульсивну реакцію, що в свою чергу знижує рівень ворожості.

У середовищі з високою емпатією панує атмосфера психологічної безпеки, де насильство засуджується, а підлітки замість мовчазного спостереження або приєднання до агресора, стають «захисниками».

Отже, розвиток емпатії є важливим чинником профілактики міжособистісного насильства, особливо у підлітковому середовищі. Вона сприяє формуванню моральної чутливості, відповідальності за власні дії та здатності бачити в іншому самотійну цінність. Завдяки цьому знижується ймовірність агресивних проявів, а взаємодія між однолітками набуває більш усвідомленого та гуманістичного характеру.

Сучасні наукові підходи трактують емпатію не лише як почуття, а як складний когнітивно-емоційний механізм, що виконує функцію внутрішнього бар'єра.

Так, дослідниця в галузі психології Оксана Коновалова у своїй роботі «Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту підлітків» зазначає, що дефіцит емпатії є ключовим предиктором агресії. Емпатія виступає «антидотом», оскільки активує просоціальну поведінку: підліток з високим рівнем емпатії відчуває «вторинний біль» від страждань жертви, що блокує імпульс до цькування. Зміцнення емпатійної сфери є не просто «виховним заходом», а стратегічним розвитком емоційного інтелекту, який фундаментально змінює ставлення підлітка до насильства як засобу самоствердження [17].

Не менш важливу роль у профілактиці булінгу відіграє формування толерантних установок. Людмила Зотка вважає, що толерантність як регулятор дозволяє підлітку зберігати стійкість і не вдаватися до агресії навіть за умови незгоди з цінностями чи поведінкою іншого. В своїй монографії «Психологія толерантності особистості» українська науковиця підкреслює, що толерантність регулює соціальну взаємодію через зниження рівня тривожності перед «іншістю». Толерантність виступає внутрішнім фільтром, який перетворює потенційний конфлікт на діалог [14].

Синергія емпатії та толерантності формує цілісну систему психологічного захисту. Світлана Лупаренко у статті «Формування толерантності та емпатії як засіб профілактики булінгу» доводить, що емпатія дає емоційне забарвлення, а толерантність – етичну рамку. Без емпатії толерантність перетворюється на формальну байдужість або холодну відстороненість. У такому стані підліток може не порушувати правила відкрито, але він не прийде на допомогу жертві, оскільки не відчуває її болю. Без толерантності емпатія має вибіркового характер. Підліток здатний співпереживати лише друзям чи близьким («своєму колу»), залишаючись байдужим або навіть ворожим до тих, хто має інший статус, зовнішність чи погляди. Це створює умови для групового булінгу «чужих». За висновками дослідниці, саме така взаємодія формує стійкий своєрідний «імунітет» проти насильства: у колективі, де панує поєднання емоційної чуйності та етичної поваги, агресія втрачає свою соціальну привабливість і перестає сприйматися як прийнятний спосіб самоствердження [20].

Отже, формування емпатійної чуйності та толерантних установок виступає важливим стратегічним напрямом зміцнення профілактичного потенціалу колективу, адже дозволяє перетворити теоретичні гуманістичні цінності на дієвий інструмент запобігання булінгу.

У науковому дискурсі останнього десятиліття поняття «профілактичний потенціал» визначається як здатність особистості та середовища чинити опір виникненню насильства. Надія Лунченко у своїх працях визначає «профілактичний потенціал» як сукупність психологічних ресурсів (навичок саморегуляції, емпатійності, критичного мислення) та зовнішніх сприятливих умов, що в комплексі забезпечують готовність підлітка та спільноти перешкоджати проявам насильства. Розкриваючи цей термін ширше, дослідниця виділяє два взаємозалежні рівні:

- Суб'єктивний (особистісний) рівень. Це внутрішній «капітал» підлітка, який дозволяє йому не ставати ані агресором, ані пасивним свідком булінгу. До нього відносяться здатність впоратися з гнівом, вміння розпізнати

маніпуляцію лідера групи та розвинена емпатійність. Чим вищим є цей внутрішній ресурс, тим менше підліток залежить від негативного впливу групи.

- Середовищний рівень. Профілактичний потенціал не обмежений лише якостями окремої дитини; він включає створення безпечного освітнього простору. Це наявність у групі чітких, спільно прийнятих правил ненасильства та атмосфера довіри між здобувачами освіти та педагогами. Середовище має виступати «підтримуючим каркасом», який заохочує просоціальні вчинки та робить цькування соціально не вигідним [31].

Таким чином, профілактика булінгу потребує комплексного підходу, що поєднує розвиток особистісних якостей підлітків та створення сприятливого соціального середовища. Формування емпатійної чуйності та толерантних установок сприяє розвитку культури взаємної поваги, підтримки та відповідальності за психологічне благополуччя інших. У результаті підлітковий колектив поступово перетворюється на спільноту, у якій агресія не знаходить підтримки, а взаємодія будується на принципах гуманізму та співпраці.

1.3 Психологічні аспекти підліткового віку в контексті формування соціальної поведінки

Криза підліткового віку – це складний етап психофізіологічного розвитку, для якого типові прагнення до самостійності, емоційна нестабільність, схильність до конфліктів, зниження мотивації до навчання та переосмислення життєвих цінностей. Суть кризи складає протиріччя перебування підлітка між світом дітей і світом дорослих. Спостерігається загострення особистісних особливостей і реакцій підлітків на зовнішні впливи, сильні емоційні переживання, порушення поведінки та взаємин із дорослими.

Криза особистості в період дорослішання може бути пов'язана з переживанням “відчуження”. Під останнім розуміють зміни у сприйнятті

самого себе (деперсоналізація), інших людей або навколишньої дійсності (дереалізація).

Для деперсоналізації характерна тривога, пов'язана зі змінами власного тіла. Деперсоналізація у межах підліткової кризи виступає і як переживання відірваності від зв'язків з людьми, цінностями і світом. Підлітки можуть скаржитися на те, що їх ніхто не розуміє, що вони самотні, не знайшли свого місця у житті, не заслуговують на повагу, не мають власного “Я”.

Психологічні новоутворення підліткового віку – це нові, якісно сформовані властивості психіки, які з'являються в певному віковому періоді і визначають специфіку подальшого розвитку особистості. Такими новоутвореннями вважають:

- розвиток самосвідомості;
- формування почуття дорослості;
- потребу в самоствердженні, автономності та незалежності;
- складнішу структуру самооцінки та соціальних ролей [5].

Конфліктність підлітків нерідко виступає способом окреслення й захисту власних психологічних меж. У своїй монографії «Виховання особистості» Іван Бех інтерпретує підліткову кризу крізь призму духовно-морального розвитку особистості. Професор наголошує, що протистояння дорослим – це не скільки прояв неслухняності, скільки прагнення до самобутності та утвердження власної автентичності.

За браком належних можливостей для самореалізації в соціальному середовищі підліткова криза може набувати руйнівних форм. Питання девіантної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами та вчинення правопорушень, детально висвітлено в дослідженнях Валентини Терлецької.

Вагому роль у сучасних дослідженнях відіграє аналіз впливу воєнного стану.

Тетяна Титаренко у роботі “Психологічне здоров’я особистості в умовах воєнного стану” звертає увагу на феномен “тимчасової дезінтеграції” особистості підлітка, що проявляється в умовах воєнного стану [36].

В умовах війни природна вікова криза ускладнюється травматичними переживаннями, що можуть виявлятися як страх перед майбутнім, який перешкоджає професійному самовизначенню та регресивними проявами (поверненням до дитячих моделей поведінки як способу психологічного захисту від стресу) .

Дослідження Віталія Панка підтверджують, що в Україні спостерігаються зростання соціального сирітства та відчуження підлітків-ВПО, що поглиблює кризу ідентичності [26].

Сучасне підліткове середовище в Україні не можна розглядати поза контекстом цифровізації.

У наукових статтях Наталії Антонової наголошується, що віртуальний простір стає для підлітка “ майданчиком для експериментів з ідентичністю”. Криза проявляється через явища кібербулінгу або надмірну залежність від соціального схвалення в мережі, що часто підміняє реальні соціальні досягнення [1].

Підліткова криза в Україні – це багатовимірний процес. Розуміння того, що прояви агресії чи апатії є сигналом внутрішньої трансформації, дозволяє батькам та педагогам перейти від конфронтації до підтримки.

Формування моральної свідомості та ціннісних орієнтацій у підлітків – це критичний етап розвитку особистості. Саме в цей період підліток засвоює соціальні норми, етичні принципи та власні життєві пріоритети, що визначають його поведінку та взаємодію з оточенням.

Моральна свідомість – це здатність підлітка усвідомлювати етичні та соціальні норми, вміння розрізняти добро і зло та брати на себе відповідальність за власні вчинки.

У наукових джерелах моральна свідомість підлітка трактується не просто як знання соціальних правил, а як уміння самостійно оцінювати власні вчинки з етичної точки зору.

І.Бех в своїй роботі розглядає моральну свідомість як здатність особистості деталізувати механізм “самобудівництва” та визначати роль волі у реалізації моральних цінностей [3].

Ціннісні орієнтації – це система основних життєвих пріоритетів, переконань і норм, що визначають поведінку та рішення підлітка. Вони формуються під впливом сім’ї, закладу освіти, кола друзів і оточення.

Дослідники доводять, що для підлітків ключовим є баланс між цінностями «Відкритості до змін» (самостійність, стимуляція» та «Виходу за межі власного Я» (доброта, універсалізм) [45].

В українській психології акцент змістився на формування цінностей як інструменту життєстійкості та основи життєвого проєктування в умовах невизначеності. В. Панок в своїй монографії розглядає цінності як фундамент «психологічної безпеки» підлітка [27].

Формування цінностей у підлітковому віці – це результат взаємодії різних соціальних інститутів. Якщо розглядати з позиції психології сімейного впливу, то важливі не повчальні настанови батьків, а емоційний клімат в родині. Авторитарний стиль виховання гальмує розвиток моральної автономії, тоді як демократизм стимулює відповідальність [39].

Заклад освіти для підлітка – це психологічна лабораторія соціальних стосунків. Якщо в освітньому закладі панує несправедливість, підліток формує «цинічну» моральну свідомість [48].

Соціум впливає на підлітка через гостру потребу у визнанні. Підлітки часто діють всупереч власним цінностям, щоб не бути відкинутими групою [46].

Підсумовуючи зазначене, можна зробити висновок, що у формуванні цінностей підлітка сім’я закладає базові орієнтири та емоційні моделі, заклад освіти формує соціальні навички і нормативні уявлення, а соціум ставить його

перед вибором між конформною поведінкою та становленням автономної моральної особистості.

Підлітковий період є критичним етапом «соціального становлення» особистості. На відміну від дитячого віку, де пріоритетом є безумовне прийняття й любов батьків, для підлітка життєво необхідним стає визнання його як рівноправного, значущого та успішного суб'єкта у системі соціальних відносин, передусім серед однолітків.

“Самоствердження – це закономірно виникаючий атрибут соціалізації підлітка, що виявляється в спрямованості його особистості на виділення і реалізацію своєї самості в системі соціальних зв'язків. Потреба в самоствердженні настільки сильна, що заради визнання себе однолітками, підліток здатний на будь-які вчинки: він може поступитися своїми поглядами і переконаннями, може здійснити дії всупереч своїм моральним установкам. Потребою в самоствердженні можна пояснити і трансформації естетичної сторони образу „Я”... У процесі пошуків свого „Я” (цінностей, ідеалів, поглядів, набуття ідентичності, самоствердження і саморозвитку у підлітків на рівні самоусвідомлення формується система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образів „Я” - Я – концепція” [41, с. 381-382].

Сьогодні підлітки реалізують потребу у визнанні через конструктивний шлях (досягнення в спорті, навчанні або творчості) та цифрове самоствердження (соціальні мережі, які стали головною «ареною» для боротьби за статус).

Потреба у визнанні може реалізовуватись через різні стратегії, які описали в своїй роботі «Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу» Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Згідно з науковим підходом авторів - це інтелектуальне та творче самоствердження (стратегія, яка базується на реальних досягненнях та здібностях підлітка), поведінкове домінування (стратегія, яка орієнтована на здобуття влади та впливу всередині групи однолітків, іноді через пригнічення інших) та компенсаторне

самоствердження (стратегія, яка виникає як реакція на неможливість бути успішним у «нормативних» сферах) [37].

Сьогодні молодь, яка адаптується в умовах війни, змінює акценти. Останні дослідження Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України показують, що соціальне визнання для українських підлітків тісно пов'язано з відчуттям корисності соціуму [24]. Волонтерство та активна громадянська позиція стають новими, здоровими способами самоствердження, що замінюють демонстративне споживання або ризикову поведінку.

Тема емоційної вразливості та її взаємозв'язку з девіантною поведінкою є критично важливою для розуміння підліткової психології. Основними проявами емоційної вразливості у підлітків є: різкі перепади настрою; імпульсивні реакції; страх відторгнення, потреба в схваленні; підвищена тривожність або сором'язливість; труднощі з вираженням і регуляцією емоцій.

Коли внутрішня напруга стає нестерпною, а навичок самодопомоги бракує, підліток обирає девіантні стратегії як спосіб «лікування» або протесту.

Девіантні стратегії – це способи поведінки, що відхиляються від соціальних норм і можуть шкодити самому підлітку або іншим. До основних стратегій відносяться: агресивна самопрезентація (використання конфліктів та булінгу для приховання власної невпевненості та страху бути висміяним), адиктивна поведінка (вживання психоактивних речовин або ігрова залежність як засіб «вимкнути» болючі емоції), деструктивний конформізм (приєднання до асоціальних груп, де ціною «прийняття» є правопорушення або ризикована поведінка), аутоагресія (перенесення емоційного болю на фізичний рівень, щоб отримати ілюзію контролю над своїм станом).

Чинниками ризику девіації є: нестабільна сімейна атмосфера, гіпер- або гіпоопіка; булінг і соціальна ізоляція; травматичний досвід; низька самооцінка; хронічний стрес, академічний тиск.

Щоб знизити ризик девіації, робота має бути спрямована не на «покарання», а на розвиток емоційного інтелекту (пошук здорових способів

зняття стресу, наприклад спорт, творчість, техніки дихання; створення «безпечного» простору, де помилка не дорівнює катастрофі; визнання того, що емоції підлітка реальні та мають право на існування).

Сучасні психологічні дослідження трактують емоційну стійкість як динамічний процес адаптації, який допомагає підлітку зберігати психічне здоров'я та запобігати девіантній поведінці (правопорушенням, залежностям і проявам агресії) навіть за умов підвищеного стресу.

Сьогодні в Україні науковці активно аналізують феномен емоційної стійкості та загрози девіантної поведінки, що посилюються в умовах хронічного стресу. В роботах Наталії Макаренко «Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків в умовах воєнного стану» та Євгена Потапчука «Емоційна стійкість особистості як чинник запобігання соціальній дезадаптації в кризових умовах» зазначається, що війна загострила емоційну вразливість, перетворивши її на стан постійної «бойової готовності». Це призводить до виходу напруги через конфлікти з педагогами та батьками, різке зростання ігрової залежності та зловживання психоактивними речовинами як способу «анестезії страху». Автори наголошують на необхідності відновлення відчуття безпеки («психологічного тилу») як першочергової стадії корекції девіації [22,28].

Узагальнюючи психологічні особливості підліткового віку, варто зазначити, що формування соціальної поведінки в цей період визначається суперечністю між активним пошуком власної ідентичності та дефіцитом емоційної саморегуляції. Соціальна поведінка підлітка значною мірою залежить від рівня його емоційної стійкості: здатність диференціювати й контролювати власні стани виступає головним запобіжником проти деструктивного впливу найближчого оточення. Таким чином, підлітковий вік є переломним етапом, де емоційна зрілість стає основою вибору між конструктивною соціальною інтеграцією та девіантним шляхом розвитку.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показує, що булінг – це складне явище, яке виникає у стосунках підлітків і відображає особливості їхнього розвитку та взаємодії в групі. Це не просто проблема окремих осіб, а наслідок поєднання біологічних, психологічних та соціальних факторів, що разом формують модель поведінки в підлітковому середовищі.

Аналіз свідчить, що підлітковий вік є критичним періодом, коли закладаються основи як позитивної, так і негативної соціальної поведінки. Інтенсивний розвиток самосвідомості, потреба в самоствердженні, орієнтація на групове схвалення та емоційна нестабільність формують ситуацію підвищеної чутливості до соціального впливу. Конфлікт між бажанням бути самостійним і потребою належати до групи часто штовхає підлітка до участі у булінгу, як у ролі агресора, так і в ролі пасивного спостерігача.

Середовище виступає регулятором підліткової поведінки, визначаючи межі допустимого. Атмосфера в колективі, характер міжособистісних відносин, наявність або відсутність чітких норм взаємоповаги та підтримки визначають, чи буде агресія сприйматись як допустимий інструмент самоствердження. Отже, ефективна боротьба з цькуванням можлива лише через комплексну роботу з усім соціумом, а не тільки шляхом індивідуальної корекції поведінки підлітків.

Рівень емпатії та толерантності є базовим показником здатності підлітків до ненасильницького спілкування. Усвідомлення власних емоцій та повага до чужого досвіду дозволяють особистості успішно інтегруватись в групу без використання агресії. Саме розвиток емоційної сфери стає надійним внутрішнім бар'єром проти булінгу.

Емпатія допомагає підлітку відчувати біль іншого, що стає природною перепорою для агресії. Толерантність вчить поважати чужу несхожість і не шукати влади над іншими. Їх поєднання формує цілісну систему психологічної регуляції, яка не лише знижує ймовірність виникнення булінгу, а й сприяє формуванню культури взаємоповаги та підтримки в підлітковому колективі.

Разом з тим встановлено, що дефіцит емпатії та толерантності в поєднанні зі страхом відторгнення та стереотипами стає підґрунтям для насильства. У такому разі підлітки використовують булінг для здобуття авторитету або самозахисту, що зумовлює потребу у вихованні чуйності як частини профілактики. Сучасні виклики, такі як цифровізація та війна – деформують соціалізацію, замінюючи живе спілкування віртуальним та посилюючи агресію через хронічний стрес. Це свідчить про необхідність адаптації профілактичних підходів до нових соціальних умов.

Узагальнюючи результати аналізу, можна стверджувати, що профілактика булінгу є багаторівневим процесом, який передбачає інтеграцію індивідуальних та середовищних ресурсів. Ефективність цього процесу визначається не лише розвитком особистісних якостей підлітків, а й створенням такого освітнього простору, де підтримуються принципи безпеки, довіри та взаємної поваги.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії та толерантності у підлітків, а також для розробки ефективної психолого-педагогічної програми, спрямованої на формування безпечного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ

2.1 Організація та методика дослідження рівня толерантності, емпатії та проявів булінгу у підлітків

За результатами моніторингових досліджень проведених у закладах професійної (професійно-технічної) освіти у 2024-2025 роках, було виявлено такі особливості проявів булінгу:

- приблизно 24,7% здобувачів професійної освіти стикались з проявами булінгу після початку повномасштабного вторгнення. В окремих закладах ПТО близько 13% здобувачів освіти підтверджують наявність насильства або вагаються з відповіддю, тоді як переважна більшість (87%) заперечує його присутність.
- Найбільше від проявів булінгу страждають здобувачі професійної освіти першого курсу, на яких припадає близько 50% усіх випадків в освітньому середовищі.
- Найчастіше прояви булінгу фіксуються у таких локаціях як коридори, санітарні приміщення, навчальні кабінети та подвір'я закладу освіти. Серед основних чинників, які провокують цькування, виокремлюють особливості зовнішнього вигляду, поведінкові характеристики, відмінності у світогляді, а також нові соціальні фактори, зокрема статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО). Найбільш поширеною формою агресивної поведінки серед здобувачів освіти залишається вербальний булінг.
- Близько 60-65% постраждалих здобувачів професійної освіти готові звертатись по допомогу, проте значна частина (майже 30%) вважає, що має вирішувати проблему самостійно. Щодо дій персоналу, то у 85% випадків працівники закладів вимагають припинити конфлікт, але приблизно у 7% випадків педагоги не втручаються, покладаючи вирішення на здобувачів.

Отже, результати проведених моніторингових досліджень засвідчують, що проблема булінгу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти залишається актуальною та потребує системного наукового осмислення.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях дедалі більшої уваги приділяють проблемі профілактики булінгу шляхом розвитку у підлітків гуманістичних цінностей та соціально значущих особистісних характеристик. Особливу значущість у цьому контексті мають толерантність та емпатія, які сприяють розвитку здатності до розуміння емоційного стану інших людей, прийняття індивідуальних особливостей та конструктивної взаємодії у колективі. Розвиток зазначених особистісних рис виступає важливим психологічним чинником запобігання агресії та формування безпечного освітнього середовища.

З урахуванням зазначеного виникає потреба у проведенні емпіричного дослідження, яке спрямоване на детальне вивчення особливостей проявів булінгу серед підлітків у закладах професійної (професійно-технічної) освіти, а також визначення ролі толерантності й емпатії як психологічних чинників його профілактики.

Емпіричне дослідження проявів булінгу в середовищі професійної (професійно-технічної) освіти зумовлено необхідністю об'єктивної оцінки соціально-психологічного клімату в колективах здобувачів освіти. Організація дослідження ґрунтується на комплексному підході, що дає змогу не лише виявити факти проявів булінгу, а й визначити їхні психологічні детермінанти, форми прояву та особливості реагування учасників освітнього процесу. Такий підхід також створює підґрунтя для аналізу рівня розвитку толерантності та емпатії у підлітків як основних особистісних чинників профілактики булінгу та формування безпечного освітнього середовища.

З огляду на зазначене було організовано та проведено емпіричне дослідження, у межах якого визначено базу дослідження, характеристику вибірки респондентів, а також етапи його проведення: констатувальний, формувальний і контрольний.

База дослідження: Криворізький професійний транспортно-металургійний ліцей.

Характеристика вибірки: до дослідження залучено 50 здобувачів професійної освіти (25 хлопців та 25 дівчат), що дало змогу отримати узагальнене уявлення про особливості проявів булінгу серед здобувачів освіти ЗП(ПТ)О.

Вік: 15 років. Дослідження було проведено серед здобувачів освіти першого курсу, оскільки саме цей період навчання характеризується підвищеною складністю процесу соціально-психологічної адаптації до нового освітнього середовища. У цей період відбувається активне становлення групової структури, визначення неформальних ролей і статусів у колективі, що може супроводжуватись виникненням конфліктних ситуацій та проявів агресивної поведінки.

Етапи дослідження: дослідницька робота була структурована за класичною схемою психолого-педагогічного експерименту. Вона складалась з трьох етапів:

1. констатувальний етап;
2. формувальний етап;
3. контрольний етап.

На першому (констатувальному) етапі було здійснено первинну діагностику досліджуваних показників. Процедура тестування проводилась у груповій формі в першій половині дня з метою мінімізації впливу втоми на результати дослідження. Для проведення діагностики було використано комплекс методів, який дозволяє оцінити різні аспекти проявів булінгу та психологічні характеристики здобувачів освіти. До нього увійшли наступні інструменти:

- анкета «Я та булінг» (адаптована на основі методичних матеріалів з проблеми булінгу). Вона дозволяє визначити когнітивний компонент (розуміння сутності булінгу, його форм і проявів), поведінковий компонент (участь у ситуаціях булінгу як жертви, агресора або спостерігача) та емоційно-ціннісний компонент (ставлення до проблеми). Отримані дані допомагають

виявити рівень обізнаності підлітків, поширеність булінгу в освітньому середовищі та визначити напрями профілактичної роботи.

- Опитувальник показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації О.К. Осницького). Використовується для аналізу структури агресивності здобувачів освіти. Методика дозволяє оцінити різні її прояви, зокрема фізичну агресію, непряму агресію, роздратування, образу та підозрілість. Це дає змогу визначити не лише наявність схильності до агресії, а й специфіку її прояву у міжособистісних взаємодіях серед здобувачів освіти.

- Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка. Цей тест призначений для оцінки рівня емпатійних здібностей респондентів. Конструкція тесту дозволяє проаналізувати емпатію через шість основних каналів (раціональний; емоційний; інтуїтивний; установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії; проникаюча здатність в емпатії та ідентифікація). Результати інтерпретуються за рівнями: від дуже низького (емоційна черствість, схильність до ігнорування почуттів інших) до високого (висока чутливість, здатність до підтримки). Високий рівень емпатії розглядається як ключовий стримуючий фактор деструктивної поведінки, оскільки сприяє розумінню емоційного стану інших людей та зменшує ймовірність проявів агресії та цькування в освітньому середовищі.

- Методика діагностики загальної комунікативної толерантності В.Бойка. Дозволяє визначити межі терпимості здобувачів освіти до відмінностей інших людей, їхніх звичок та поглядів. Цей метод є важливим для профілактики булінгу на ґрунті дискримінації та сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії у колективі.

Правила підрахунку та інтерпретації результатів дослідження визначались відповідно до стандартних процедур кожної з обраних психодіагностичних методик.

В опитувальнику показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації О.К. Осницького) підрахунок здійснювався відповідно до ключа: кожна відповідь, що відповідає ключу, оцінювалась в 1 бал. В подальшому

бали сумувалися за окремими шкалами (фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини). Отримані сирі бали порівнювались з нормативними показниками, що дозволяло визначити рівень вираженості кожної форми агресії (низький, середній, високий).

У методиці діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка підрахунок результатів проводився шляхом сумування балів відповідно до ключа з урахуванням прямого та зворотного кодування тверджень. Загальна сума балів визначала рівень емпатії респондентів, який інтерпретувався за встановленими інтервалами (дуже низький, низький, середній, високий).

Методика діагностики загальної комунікативної толерантності В. Бойка передбачає підрахунок балів за кожною шкалою, що відображає різні аспекти толерантності (неприйняття індивідуальності іншого, категоричність оцінок, прагнення переробити партнера тощо). Сума балів за всіма шкалами визначає загальний рівень комунікативної толерантності: чим вищий показник, тим нижчий рівень толерантності. Отримані результати інтерпретуються відповідно до запропонованих автором критеріїв.

Таким чином, дотримання стандартизованих правил підрахунку та інтерпретації результатів забезпечує надійність отриманих даних, а також створює можливості для подальшого порівняльного аналізу та виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

На другому (формульовальному) етапі передбачалося проведення цілеспрямованих корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на розвиток емпатійної чуйності, формування толерантного ставлення до інших та підвищення рівня усвідомлення проблеми булінгу серед підлітків, які увійшли до експериментальної групи (25 осіб). Програма включала тренінгові заняття, на яких здобувачі освіти вчилися розпізнавати власні емоції та емоції оточуючих, а також управляти ними у соціальних взаємодіях. Значна увага приділялася відпрацюванню навичок асертивної поведінки, що дозволяє підліткам відстоювати власні права без прояву агресії та конфліктності.

На третьому (контрольному) етапі передбачалося ретестування вибірки за допомогою того самого інструментарію. Метою було визначити зміни у показниках емпатії, толерантності, рівня агресивності та обізнаності про проблематику булінгу після проведених корекційно-розвивальних заходів. Порівняльний аналіз результатів «до» та «після» дозволив оцінити ефективність застосованих тренінгів, а також з'ясувати, якою мірою сформовані соціально значущі особистісні характеристики вплинули на зниження деструктивної поведінки серед здобувачів освіти. Результати контрольного етапу створили підґрунтя для науково обґрунтованих висновків щодо ефективності заходів профілактики булінгу та формування безпечного, толерантного та взаємопідтримуючого середовища в закладі ЗП(ПТ)О.

Всі методики проводились в умовах анонімності, що дозволило отримати більш щирі відповіді від підлітків, знизити рівень соціально бажаних реакцій та мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати дослідження. Учасники були поінформовані про добровільність участі та можливість відмови на будь-якому етапі, що сприяло формуванню довірливої атмосфери та підвищенню достовірності отриманих даних.

Для забезпечення об'єктивності, надійності та наукової обґрунтованості результатів емпіричного дослідження застосовувався комплекс методів математико-статистичної обробки даних. Використання статистичних методів дозволило здійснити кількісний аналіз отриманих результатів, виявити закономірності та встановити взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками.

На початковому етапі обробки результатів застосовувались методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, стандартного відхилення, а також визначення мінімальних і максимальних показників. Це дозволило охарактеризувати загальні тенденції та варіативність рівнів емпатії, агресивності, комунікативної толерантності та обізнаності щодо проблеми булінгу серед підлітків.

З метою аналізу розподілу респондентів за рівнями сформованості досліджуваних показників (низький, середній, високий) використовувався метод процентного аналізу, що дав можливість наочно представити структуру вибірки та динаміку змін у групах.

Для перевірки ефективності формувального впливу застосовувався *t*-критерій Стюдента, який дозволив оцінити статистичну значущість відмінностей між показниками на різних етапах дослідження та між експериментальною та контрольною групами.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними використовувався кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило визначити силу та напрям зв'язків між показниками агресивності, емпатії та комунікативної толерантності.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою табличного процесора Microsoft Excel, що забезпечило можливість автоматизації розрахунків та підвищення точності результатів.

Також у середовищі Excel здійснювалося побудова діаграм і графіків для наочного представлення результатів дослідження.

Рівень статистичної значущості у дослідженні приймався на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам у психолого-педагогічних дослідженнях.

Таким чином, використання комплексу методів математико-статистичної обробки даних забезпечило достовірність отриманих результатів, дозволило підтвердити ефективність формувального впливу та виявити значущі взаємозв'язки між психологічними характеристиками здобувачів освіти.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження толерантності та емпатії як чинників профілактики булінгу у підлітків

На початку дослідження учасникам було запропоновано відповісти на запитання анкети «Я та булінг» (додаток А), який містить 13 питань і спрямований на виявлення рівня поінформованості здобувачів освіти, їхнього

особистого досвіду участі у ситуаціях булінгу, а також уявлень про причини, форми та поширеність цього явища.

Аналіз відповідей на запитання «Чи знаєте ви, що таке булінг?» показав, що переважна більшість респондентів обізнані з даним поняттям (рис.2.2.1).

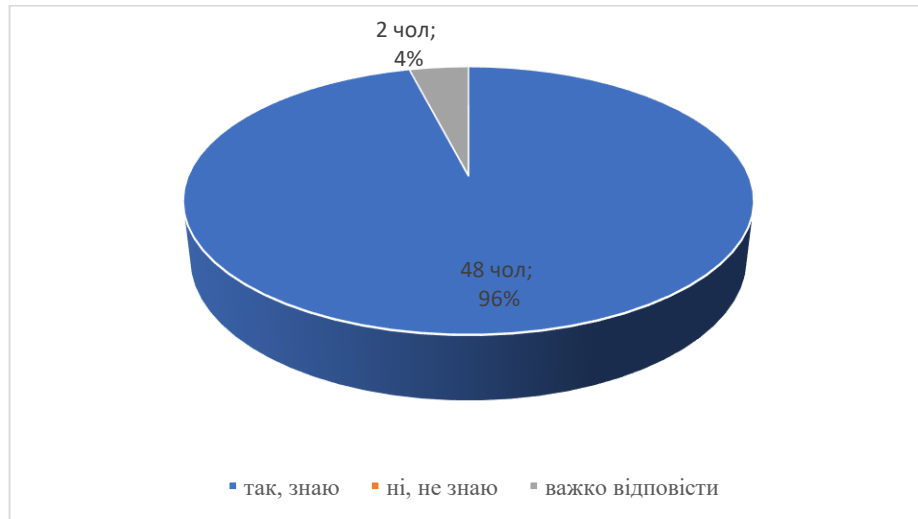


Рис.2.2.1 Рівень обізнаності здобувачів освіти щодо булінгу

Осіб, які б зазначили, що не знають, що таке булінг, виявлено не було. Це свідчить про достатньо високий рівень загальної поінформованості здобувачів освіти щодо даної проблеми.

Аналіз отриманих даних щодо розуміння проявів булінгу показав, що найчастіше здобувачі освіти відносять до булінгу такі прояви, як травля (100%), фізична розправа (98%), навмисне псування особистих речей (96%) та насмішки (92%). Дещо рідше респонденти обирали такі варіанти, як безпідставне залякування іншої людини (86%), дезінформацію (68%) та бойкот (26%). Отримані результати свідчать про те, що більшість здобувачів освіти чітко ідентифікують найбільш явні та відкриті прояви булінгу. Разом із тим, нижчі показники щодо таких проявів, як безпідставне залякування, дезінформація та бойкот, вказують на недостатнє розуміння респондентами прихованих і непрямих форм булінгу. Це може вказувати на те, що психологічні та соціальні прояви цькування не завжди сприймаються як серйозна проблема

або не повністю асоціюються з булінгом, тому потребують додаткового висвітлення та профілактичної роботи.

На питання «Чи присутній булінг у КПТМЛ?» більшість респондентів відповіли, що булінг у закладі освіти дійсно має місце (рис.2.2.2).

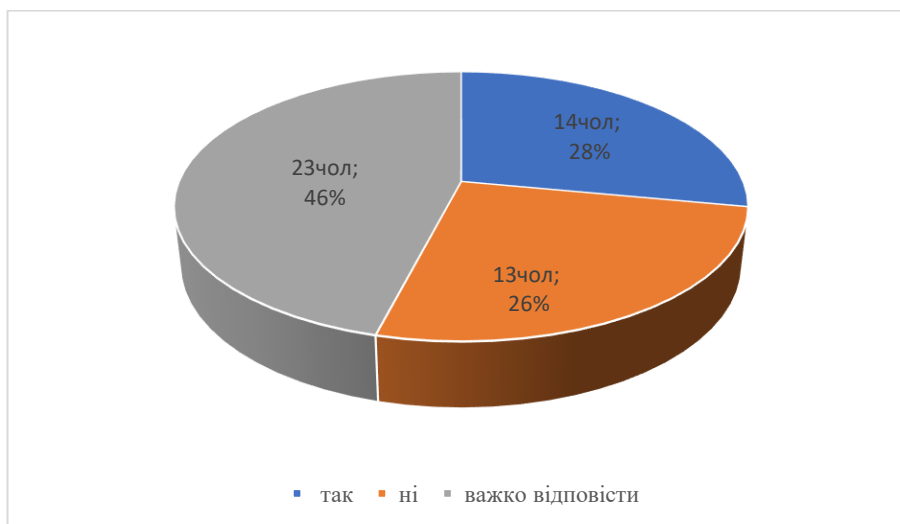


Рис.2.2.2 Оцінка присутності булінгу в КПТМЛ

Отримані дані свідчать про те, що здобувачі освіти усвідомлюють проблему булінгу у закладі освіти. Наявність респондентів, які обрали варіант «важко відповісти», може свідчити про прихованість деяких випадків цькування, а також про потребу більшого просвітництва щодо форм і проявів булінгу.

Аналіз відповідей респондентів на запитання: «Чи стикалися ви з ситуаціями знущання одних людей над іншими?» показав, що 14 осіб (28%) стикались з такими випадками, 13 осіб (26%) не мали такого досвіду, а 15 осіб (30%) вагались з відповіддю. Отримані дані свідчать про те, що значна частина здобувачів освіти мала безпосередній контакт із проявами булінгу або була свідком таких ситуацій. Це підтверджує наявність проблеми цькування в закладі освіти та підкреслює важливість проведення профілактичних заходів з цього питання.

Аналіз відповідей на запитання «Чи доводилось вам зазнавати приниження в ліцеї?» показав, що більшість респондентів не мали такого досвіду, однак значна частина зазначила, що зазнавала приниження. Меншість – вагалась з відповіддю. (рис.2.2.3)

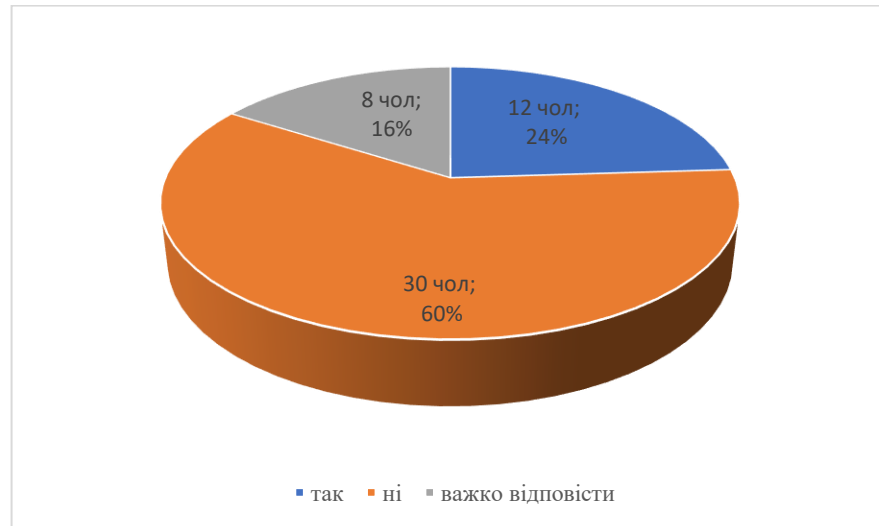


Рис.2.2.3 Досвід респондентів як жертв приниження

Такі результати свідчать про наявність проблеми цькування в освітньому середовищі, при цьому значна частина здобувачів освіти не стикалась з подібними ситуаціями, або їхній досвід був неочевидним.

Серед респондентів, які зазнавали приниження, найбільш поширеними формами були: словесні образи (83%), обзивання (67%), спілкування непристойними жестами (25%), фізичне насильство (8%). Також здобувачі освіти зазначили наявність булінгу у вигляді насмішок (25%) та бойкоту (17%). Отримані дані свідчать, що підлітки найчастіше стикаються з відкритими вербальними та фізичними проявами булінгу, тоді як приховані форми є менш очевидними, але присутні в освітньому середовищі. Це підкреслює необхідність комплексної профілактики та підвищення обізнаності щодо всіх форм цькування.

Аналіз відповідей на запитання « Чи довелося вам бути учасницею(ком) цькування, знущання?» показав, що значна частина респондентів брала участь

у ситуаціях булінгу як спостерігачі. Жоден респондент не виступав у ролі агресора, тоді як четверта частина опитаних зазначила, що були жертвами цькування. Певна частина респондентів не мали досвіду участі у таких ситуаціях.(рис.2.2.4)

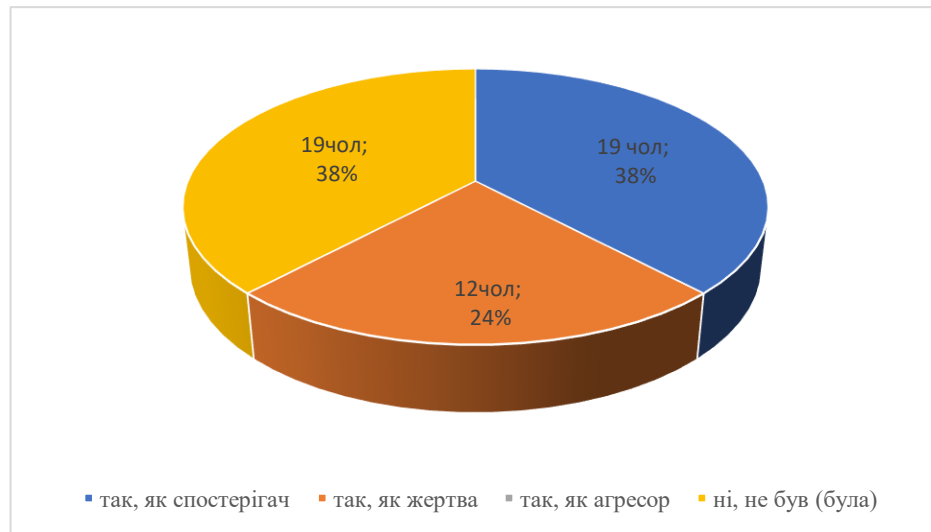


Рис.2.2.4 Розподіл ролі респондентів у ситуаціях булінгу

Отримані дані свідчать, що здобувачі освіти найчастіше є свідками булінгу, тоді як безпосередніми жертвами є менша частина. Це підкреслює важливість формування культури реагування на прояви цькування та виховання активної позиції проти булінгу серед спостерігачів.

Аналіз відповідей на запитання щодо місць, де здобувачі освіти найчастіше стикаються з проявами булінгу показав, що прояви цькування в основному відбуваються у межах закладу освіти, особливо у коридорах ліцею та санітарних приміщеннях. У варіанті «інше» респонденти також вказали на навчальні аудиторії як місце можливого прояву булінгу (рис.2.2.5).

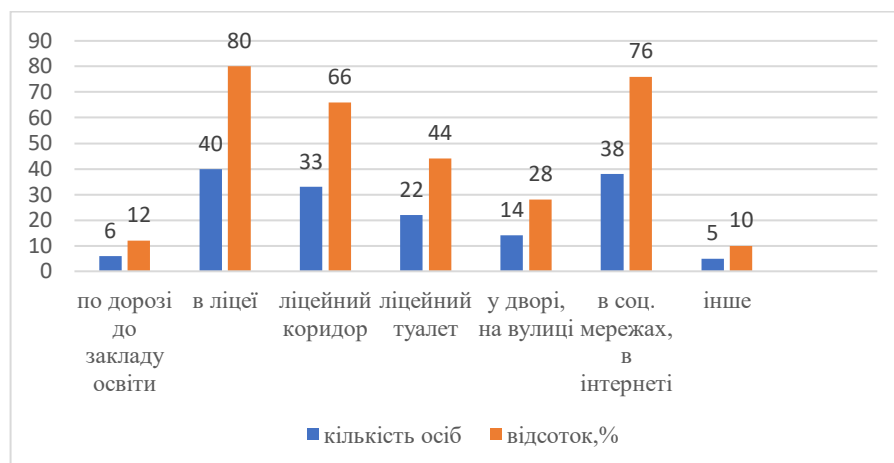


Рис.2.2.5 Розповсюдженість проявів булінгу у різних місцях освітнього середовища

Отримані результати підкреслюють необхідність посилення контролю та виховної роботи саме у найбільш вразливих локаціях.

Аналіз відповідей на запитання «Хто, на ваш погляд, частіше піддається цькуванню (булінгу)?» представлено на рисунку 2.2.6

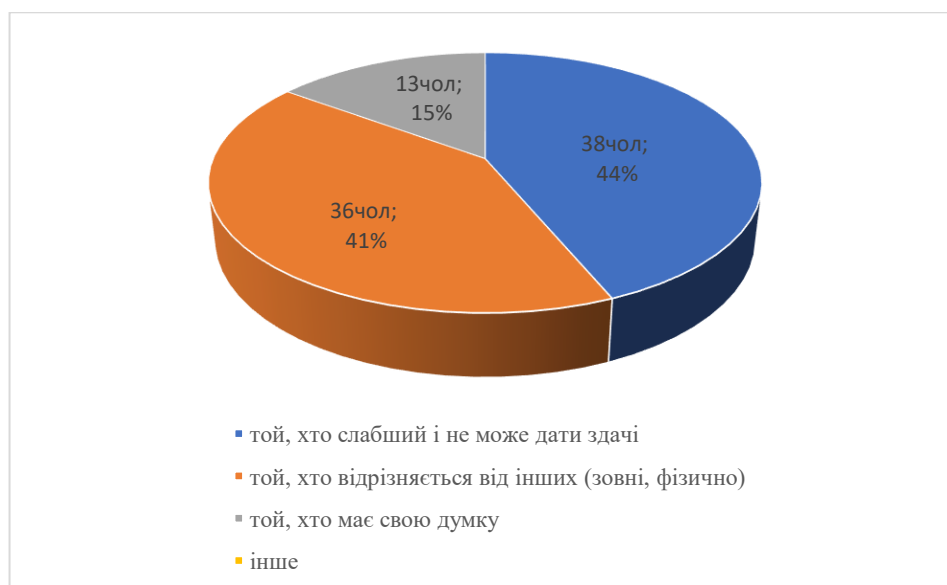


Рис.2.2.6 Категорії осіб, які найчастіше піддаються булінгу

Отримані результати свідчать про те, що здобувачі освіти пов'язують ризик стати жертвою булінгу передусім із індивідуальними особливостями особистості, такими як фізична слабкість, відмінність від інших або наявність

власної позиції. Це вказує на необхідність формування толерантного середовища та розвитку поваги до індивідуальних відмінностей.

Аналіз відповідей на запитання щодо наявності випадків булінгу з боку викладачів показав, що 36% респондентів зазначили, що такі ситуації трапляються часто, 32% вказали, що вони мають місце, але нечасто. Водночас 32% опитаних не стикались з подібними випадками. Отримані результати свідчать про те, що проблема булінгу може проявлятися не лише не у взаємодії між здобувачами освіти, але й між здобувачами освіти та педагогами. Це підкреслює необхідність профілактики проявів психологічного тиску з боку дорослих у освітньому середовищі.

Аналіз відповідей на запитання «Чи вважаєте ви, що дорослі недостатньо допомагають дітям, які є жертвами цькування?» показав, що 6% респондентів вважають, що дорослі достатньо допомагають дітям, які зазнають булінгу.

Водночас 20% опитаних не погоджуються з цією думкою, а 74% не замислювались над цим питанням. Отримані результати свідчать про те, що більша частина здобувачів освіти не має чітко сформованої позиції щодо ролі дорослих у подоланні булінгу, що може вказувати на недостатній рівень усвідомлення важливості підтримки з боку педагогів та батьків у подібних ситуаціях.

Після аналізу рівня обізнаності здобувачів освіти щодо проблеми булінгу доцільним стало дослідження індивідуально-психологічних особливостей респондентів, зокрема рівня та форм прояву агресії. З цією метою було застосовано опитувальник показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації О. К. Осницького) (додаток Б).

У дослідженні рівня агресивності встановлено, що серед дівчат найбільша частка респондентів має високий рівень агресії – 40%. Низький рівень агресії виявлено у 32% опитаних, тоді як середній рівень становить 28% (рис. 2.2.7)

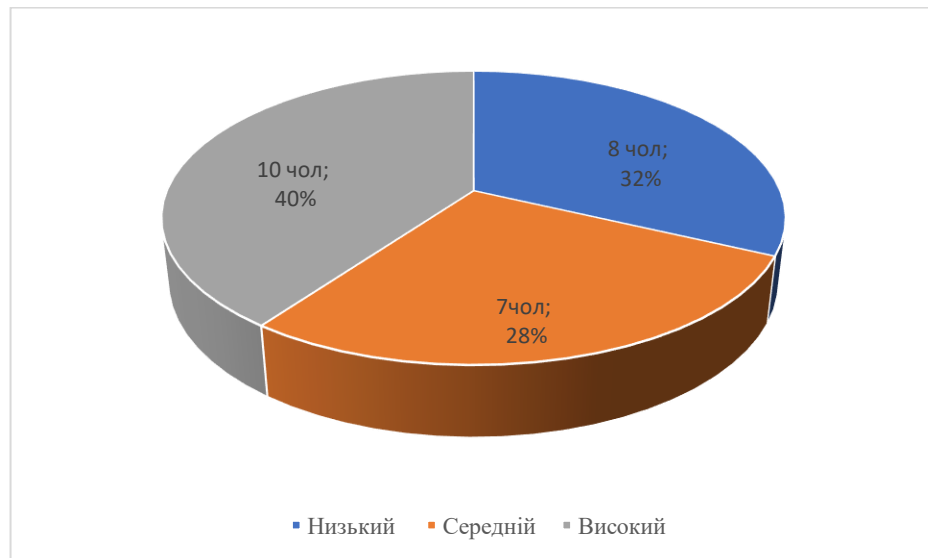


Рис.2.2.7 Рівень агресивності (дівчата)

Для підвищення наочності представлено графік розподілу рівнів агресії за окремими шкалами на рис. 2.2.8

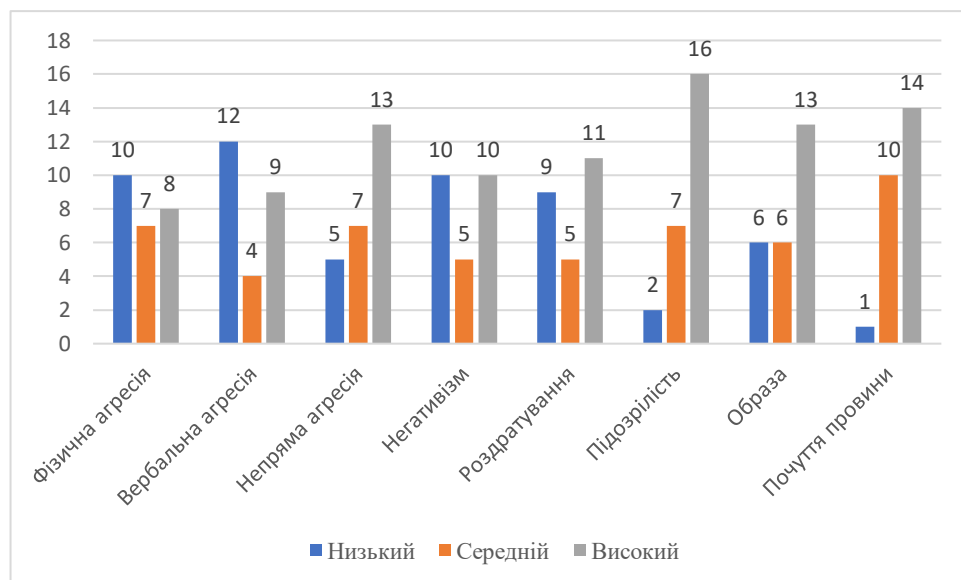


Рис.2.2.8 Розподіл рівнів агресії за основними шкалами (дівчата)

Таким чином, у досліджуваній вибірці можна відзначити тенденцію до підвищеного рівня агресії та ворожості серед дівчат, що переважно проявляється у внутрішньому або прихованому форматі, а не у відкритій фізичній агресії.

Серед хлопців найбільша частка респондентів має високий рівень агресивності – 56%, середній рівень становить 28%, низький – 16% (рис. 2.2.9)

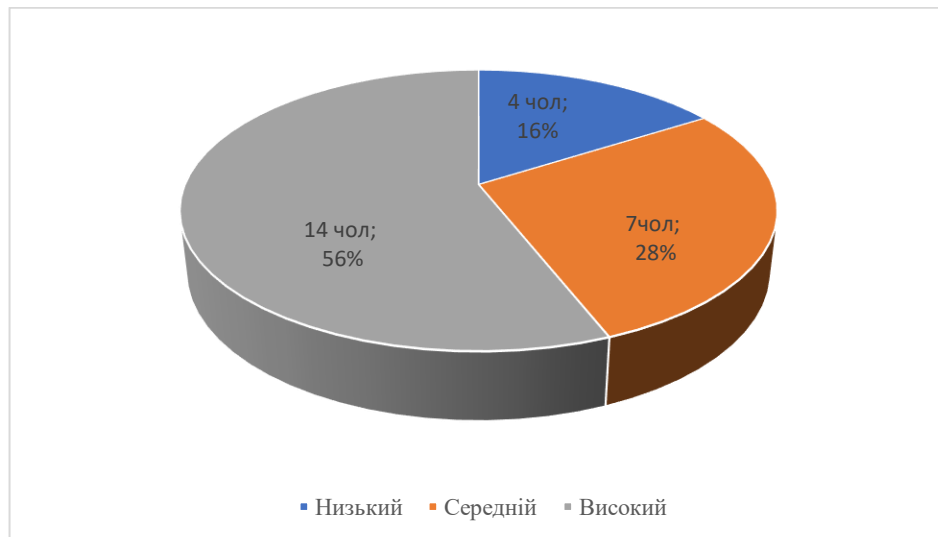


Рис.2.2.9 Рівень агресивності (хлопці)

Аналізуючи розподіл рівнів агресії за окремими шкалами серед хлопців, отримано наступні результати (рис. 2.2.10)

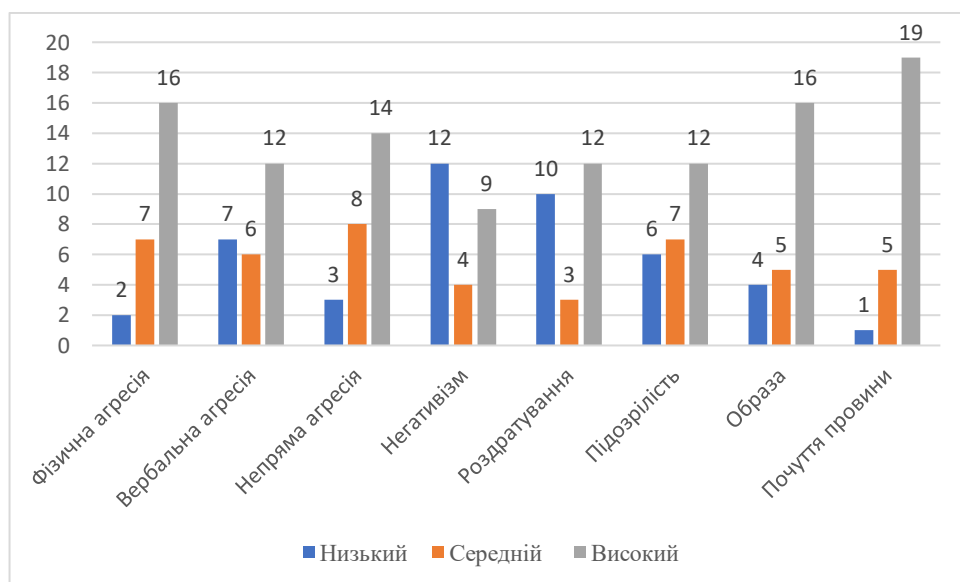


Рис.2.2.10 Розподіл рівнів агресії за основними шкалами(хлопці)

Аналіз окремих шкал агресії дозволяє припустити, що агресивні прояви у хлопців мають більш виражений та відкритий характер порівняно з

дівчатами, зокрема можуть включати фізичну агресію, вербальні реакції та імпульсивність.

Таким чином, для досліджуваної групи хлопців характерним є підвищений рівень як агресивності, так і ворожості, що може виступати фактором ризику виникнення булінгу.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що в досліджуваній вибірці простежується виражена схильність до підвищених показників агресивності та ворожості незалежно від статі, що свідчить про наявність напруженого емоційного фону та потенційної готовності до конфліктної взаємодії. Проте форми вираження цих характеристик різняться: дівчата схильні до латентної агресії, тоді як хлопці демонструють прямі її прояви. Отримані дані дають підстави розглядати агресивність і ворожість як значущі психологічні чинники виникнення булінгу в освітньому середовищі, що зумовлює необхідність впровадження цілеспрямованих профілактичних та корекційних заходів.

Оскільки високий рівень агресивності часто пов'язаний із дефіцитом здатності розуміти почуття інших, наступним етапом дослідження стало вивчення внутрішніх ресурсів стримування конфліктності. Для цього було використано методику діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка (додаток В).

Аналіз результатів проводився як за загальними показниками всієї вибірки, так і в розрізі гендерних груп. Такий підхід дозволив з'ясувати, чи існують специфічні відмінності у здатності до співпереживання між хлопцями та дівчатами, та як ці особливості можуть впливати на вибір ними форм агресивної поведінки.

Розподіл рівнів емпатії серед респондентів наведено на рис. 2.2.11

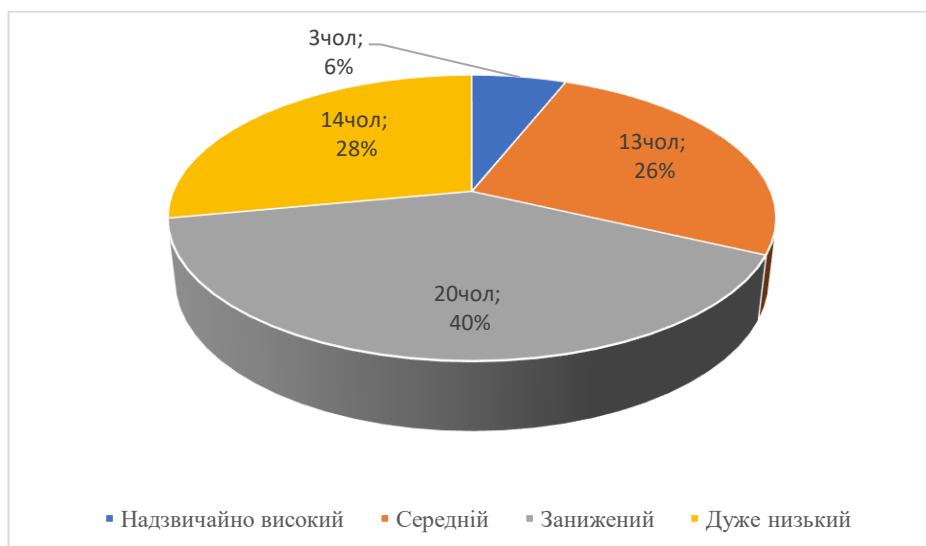


Рис.2.2.11 Показники рівнів емпатії

Як видно з отриманих даних, більшість респондентів має занижений рівень емпатії (40%), дуже низький рівень мають 28%, середній – 26%, надзвичайно високий – 6%.

Для більш детального аналізу було розглянуто розподіл рівнів емпатії серед дівчат і хлопців (рис. 2.2.12).

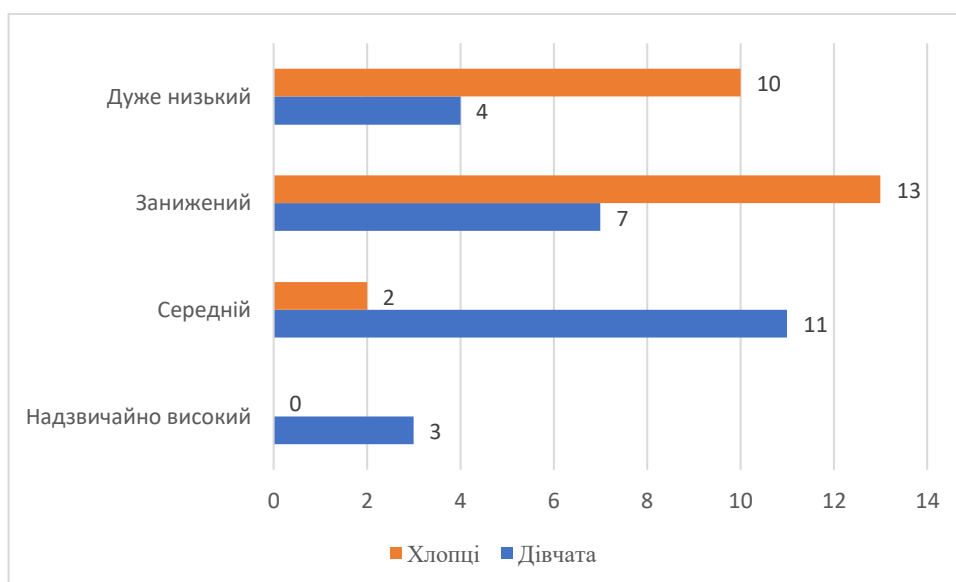


Рис.2.2.12 Порівняльна характеристика рівнів емпатії

Як видно з представлених даних, серед дівчат переважає середній рівень емпатії – 44%, занижений рівень спостерігається у 28%, дуже низький у 16%, надзвичайно високий у 12%. Серед хлопців більшість респондентів має

занижений рівень емпатії – 52%, дуже низький у 40%, середній у 8%, високий рівень не зафіксовано.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність гендерних відмінностей у рівні емпатії. У дівчат переважає середній рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність розуміти почуття інших та сприяти стримуванню прямої агресії. Натомість у хлопців домінує занижений та дуже низький рівні, що в сукупності охоплює 92% опитаних. Такі показники можуть пояснювати їхню схильність до відкритої, безпосередньої агресії, оскільки вони менш схильні відчувати емоційний дискомфорт від заподіяння шкоди іншим.

Відсутність високих показників емпатії серед хлопців та значний відсоток низьких рівнів емпатії у дівчат може створювати сприятливе підґрунтя для виникнення булінгу. Через низьку здатність до емпатійного резонансу підлітки можуть недостатньо повноцінно осягнути біль іншої сторони, що може знижувати внутрішні моральні бар'єри та сприяти прояву більш жорстких форм протистояння.

Оскільки емпатія є лише одним із механізмів міжособистісної регуляції, доцільним є подальше комплексне вивчення специфіки сприйняття та соціальної поведінки в підлітковому віці.

У цьому контексті особливої уваги набуває комунікативна толерантність, яка відображає здатність особистості приймати чужу індивідуальність, адекватно реагувати на дії інших та будувати конструктивну взаємодію навіть у складних соціальних ситуаціях.

З метою більш комплексного аналізу психологічних чинників, що можуть впливати на виникнення булінгу в освітньому середовищі наступним кроком дослідження стало застосування методики діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойка (додаток Г).

Дана методика дозволила виявити рівень сприйняття здобувачами освіти індивідуальності інших людей, їхню здатність до розуміння та прийняття відмінностей. Отримані результати було проаналізовано крізь призму

гендерного аспекту, оскільки психологічні механізми виникнення конфліктів у дівчат та хлопців мають свої особливості.

Аналіз результатів серед дівчат: у групі дівчат спостерігається тенденція до високого рівня комунікативної толерантності – 40%, що свідчить про сформовану здатність дівчат до конструктивної взаємодії та прийняття індивідуальності оточуючих (рис. 2.2.13)



Рис. 2.2.13 Розподіл рівнів комунікативної толерантності (дівчата)

Аналіз результатів серед хлопців: у групі хлопців найвищий показник високого рівня комунікативної толерантності – 44%, що вказує на їхню готовність до конструктивного спілкування, проте в окремих випадках можливе проявлення прямолінійності або меншої схильності до емпатійного реагування (рис. 2.2.14).



Рис.2.2.14 Розподіл рівнів комунікативної толерантності (хлопці)

Порівняльний аналіз отриманих результатів серед дівчат і хлопців дозволив більш глибоко виявити гендерні особливості комунікативної толерантності. Узагальнені дані за окремими блоками методики наведено на рис.2.2.15

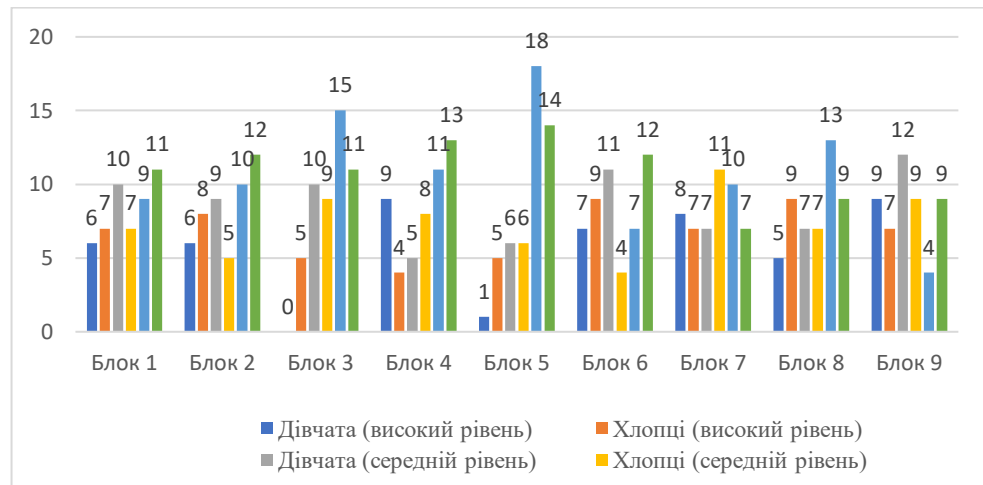


Рис. 2.2.15 Порівняльна характеристика показників загальної комунікативної толерантності респондентів у гендерному розрізі

Аналіз даних за окремими блоками методики В. В. Бойка дозволив виявити специфічні «зони ризику» в комунікації підлітків.

Найбільш критичні показники серед дівчат зафіксовано у двох напрямках:

- блок 3 (категоричність або консерватизм в оцінках людей): 15 дівчат демонструють високу нетерпимість. Це підтверджує схильність дівчат до різких, безапеляційних оцінок однолітків, що стає підґрунтям для створення пліток та «ярликування» жертви.
- Блок 5 (прагнення переробити, перевиховати партнера): 18 дівчат мають високу вираженість нетерпимості. Це вказує на сильне бажання підлаштовувати інших під власні стандарти. У контексті булінгу це часто виражається у формі «повчання», морального тиску та спроб змінити тих, хто не вписується у дівочий колектив.

Для чоловічої вибірки характерні інші вектори напруженості:

- блок 4 (невміння приховувати неприємні почуття): 13 хлопців виявили високу нетерпимість. Це ключовий показник для фізичного булінгу, оскільки він демонструє низький рівень самоконтролю: хлопці не вважають за потрібне стримувати роздратування чи гнів, одразу переводячи емоцію в дію (агресію).
- Блок 5 (прагнення переробити, перевиховати партнера): високий показник у 14 хлопців, що свідчить про загальну вікову тенденцію до домінування.
- Блок 6 (прагнення підлаштувати партнера під себе): 12 хлопців мають високу нетерпимість, що часто стає причиною цькування тих однолітків, які відрізняються зовнішньо або за інтересами.

Отримані дані підтверджують, що високий рівень комунікативної нетерпимості є прямим детермінуючим чинником булінгу. У дівча він частіше базується на ідеологічному несприйнятті та прагненні до психологічного контролю, тоді як у хлопців – на емоційній нестриманості та бажанні фізично або вербально придушити опонента.

Отже, результати дослідження свідчать, що булінг серед підлітків спричинений низкою психологічних причин. Попри те, що молодь достатньо обізнана з питання цькування, рівень агресії та ворожості залишається високим, тоді як здатність до співпереживання (особливо у хлопців) є низькою. Крім того, підліткам бракує терпимості у спілкуванні, а специфічні прояви упередженості часто стають каталізаторами нових конфліктів. Це підкреслює гостру потребу у розробці тренінгів з розвитку емпатії та навичок ненасильницького спілкування як основного способу профілактики булінгу.

З метою комплексного дослідження психологічних чинників, що пов'язані зі схильністю до булінгу, було проведено кореляційне дослідження взаємозв'язків між рівнем емпатії, комунікативної толерантності та агресивності. Вибір саме цих змінних зумовлений тим, що агресивність розглядається як ключовий поведінковий компонент цькування, тоді як емпатія

та толерантність – як важливі регулятори міжособистісної взаємодії та потенційні захисні чинники.

Кореляційний аналіз було проведено за методом лінійної кореляції Пірсона. Результати розрахунків представлені в таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Кореляційні зв'язки між емпатією, загальною агресивністю та комунікативною толерантністю

Показники	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень значущості (p)
Емпатія – комунікативна толерантність	-0,37	$p \leq 0,01$
Емпатія – загальна агресивність	-0,27	$p \leq 0,05$

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити наявність зворотних кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено негативний зв'язок між рівнем емпатії та показниками комунікативної толерантності ($r = -0,37$). Враховуючи особливості інтерпретації методики діагностики комунікативної толерантності В. Бойка, де вищі бали свідчать про сильнішу форму нетерпимості (тобто нижчий рівень толерантності), отриманий результат трактується як такий, що відображає позитивний взаємозв'язок між емпатією та комунікативною толерантністю: зі зростанням емпатійних здібностей підвищується рівень толерантного ставлення до інших.

Таку закономірність можна пояснити тим, що розвинена емпатія забезпечує глибоке розуміння емоційного стану оточуючих, що мінімізує конфліктність у стосунках. Емпатичні особистості демонструють когнітивну та поведінкову гнучкість, лояльно ставляться до індивідуальних особливостей інших та уникають різких, категоричних суджень.

Крім того, встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем емпатії та агресивності ($r = -0,27$), що підтверджує тенденцію до зменшення ворожих проявів при підвищенні рівня емпатійності. Попри помірну силу кореляції, отриманий результат є значущим, оскільки доводить: здатність до співпереживання виступає внутрішнім бар'єром для агресії, адже здатність усвідомлювати емоційний стан іншої людини зменшує ймовірність заподіяння їй шкоди.

Оскільки агресивність є базовим компонентом булінгу, виявлена закономірність має високу прогностичну цінність. Можна стверджувати, що емпатія виступає важливим психологічним ресурсом, який опосередковано пов'язаний зі зниженням схильності до булінгу через зменшення агресивності та підвищення рівня толерантності.

Результати аналізу вказують на те, що емпатія та толерантність – це вагомі, але не вичерпні чинники впливу на агресивну поведінку, яка також залежить від соціально-психологічного клімату в колективі, особливостей сімейного виховання, рівня розвитку емоційного інтелекту, індивідуально-психологічних рис особистості та попереднього досвіду міжособистісної взаємодії. Тим не менш, отримані дані доводять: цілеспрямоване формування емпатійних здібностей є перспективним методом профілактики булінгу. Це дозволяє зміцнити психологічну безпеку освітнього середовища через зниження загального рівня агресивності здобувачів освіти.

Отже, узагальнюючи результати проведеного кореляційного аналізу, можна стверджувати, що емпатія, толерантність та низький рівень агресивності можуть розглядатись як фундаментальний психологічний бар'єр, що забезпечує стійкість особистості до деструктивних проявів. Виявлена закономірність доводить, що схильність до булінгу не є ізольованою поведінковою рисою, а обумовлена дефіцитом емпатійних здібностей та низьким рівнем прийняття інших. Це дає підстави стверджувати, що корекційна та профілактична робота, спрямована на зниження рівня булінгу в

освітньому середовищі, має базуватися на розвитку каналів емпатії та формуванні комунікативної толерантності респондентів.

Висновки до розділу 2

Представлені результати емпіричного дослідження дозволяють більш ґрунтовно проаналізувати особливості міжособистісної взаємодії у підлітковому середовищі, а також визначити ключові напрями попередження проявів деструктивної поведінки. Дані підтверджують, що булінг є не ізольованою проблемою, а результатом складного поєднання особистих рис підлітків, соціального впливу та особливостей спілкування в освітньому середовищі.

Виявлено, що ключову роль у виникненні конфліктних ситуацій відіграє не лише рівень поінформованості підлітків, а їх здатність до емоційного самоконтролю, розуміння інших та прийняття відмінностей. Недостатній розвиток цих психологічних характеристик створює умови для формування різних проявів агресивної поведінки, які можуть змінюватись від непрямих форм психологічного впливу до відкритих конфліктних дій. Крім того, зафіксовані особливості проявів агресії вказують на доцільність застосування індивідуальних підходів у профілактичній роботі, що враховують як особистісні, так і гендерні відмінності підлітків.

Значущою проблемою залишається несформованість у підлітків емоційних механізмів контролю поведінки. Дефіцит емпатійного відгуку та категоричність суджень обмежують здатність до компромісів. Як наслідок, особистісні особливості окремих здобувачів освіти стають тригерами для ескалації соціальної напруги в колективі.

Велике значення має атмосфера в закладі освіти, яка здатна або провокувати булінг, або запобігати йому. Оскільки в стосунках підлітків існують певні «слабкі місця», виховна робота не повинна обмежуватися лише окремими здобувачами освіти. Необхідно змінювати клімат усього колективу, прищеплюючи звичку поважати один одного, підтримувати друзів та відповідати за свої вчинки.

Особливу увагу варто приділити спостерігачам, адже саме вони можуть змінити хід конфлікту. Щоб цей потенціал спрацював, важливо вчити підлітків

не бути байдужими та давати їм конкретні інструменти для допомоги. Вони мають розуміти: їхнє втручання – це не втручання в чужі справи, а дієвий спосіб зупинити насильство та захистити однолітків.

Отримані результати також вказують на необхідність перегляду підходів до профілактичної роботи, яка має бути спрямована не лише на інформування, а й на розвиток практичних соціально-психологічних компетентностей. Зокрема, важливим є формування навичок емоційної регуляції, асертивної поведінки, ефективної комунікації та ненасильницького вирішення конфліктів. Такі вміння дозволяють підліткам більш усвідомлено взаємодіяти з оточенням та знижують ймовірність виникнення агресивних форм поведінки.

З огляду на це, особливої актуальності набуває впровадження комплексних програм психолого-педагогічного супроводу, які поєднують діагностичний, корекційно-розвивальний та просвітницький компоненти. Ефективність таких програм значною мірою залежить від їх системної, послідовності та врахування вікових особливостей підлітків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що формування толерантності та емпатії є не лише важливими умовами гармонійного розвитку особистості, а й дієвими інструментами запобігання булінгу. Їх розвиток сприяє зниженню рівня агресії, підвищенню якості міжособистісної взаємодії та створенню сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі. У перспективі це відкриває можливості для подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення методів профілактики булінгу та розробку ефективних практичних рекомендацій для роботи з підлітками.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКІВ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ

3.1 Зміст і структура тренінгової програми з розвитку емпатії та толерантності у підлітків

З метою перевірки ефективності розробленої програми учасники дослідження були розподілені на дві групи: експериментальну та контрольну. Розподіл здійснювався за принципом випадкового відбору, оскільки дослідження проводилось в анонімній формі, без фіксації персональних даних, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів. До експериментальної групи увійшли 25 осіб (12 хлопців та 13 дівчат), які брали участь у програмі психологічного тренінгу, тоді як контрольна група не залучалась до тренінгових занять. Наявність контрольної групи забезпечила можливість порівняння результатів та більш об'єктивної оцінки ефективності впливу тренінгів.

Завдання програми тренінгу:

1. Сформувати у підлітків усвідомлення власних емоцій та навичок саморегуляції.
2. Розвинути емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей.
3. Сприяти розвитку толерантного ставлення до різниць у поведінці, думках і переконаннях однолітків.
4. Ознайомити учасників з поняттям булінгу, його формами та наслідками для особистості та колективу.
5. Навчити конструктивним способам реагування на конфлікти та прояви агресії.
6. Підвищити соціальну відповідальність підлітків за власну поведінку та вплив на колектив.
7. Створити умови для формування позитивного соціального клімату у освітньому середовищі.

8. Надати практичні навички підтримки однолітків у складних ситуаціях і запобігання булінгу.

В процесі реалізації програми застосовувались інтерактивні методи роботи, зокрема вправи на розвиток емоційної чутливості, рольові ігри, групові дискусії, рефлексія (додаток Д). Це дало змогу учасникам: навчитись розпізнавати невербальні сигнали (пози, погляди), що є ключовим для розуміння чужого досвіду; зменшити рівень упередженості та виробити навички розв'язання конфліктів; навчитись висловлювати власну позицію без агресії та приймати право іншого на відмінну думку; переводити емоційні переживання у свідому установку на толерантну поведінку в реальному житті.

Програма тренінгу складалась з 15 занять тривалістю 90 хвилин кожне.

Оцінка ефективності програми здійснювалась шляхом порівняння показників емпатії, комунікативної толерантності та агресивності до і після проведення тренінгів в експериментальній та контрольній групах. Оскільки розподіл здобувачів освіти на групи відбувся за принципом рандомізації, це забезпечило їхню початкову статистичну еквівалентність та однорідність за всіма досліджуваними параметрами на етапі вхідної діагностики.

З огляду на дотримання етичного стандарту повної анонімності учасників та відсутність персональних ідентифікаторів на анкетах, аналіз динаміки змін здійснювався шляхом зіставлення узагальнених статистичних параметрів вибірок як незалежних сукупностей.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками дозволили відкинути вплив сторонніх чинників і констатувати, що зафіксоване зростання емпатії та зниження агресивності є прямим результатом впровадженої тренінгової програми. Такий підхід дозволив математично обґрунтувати ефективність психологічного впливу, попри неможливість відстеження індивідуальної динаміки кожного учасника.

Таким чином, отримані результати свідчать, що впроваджена програма психологічного тренінгу є ефективним засобом підвищення рівня емпатії та

комунікативної толерантності, зниження агресивності та схильності до булінг-поведінки серед підлітків.

3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емпатії та толерантності у підлітків

У підлітковому віці активно формується особистісна позиція щодо соціальних норм. Саме в цей період інтенсивно розвиваються здатність до розуміння інших людей та прийняття їх відмінностей, а також формується ставлення до соціально схвалюваних та девіантних форм поведінки. Водночас недостатній розвиток емпатії, труднощі в емоційній регуляції та низький рівень комунікативної толерантності можуть сприяти виникненню агресивних тенденцій та підвищувати ймовірність залучення підлітка до булінгу як у ролі агресора, так і в ролі пасивного спостерігача. Систематичний характер цих явищ створює серйозні ризики для ментального здоров'я молоді, що призводить до дезадаптації та особистісних деформацій, а також підкреслює пріоритетність розробки ефективних методів профілактики.

З огляду на результати проведеного кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем емпатії, комунікативної толерантності та схильністю до булінгу. Виявлено, що підлітки з нижчим рівнем здатності до співпереживання та прийняття інших демонструють вищу схильність до булінгу. Водночас вищий рівень емпатії пов'язаний з більшою ймовірністю соціально схвальної поведінки, підтримки однолітків та неприйняття насильницьких форм взаємодії. Отримані результати свідчать, що емпатія та толерантність виступають важливими психологічними ресурсами профілактики булінгу.

У цьому контексті особливої значущості набуває впровадження цілеспрямованих корекційно-розвивальних психологічних програм, спрямованих на розвиток зазначених якостей.

Однією з найбільш ефективних форм психологічної роботи є тренінг. Він забезпечує інтерактивність, залученість учасників та можливість

безпосереднього відпрацювання нових моделей поведінки. Формат тренінгу дозволяє створити безпечний простір для самовираження, розвитку рефлексії, усвідомлення власних емоцій та переживань інших людей. У процесі тренінгової взаємодії також формуються навички конструктивної комунікації, ненасильницької взаємодії та розв'язання конфліктів.

Доцільність розробки та впровадження спеціалізованої тренінгової програми обумовлена також потребою переходу від суто діагностичного підходу до активного психокорекційного та профілактичного впливу. Врахування виявлених емпіричних закономірностей дозволяє цілеспрямовано впливати на ті психологічні характеристики, які напрямую пов'язані зі схильністю до булінгу. Розвиток емпатії сприяє підвищенню здатності підлітків розуміти емоційний стан інших, формує чутливість до переживань жертви та знижує рівень агресії. Формування комунікативної толерантності забезпечує прийняття індивідуальних відмінностей, зменшує прояви ворожості та сприяє побудові конструктивних міжособистісних стосунків.

Таким чином, розробка програми психологічного тренінгу, яка спрямована на розвиток емпатії та комунікативної толерантності, є науково обґрунтованою та практично значущою. Її впровадження сприятиме зниженню рівня булінгу в підлітковому середовищі, розвитку соціально прийнятих форм поведінки, підвищенню психологічної культури спілкування та створенню безпечного освітнього простору.

Отже, наведені аргументи визначають не лише актуальність, але й практичну та соціальну доцільність впровадження такої програми.

З метою підтвердження гіпотези про вплив емпатії та толерантності на профілактику цькування, було проаналізовано динаміку показників респондентів після завершення формульовального етапу. Порівняння результатів до і після впровадження програми дозволило визначити реальний вплив запропонованого тренінгу на психологічний клімат у групі.

Через анонімність опитування та відсутність персональних ідентифікаторів, порівняльний аналіз проводився шляхом зіставлення середніх

групових значень, що дозволило виявити загальні тенденції без прив'язки до конкретних респондентів.

Для оцінки рівня агресивності підлітків було використано опитувальник показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації О. К. Осницького).

Загальний стан агресивності підлітків до тренінгу (50 осіб), в експериментальній групі після тренінгу (25 осіб) та контрольній групі, де тренінг не проводився (25 осіб) зображено на діаграмі (рис.3.2.1).

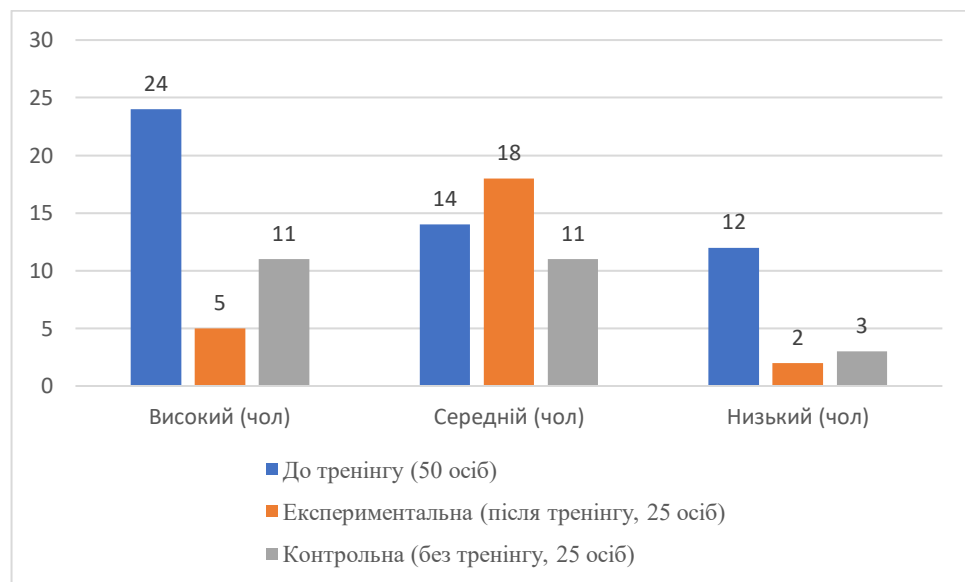


Рис.3.2.1 Рівні агресивності підлітків у досліджуваних групах

Порівняння груп показало, що після тренінгової програми в експериментальній групі значно знизилась частка учасників із високим рівнем агресивності з 48% до 20%, а частка з середнім зросла з 28% до 72%. У контрольній групі, де тренінг не проводився, зміни були незначні: високий рівень знизився (з 48% до 44%), середній рівень зріс з 28% до 44%.

Отримані результати свідчать про ефективність тренінгу у регуляції агресивної поведінки підлітків та підтверджують, що інтервенція сприяє формуванню більш соціально прийнятної поведінки.

Для діагностики рівня емпатійних здібностей підлітків використовувалась методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка.

Динаміка показників рівня емпатії у підлітків до тренінгу (50 осіб), після тренінгу в експериментальній групі (25 осіб) та контрольній групі, де тренінг не проводився (25 осіб) відображається на діаграмі (рис.3.2.2).

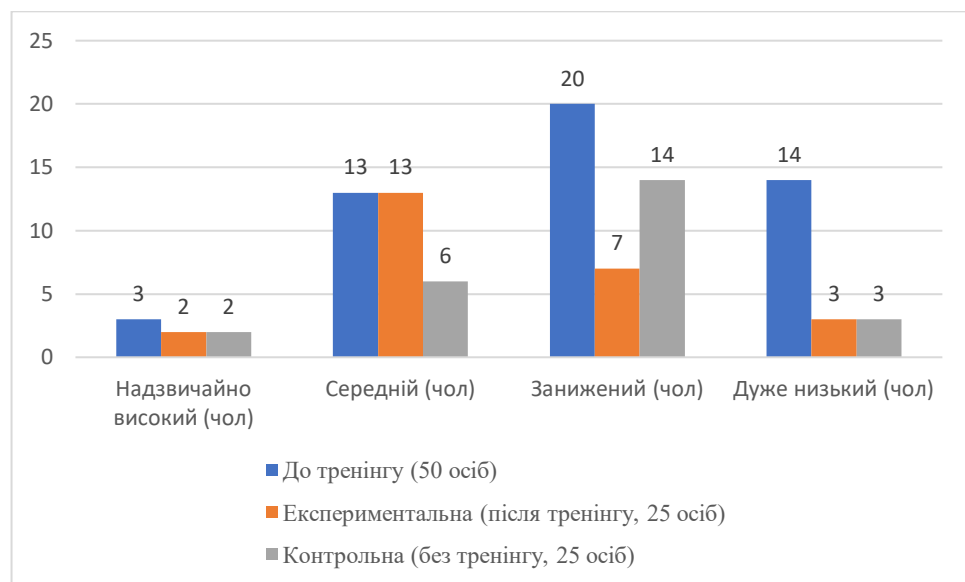


Рис.3.2.2 Динаміка емпатійних здібностей підлітків у досліджуваних групах

Після тренінгу в експериментальній групі спостерігається зростання частки учасників із середнім рівнем емпатії з 26% до 52%, зниження частки заниженого рівня з 40% до 28%. Частка учасників із дуже низьким рівнем емпатії зменшилась з 28% до 12%. Водночас у контрольній групі зафіксовано наступні результати: частка із середнім рівнем зменшилась з 26% до 24%, частка дуже низького рівня зменшилась з 28% до 12%, проте частка заниженого рівня зросла з 40% до 56%.

Отримані дані свідчать про ефективність тренінгової програми у розвитку емпатійних здібностей підлітків, що є важливим чинником профілактики булінгу та покращення міжособистісних стосунків.

Для оцінки комунікативної толерантності застосовувалась методика діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойка.

Загальний стан рівня комунікативної толерантності у підлітків до тренінгу (50 осіб), після тренінгу в експериментальній групі (25 осіб) та контрольній групі, де тренінг не проводився (25 осіб) зображено на діаграмі (рис.3.2.3).

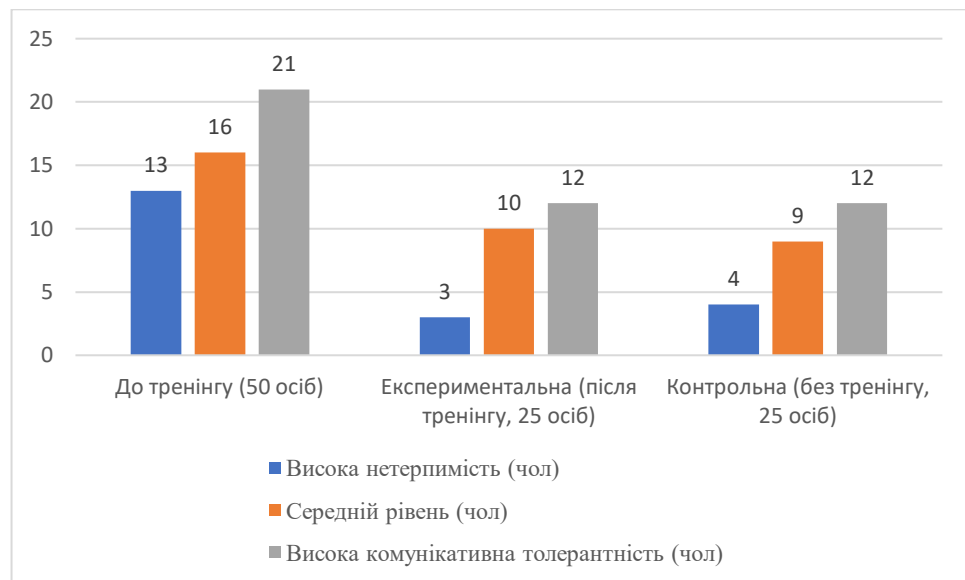


Рис. 3.2.3 Розподіл підлітків за рівнем комунікативної толерантності у досліджуваних групах

Після тренінгу в експериментальній групі спостерігається збільшення частки учасників із середнім рівнем толерантності з 32% до 40%, збільшення рівня високої комунікативної толерантності з 42% до 48% та зменшення рівня високої нетерпимості з 26% до 12%. У контрольній групі, яка тренінг не проходила, частка середнього рівня та високої комунікативної толерантності майже не змінилися (збільшення з 32% до 36% та з 42% до 48% відповідно). Рівень високої нетерпимості зменшився з 26% до 16%.

Отримані результати демонструють, що тренінг був ефективним засобом розвитку комунікативної толерантності у підлітків, сприяв формуванню більш

доброзичливого та конструктивного стилю спілкування, а також значно знизив прояви нетерпимості у взаємодії з однолітками.

Для оцінки значущості змін у показниках агресивності, емпатії та комунікативної толерантності між експериментальною та контрольними групами після тренінгу застосовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Розрахунки виконано на основі групових середніх показників та частки учасників у відповідних категоріях. Результати наведено в таблиці 3.2.1

Таблиця 3.2.1

Статистична обробка змін показників підлітків після тренінгу

Показник	Експериментальна група, %	Контрольна група, %	t-критерій	Рівень значущості (p)
Агресивність (високий рівень)	20	44	2,15	0,037
Емпатія (середній рівень)	52	24	2,98	0,006
Комунікативна толерантність (середній рівень)	40	36	0,27	0,79
Комунікативна толерантність (високий рівень нетерпимості)	12	16	0,41	0,684

Зміни у рівні агресивності та емпатії у експериментальній групі після тренінгу є статистично значущими ($p < 0,05$), що підтверджує ефективність корекційно-розвивальної роботи у формуванні соціально прийнятної поведінки та розвитку емпатійних здібностей підлітків.

Зміни у рівні комунікативної толерантності не досягли статистичної значущості, проте спостерігається позитивна тенденція: збільшення високого рівня толерантності та зниження високого рівня нетерпимості. Це може свідчити про поступовий характер формування даної якості, яка потребує більш тривалого та систематичного впливу.

Отримані результати свідчать, що тренінг є ефективним інструментом для покращення психологічного клімату в групі та профілактики булінгу, оскільки сприяє зниженню агресивних проявів, розвитку емпатії та формуванню більш толерантних моделей поведінки у підлітковому середовищі.

Впроваджена тренінгова програма продемонструвала свою ефективність у формуванні більш зрілих способів реагування на соціальні ситуації, зниженні проявів агресії та підвищенні якості взаємодії між підлітками.

Таким чином, застосування подібних психологічних заходів забезпечує передумови для зниження проявів небажаної поведінки та гармонізації соціально-психологічного середовища в освітніх колективах.

У ширшому контексті результати роботи підкреслюють, що інвестування у розвиток емоційної чутливості та толерантності підлітків є інвестицією у безпечне та зріле соціальне середовище майбутнього. Саме такі психологічні зміни формують основу для зниження рівня конфліктності, запобігання деструктивним взаємодіям та становлення культури взаємоповаги серед молоді.

Висновки до розділу 3

В даному розділі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності програми психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційно-комунікативних характеристик підлітків, які, своєю чергою, виступають важливими чинниками профілактики небажаних форм міжособистісної взаємодії.

Узагальнення сучасних наукових підходів та результати власного дослідження дозволили визначити, що особливості емоційного сприйняття інших та ставлення до індивідуальних відмінностей відіграють суттєву роль у формуванні поведінкових стратегій серед підлітків.

Встановлено, що недостатній рівень емоційної чутливості та обмежена здатність до прийняття різноманітності в міжособистісних відносинах пов'язані з підвищеною ймовірністю проявів деструктивної поведінки в підлітковому середовищі.

Реалізація розробленої програми продемонструвала позитивну динаміку у показниках експериментальної групи. Зокрема, спостерігалось зменшення рівня агресивності, підвищення здатності до емоційного розуміння інших та покращення якості міжособистісної взаємодії. Водночас у контрольній групі суттєвих змін не виявлено, що дозволило розглядати отримані результати як наслідок саме цілеспрямованого психологічного впливу.

Формат тренінгу виявився ефективним засобом не лише формування знань, а й практичного відпрацювання конструктивних моделей поведінки. Завдяки інтерактивному характеру занять учасники мали можливість актуалізувати власний емоційний досвід, розвинути навички рефлексії та закріпити більш адаптивні способи взаємодії в групі.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованого підходу та підтверджують доцільність його використання у профілактичній роботі з підлітками. Впровадження таких програм сприяє формуванню більш сприятливого психологічного клімату в колективі, соціально прийнятих форм

поведінки та зниженню ризику виникнення конфліктних і агресивних проявів у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційні роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження толерантності та емпатії як психологічних чинників профілактики булінгу серед підлітків у закладі професійної освіти.

В результаті теоретичного аналізу встановлено, що булінг є складним соціально-психологічним феноменом, який має системний характер і проявляється як у відкритих, так і у прихованих формах. Доведено, що підлітковий вік, особливо період адаптації до нового освітнього середовища, є критичним щодо формування моделей соціальної поведінки та ризику виникнення агресивних взаємодій.

Обґрунтовано, що емпатія та толерантність виступають ключовими психологічними ресурсами, які забезпечують регуляцію міжособистісних відносин. Емпатія сприяє усвідомленню емоцій інших, тоді як толерантність забезпечує прийняття індивідуальних відмінностей, що разом знижує ймовірність проявів булінгу.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Криворізького професійного транспортно-металургійного ліцею (50 здобувачів освіти віком 15 років), підтвердило актуальність проблеми булінгу в освітньому середовищі. Встановлено, що попри високий рівень обізнаності підлітків щодо явища булінгу, значна частина респондентів стикалися з його проявами або була їх свідками. Найпоширенішими формами є вербальні образи, насмішки та соціальна ізоляція, тоді як приховані форми булінгу усвідомлюються недостатньо.

Виявлено, що у досліджуваній вибірці спостерігається підвищений рівень агресивності та ворожості незалежно від статі. При цьому встановлено гендерні особливості: у дівчат агресія частіше має латентний характер (плітки, соціальний тиск), тоді як у хлопців – відкритий і прямий (вербальна та фізична агресія). Це свідчить про різні механізми реалізації булінгу у підлітковому середовищі.

Дослідження рівня емпатії показало її недостатній розвиток у більшості респондентів: переважають занижений і дуже низькі рівні, особливо серед хлопців. Встановлено, що дефіцит емпатійних здібностей знижує здатність підлітків до співпереживання, що послаблює внутрішні моральні обмеження щодо агресивної поведінки.

Аналіз комунікативної толерантності засвідчив наявність окремих «зон ризику» у міжособистісній взаємодії підлітків: категоричність оцінок, прагнення змінювати інших, емоційна нестриманість та низька здатність до прийняття відмінностей. Встановлено, що високий рівень комунікативної нетерпимості є один із детермінуючих чинників булінгу.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) виявив статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками:

- між емпатією та комунікативною толерантністю, що свідчить про зростання толерантності та збільшення емпатії;
- між емпатією та агресивністю, що підтверджує зниження агресії при підвищенні рівня емпатії.

Отримані результати доводять, що емпатія виступає важливим внутрішнім механізмом стримування агресії та опосередковано впливає на зниження схильності до булінгу.

На основі отриманих результатів було розроблено та впроваджено програму психологічного тренінгу (15 занять), спрямовану на розвиток емпатії, формування толерантності, навичок саморегуляції та конструктивної поведінки.

Оцінка ефективності програми засвідчила позитивні зміни в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі подібні зміни мали незначний характер.

Результати статистичної перевірки (t-критерій Стюдента) підтвердили, що зміни рівня агресивності та емпатії є статистично значущими, що доводить ефективність впровадженої програми. Зміни у рівні комунікативної

толерантності мають позитивну динаміку, але потребують більш тривалого впливу для досягнення статистичної значущості.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє стверджувати, що схильність до булінгу не є ізольованою характеристикою. Вона формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють рівень емпатії, комунікативної толерантності та агресивності.

Доведено, що розвиток емпатії та формування толерантних установок є ефективним напрямом профілактики булінгу, оскільки сприяє зниженню агресивності, покращенню міжособистісних відносин та формуванню безпечного освітнього середовища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми в діяльності практичних психологів та педагогів закладів освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, тривалішим відстеженням ефектів тренінгу, а також розробкою комплексних програм профілактики булінгу із залученням педагогів, батьків та адміністрації закладу освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. В. Специфіка цифрової ідентичності підлітків у соціальних мережах // Психологічний часопис. – 2021. – Т. 7, № 4. – С. 48–59. – [URL:https://apsijournal.com/index.php/psyjourna](https://apsijournal.com/index.php/psyjourna) (дата звернення: 22.02.2026).
2. Берегова Н. П., Шинкаренко О. Д. Особливості прояву емпатії у підлітковому віці // Теорія і практика сучасної психології. – Львів : Класичний приватний університет, 2019. – Т. 1, № 2. – С. 33–37. – [URL:http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/) (дата звернення: 15.03.2026).
3. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
4. Бех І. Д. Психологічний супровід формування толерантності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 10. С. 5–8.
5. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2015. 240 с.
6. Булінг як явище, його види та учасники. Профілактика булінгу в закладах освіти : навч.-метод. посіб. / за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2019. С. 7–18. [URL: nupp.edu.ua](http://nupp.edu.ua) (дата звернення: 22.02.2026).
7. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології [Електронний ресурс] // Теорія і практика сучасної психології. – Львів : ЛДУБЖ, 2019. – Вип. 28. – УДК 159.922.8. – ISSN 2663-6026 (Print), ISSN 2663-6034 (Online). – Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf (дата звернення: 16.03.2026).
8. Гірняк А. Н. Психологічні особливості розвитку толерантності особистості в сучасному соціокультурному просторі. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 78–92.
9. Гоулман Д. Соціальний інтелект : пер. з англ. Харків : Віват, 2017. 512 с.

10. Декларація принципів толерантності : затв. резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16 листоп. 1995 р. [URL: http://unesco.org](http://unesco.org) (дата звернення: 15.03.2026).
11. Емпатія // Вікіпедія : вільна енциклопедія. [URL: http://wikipedia.org](http://wikipedia.org) (дата звернення: 15.03.2026).
12. Запобігання та протидія булінгу (цькуванню) в закладах освіти : метод. посіб. / за заг. ред. Л. А. Найдьонової, Н. М. Барило. Київ : ТОВ «Інжиніринг», 2021. 142 с.
13. Запорожець А. К., Миронюк Т. В., Левченко Ю. О. Булінг в Україні : кримінологічна характеристика та запобігання : монографія / за заг. ред. Ю. О. Левченка. Київ : Інтерсервіс, 2020. 137 с.
14. Зотка Л. В. Психологія толерантності особистості : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. 243 с.
15. Козира О. В. Особливості прояву толерантності у підлітковому віці. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2019. № 5. С. 45–56. [URL: http://chnu.edu.ua](http://chnu.edu.ua) (дата звернення: 06.03.2026).
16. Коллі-Шамне А. В. Соціальна ситуація розвитку сучасного підлітка. *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу* : зб. наук. ст. / за наук. ред. А. В. Коллі-Шамне. Дніпро : Акцент ПП, 2017. С. 6–10. [URL: http://researchgate.net](http://researchgate.net) (дата звернення: 06.03.2026).
17. Коновалова О. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання агресивності підлітків. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 131–136.
18. Лендел В. В. Психологічна характеристика Я-концепції сучасного підлітка. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2018. Вип. 1 (7). С. 177–181. [URL: http://msu.edu.ua](http://msu.edu.ua) (дата звернення: 06.03.2026).
19. Логвіненко Н. П. Толерантність як засада демократичного суспільства. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 2. С. 15–22.

20. Лупаренко С. Є. Формування толерантності та емпатії як засіб профілактики булінгу. *Новий колегіум*. 2022. № 1. С. 85–91.
21. Лялюк Г. М. Психологічні особливості становлення особистості в умовах цифровізації суспільства. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 83–87.
22. Макаренко Н. М. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія: теорія і практика* : зб. наук. праць. Хмельницький : ХНУ, 2023. Вип. 1 (11). С. 45–58.
23. Михальчук Ю. О. Психологічні аспекти прояву емпатії у підлітковому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих учених Дрогобиц. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. 2021. Вип. 45, т. 2. С. 132–137. [URL: aphen-journal.in.ua](http://aphn-journal.in.ua) (дата звернення: 16.03.2026).
24. Молодь України: виклики та адаптація в умовах воєнного стану : інформ.-аналіт. матеріали до держ. доп. про становище молоді в Україні / В. О. Радкевич та ін. Київ : ІПО НАПН України, 2025. 37 с.
25. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 416 с.
26. Панок В. Г. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2016. 244 с. [URL: iitta.gov.ua](http://iitta.gov.ua) (дата звернення: 22.02.2026).
27. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2022. 544 с.
28. Потапчук Є. М. Емоційна стійкість особистості як чинник запобігання соціальній дезадаптації в кризових умовах. *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 1 (35). С. 112–125.
29. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. [URL: rada.gov.ua](http://rada.gov.ua) (дата звернення: 22.02.2026).
30. Протидія булінгу (цькуванню) // Міністерство освіти і науки України : офіційний вебсайт. [URL: mon.gov.ua](http://mon.gov.ua) (дата звернення: 22.02.2026).

31. Профілактика булінгу в закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Н. В. Лунченко та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2020. 116 с.
32. Психологія девіантної поведінки : підручник / за ред. І. П. Манохи. Київ : Кондор, 2021. 512 с.
33. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : зб. матеріалів X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Біла Церква, 11 груд. 2025 р.). Ч. 1 / БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України ; наук. ред.: Ю. Герасименко, І. Пахомов, З. Шарлович. Біла Церква ; Ломжа : MANS w Łomży, 2026. 332 с.
34. Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації: електронний збірник матеріалів науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 27 березня 2026 р. / упорядники: Ю.С. Герасименко, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. 240 с.
35. Сорочан Д. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2019. № 6. С. 12–19. [URL: nvppp.in.ua](http://nvppp.in.ua) (дата звернення: 16.03.2026).
36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 25. С. 15–24.
37. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 548 с.
38. Толерантність // Вікіпедія : вільна енциклопедія. [URL: http://wikipedia.org](http://wikipedia.org) (дата звернення: 06.03.2026).
39. Чорна К. І. Психологічні засади формування гуманістичних цінностей підлітків : монографія. Київ : Ін-т проблем виховання НАПН України, 2019. 312 с.

40. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства [Електронний ресурс] // Психологічні науки : науковий журнал. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2020. – Т. 6, № 2. – УДК 316.647.5. – ISSN 2414-0023 (Print), ISSN 2414-004X (Online). – DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2> (дата звернення: 16.03.2026).
41. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Бабич К. І. Характеристика Я-концепції сучасного підлітка [Електронний ресурс] // Перспективи : матеріали круглого столу / за ред. Н. Ю. Максимової, А. М. Грись, О. В. Максим. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 381–382. [URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8142/1/Characteristic%20I%20-%20the%20_concept_%20of%20_the_%20modern%20_teenager.pdf](http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8142/1/Characteristic%20I%20-%20the%20_concept_%20of%20_the_%20modern%20_teenager.pdf) (дата звернення: 16.03.2026).
42. At least 2 children in Ukraine become victims of bullying in educational institutions every day – study / UNN. 2025. [URL: http://unn.ua](http://unn.ua) (дата звернення: 22.02.2026).
43. Bullying in school: the number of cases has doubled after the outbreak of the war / Opendatabot. 2024. [URL: http://opendatabot.ua](http://opendatabot.ua) (дата звернення: 22.02.2026).
44. New data reveal that one out of three teens is bullied worldwide / UNESCO. 2018. [URL: unesco.org](https://unesco.org) (дата звернення: 22.02.2026).
45. Schwartz S. H. Personal Values across Cultures and Ages: Principles of Structure and Change. *The Affective Sciences* / ed. by T. Brosch, D. Sander. Oxford : Oxford University Press, 2021. P.253-270.
46. Steinberg L. Adolescence : textbook. 12th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2019. 608 p.
47. Ukrainian adolescents neglect their health, eat unhealthy food and spend their time online / UNICEF. 2019. [URL: unicef.org](https://unicef.org) (дата звернення: 22.02.2026).
48. Wentzel K. R. Socialization in School Settings. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* / ed. by R. M. Lerner. 7th ed. Hoboken, NJ : Wiley,

2021. Vol. 4 : Ecological Settings and Processes. [URL: http://wiley.com](http://wiley.com) (дата звернення: 06.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Я та булінг»

1. Ваша стать:
 - ☐ чоловіча
 - ☐ жіноча
2. Ваш вік _____ .
3. Чи знаєте ви, що таке «булінг»?
 - ☐ так, знаю;
 - ☐ ні, не знаю;
 - ☐ важко відповісти
4. Що ви вважаєте булінгом:
 - ☐ бойкот;
 - ☐ травлю;
 - ☐ насмішки;
 - ☐ дезінформацію;
 - ☐ навмисне псування особистих речей;
 - ☐ фізичну розправу;
 - ☐ безпідставне залякування іншої людини;
 - ☐ інше _____.
5. Як ви думаєте, чи присутній булінг у КПТМЛ?
 - ☐ так;
 - ☐ ні;
 - ☐ важко відповісти
6. Чи стикалися ви з ситуаціями знущання одних людей над іншими?
 - ☐ так;
 - ☐ ні;
 - ☐ важко відповісти.
7. Чи доводилось вам зазнавати приниження в ліцеї?

- ☐ так;
- ☐ ні;
- ☐ важко відповісти.

8. Якщо так, то в якій формі:

- ☐ обзивали;
- ☐ спілкувалися непристойними жестами;
- ☐ ображали словесно;
- ☐ били, знущалися (фізичне насильство);
- ☐ зйомка знущання на телефон;
- ☐ кібербулінг (загрози, знущання і приниження в інтернеті);
- ☐ інше _____.

9. Чи доводилося вам бути учасницею(ком) цькування, знущання?

- ☐ так, як спостерігач;
- ☐ так, як жертва;
- ☐ так, як агресор (той, хто є ініціатором цькування);
- ☐ ні, не був (була).

10. Як ви думаєте, де здобувачі освіти найчастіше стикаються з проявами булінгу?

- ☐ по дорозі до закладу освіти;
- ☐ в ліцеї;
- ☐ ліцейний коридор;
- ☐ ліцейний туалет;
- ☐ у дворі, на вулиці;
- ☐ в соц. мережах, в інтернеті;
- ☐ інше _____.

11. Хто, на ваш погляд, частіше піддається цькуванню (булінгу)?

- ☐ той, хто слабший і не може дати здачі;
- ☐ той, хто відрізняється від інших (зовні, фізично);
- ☐ той, хто має свою думку

☐ інше _____.

12. Чи знайома вам ситуація коли викладач чинить цькування щодо здобувачів освіти?

☐ так, часто;

☐ так, не часто;

☐ ні, не зустрічав.

13. Чи вважаєте ви, що дорослі недостатньо допомагають дітям, які є жертвами цькування?

☐ так;

☐ ні;

☐ не замислювався про це.

**Опитувальник показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі
(в адаптації О. К. Осницького)**

Інструкція: Вам пропонуються питання, на які потрібно відповісти «Так; мабуть, так», «Ні; мабуть, ні».

Текст опитувальника

1. Іноді я не можу подолати бажання нашкодити кому-небудь.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо обманюю кого-небудь, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоби кидатися речами.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу порушити його.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене хвилюють люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я роздратованіший, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.

25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково битим.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоби люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю на це увагу.
37. Хоча я й не показую цього, але іноді я дуже заздрю.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочу, щоби мої гріхи було пробачено.
41. Лише інколи даю здачі, якщо хто-небудь ударить мене.
42. Ображаюсь, коли виходить не по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене навіть своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.

52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Б'юся не більше і не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду. Тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли чиню неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що грюкаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся з ким-небудь, ніж сваритимуся.

Обробка результатів: підраховується кількість збігів за кожним показником і формою агресії, наведених у таблиці. Сума балів множиться на коефіцієнт.

Сумарні показники:

$(1+2+3):3=IA$ – індекс агресивності

$(6+7):2=IV$ – індекс ворожості

Таблиця аналізу показників і форм агресії

Показники і форми агресії	№ питань
Фізична агресія	1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+ K=11
Вербальна агресія	7+, 15-, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75- K=8
Непряма агресія	2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+ K=13
Негативізм	4+, 12+, 20+, 28+, 36- K=20
Роздратування	3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+ K=9
Підозрілість	6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70- K=11
Образа	5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+ K=13
Почуття провини	8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+ K=13

Опитувальник для діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка

Інструкція: на зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя - дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних: підраховується кількість відповідей, що збігаються з «ключем» за кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини - її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими - співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід

вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатій діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація - ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 середній; 21—15 — занижений; менше 14 балів дуже низький.

Опитувальник загальної комунікативної толерантності В. В. Бойка

Інструкція: оцініть кожне твердження

0 — зовсім не стосується;

1 — мало стосується;

2 — середньою мірою;

3 — значною мірою;

4 — повністю стосується.

Блок 1. Неприйняття або нерозуміння індивідуальності людини

1. Мене дратують люди, які не мають власної думки.
2. Мені важко примиритися з недоліками людей, яких я часто бачу.
3. Мене дратує, коли хтось робить щось не так, як я вважаю за правильне.
4. Я часто відчуваю роздратування від спілкування з людьми іншої культури чи виховання.
5. Мені важко приховувати неприязнь до людей, чиї звички мені не подобаються.

Блок 2. Використання себе як еталона при оцінці інших

6. Я вважаю, що більшість людей навколо мене менш виховані, ніж я.
7. Мені важко стриматися, щоб не повчати людину, якщо вона поводить себе неправильно.
8. Мене дратує, коли люди говорять повільніше або швидше, ніж я звик.
9. Я часто ловлю себе на думці, що навколо занадто багато «недалеких» людей.
10. Мені важко спілкуватися з людьми, які не поділяють моїх життєвих принципів.

Блок 3. Категоричність або консерватизм в оцінках людей

11. Я рідко змінюю свою думку про людину, навіть якщо дізнаюся про неї щось нове.
12. Я вважаю, що сучасна молодь набагато гірша за попередні покоління.
13. Мене дратують люди, які одягаються занадто яскраво або незвично.

14. Я впевнений, що є тільки один правильний спосіб розв'язання більшості проблем.

15. Мене дратує непередбачувана поведінка оточуючих.

Блок 4. Невміння приховувати неприємні почуття

16. Якщо мені неприємна людина, це відразу стає зрозуміло по моєму обличчю.

17. Я не можу довго терпіти суспільство людини, яка мені не подобається.

18. Мені важко бути ввічливим з тим, кого я не поважаю.

19. Якщо людина мені неприємна, я намагаюся уникати будь-якого контакту з нею.

20. Я часто роблю зауваження стороннім людям, якщо вони мені заважають.

Блок 5. Прагнення переробити, перевиховати партнера

21. Я часто даю поради людям, навіть якщо вони про це не просили.

22. Я вважаю своїм обов'язком вказати людині на її помилки.

23. Мене дратує, коли близькі люди не хочуть змінюватися за моїми порадами.

24. Я часто критикую спосіб життя моїх знайомих.

25. Мені здається, що я знаю краще за інших, як їм слід чинити.

Блок 6. Прагнення підлаштувати партнера під себе

26. Я відчуваю дискомфорт, якщо плани змінюються не з моєї ініціативи.

27. Мені важко працювати в команді, якщо лідер не я.

28. Я дратуюся, коли хтось втручається в мій звичний розпорядок дня.

29. Я вимагаю від оточуючих дотримання тих самих правил, яких дотримуюся сам.

30. Мені важко поступитися своїми інтересами заради іншої людини.

Блок 7. Невміння прощати іншим помилки чи необережність

31. Я довго пам'ятаю образи.

32. Якщо людина мене підвела один раз, я більше їй не довіряю.

33. Я вважаю, що за кожну помилку людина має нести відповідальність.

34. Я важко прощаю людям їхню дурість чи необачність.

35. Мене дратують люди, які постійно просять вибачення за свої вчинки.

Блок 8. Нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту іншої людини

- 36. Мене дратує, коли хтось поруч скаржитися на здоров'я.
- 37. Мені важко вислуховувати чужі проблеми та переживання.
- 38. Я відчуваю неприязнь до людей, які виглядають неохайно або хворобливо.
- 39. Мене втомлюють розмови про чужі невдачі.
- 40. Я вважаю, що кожен повинен сам справлятися зі своїми труднощами.

Блок 9. Невміння пристосовуватися до характерів, звичок інших

- 41. Мені важко знайти спільну мову з людьми, які мають складний характер.
- 42. Я віддаю перевагу самотності, ніж спілкуванню з неприємними людьми.
- 43. Мені важко стримати роздратування, якщо людина поводить себе занадто емоційно.
- 44. Я рідко йду на компроміси, якщо вважаю себе правим.
- 45. Мене дратують люди, чії звички кардинально відрізняються від моїх.

Обробка результатів

Максимальна сума — 180 балів.

0–60 балів: Висока комунікативна толерантність.

61–120 балів: Середній рівень (норма).

121–180 балів: Висока нетерпимість.

Детальна розшифровка за кожним із 9 блоків. Чим вищий бал у конкретному блоці, тим сильніше виражена ця форма нетерпимості:

1. Неприйняття індивідуальності (питання 1–5). Високі показники за цим блоком свідчать про схильність особи оцінювати інших крізь призму власних переконань, смаків і життєвих установок. Людині складно приймати індивідуальні особливості, незвичні звички чи погляди оточення, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.
2. Сприйняття себе як еталону (питання 6–9). За високих результатів особа підсвідомо вважає власний стиль життя, поведінку, виховання та спосіб діяльності найбільш правильними. Люди, які діють або мислять інакше, можуть викликати роздратування чи осуд.

3. Категоричність та консерватизм в оцінках (питання 10–13). Високий бал свідчить про схильність до стереотипного мислення та формування стійких суджень про інших. Особа рідко змінює перше враження, часто використовує узагальнення та демонструє консервативність у поглядах.
4. Невміння приховувати негативні почуття (питання 14–16). Високі показники характеризують труднощі у стримуванні емоційних реакцій. Антипатія, роздратування чи невдоволення швидко проявляються в міміці, інтонації або поведінці, що може провокувати конфліктні ситуації.
5. Прагнення перевиховувати інших (питання 17–19). Особа з високими показниками за цим блоком часто прагне виступати в ролі наставника або «вчителя». Для неї характерне бажання давати поради, контролювати поведінку інших та негативно реагувати на ігнорування власних рекомендацій.
6. Прагнення підлаштовувати інших під себе (питання 20–22). Високий рівень за даним блоком свідчить про тенденцію до домінування у взаєминах. Особі складно йти на компроміси та враховувати потреби інших, особливо якщо це порушує її власний комфорт або плани.
7. Злопам'ятність і труднощі з прощенням (питання 23–25). Високі показники характеризують схильність до тривалого переживання образ і негативних емоцій. Особа може вважати, що інші повинні «заслужити» прощення або понести відповідальність за свої помилки.
8. Нетерпимість до проявів чужого дискомфорту (питання 26–28). Високий бал свідчить про недостатній рівень емпатії. Чужі переживання, скарги чи прояви слабкості можуть сприйматися як надмірні або такі, що викликають роздратування й заважають взаємодії.
9. Невміння пристосовуватися до інших (питання 29–30). Високі показники вказують на низьку гнучкість у спілкуванні та труднощі адаптації до особливостей інших людей. У складних міжособистісних ситуаціях особа частіше уникає взаємодії або припиняє стосунки, ніж намагається знайти компроміс чи налагодити контакт.

Програма тренінгу:
**«Ми проти булінгу: толерантність та
емпатія у дії»**



Мета даної програми - формування у підлітків навичок толерантності та емпатії як засобів профілактики булінгу, розвиток умінь розпізнавати приховану агресію, опановувати власні емоції та будувати здоровий мікроклімат у групі через конструктивне спілкування.

Зміст програми відображає сучасні тенденції роботи з підлітками та розкриває поняття толерантності та емпатії. Програма містить інструменти для проведення тренінгів, інтерактивні завдання та реальні кейси для розвитку соціальної компетентності.

Основні положення даної тренінгової програми мають як науково-методичний, так і практично-зорієнтований характер і покликані сприяти більш чіткому та систематизованому розумінню методики формування навичок емпатії та толерантності, які запобігають проявам булінгу серед підлітків.

Матеріали програми будуть корисними педагогічним працівникам, психологам, соціальним педагогам та керівникам закладів освіти як практична база для запобігання булінгу.

ЗМІСТ

Передмова

Заняття 1. Стоп булінг: сутність явища та його перші ознаки.

Заняття 2. Булінг під мікроскопом: від типів агресії до прихованих наслідків

Заняття 3. Емпатія: розуміння емоцій інших людей

Заняття 4. Толерантність: повага до різниць та особливостей інших

Заняття 5. Емоційний навігатор: вчимося розпізнавати почуття та опановувати реакції

Заняття 6. Агресія: способи конструктивного реагування

Заняття 7. Розвиток співпереживання та підтримки однолітків

Заняття 8. Комунікативний інтелект: вчимося говорити переконливо та слухати уважно.

Заняття 9. Конфлікт як можливість: вчимося домовлятися без агресії.

Заняття 10. Відповідальне лідерство: вчимося бути корисними команді.

Заняття 11. Атмосфера поваги: створюємо середовище, де немає місця булінгу

Заняття 12. Рольові ігри: практична відпрацювання емпатії та толерантності

Заняття 13. Розвиток позитивного клімату в колективі

Заняття 14. Чек-ап змін: підбиваємо підсумки та фіксуємо нові навички.

Заняття 15. План дій на майбутнє: застосовуємо знання на практиці

ПЕРЕДМОВА

Актуальність програми та її методологічні засади

Сучасне освітнє середовище потребує ефективних інструментів профілактики булінгу та розвитку позитивної поведінки підлітків. Програма дозволяє через усвідомлення власних цінностей та емоцій формувати у підлітків навички емпатії, толерантності та конструктивної взаємодії в колективі.

Участь у Програмі допомагає підліткам розпізнавати прояви агресії та булінгу у собі та інших, навчитися контролювати власні емоції та будувати безпечні та доброзичливі стосунки з однолітками.

Методологічна основа Програми поєднує науково-методичний підхід та практичну спрямованість, що забезпечує формування навичок, здатних запобігати конфліктам і створювати позитивний соціальний клімат у навчальному колективі.

Цільова група

Програма призначена для підлітків віком до 15 років, які навчаються у закладах освіти. Учасники програми можуть мати різний рівень соціальної та емоційної компетентності, а також різний досвід спілкування в колективі.

Програма орієнтована на тих підлітків, які прагнуть навчитися контролювати власні емоції, хочуть розвивати навички конструктивної взаємодії з однолітками, зацікавлені у формуванні емпатії та толерантності або потребують профілактики конфліктної або агресивної поведінки у навчальному середовищі.

Участь у програмі сприятиме формуванню позитивного соціального клімату в колективі, розвитку вмінь запобігати булінгу та підтримувати однолітків у складних ситуаціях.

Мета тренінгової програми: формування у підлітків віком до 15 років соціально-психологічних компетенцій, розвитку емпатії та толерантності як чинників профілактики булінгу, а також навчання конструктивному

спілкуванню, самоконтролю емоцій та відповідальному ставленню до власної поведінки у колективі.

Завдання програми

9. Сформувати у підлітків усвідомлення власних емоцій та навичок саморегуляції.
10. Розвинути емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей.
11. Сприяти розвитку толерантного ставлення до різниць у поведінці, думках і переконаннях однолітків.
12. Ознайомити учасників з поняттям булінгу, його формами та наслідками для особистості та колективу.
13. Навчити конструктивним способам реагування на конфлікти та прояви агресії.
14. Підвищити соціальну відповідальність підлітків за власну поведінку та вплив на колектив.
15. Створити умови для формування позитивного соціального клімату у освітньому середовищі.
16. Надати практичні навички підтримки однолітків у складних ситуаціях і запобігання булінгу.

Опис структури Програми

Навчально-методичний комплект Програми складається з методичного посібника для тренера.

Матеріали Програми подано у вигляді серії з 15 послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв.) і складається з трьох частин: 1) вступна частина: привітання учасників Програми, актуалізація, роз'яснення незрозумілого; 2) основна частина: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи; 3) підсумок заняття: підбиття підсумків, оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу Програми і роботи тренера.

Зміст Програми

Заняття 1. Стоп булінг: сутність явища та його перші ознаки.

- Заняття 2. Булінг під мікроскопом: від типів агресії до прихованих наслідків
- Заняття 3. Емпатія: розуміння емоцій інших людей
- Заняття 4. Толерантність: повага до різниць та особливостей інших
- Заняття 5. Емоційний навігатор: вчимося розпізнавати почуття та опановувати реакції
- Заняття 6. Агресія: способи конструктивного реагування
- Заняття 7. Розвиток співпереживання та підтримки однолітків
- Заняття 8. Комунікативний інтелект: вчимося говорити переконливо та слухати уважно.
- Заняття 9. Конфлікт як можливість: вчимося домовлятися без агресії.
- Заняття 10. Відповідальне лідерство: вчимося бути корисними команді.
- Заняття 11. Атмосфера поваги: створюємо середовище, де немає місця булінгу
- Заняття 12. Рольові ігри: практична відпрацювання емпатії та толерантності
- Заняття 13. Розвиток позитивного клімату в колективі
- Заняття 14. Чек-ап змін: підбиваємо підсумки та фіксуємо нові навички.
- Заняття 15. План дій на майбутнє: застосовуємо знання на практиці

Форми роботи

Основна форма проведення занять — тренінг, який дозволяє підліткам обмінюватися думками в групі, висловлювати власну позицію, відпрацьовувати на практиці навички емпатії, толерантності та конструктивного реагування на агресію.

У процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, оскільки учасники можуть обговорювати складні ситуації, ставити питання і одразу застосовувати отримані знання у практичних вправах, розвиваючи соціально-психологічні компетенції.

Групова робота реалізується у різних формах:

- презентації та інформаційні повідомлення тренера;
- пошук ідей через «мозковий штурм»;
- бесіди та обговорення проблемних ситуацій;
- робота у малих групах;

- рольові ігри та практичні вправи.

Вибір форми роботи залежить від специфіки групи та можливостей тренера, з урахуванням віку підлітків та їхнього рівня підготовки.

Організаційні засади реалізації програми

Загальні положення:

- до початку програми бажано провести індивідуальні консультації з учасниками для ознайомлення зі змістом та метою тренінгу, очікуваними результатами та графіком занять.
- Під час проходження програми окремим підліткам може знадобитися додаткова психологічна підтримка, яку необхідно забезпечити своєчасно.
- Бажано підтримувати зв'язок з психологами та соціальними педагогами, залученими до програми, для моніторингу змін у поведінці учасників.
- Для закріплення результатів рекомендується проводити періодичні зустрічі через 3 та 6 місяців після завершення програми.

Розмір групи:

Оптимальний розмір групи — 25 учасників, що дозволяє забезпечити активну участь кожного підлітка та ефективну взаємодію в колективі.

Періодичність занять:

Рекомендована частота — один раз на тиждень, тривалість кожного заняття — 90 хвилин.

Тренер:

Наявність тренера є ключовою для ефективного проведення тренінгу. Тренер сприяє формуванню позитивної моделі поведінки, емпатії та толерантності серед підлітків.

Основні вимоги до тренера:

- базова психологічна або педагогічна освіта;
- володіння методами тренінгової роботи з підлітками;
- дотримання етичного кодексу, зокрема конфіденційності отриманої інформації.

Вимоги до приміщення:

- площа аудиторії повинна відповідати чисельності групи;
- стільці розташовуються по колу, столи для роботи — за межами кола;
- учасники повинні мати можливість переміщатися;
- наявність дошки або фліпчарта;
- проекційна техніка: ноутбук, проектор та екран для демонстрації матеріалів.

Заняття 1. Стоп булінг: сутність явища та його перші ознаки

Мета заняття: сформувати в учасників чітке розуміння сутності булінгу, навчити ідентифікувати його перші ознаки та відрізнити токсичний пресинг від звичайного спілкування; розвинути навички емоційної стійкості для «вимкнення» агресора, а також усвідомити власну роль і відповідальність у протидії насильству.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттям булінгу, його видами та наслідками;
- допомогти підліткам визначити власні сильні сторони у протидії булінгу;
- сформувати позитивну мотивацію на побудову толерантних взаємин у групі та ліцеї.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис	Час
1.1	Вступна частина	Повідомлення тренера. Огляд програми та заняття	5 хв
1.2	Знайомство	Вправа «Моє ім'я»	5 хв
1.3	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами, прийняття правил	5 хв
1.4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5 хв
1.5	Основна частина	Ознайомлення з поняттям та видами булінгу. Практичне опрацювання у групах. Обговорення різновидів булінгу та відповідальність за його вчинення. Вправа "Скринька безпеки".	60 хв
1.6	Підбиття підсумків	Підведення підсумків, заповнення анкети-рефлексії	10 хв

План-конспект заняття

1.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: ознайомити учасників із структурою програми та першого заняття.

Хід проведення: Тренер представляється та вітає учасників групи. Далі коротко проводить огляд Програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначаючи назви занять та їхню структуру. Далі пояснює тему заняття: «Сьогодні ми розглянемо серйозну проблему, яка хвилює багатьох дітей та дорослих через свою шкоду людині, це проблема поширення насильства, жорстокого поводження та булінгу серед підлітків. Ми дізнаємося, які є види булінгу і як його розпізнати на ранніх етапах. Також ми подумаємо, як можна діяти безпечно і допомагати іншим».

1.2 Знайомство (5 хв.) – вправа «Моє ім'я»

Мета: створити атмосферу довіри та доброзичливості.

Хід проведення: Всі учасники сідають у коло. Педагог задає завдання: назвати своє ім'я та тварину, з якою асоціює себе учасник. Пояснити чому. Наприклад, Макар, тигр - тому що найсильніший.

Головне завдання самопрезентації - підкреслити свою індивідуальність.

1.3. Правила роботи групи (5 хв.)

Мета: встановити умови для безпечної та ефективної роботи.

Основні правила:

- Дотримуватись часу та регламенту.
- Говорити по черзі, не перебивати інших.
- Бути щирими та конструктивними.
- Дотримуватись конфіденційності.
- Брати відповідальність за власну участь у групі.

1.4. Очікування від програми (5 хв.) - Вправа «Я очікую...»

Мета: визначити очікування та мотивувати учасників.

Хід проведення: учасники записують на листках, що хочуть отримати від участі в програмі. Потім презентують свої очікування групі.

1.5. Основна частина (60 хв.)

Мета: ознайомити учасників із поняттям булінгу та його видами.

Хід проведення: Тренер: булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, насильник) – визначається як утиск, дискримінація, цькування. На сьогоднішній день науковці визначають булінг у закладі як певний тривалий систематичний процес, який характеризується свідомістю та жорстокістю. У сьогоденні булінг став дуже поширеним явищем. За ним стоїть безліч як соціальних, психологічних так і педагогічних проблем. Ми не можемо стверджувати, що булінг можна порівняти з бешкетом чи пустоцями, адже він ґрунтується на насильстві, яке може проявлятися у різноманітних формах, дискримінації та агресії. Булінг в більшій мірі характерний для шкіл, закладів ПТО, фахової передвищої та вищої освіти, так як там здобувачі освіти об'єднані не за інтересами, а через віковий принцип. Проте він також менш характерний для тематичних закладів, таких як, художня школа, музична школа, тощо. Булінг характеризується своєю ієрархічною структурою: булер (переслідувач), свідки, жертва. Часто можна спостерігати прояви булінгу у тих місцях, які не можуть контролюватися дорослими або цей контроль взагалі відсутній. Наприклад: сходи, їдальня, роздягальні, вбиральні, тощо. Варто зазначити, що булінг частіше проявляється у середній школі. Проте в старшій школі та закладах, де здобувачі освіти вже отримують професію булінг стає більш прихованим та жорстоким. Якщо кривдником є хлопець, то найчастіше буде використовуватись фізичне насилля, якщо дівчина – поширення чуток, ігнор, бойкот, тощо. Звісно, важче побачити психологічне насильство, адже фізичне несе за собою помітні наслідки. Жертви булінгу завжди потерпають у психологічному напрямі, адже булінг спричиняє складні довготермінові наслідки – це низька самооцінка, депресія, суїцидальні нахили тощо. Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні настрої. Найчастіше булерами виступають саме ті діти, які потребують великої кількості уваги та визнання своєї персони. Переважно вони не отримують цю увагу від батьків

чи педагогів, тому займають позицію самоствердження за рахунок інших. Таких дітей можна легко помітити, адже вони наділені лідерськими якостями та артистичними рисами характеру. Такі персони практично ніколи не виявляють співчуття до жертви, а навпаки, хизуються перевагою своєї сили над слабшими. Якщо булінг здійснюється групою осіб, то ця група поділяється на лідера та послідовників. Послідовники можуть бути як активні – ті, які беруть участь у знущаннях, та пасивні – ті, які не беруть активної участі, проте завжди підтримують лідера. Ініціаторами та рушійною силою в таких групах завжди є лідер. В деяких випадках їхні дії можуть мати садистський характер та неприкриту агресію. Часто саме групами булерів скоєні вчинки знімаються на камеру та поширюються в інтернет-спільнотах. Таким чином вони самостверджуються серед більшої групи людей, та перетворюють цькування на більш жорстокі методи приниження. Жертвою може стати будь-яка дитина, проте часто ці діти відрізняються від своїх ровесників фізично, успіхами в навчанні, матеріальним становищем у родині, тощо. Такі діти переважно не мають довірливих відносин з батьками та переживають знущання на одинці з собою. Вони є «легкою мішенню» для булерів, адже друзі впевнені, що покарання не отримають. Третя фігура, у ієрархії учасників булінгу, це спостерігачі. Вони також можуть поділятися на: а) активних – це ті діти, які встають на захист жертв. Такі діти можуть просити про допомогу у своїх батьків чи у працівників закладу освіти; б) пасивних – діти не сприймають та не підтримують акти булінгу у мікросередовищі, проте ніколи не переходять до активних дій захисту жертви; в) байдужих – вони не займають ніякої позиції у мікросередовищі та не втручаються в процес булінгу. Часто спостерігачі можуть переходити у позицію кривдника. Важливо пам'ятати, що кожна дитина чи підліток потребує уваги, любові та підтримки! Кожен з них повинен активно соціально розвиватись та таким чином знаходити друзів за інтересами. Якщо дитина не отримує вище перераховане, то можливі випадки самогубств або масових самосудів з однокласниками (масові розстріли).

Практичне опрацювання у групах.

Здобувачі освіти об'єднуються в дві групи. Кожній з груп пропонується ситуація.

Розбір ситуацій. 1. Я навчаюсь на I курсі. Викладачі люблять нашу групу, адже здобувачі освіти добрі та чуйні. Проте, у нашій групі є два здобувача освіти - Іван та Сергій - які ображають однокласників. Я також раніше потерпав від них. Зараз всі змінилось, отже у нашу групу прийшов новий хлопчик. Він народився в Україні і завжди тут жив але у нього темна шкіра. Тому Іван та Сергій одразу його не полюбили. Вони постійно його ображають та дразнять. У Івана, нового однокласника, є тільки мама та бабуся і він не розповідає їм про цю ситуацію. Мені дуже прикро, що у нашій групі є такі ображення але захищати його я не наважуюсь, адже не хочу знову повернутись на роль жертви. Я знаю, що Іван хороший, він круто грає у футбол! 2. Добрий день! Мене звати Марія. Мені 16 років. Я живу в Кривому Розі. У мене почались проблеми одразу після того, як я вступила до закладу ПТО. Всі мої однокласники ображають мене, інколи, навіть б'ють. Це все через те, що я дуже погано розмовляю, адже у мене певні проблеми зі здоров'ям. Я не розумію чому так відбувається, я ж у цьому не винна. Як мені знайти з ними спільну мову?

Завдання групам: опрацюйте запропоновану історію та дайте відповідь на запитання: 1. Хто вчиняє булінг? 2. Хто є жертвою булінгу? 3. Які наслідки булінгу можуть бути для підлітка?

Обговорення різновидів булінгу та відповідальність за його вчинення

Тренер: фізичний булінг - штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо. Економічний булінг - крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо. Психологічний булінг - принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо. Сексуальний булінг - принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях,

поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо. Кібербулінг - це напад з метою нанесення психологічної шкоди, які здійснюються через засоби електронних технологій - електронну пошту, сервіси миттєвих повідомлень, в чатах, соціальних мережах, на web-сайтах, а також за допомогою мобільного зв'язку. Таке навмисна багаторазово повторювана агресивна поведінка має на меті нашкодити людині і ґрунтується на дисбалансі влади (фізичної сили, соціального статусу в групі).

Серед видів кібербулінгу виокремлюють такі форми:

Використання мобільних телефонів

1. Анонімні дзвінки (які здійснюються систематично) і відправляються повідомлення образливого змісту.

2. Зйомка компрометуючих фото- і відеоматеріалів, публікація їх в мережі Інтернет.

3. Використання чатів:

1. Відправлення анонімних погроз або образ.

2. Створення груп, в яких навмисно ігноруються певні люди.

3. Вибудовування фальшивих дружніх або родинних відносин (щоб дізнатися особисту, інтимну інформацію).

Можливі наслідки: поширення чуток, психологічний терор.

Використання E-Mail

1. Розсилка злих і негативних повідомлень.

2. Розсилка непристойних матеріалів (відео, картинок чи комп'ютерних вірусів).

3. Зламівання іншого аккаунта для використання особистого E-Mail, для розсилки особистої інформації, або для його видалення.

Використання соціальних мереж

1. Написання образливих коментарів до фотографій, відео, на стіні користувача, в спільнотах.

2. Поширення непристойного відео і фото.

3. Зламвання чужого акаунта, редагування його з метою очорнити іншу людину (наприклад, розсилка повідомлень з цього акаунта, доповнення брехливої інформації).

4. Навмисне створення групи, для вираження ненависті та цькування певної людини.

5. Створення фальшивого профілю для третирування іншої людини.

Використання відео-порталів

Публікація в Інтернет непристойного, компрометуючого відео, що ганьбить іншу людину.

Відповідальність за вчинення булінгу (цькування) передбачено статтею 173-4 КУпАП України. До 18 грудня 2018 року відповідальності за його вчинення в Україні не існувало. Існувала кримінальна відповідальність за умисне легке тілесне ушкодження, яка для громадян України наступає з 16 років. Або за умисне нанесення тяжких та середньої тяжкості тілесних ушкоджень з 14 років, за що передбачено покарання у вигляді обмеження чи позбавлення волі.

Відтепер вчинення булінгу неповнолітньої чи малолітньої особи буде каратися штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин.

Знущання, вчинені повторно упродовж року після або групою осіб каратимуться штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

У разі цькування неповнолітніми від 14 до 16 років, відповідатимуть його батьки або особи, що їх замінюють.

До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Окремо передбачена відповідальність за приховування фактів булінгу. Якщо керівник закладу освіти не повідомить поліцію про відомі йому випадки цькування серед учнів, його оштрафують на суму від 850 до 1700 грн або

призначають виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Порядок притягнення до відповідальності за ст. 173-4 КУпАП України

Після того, як повідомлення про вчинення булінгу надійшло до органів правопорядку, підрозділи поліції у справах неповнолітніх складають протокол про вчинення адміністративного правопорушення. Після цього справа передається на розгляд до відповідного суду або судді за місцем вчинення правопорушення.

Судді районних, районних у місті, міських чи міськрайонних судів розглядають справи про адміністративні правопорушення та призначають вид і розмір покарання.

Строк розгляду справи судом - 15 днів з дня отримання ним протоколу про адміністративне правопорушення та матеріалів справи.

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, які саме форми булінгу більш поширені серед підлітків?

Чому?

- Хто може стати жертвою булінгу?
- Хто може стати булером (кривдником)?
- Чому вважають, що булінг є проявом насильства?
- Чи дотримується в ситуації булінгу один з принципів прав людини

«повага до особистості»?

- Чи порушуються під час булінгу ще якісь права?

Вправа "Скринька безпеки"

Мета: сформувати у здобувачів освіти навички відповідальної та безпечної поведінки, спонукати підлітків до пошуку шляхів захисту у небезпечних для них ситуаціях.

Тренер. Завдання вправи полягає у тому, що кожен з вас повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.

2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Озвучивши свої рекомендації, кинути їх у спільну "скриньку безпеки".

Тренер записує на ватмані всі, запропоновані учасниками, варіанти.

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути викладач, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.
9. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчуючи тепло і любов!

Куди повідомити про вчинення булінгу:

- Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 800 500 335;
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;
- Національна поліція України 102;
- «Гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей 1547

У разі, якщо права дитини порушені органами державної влади чи органами місцевого самоврядування, необхідно звернутися до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини на гарячу лінію: 0800-50-17-20, 044-299-74-08, на пошту hotline@ombudsman.gov.ua.

1.6 Підведення підсумків заняття (10 хв)

Запитання для обговорення:

- Які відчуття викликає у Вас слово «булінг»?
- Хто може стати жертвою булінгу?
- Де може відбуватися булінг?
- Які форми булінгу можуть проявлятися в освітньому середовищі?
- Які наслідки булінгу?

Заповнення учасниками заняття анкети-рефлексії (додаток А)

Тренер. Ми завжди повинні пам'ятати, що насамперед ми – люди. Сьогодні ми багато дізналися нового, цікавого один про одного, кожна людина – це особистість зі своїми талантами, здібностями, «родзинками». У кожного з нас є багато позитивних рис, а є, звичайно, і негативні. Над такими рисами потрібно працювати. Звичайно, ми повинні поважати один одного, бо ми – ЛЮДИ!

Заняття 2. Булінг під мікроскопом: від типів агресії до прихованих наслідків

Мета заняття: поглибити розуміння учасниками психологічних механізмів агресії, навчити розрізняти приховані форми тиску (маніпуляції, ігнорування) від здорового спілкування; розвинути навички емоційного самозахисту та усвідомлення відтермінованих наслідків цькування для особистості.

Завдання:

- деталізувати уявлення підлітків про види агресії, акцентуючи увагу на соціальній ізоляції та кібербулінгу як найбільш латентних формах.
- Навчити учасників розпізнавати «точку входу» в булінг: відрізнити невдалий жарт чи одноразовий конфлікт від системного психологічного пресингу.
- Проаналізувати приховані наслідки агресії для запобігання тривалим психологічним проблемам.
- Відпрацювати практичні інструменти «вимкнення» агресора, що дозволяють зупинити атаку без ескалації конфлікту.
- Актуалізувати внутрішні ресурси підлітків для формування стійкої позиції «активного спостерігача», що руйнує сценарій булінгу в колективі ліцею.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис	Час
2.1	Вступна частина	Привітання. Анонс теми: «Чому булінг - це хвороба всієї групи, а не двох людей».	5 хв
2.2	Актуалізація	Вправа «Градусник емоцій»: коротке опитування учасників про їхній стан та спогади з минулої зустрічі.	5 хв

2.3	Правила та очікування	Підтвердження діючих правил. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа мозковий штурм «Поле мін vs Безпечна зона».	5 хв
2.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Анатомія тиску»: розбір прихованих видів (ізоляція, ігнорування, маніпуляції). Чим жарт відрізняється від «токсичності».	10 хв
2.5	Основна частина (практика)	Робота в групах «Лабораторія кейсів»: аналіз ситуацій «тонкого» булінгу. Вправа «Соціальний рентген: Роззброєння маніпулятора». Практикум «Батл спокою»	55 хв
2.6	Ресурсна вправа	Вправа «Антидот: Соціальний імунітет».	5 хв
2.7	Підбиття підсумків	Рефлексія: «Який інструмент захисту я візьму з собою?». Заповнення короткої анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

2.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: актуалізувати тему групової динаміки та налаштувати учасників на аналітичну роботу.

Хід проведення: слова тренера: «Минулого разу ми розібралися, що таке булінг. Сьогодні ми подивимося на нього "під мікроскопом". Булінг - це не просто сварка двох людей, це хвороба всієї групи. Якщо група мовчить, вірус поширюється. Сьогодні ми навчимося бачити перші симптоми й "вимикати" агресію, поки вона не стала токсичною».

2.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: провести експрес-діагностику емоційного стану групи та відновити зв'язок із матеріалом минулого заняття.

Хід проведення: Вправа «Градусник емоцій».

На стіні висить лінія від 0 до 10.

Завдання: Учасникам потрібно умовно (або стікером) позначити свій рівень енергії зараз та згадати одну річ, яка зацікавила їх минулого разу.

Мета: Синхронізувати групу.

2.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: створити безпечний психологічний простір та виявити конкретні запити підлітків.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності.

Вправа: Мозковий штурм «Поле мін vs Безпечна зона»

Завдання: Учасникам необхідно уявити спілкування в ліцеї чи в чатах як територію. Деякі дії - це "безпечна зона", там де ок, а деякі - це "мінне поле", де один крок (слово чи жест) може підірвати стосунки або чинює самооцінку.

Пропонується за 2 хвилини накидати ознаки обох зон».

Генерація ідей: учасники викрикують варіанти, тренер швидко записує їх у дві колонки. Наприклад:

- червона зона (Мінне поле): «жарти про батьків», «ігнор у відповідь на питання», «саркастичні коментарі під фото», «шепіт за спиною», «прізвиська, які бісять».
- Зелена зона (Безпека): «рофли, де сміються всі», «підтримка, коли хтось затупив», «можливість сказати "ні" без образи», «прямі питання замість пліток».
- Аналіз «Сірої зони». Тренер обводить 2-3 пункти з червоної зони, які виглядають як «просто жарт» (наприклад, сарказм). Питання до групи: «Хто вирішує, чи це міна, чи просто камінець? Той, хто кинув слово, чи той, у кого воно влетіло?».

2.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: навчити підлітків розрізняти неочевидні (латентні) форми агресії та критично оцінювати межу між гумором і тиском.

Хід проведення: Міні-лекція «Анатомія тиску»

Тренер. «Усі ми любимо рофлити один з одного. Це база здорового спілкування. Але є момент, коли жарт перетворюється на мікроагресію.

Головна відмінність:

- Жарт: Смішно обом. Якщо ти кажеш "чувак, це було образливо", твій друг зупиняється, бо йому важливі твої почуття.
- Токсичність (булінг): Смішно лише одному (або компанії) за рахунок іншого. Якщо ти кажеш "стоп", тобі відповідають: "Та ладно, ти просто не шариш гумору" або "Чого ти такий вразливий?". Це вже маніпуляція».

«Булінг - це не завжди про розбитий ніс. У 15 років агресія стає "інтелектуальною" та прихованою. Розберемо три головні "віруси":

- Ізоляція: Це коли тебе "вирізають" із групи. Вас було п'ятеро, але раптом створили новий чат без тебе. Компанія обговорює плани на вечір прямо при тобі, але тебе не кличуть. Це найболючіший вид агресії, бо наш мозок сприймає соціальне відторгнення так само, як фізичний біль.
- Ігнорування: Коли ти щось кажеш, а люди дивляться крізь тебе або переводять тему. Це спроба зробити тебе "невидимим", позбавити права голосу.
- Маніпуляції: Тобі навмисно кажуть речі, які змушують сумніватися у власній адекватності. "Я такого не казав", "Тобі здалося", "Ти все вигадуєш". Мета агресора - розхитати твою впевненість, щоб ти перестав довіряти собі». Чому це «хвороба групи»?

«Чому ми називаємо це хворобою? Бо в системі булінгу страждають усі:

1. Жертва втрачає безпеку.
2. Агресор звикає, що приниження - це шлях до лідерства (але в реальному світі за це потім "прилітає").
3. Свідки живуть у постійному страху: "Слава богу, не я, але завтра можу бути я". Цей фоновий стрес зжирає енергію всієї групи.

2.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: відпрацювати навички аналізу соціальних ситуацій та надати практичні інструменти словесної самооборони для зниження рівня напруги.

Хід проведення: Лабораторія кейсів: «Детектив під мікроскопом» (25 хв)

Учасникам пропонується об'єднатись в 3-4 команди. Кожна отримує картку з «тихим» сценарієм.

Кейс 1 (Цифрова ізоляція): «В групі створено груповий чат для обговорення випускного, але трьох здобувачів освіти туди навмисно не додали. Коли вони питають про це, їм кажуть: "Ой, ми просто забули, там нічого цікавого"».

Кейс 2 (Публічний підкол): «Макс постійно коментує зовнішність Олега при дівчатах: "О, знову в цій кофті? Вона ж тебе пам'ятає ще з садочка!". Всі сміються, Макс каже, що це дружній рофл».

Кейс 3 (Маніпуляція): «Аня помітила, що її речі в роздягальні хтось перекладає або ховає. Коли вона скаржиться подругам, ті відповідають: "Та ти просто забудькувата, не роби з мухи слона"».

Завдання: 1. Назвати тип агресії. 2. Описати «прихований симптом» (як відчувається людина через місяць такого життя?).

Вправа «Соціальний рентген: Роззброєння маніпулятора»(20 хв)

Тренер пояснює: «Агресор - це людина, яка "годується" вашими емоціями (страхом, образою, злістю). Якщо ви даєте емоцію — він перемагає. Якщо ви вмикаєте "соціальний рентген", ви бачите, що за його словами стоїть лише спроба здаватися крутим. Наша задача - стати для нього "порожнім місцем" у плані реакцій».

Три тактики «Роззброєння» . Замість складних технік використовуємо три прості дії:

- 1) Тактика «Сірий камінь» (Grey Rock): Стати максимально нудним. Відповідати коротко, сухо і без емоцій: «Так», «Ні», «Зрозуміло», «Окей». Агресору швидко набридає битися об стіну спокою.
- 2) Тактика «Переведення стрілок на факт»: Замість захисту себе - констатувати дію агресора.

- Агресор: «Ти сьогодні виглядаєш як бомж».
 - Відповідь (спокійно): «Ти зараз намагаєшся мене образити чи просто коментуєш мій одяг?». (Це вибиває агресора з ролі «крутого»).
- 3) Тактика «Дякую за твою думку»: Визнати, що у людини є право на дурну думку, але вона вас не стосується.
- Агресор: «Твоє хобі - повний відстій».
 - Відповідь: «Дякую, що поділився своєю думкою. Мені подобається».

Практикум «Батл спокою»(10 хв)

Група ділиться на пари: «Провокатор» та «Скеля».

Раунд 1: «Провокатор» протягом 1 хвилини накидає легкі «шпильки» (з тих, що обговорювали в кейсах). «Скеля» має використовувати лише тактику «Сірого каменю» (односкладні відповіді).

Раунд 2: «Провокатор» продовжує, а «Скеля» пробує тактику «Переведення стрілок» (запитує про ціль агресора).

Обговорення: Питання до «Провокаторів»: «Чи хотілося вам продовжувати, коли людина не ображалася, а просто спокійно відповідала?». Питання до «Скель»: «Що ви відчували, коли замість виправдань просто констатували факт?».

2.6 Ресурсна вправа: «Антидот: Соціальний імунітет» (5 хв)

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої внутрішні опори та сформувати психологічну стійкість до зовнішнього тиску через фокус на власних цінностях.

Хід проведення: Тренер: «Уявіть, що слова агресора - це вірус. Він намагається пробити ваш захист і змусити вас повірити, що ви "не такі". Але у кожного з вас є антидот - це речі, які ви знаєте про себе на 100%, і жоден хейтер не може це змінити. Це ваша "база"».

Учасники отримують невеликі картки (можна у формі капсул або просто прямокутників).

Завдання: Швидко записати три факти про себе, які є вашим імунітетом:

1. Факт 1 (Досягнення): Щось, що я вмію робити добре (наприклад: «я круто монтую відео»).
2. Факт 2 (Якість): Якась моя риса, якою я пишаюся (наприклад: «я вірний друг»).
3. Факт 3 (Опора): Людина або місце, де мене завжди приймають таким, як є (наприклад: «тренер з боксу»).

Тренер. «Коли наступного разу ви відчуєте тиск або почувате неприємний коментар - згадайте свій антидот. Це те, що робить вас справжніми, а слова агресора - лише шум».

2.7 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: закріпити практичні навички через вербалізацію власного вибору та отримати чесний зворотний зв'язок для корекції програми.

Хід проведення: Рефлексія: «Мій інструмент захисту»

Учасники стають у коло (або залишаються на місцях). Тренер пропонує кожному по черзі завершити фразу однією короткою думкою.

«Ми розібрали різні методи "вимкнення" агресії: від тактики "Сірого каменю" до визначення власних антидотів. Назви одну конкретну річ або техніку, яку ти реально готовий/-а спробувати, якщо відчуєш тиск в ліцеї чи в мережі».

Заповнення анкети зворотного зв'язку (додаток Б)

Тренер. «Знаєте, найважче в булінгу - це повірити, що ти один. Сьогодні ми побачили, що це хвороба всієї групи, і лікується вона нашою спільною сміливістю. Кожен ваш "антидот", кожна спокійна відповідь маніпулятору - це крок до того, щоб у нашому ліцеї стало легше дихати всім. Не бійтеся бути собою і не дозволяйте чийось випадковим словам визначати, хто ви є насправді. Ви маєте підтримку, і це - головне. Дякую за вашу щирість».

Заняття 3. Емпатія: розуміння емоцій інших людей

Мета заняття: сформувати в учасників розуміння емпатії як інструменту побудови безпечних стосунків; навчити розпізнавати вербальні та невербальні маркери емоцій; розвинути здатність до співпереживання без втрати власних кордонів.

Завдання:

- розкрити поняття емпатії та її відмінність від жалю чи симпатії;
- навчити зчитувати «код емоцій» (міміка, жести, тон голосу);
- відпрацювати навичку активного слухання та валідації почуттів іншої людини;
- сформувати установку на підтримку як альтернативу агресії чи байдужості.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
3.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Емпатія - твоя суперсила в спілкуванні».	5 хв
3.2	Актуалізація	Вправа «Емоційний чекін».	5 хв
3.3	Правила та очікування	Вправа «Скринька очікувань»: що я хочу зрозуміти про почуття інших?	5 хв
3.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Радіо Емпатія»: як налаштуватися на хвилю іншої людини.	10 хв
3.5	Основна частина (практика)	Гра «Емоційний покер». Вправа «Валідація: Як не сказати	55 хв

		фігню».	
3.6	Ресурсна вправа	Вправа «Кокон спокою»: захист від чужого негативу.	5 хв
3.7	Підбиття підсумків	Вправа «Тепле слово» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

3.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: налаштувати учасників на тему емоційного інтелекту.

Хід проведення: слова тренера: «Всім привіт! Радий/рада вас бачити. Перш ніж ми почнемо, подивіться на людину поруч і просто кивніть їй (створення безпечної, неформальної атмосфери та фокусування уваги на моменті «тут і зараз»). Сьогодні ми будемо говорити про те, що Емпатія - це твоя суперсила в спілкуванні. Це не просто про "жалість" чи "доброту". Це про здатність "зчитувати" людей, як відкриту книгу, будувати довіру за лічені хвилини та вирішувати конфлікти ще до їх початку.»

3.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: перевірити «емоційний фон» групи.

Хід проведення: Вправа «Емоційний чекін».

Тренер: «Зараз ми зробимо швидкий "чекін" - як реєстрація в аеропорту, тільки ми реєструємо свій внутрішній стан. Я попрошу кожного подумати: яку емоцію ви відчуваєте прямо зараз? Тільки одну. Постарайтеся бути максимально чесними з собою». Учасники по черзі називають слово. Важливо робити це швидко, без довгих пояснень «чому».

Тренер: «Подивіться, яка у нас зараз палітра: від спокою до тривоги. Це і є перший крок до емпатії - помітити стан іншого, не оцінюючи його».

3.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: підтвердити безпеку в групі.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності.

Вправа «Скринька очікувань».

Учасникам пропонується написати на стікері одне конкретне запитання: «Що саме я хочу навчитися розуміти в почуттях інших?». Учасники анонімно фіксують свої думки (наприклад: «Як розпізнати приховану образу?» або «Як не брати чужий сум на себе?»). Усі згортають папірці та кладуть у стилізовану скриньку/коробку.

Тренер: витягає 3–4 випадкові запити та зачитує їх вголос, підтверджуючи, що ці теми будуть розкриті протягом заняття.

Скринька залишається на видному місці як символ спільної мети зустрічі.

3.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: дати базу про те, як працює емпатія.

Хід проведення: Міні-лекція «Радіо Емпатія».

Тренер: «Уявіть, що кожна людина - це потужна радіостанція, яка щосекунди транслює в ефір свій стан через міміку, жести та тон голосу. Емпатія - це ваш внутрішній приймач. Щоб почути іншого без перешкод, ми маємо налаштувати його на три основні «хвилі». Перша - «Тілесна частота»: ми вчимося помічати фізичні сигнали (стиснуті кулаки, затримане дихання або розслаблені плечі). Друга - «Когнітивна частота»: ми намагаємося зрозуміти логіку людини («Чому вона зараз так каже?»). Третя - «Емоційна частота»: ми згадуємо схоже відчуття у себе, щоб розділити момент. Проте в ефірі часто виникають шуми - це наші власні емоції, упередження або бажання негайно дати пораду замість того, щоб просто вислухати. Коли ми починаємо повчати, ми вимикаємо «приймач» і вмикаємо свій «гучномовець», втрачаючи зв'язок. Головний секрет налаштування на чужу хвилю - це внутрішнє запитання: «Що б я відчував, якби зараз був на її місці?». Ця проста фраза миттєво прибирає завади та дозволяє почути щирий сигнал співрозмовника.

3.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: тренування розпізнавання емоцій та відпрацювання підтримки.

Хід проведення: Гра «Емоційний покер».

Тренер: «В житті ми часто приховуємо справжні почуття за «покерфейсом», але емпатія дозволяє бачити крізь цю маску».

Учасники об'єднуються в пари: «Транслятор» та «Сканер». «Транслятор» отримує картку з назвою конкретної емоції (наприклад, розчарування, провина або прихована радість) і має розповісти максимально нейтральну історію - наприклад, як він ішов сьогодні на заняття. Його завдання - не показувати емоцію явно, а лише «проживати» її всередині, дозволяючи їй ледь помітно просочуватися через мікрожести, погляд чи тембр голосу. «Сканер» у цей час уважно спостерігає, намагаючись впіймати тонку зміну «хвилі». Після розповіді «Сканер» називає емоцію та обов'язково аргументує свій вибір: «Я відчув розчарування, бо в один момент твій голос став тихішим, а погляд опустився». Потім учасники міняються ролями з новими картками.

Тренер ставить питання учасникам: «що було важче - приховувати чи зчитувати?»

Головний висновок гри: емпатія - це не вгадування думок, а уважність до дрібниць, які людина транслює несвідомо.

Вправа «Валідація: Як не сказати фігню».

Тренер: «Найгірше, що можна зробити, коли людині погано - це знецінити її фразами: «Та не переймайся», «Буває й гірше», «Просто заспокойся». Це і є та сама «фігня», яка вимикає довіру. Натомість валідація - це підтвердження: «Я бачу, що тобі зараз важко, і це нормально».

Учасники об'єднуються у пари та отримують картки з «токсичними» фразами та складними ситуаціями (наприклад: «Мене не взяли на роботу, про яку я мріяв»). Один учасник озвучує проблему, а інший має спочатку відповісти «як завжди» (знецінити), щоб відчути, як це неприємно. Потім учасники отримують завдання замінити токсичну відповідь на валідуючу формулу: «Схоже, ти зараз [назва емоції], і я розумію, чому це так». Наприклад: «Схоже, ти зараз дуже розчарований, і це логічно, бо ти вклав у це стільки сил».

Учасники тренуються перетворювати фрази «Та забий» на «Я бачу, як це для тебе важливо».

Тренер: «Як змінюється відчуття в тілі, коли твої почуття не заперечують, а приймають».

Головний висновок: щоб підтримати, не обов'язково мати рішення - достатньо просто бути поруч і визнати біль іншого.

3.6 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: навчитися відновлюватися після емоційного залучення.

Хід проведення: Вправа «Кокон спокою»: захист від чужого негативу.

Тренер: «Емпатія - це не «губка», яка вбирає чужий біль, а «радар», який його лише фіксує. Щоб не вигорати, допомагаючи іншим, потрібно вміти вмикати захисний «Кокон спокою».

Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі та зробити глибокий вдих. Тренер: «Уявіть, що навколо вашого тіла на відстані витягнутої руки з'являється прозора, але надміцна оболонка - ваш кокон. Він пропускає світло, повітря та інформацію, але затримує чужий гнів, роздратування чи токсичність. Коли ви спілкуєтеся з людиною, якій погано, візуалізуйте, як її емоції вдаряються об цей бар'єр і стікають вниз, не проникаючи всередину вас. Ви все бачите, все розумієте, ви поруч, але ви - у безпеці. Це дозволяє вам залишатися спокійним «островом», за який інша людина може вхопитися, замість того щоб потонути разом із нею».

Після короткої медитації обговорення, як це відчуття «дистанції без байдужості» допомагає бути ефективнішим у підтримці.

Головний висновок: ваша суперсила працює лише тоді, коли ви самі залишаєтеся в ресурсі.

3.7 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: рефлексія отриманого досвіду.

Хід проведення: Вправа «Тепле слово».

Учасникам пропонується утворити спільне коло - символ єдності та безпечного простору.

Тренер: «Завдання полягає в тому, щоб кожен по черзі звернувся до свого сусіда праворуч, але не з черговим компліментом, а з емпатійним спостереженням. Використовуючи навички «радіоприймача», які тренували сьогодні, учасник має сказати: «Я помітив/помітила сьогодні, як ти [щиро усміхався/уважно слухав/влучно запитував], і мені було дуже [приємно/цікаво/затишно] з тобою працювати». Важливо не просто похвалити, а підкреслити стан іншої людини, який ви «зчитали» протягом зустрічі. Кожен, хто отримує «тепле слово», просто каже «Дякую» (приймає валідацію) і передає естафету далі».

Заповнення анкети зворотного зв'язку (додаток В)

Тренер: « Ось так працює ваша суперсила у реальному житті - вона зігріває та будує мости».

Заняття 4. Толерантність: повага до різниць та особливостей інших

Мета заняття: сформувати в учасників активну позицію поваги до людської гідності; навчити розпізнавати власні упередження; відпрацювати навички конструктивної взаємодії в умовах розмаїття поглядів.

Завдання:

- розмежувати поняття «терпіння» (пасивне) та «толерантність» (активне визнання прав);
- виявити механізми виникнення стереотипів та їхній вплив на спілкування;
- навчити етично реагувати на інакшість без агресії та знецінення;
- сформувати навичку пошуку спільних цінностей при зовнішніх відмінностях.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
4.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Толерантність - мистецтво жити в мирі з несхожими».	5 хв
4.2	Актуалізація	Вправа «Мій унікальний відбиток».	5 хв
4.3	Правила та очікування	Вправа «Дерево сумнівів».	5 хв
4.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Окуляри стереотипів».	10 хв

4.5	Основна частина (практика)	Гра «Лот за описом». Вправа «Місток розуміння».	55 хв
4.6	Ресурсна вправа	Вправа «Маяк ідентичності».	5 хв
4.7	Підбиття підсумків	Вправа «Коло вдячності» та заповнення анонімних анкет зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

4.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: налаштувати групу на відкритість. Сформувати первинне розуміння толерантності не як «терпіння зціпивши зуби», а як активного інтересу до різноманітності світу.

Хід проведення: Привітання. Тренер: « Сьогодні ми будемо вчитися бачити в людях не загрозу через їхню інакшість, а нові можливості для власного розвитку. Справжня толерантність - це не терпіння того, що нам не подобається, а активне визнання права кожної людини бути собою».

4.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: підкреслити цінність індивідуальності. Допомогти кожному учаснику відчувати себе особливим у безпечному середовищі та побачити, що «несхожість» - це ресурс групи, а не загроза.

Хід проведення: Вправа «Мій унікальний відбиток».

Кожному учаснику пропонується назвати один факт про себе, який робить його унікальним у цій групі (наприклад: «Я єдиний тут, хто колекціонує кактуси» або «Я розмовляю трьома мовами»). Ця вправа покаже, що група складається з неповторних елементів, і саме ця різноманітність робить спілкування цікавим.

4.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: легалізувати складні почуття. Дати учасникам можливість чесно визнати свої страхи чи роздратування щодо «інших» (чужих поглядів, зовнішності), перетворивши внутрішню напругу на об'єкт для дослідження.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Дерево сумнівів».

Учасники отримують паперові "листочки", на яких анонімно фіксують те, що викликає у них найбільший страх або роздратування в людях з іншим світоглядом, зовнішністю чи стилем життя. Стікери наклеюються на намальоване «дерево». Ця вправа допоможе легалізувати складні почуття та зрозуміти, з якими внутрішніми бар'єрами працювати далі.

4.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: дати когнітивний інструментарій. Пояснити біологічні та соціальні причини виникнення упереджень, щоб учасники навчилися «знімати окуляри» шаблонів і бачити реальну людину.

Хід проведення: Міні-лекція «Окуляри стереотипів».

Тренер: «Уявіть, що кожен із нас з народження отримує невидиму колекцію окулярів. Одні окуляри нам дарують батьки, інші - заклад освіти, соцмережі чи фільми. Ці окуляри - наші стереотипи. Навіщо вони мозку? Щоб економити енергію. Набагато простіше наклеїти на людину швидкий "ярлик" (наприклад: "айтівець", "підліток", "переселенець"), ніж витратити час на те, щоб дізнатися її справжню історію.

Проблема в тому, що коли ми дивимося на світ через такі лінзи, ми бачимо не живу людину, а викривлену картинку. Ми бачимо колір скла, а не те, що за ним. Стереотипи роблять наше життя пласким: ми заздалегідь "знаємо", чого чекати від іншого, і тим самим зачиняємо двері для справжнього знайомства. Проте важливо розуміти: толерантність - це не всюдозволеність. Це не означає, що ми маємо приймати агресію чи насильство. Існує чітка межа толерантності: ми поважаємо право іншого бути собою доти, доки його дії не порушують права, свободу та безпеку оточуючих. Ваша свобода махати руками закінчується там, де починається ніс іншої людини.

Сьогодні наша суперсила полягає в тому, щоб навчитися вчасно помічати ці "окуляри" на своєму носі. Коли ви відчуваєте роздратування чи страх до когось несхожого, просто запитайте себе: "Це я зараз бачу реальну людину чи це спрацювали мої старі лінзи?". Головне завдання на сьогодні - навчитися вчасно знімати окуляри упереджень, щоб побачити світ у його справжніх, яскравих кольорах».

4.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: руйнування ментальних бар'єрів. Через ігровий досвід показати, як часто ми помиляємося в оцінках за першим враженням, та навчити знаходити точки дотику (спільні цінності) з людьми, які кардинально відрізняються від нас.

Хід проведення: Гра «Лот за описом».

Тренер: «Друзі, уявіть: ви виграли омріяну подорож навколо світу, але є одна умова - ви не знаєте свого супутника в обличчя, лише його коротку характеристику. Зараз я зачитаю три "лоти", а ви маєте обрати одного, з ким розділите каюту на наступний місяць. Запишіть свій вибір на папірці».

- Лот №1: Колишній в'язень, який провів за ґратами 5 років.
- Лот №2: Успішний бізнесмен, мільйонер, власник великої корпорації.
- Лот №3: Біженець без громадянства, який нещодавно перетнув кордон.

Після того як учасники зроблять вибір, проводиться коротке опитування: «хто і чому обрав того чи іншого персонажа?»(зазвичай більшість обирає «бізнесмена» через ілюзію безпеки та статусу).

Тренер: «А тепер - момент істини. Відкривається «другий шар» інформації:

- Лот №1 (В'язень) - це правозахисник, який був несправедливо засуджений за участь у мирному протесті; він неймовірно ерудований, знає 4 мови та вміє виживати в будь-яких умовах.
- Лот №2 (Бізнесмен) - людина, що заробила капітал на екологічних злочинах, має важкий характер, схильна до агресії та маніпуляцій.
- Лот №3 (Біженець) - талановитий лікар-хірург, який рятував життя в зоні бойових дій і втратив дім, але зберіг неймовірну доброту та почуття гумору.

«Щойно ми побачили, як працюють наші внутрішні фільтри. Ми реагуємо на "етикетку", але справжня людина завжди глибша за будь-яке визначення. Толерантність - це дати іншому шанс проявити свою справжню суть, а не судити за першим рядком біографії».

Вправа «Місток розуміння».

Тренер: «Зараз ми перейдемо від теорії до будівництва реальних зв'язків».

Учасників об'єднують у пари (необхідно намагатись поєднувати людей, які в житті найменше спілкуються або здаються повною протилежністю один одному (наприклад, "тихий" та "активний", "технар" та "гуманітарій")).

Завдання: За 10 хвилин побудувати "місток" між світами. Необхідно знайти рівно 5 спільних цінностей або інтересів, які об'єднують учасників в парі. Це не може бути щось очевидне на кшталт "ми обидва люди" або "ми в цій кімнаті". Необхідно шукати глибше: улюблені книги, життєві принципи, дитячі мрії чи ставлення до справедливості.

Після завершення часу кожна пара презентує свої результати групі. Тренер: «Чи важко було починати розмову? Чи здивувало вас те, що ви знайшли спільне з людиною, яка здавалася зовсім іншою?».

«Коли ми будуємо "місток", ми перестаємо помічати прірву між нами. Виявилось, що за різною зовнішністю та поглядами ми маємо схожі потреби у повазі, любові та розумінні».

4.6 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: стабілізація власних кордонів. Навчити учасників зберігати свою ідентичність і принципи, проявляючи повагу до інших. Це профілактика «сліпого конформізму» та емоційного вигорання в конфліктному середовищі.

Хід проведення: Вправа «Маяк ідентичності»

Тренер: «Зараз я попрошу вас відкласти все зайве, сісти максимально зручно і, якщо вам комфортно, заплющити очі. Зробіть глибокий вдих... і повільний видих. Уявіть себе на березі безкрайнього океану. Ви - не просто людина, ви - величний, міцний Маяк. Ваш фундамент заглиблений глибоко в землю - це ваші коріння, ваша родина та ваша історія. Стіни маяка - це ваші

цінності, характер та переконання. А на самій верхівці горить яскраве, чисте світло - це ваша унікальна ідентичність, те, ким ви є насправді. Подивіться на океан навколо. Сьогодні він бурхливий. Хвилі, що вдаряються об берег - це чужі думки, інші стилі життя, незвичні погляди чи навіть гостра критика. Деякі хвилі тихі, а деякі - здіймаються високо, намагаючись дотягнутися до вашого світла. Відчуйте цей момент: вам не потрібно боротися з океаном. Ви не намагаєтеся заспокоїти шторм чи змінити напрямок вітру. Толерантність - це дозволити океану бути океаном, а хвилям - бути хвилями. Ви поважаєте їхню силу, але вони не можуть вас похитнути. Ви стоїте міцно. Ви знаєте свою висоту. Ви просто світите, вказуючи шлях, але залишаєтесь непорушними у своїй суті. Ви можете бути відкритими до світу, бачити все його різноманіття, але при цьому чітко тримати власні кордони. Ваше світло - це ваша безпека».

«А тепер повільно повертайтеся в цю кімнату. Відчуйте опору під ногами. Зробіть вдих і на видиху розплющуйте очі».

«Пам'ятайте про цей Маяк. Поважати іншого - не означає розчинитися в ньому чи зрадити себе. Це означає дозволити іншому бути поруч, залишаючись вірним своєму світлу».

4.7 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: закріплення позитивного досвіду. Завершити заняття на високій емоційній ноті, інтегрувати отримані навички у повсякденне спілкування та отримати фідбек про зміну установок учасників.

Хід проведення: Вправа «Коло вдячності».

Учасникам пропонується утворити спільне коло, що символізує рівність та єдність групи незалежно від індивідуальних відмінностей. Завдання полягає у зверненні до сусіда праворуч із фразою-вдячністю, яка підкреслює цінність його інакшості: «Я дякую тобі за те, що ти не такий/не така, як я...». Кожен має сформулювати конкретне спостереження про те, як особливості іншої людини (темперамент, точка зору, стиль спілкування чи життєвий досвід) допомогли сьогодні побачити ситуацію під іншим кутом або збагатили спільну роботу. Це

не просто обмін компліментами, а свідомо валідація права іншого бути несхожим. Учасники по черзі висловлюються.

Тренер: «А тепер, поки ці відчуття ще свіжі, я прошу вас приділити одну хвилину анкеті. Вона анонімна (додаток Г). Це ваш чесний діалог із самим собою: чи вдалося вам сьогодні хоча б на мить зняти "окуляри стереотипів"? Чи змінилося щось у вашому "радарі толерантності"?

Ваші відповіді допоможуть мені зробити наступні зустрічі ще кориснішими, а вам - зафіксувати ту маленьку перемогу над упередженнями, яку ви сьогодні здобули». Пам'ятайте: світ стає кольоровим лише тоді, коли ми дозволяємо кожному кольору бути собою. Дякую за вашу щирість та відкритість!»

Заняття 5. Емоційний навігатор: вчимося розпізнавати почуття та опановувати реакції

Мета заняття: навчити учасників ідентифікувати складні емоційні стани; продемонструвати зв'язок між думкою, емоцією та тілесною реакцією; надати практичні інструменти для опанування сильних емоцій у моменті.

Завдання:

- розширити «емоційний словник» учасників;
- навчити техніці «паузи» між стимулом та реакцією;
- відпрацювати прийоми емоційної самодопомоги (заземлення, дихання);
- сформувати навичку екологічного вираження гніву та тривоги.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
5.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Ти - капітан свого корабля».	5 хв
5.2	Актуалізація	Вправа «Емоційне дзеркало».	5 хв
5.3	Правила та очікування	Вправа «Мапа конфліктів».	5 хв
5.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Карта тіла: де живуть емоції».	10 хв
5.5	Основна частина (практика)	Гра «Дві сторони медалі». Вправа «Конструктор Я-повідомлень».	55 хв

5.6	Ресурсна вправа	Вправа «Емоційний перемикач».	5 хв
5.7	Підбиття підсумків	Вправа «Рукоштовання ідей» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

5.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: сформувати в учасників позицію відповідальності за власні реакції та налаштувати на роботу з внутрішнім станом.

Хід проведення: Привітання. Тренер: « Сьогодні наше заняття має назву "Ти - капітан свого корабля". Уявіть, що ваші емоції - це стихія: шторм, штиль або попутний вітер. Ми не можемо наказати океану заспокоїтися, але ми можемо навчитися керувати вітрилами та тримати штурвал. Сьогодні ми розберемося, як не дозволити емоційній бурі збити вас із курсу».

5.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: розігріти емоційну сферу та показати зв'язок між мімікою і внутрішнім станом.

Хід проведення: Вправа «Емоційне дзеркало»

Учасникам пропонується об'єднатись в пари. Один із пари буде "Відображенням", а інший - "Людиною перед дзеркалом". Перший показує певну емоцію лише мімікою, а другий має максимально точно її скопіювати. Потім учасники міняються.

Тренер: «Чи змінюється ваш настрій, коли ви просто копіюєте чужу посмішку або нахмурені брови? Наше тіло - це перший ключ до розуміння того, що ми відчуваємо».

5.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: виявити зони найбільшої емоційної напруги та сформувати запит на конкретні інструменти.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Мапа конфліктів».

Учасникам пропонується за допомогою аркушів паперу та маркерів створити схематичну мапу свого щоденного життя, позначивши ключові сфери: дім, навчання, коло друзів, соціальні мережі. На цій мапі учасникам пропонується поставити символ «X» у тих зонах, де вони найчастіше відчують емоційні спалахи, роздратування або вступають у конфлікти. Після створення візуальної схеми учасники мають визначити, якого саме внутрішнього ресурсу чи навички (наприклад, витримки, вміння слухати або навички вчасно зробити паузу) їм бракує в цих критичних точках. Визначені потреби стають персональними цілями кожного на поточне заняття, перетворюючи загальну тему на індивідуальний план роботи.

5.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: пояснити фізіологічну природу емоцій та навчити помічати їхні ранні симптоми.

Хід проведення: Міні-лекція «Карта тіла: де живуть емоції».

Тренер: «Емоція - це насамперед гормональна та електрична реакція організму, а не просто думка. Коли ми відчуваємо гнів, кров приливає до кулаків, обличчя «палає», а серце б'ється частіше - тіло буквально готується до фізичного «бою». У стані страху навпаки - кров відливає від шлунку до великих м'язів ніг, що створює відчуття «холоду в животі» або «ватних ніг», адже мозок дає команду «бігти». Кожен з нас має свою індивідуальну карту: у когось тривога проявляється через стиснуті щелепи чи клубок у горлі, у когось - через важкість у плечах, а хтось відчуває, як «метелики» в животі миттєво перетворюються на залізний вузол. Тіло реагує швидше, ніж ми встигаємо усвідомити ситуацію головою. Ці відчуття - це «ранні дзвоники». Якщо помітити легкий жар у щоках або затамований подих у перші секунди, можна перехопити емоцію до того, як вона перетвориться на некерований «шторм»..

Помічений сигнал у тілі - це момент вашої найбільшої свободи. Якщо ви відчули напругу в руках раніше, ніж встигли щось вигукнути - ваше "радіо" вже транслює гнів. Це момент, коли ви ще можете зробити вдих і обрати реакцію».

5.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: навчити трансформувати звинувачення у конструктивні запити.

Хід проведення: Гра «Дві сторони медалі»

Учасникам пропонується уявити, що кожне звинувачення - це медаль. На одній стороні (видимій) - крик та образа, а на іншій (прихованій) - особиста потреба, яку людина не вміє висловити інакше. Група об'єднується у дві команди. Перша команда отримує картки з «ти-звинуваченнями» (наприклад: «Ти ніколи не допомагаєш!», «Ти вічно сидиш у телефоні!», «Ти мене не слухаєш!»). Друга команда має стати «перекладачами» і швидко знайти потребу, яка стоїть за цими словами.

Тренер: «Зараз ми вчимося бачити суть. Коли хтось кричить "Ти запізнився!", насправді він каже: "Мені важливо відчувати, що мій час поважають". Спробуйте перетворити кожну атаку на прохання. Пам'ятайте: ми не виправдовуємо грубість, ми вчимося розуміти мову потреб, щоб конфлікт не став вибухом»

Вправа: «Конструктор Я-повідомлень»

Тренер представляє чотирикрокову формулу «Я-повідомлення», яка виводиться на екран або фліпчарт:

1. Факт: «Коли я бачу/чую...» (без оцінок, лише опис ситуації).
2. Емоція: «Я відчуваю...» (наприклад: сум, роздратування, розгубленість).
3. Потреба: «Бо мені важливо...» (наприклад: чесність, підтримка, тиша).
4. Пропозиція: «Тому давай...» (конкретна дія на майбутнє).

Учасникам пропонується об'єднатися в пари та дістати свої «Мапи конфліктів», створені на початку заняття. Використовуючи формулу конструктора, вони мають заново «програти» свої реальні складні ситуації.

Один учасник озвучує «Я-повідомлення», інший дає зворотний зв'язок: чи виникло в нього бажання захищатися або сперечатися після таких слів.

Тренер: «Це найскладніший інструмент, бо він вимагає щирості. Замість того, щоб напасти на іншого, ви відкриваєте свій стан. Це знімає з опонента потребу оборонятися. Спробуйте не звинувачувати, а пояснити себе. Подивіться, як змінюється реакція вашого партнера, коли ви кажете про свою потребу, а не про його провини».

5.6 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: створити механізм швидкого повернення до спокою через візуалізацію.

Хід проведення: Вправа «Емоційний перемикач»

Група занурюється у стан релаксації, згадуючи момент абсолютної впевненості та безпеки. Учасникам пропонується обрати жест-якір (наприклад, стискання зап'ястя), який асоціюватиметься з цим станом.

Тренер: «Щоразу, коли емоції зашкалюють, цей жест допоможе вам миттєво викликати з пам'яті відчуття внутрішньої сили та спокою».

5.7 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: закріпити знання та отримати фідбек.

Хід проведення: Вправа «Рукоствискання ідей»

Учасникам пропонується вийти у центр кімнати та утворити вільне коло. Далі учасники повинні почати хаотичний рух усередині кола, підходячи до різних партнерів. При кожній такій зустрічі учасникам пропонується здійснити символічне рукоствискання та коротко поділитися однією головною ідеєю, технікою або фразою, яку вони забирають із собою «на свій капітанський місток».

Тренер: «Зараз ми створюємо наш спільний інтелектуальний багаж. Підходьте один до одного, тисніть руки та обмінюйтеся тим "скарбом", який ви сьогодні знайшли. Нехай ці короткі фрази стануть вашими орієнтирами у морі емоцій. Дякую кожному за цей шлях!».

На завершення пропонується заповнити анкети зворотного зв'язку (додаток Д).

Заняття 6. Агресія: способи конструктивного реагування

Мета заняття: сформувати в учасників розуміння агресії як природної емоції, що потребує екологічного виходу; навчити розрізняти конструктивну та деструктивну агресію; відпрацювати техніки безпечного вивільнення гніву та захисту власних кордонів.

Завдання:

- зняти табу на відчуття гніву (дозволити собі відчувати, але контролювати дію);
- навчити технікам «швидкого скидання» адреналінової напруги;
- відпрацювати навичку впевненої відмови без зустрічної агресії;
- сформувати стратегію поведінки в ситуації відкритого конфлікту.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
6.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Агресія - це вогонь: він може зігріти або спалити».	5 хв
6.2	Актуалізація	Вправа «Грані агресії».	5 хв
6.3	Правила та очікування	Вправа «Детектор порушень».	5 хв
6.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Адреналіновий коктейль: бий, біжи або замри».	10 хв
6.5	Основна частина (практика)	Вправа «Метод цивілізованого тиску».	55 хв

		Техніка «Сендвіч критики» та «Заїжджена платівка».	
6.6	Ресурсна вправа	Вправа «Скидання пари».	5 хв
6.7	Підбиття підсумків	Вправа «Слово-оберіг» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

6.1 Вступна частина (5 хв.)

Мета: легалізувати емоцію гніву та налаштувати групу на те, що агресія - це енергія, якою можна керувати.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Агресія - це вогонь: він може зігріти або спалити». Гнів часто вважають "поганим", але насправді це потужне паливо для захисту наших кордонів. Якщо вогонь контрольований - він дає силу діяти, якщо ні - він руйнує все навколо. Сьогодні ми вчитимемося бути приборкувачами цього вогню».

6.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: розширити розуміння видів агресії та розпізнати її прояви у повсякденні.

Хід проведення: Вправа «Грані агресії».

Учасникам пропонується по черзі назвати одну форму агресії, з якою вони стикалися останнім часом. Це може бути як пряма грубість, так і прихована - наприклад, сарказм, ігнорування або «злий» жарт.

Тренер: «Агресія має багато облич. Іноді це крик, а іноді - тихе "забування" про обіцянку. Важливо навчитися помічати ці грані, щоб вчасно на них реагувати».

6.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: визначити рівень особистої чутливості до порушення кордонів.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Детектор порушень».

На аркушах із контуром людини учасникам пропонується заштрихувати зони, які вони вважають своїм «недоторканим простором» (це можуть бути як фізичні зони, так і особисті речі чи теми для розмов).

Тренер: «Коли хтось заходить у вашу "заштриховану" зону без дозволу - спалахує агресія. Це ваш внутрішній детектор повідомляє про порушення кордонів. Подивіться на свої малюнки: де ваша межа, яку ви готові захищати?»

6.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: пояснити біологічний механізм агресії та різницю між почуттям і дією.

Хід проведення: міні-лекція «Адреналіновий коктейль».

Тренер: «агресія - це не «збій» у системі, а найдавніша програма виживання. У момент, коли ми відчуваємо загрозу своїм кордонам або цінностям, мозок миттєво змішує потужний «адреналіновий коктейль». Це гормональний вибух, який готує організм до надзусиль. Серце починає качати кров до м'язів, подих стає поверхневим, а мислити логічно стає дедалі важче. Організм автоматично обирає одну з трьох реакцій: Бий (активний напад), Біжи (уникнення небезпеки) або Замри (заціпеніння та надія стати непомітним). Відчувати гнів - це абсолютно природно і нормально. Це сигнал вашого «внутрішнього охоронця», що щось іде не так. Проте важливо провести чітку межу: гнів - це почуття, а агресія - це дія. Ви не можете заборонити собі відчувати «приплив коктейлю», але ви несете повну відповідальність за те, як ви його реалізуєте: чи вибухнете криком і образами, чи використаєте цей заряд енергії, щоб спокійно і твердо заявити про свої межі.

Асертивність - золота середина між нападом та слабкістю. Це здатність захищати свої інтереси впевнено, прямо та чесно, не принижуючи при цьому гідність іншої людини. Справжня сила полягає не в тому, щоб «спалити» опонента своїм гнівом, а в тому, щоб стати приборкувачем власного

«адреналінового коктейлю», перетворюючи руйнівний вибух на конструктивний захист».

6.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: відпрацювати навички впевненої поведінки та екологічної комунікації в конфлікті.

Хід проведення: Вправа «Метод цивілізованого тиску».

Учасникам пропонується об'єднатися в пари та стати один навпроти одного на відстані приблизно трьох метрів. У цій вправі один партнер виконує роль «Нападника», а інший - «Захисника».

За сигналом тренера «Нападнику» пропонується почати дуже повільно, буквально по одному кроку, скорочувати дистанцію, рухаючись у бік партнера. При цьому він не має проявляти зовнішньої агресії (кричати чи розмахувати руками), а просто чинити мовчазний «цивілізований тиск» своєю присутністю.

У цей час «Захиснику» пропонується уважно прислухатися до внутрішніх сигналів свого тіла. Як тільки він відчує найменший дискомфорт, напругу в животі або бажання відступити назад, йому пропонується чітко і впевнено зупинити партнера. Для цього необхідно виставити руку вперед долонею до «Нападника» (жест «стоп») і твердим, спокійним голосом промовити: «Досить», «Зупинись» або «Мені так некомфортно».

Після того як рух зупинено, учасникам пропонується зафіксувати цю дистанцію і обговорити відчуття: чи вдалося вчасно помітити сигнал дискомфорту? Чи було важко сказати «стоп» людині, яка просто йде назустріч?

Потім учасникам пропонується помінятися ролями, щоб кожен відчув різницю між позицією того, хто тисне, і того, хто виставляє кордон.

Тренер: «Ця вправа вчить нас головному: ваш кордон — це не те, що вигадала голова, а те, про що сигналізує тіло. Цивілізований тиск часто буває непомітним, але ваша суперсила - відчути його на старті й виставити "щир" раніше, ніж почнеться конфлікт».

Техніка «Сендвіч критики»

Учасникам пропонується уявити процес надання зауваження як приготування тришарового сендвіча.

Верхній шар (Позитив): Спочатку учасникам пропонується знайти реальний факт, за який можна подякувати або похвалити людину (наприклад: «Я ціную твою допомогу у підготовці проєкту»).

Начинка (Критика дії): Усередині учасникам пропонується максимально сухо та без емоцій озвучити саме зауваження до конкретної дії, а не до особистості (наприклад: «Проте сьогодні ти надіслав матеріали на годину пізніше, ніж ми домовлялися»).

Нижній шар (Позитив/Надія): На завершення учасникам пропонується висловити віру в подальшу успішну співпрацю (наприклад: «Я впевнений, що наступного разу ти встигнеш вчасно, і ми все закінчимо»).

Групі пропонується об'єднатися в пари та відпрацювати цю формулу на побутових ситуаціях (забуте домашнє завдання, запізнення друга), де важливо зберегти приязні стосунки, але виправити ситуацію.

Техніка «Заїжджена платівка»

Учасникам пропонується обрати одну коротку, чітку та ввічливу фразу, що відображає їхнє рішення (наприклад: «Дякую, мені це не цікаво», «Ні, я не зможу тобі позичити гроші», «Я не буду давати тобі списувати»). У ході вправи один партнер виступає в ролі «Маніпулятора», який використовує різні вмовляння, лестощі чи тиск, щоб змусити іншого змінити думку. Іншому учаснику пропонується у відповідь на будь-який аргумент спокійним, монотонним, але твердим голосом повторювати свою обрану фразу, як «заїжджена платівка», не вступаючи в суперечки та не виправдовуючись.

Учасникам пропонується відстежити момент, коли опонент втрачає запал через відсутність емоційної реакції. Наголошується, що виправдання - це слабка позиція, яка дає маніпулятору нові зачіпки, тоді як просте повторення факту є непереборною стіною.

6.6 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: фізично розрядити накопичену адреналінову напругу через м'язову релаксацію.

Хід проведення: Вправа «Скидання пари».

Учасникам пропонується вправа «Лимон»: максимально сильно стиснути кулаки, напружити плечі та обличчя на 5 секунд, відчуючи пік напруги, а потім із гучним видихом «скинути» руки вниз. Потім виконується серія глибоких вдихів «животом».

Тренер: «Якщо вогонь уже всередині, його треба випустити безпечно. Не на людину, а через фізичне зусилля та дихання».

6.7 Підбиття підсумків: та анкетування (5 хв)

Мета: закріпити персональну стратегію захисту та отримати зворотний зв'язок.

Хід проведення: Вправа «Слово-оберіг».

Учасникам пропонується обрати та озвучити своє «Слово-оберіг» — фразу, яка допоможе зупинити конфлікт (наприклад: «Досить», «Я не хочу про це говорити в такому тоні»).

Тренер: «Я хочу, щоб ви запам'ятали: гнів - це ваш внутрішній охоронець, а не ворог. Сьогодні ми вчилися не гасити цей вогонь, а бути його мудrimi господарями. Справжня сила не в тому, щоб перекричати іншого, а в здатності вчасно сказати "стоп" і спокійно захистити те, що для вас важливо. Ви маєте право відчувати лють, але тепер у вас є інструменти, щоб вона не руйнувала ваші стосунки. Будьте вогнем, який зігріває, а не спопеляє».

На завершення учасники заповнюють анкету зворотного зв'язку (додаток Е).

Заняття 7. Розвиток співпереживання та підтримки однолітків

Мета заняття: навчити учасників надавати дієву емоційну підтримку; розвинути навичку розрізняти потреби іншої людини в кризовій ситуації; сформувати внутрішню готовність допомагати одноліткам.

Завдання:

- навчити технікам «активного слухання» через невербальні канали;
- відпрацювати алгоритм «Допомога без порад»;
- розвинути вміння просити про підтримку та приймати її;
- створити груповий «Маніфест турботи».

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
7.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Співпереживання - це міст між серцями».	5 хв
7.2	Актуалізація	Вправа «Нитки зв'язку».	5 хв
7.3	Правила та очікування	Вправа «Листи підтримки».	5 хв
7.4	Інформаційний блок	Мозковий штурм «Аптечка підтримки».	10 хв
7.5	Основна частина (практика)	Гра «Кошик довіри». Вправа «Банк добрих слів».	55 хв
7.6	Ресурсна вправа	Вправа «Коло тепла».	5 хв

7.7	Підбиття підсумків	Вправа «Маніфест турботи» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв
-----	--------------------	--	------

План-конспект заняття

7.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: налаштувати групу на атмосферу довіри та пояснити, що підтримка - це природна здатність, яка зміцнює кожного.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Сьогодні ми будемо вчитися не просто співчувати, а бути справжньою опорою один для одного. Підтримка - це не геройство, а проста суперсила, яка робить нас ближчими, а будь-яку проблему - меншою».

7.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: візуалізувати єдність групи та підкреслити цінність кожного учасника.

Хід проведення: Вправа «Нитки зв'язку».

Учасники утворюють коло, тренер передає одному з них клубок ниток, залишаючи край у себе. Кожен, хто отримує клубок, називає позитивну рису сусіда, якому передає нитку далі.

Тренер: «Подивіться, ми щойно створили візерунок. Якщо хоча б один із нас відпустить свою нитку - зв'язок розірветься. Це наочний приклад того, як наша взаємопідтримка тримає всю групу разом».

7.3 Правила та очікування (5 хв)

Мета: анонімно виявити внутрішні бар'єри та страхи, що заважають допомагати іншим.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Листи підтримки».

Учасникам пропонується на невеликих аркушах анонімно записати одну причину, чому їм іноді важко підійти до людини, якій погано (наприклад: «боюся здатися нав'язливим» чи «не знаю, що сказати»).

Тренер: «Ми часто боїмося зробити крок назустріч, бо не впевнені в собі. Ці "листи" допоможуть нам зрозуміти, що ми не самотні у своїх сумнівах, і сьогодні ми знайдемо способи їх подолати».

7.4 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: спільно випрацювати перелік дієвих методів допомоги та відсіяти «токсичні» фрази.

Хід проведення: Мозковий штурм «Аптечка підтримки»

Групі пропонується розділитися на два табори для інтенсивної генерації ідей. Перший табір працює над списком «Ресурсна допомога»: учасники фіксують дії та слова, які справді дають відчуття опори (наприклад: активне слухання, пропозиція розділити рутину, просте запитання «Як я можу тобі зараз допомогти?» або мовчазна присутність поруч). Другий табір одночасно формує перелік «Емоційні бар'єри»: сюди потрапляють фрази-кліше, які, попри добрі наміри, лише знецінюють чужий біль (наприклад: «не переймайся через дрібниці», «іншим ще гірше», «просто забудь», «час лікує»). Учасники презентують ідеї.

Тренер: «Найчастіше ми ранимо іншого не через злість, а через власну безпорадність і страх перед сильними емоціями. «Токсична позитивність» - це намагання швидко «заклеїти» чужу рану пластиром усмішки, замість того, щоб дати людині право на сум. Справжня емпатійна допомога починається не з пошуку рішення, а з валідації - підтвердження того, що почуття іншого є важливими та обґрунтованими.

Ви щойно власними руками створили ідеальну інструкцію з порятунку стосунків. Запам'ятайте головне правило нашої "аптечки": перша допомога - це не професійна порада і не спроба розвеселити силоміць. Це визнання: "Я бачу, що тобі зараз справді важко". Ваша щира присутність і готовність бути поруч у тиші іноді важать набагато більше за тисячі правильних слів. Тепер ми знаємо, як не просто "жаліти", а справді підтримувати».

7.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: відпрацювати навичку безоціночного слухання та сформувати готовий арсенал підтримуючих фраз.

Хід проведення: Гра «Кошик довіри».

Учасникам пропонується об'єднатися в пари. Один із партнерів бере на себе роль «Оповідача» і протягом 3 хвилин ділиться реальною або вигаданою дрібною прикрістю (наприклад: «я вчора загубив улюблену річ» або «мене засмутив коментар у соцмережі»). Іншому учаснику пропонується стати «Слухачем-резонатором». Його головне завдання - не промовити жодного слова поради чи оцінки. Натомість йому пропонується використовувати лише невербальні канали підтримки: підтримувати м'який зоровий контакт, щиро кивати, дзеркалити емоцію мімікою та використовувати короткі звуки підтвердження («угу», «так», «розумію»). Після розповіді партнери міняються ролями.

Тренер: «Уявіть, що ви - кошик, який просто приймає почуття іншого. Ви не маєте їх сортувати чи викидати. Найбільший дефіцит у світі - це людина, яка може просто вислухати до кінця, не перебиваючи власним досвідом. Спробуйте дати своєму партнеру це відчуття повної безпеки та прийняття».

Вправа «Банк добрих слів»

Група об'єднується у малі підгрупи (по 3-4 особи). Кожній підгрупі видаються картки з описом типових складних ситуацій однолітків: «друг провалив важливий виступ», «когось не запросили на вечірку», «у подружки захворів домашній улюбленець».

Учасникам пропонується спільно створити «депозит» підтримки для кожного випадку. Вони мають виписати три типи фраз:

1. Валідація: визнання почуття («Це справді прикро», «Я бачу, як ти засмучений»).
2. Пропозиція присутності: («Я поруч, якщо хочеш поговорити або просто помовчати»).
3. Запит на дію: («Чим я можу тебе зараз підтримати?», «Хочеш, пройдемося трохи?»).

Після обговорення учасникам пропонується презентувати свої варіанти всій групі. Найвлучніші фрази записуються на плакаті, який стає спільним «Банком добрих слів», до якого кожен може звернутися в майбутньому.

Тренер: «Часто ми мовчимо не тому, що нам байдуже, а тому, що не маємо готових слів. Зараз ми наповнюємо вашу пам'ять цими "золотими запасами". Використовуйте ці фрази як ключі, що відчиняють двері до серця іншої людини, коли вона почувається самотньою».

7.6 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: відновити емоційний ресурс та зміцнити відчуття безпеки.

Хід проведення: Вправа «Коло тепла».

Учасникам пропонується заплющити очі та уявити, як по колу передається промінь тепла.

Тренер: «Відчуйте, як підтримка групи повертається до вас. Ви не повинні нести все на своїх плечах самотужки. Тут ви можете отримати тепло і віддати його далі».

7.7 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: закріпити нові цінності та отримати зворотний зв'язок.

Хід проведення: Вправа «Маніфест турботи».

Учасникам пропонується записати на великому плакаті одну головну обіцянку групі (наприклад: «Я буду запитувати, чи потрібна порада»). На завершення заповнюється анкета зворотного зв'язку, де кожен оцінює свою готовність бути «плечем» для однолітка (додаток Ж).

Тренер: «Ми не супергерої з фільмів, але ми маємо дивовижну силу - здатність просто бути поруч. Сьогодні ви на власному досвіді відчули, що підтримка - це не завжди довгі промови чи геніальні поради. Найчастіше це сміливість не відвернутися, коли іншому боляче, і щирість сказати: "Я бачу тебе, я чую тебе, ти не один". Ваш "Банк добрих слів" і "Кошик довіри" - це інструменти, які роблять світ навколо трохи теплішим, а будь-яку проблему - легшою.

Коли ви вийдете за ці двері, пам'ятайте: ви не зобов'язані рятувати всіх, але ви можете бути тим самим "місточком", який допоможе другу перечекати шторм. Будьте уважними до тих, хто поруч, і не бійтеся самі просити про допомогу, бо в цьому і є наша найбільша сила».

Заняття 8. Комунікативний інтелект: вчимося говорити переконливо та слухати уважно

Мета заняття: розвинути навички впевненої самопрезентації та переконливого мовлення; опанувати техніки активного та емпатійного слухання; навчити долати бар'єри у спілкуванні.

Завдання:

- навчити виділяти головну думку та аргументувати свою позицію;
- відпрацювати навичку «чути те, що не сказано» (робота з підтекстом);
- розвинути вміння ставити відкриті запитання для поглиблення діалогу;
- сформувати впевненість під час публічного виступу або групової дискусії.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
8.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Ти - повідомлення».	5 хв
8.2	Актуалізація	Вправа «Радіопередача».	5 хв
8.3	Правила та очікування	Вправа «Комунікативне дзеркало».	5 хв
8.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Анатомія впливу»	10 хв
8.5	Основна частина (практика)	Гра «Продай ідею за 60 секунд». Вправа «Детектив запитань».	55 хв
8.6	Ресурсна вправа	Вправа «Королівська постава».	5 хв

8.7	Підбиття підсумків	Вправа «Золота цитата» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв
-----	--------------------	---	------

План-конспект заняття

8.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: сформувати розуміння, що комунікація - це комплексний процес, де тіло й голос важать не менше за слова.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Часто ми думаємо лише про те, що сказати, але забуваємо, що наше тіло, погляд і тембр голосу починають говорити ще до першого слова. Сьогодні ми навчимося бути переконливими ораторами та уважними слухачами, чия присутність викликає довіру».

8.2 Актуалізація (5 хв).

Мета: продемонструвати важливість чіткості мовлення та інтонації за відсутності візуального контакту.

Хід проведення: Вправа «Радіопередача».

Учасники об'єднуються в пари та стають спиною один до одного. Один отримує картку зі складною геометричною фігурою і має описати її так, щоб партнер зміг відтворити малюнок, не ставлячи запитань.

Тренер: «Подивіться, як важко зрозуміти іншого, коли ми не бачимо його жестів. Це вчить нас підбирати максимально точні слова та керувати голосом, щоб нас почули правильно».

8.3 Правила та очікування (5 хв).

Мета: виявити індивідуальні зони росту в спілкуванні та усвідомити власні бар'єри.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Комунікативне дзеркало»

Учасникам пропонується анонімно записати на стікерах одну свою звичку, яка заважає їм у спілкуванні (наприклад: «часто перебиваю», «говорю занадто тихо», «не дивлюся в очі»).

Тренер: «Ці стікери - наше дзеркало. Сьогодні ми спробуємо змінити ці звички на нові комунікативні суперсили».

8.4 Інформаційний блок (10 хв).

Мета: розкрити структуру переконливості та роль конгруентності (відповідності слів і жестів).

Хід проведення: Міні-лекція «Анатомія впливу».

Тренер: «Вплив - це не маніпуляція, а здатність зробити свою думку видимою та значущою для інших. Згідно з класичними дослідженнями, повідомлення сприймається на трьох рівнях: візуальному (55% - мова тіла, постава, погляд), вокальному (38% - тембр, інтонація, швидкість мовлення) і лише на 7% - вербальному (самі слова). Якщо ви кажете «я знаю рішення», але ваші плечі підняті до вух, а голос тремтить - слухач підсвідомо повірить вашому тілу, а не словам. Це явище називається конгруентністю - коли всі канали передачі інформації працюють в унісон.

Переконлива людина займає «стійку позицію»: опора на обидві ноги, відкриті жести (долоні видимі), м'який, але стабільний зоровий контакт. Структура впливового аргументу складається з трьох кроків:

1. Теза (чітка заява: «Я пропоную...»);
2. Аргумент (логічне обґрунтування: «Це важливо, бо...»);
3. Заклик (конкретна дія: «Тому давай спробуємо...»).

Пауза перед важливою думкою — це найсильніший інструмент оратора, який змушує аудиторію «ввімкнути» увагу на максимум.

Уявіть, що ваша промова - це посилка. Ваші слова - це її вміст, а ваша постава, міміка та голос - це пакування. Якщо пакування порване або неохайне, ніхто не захоче дізнатися, що всередині. Сьогодні ми вчимося бути "якісними посилками": тримати спину рівно, говорити чітко і, що найважливіше, - вірити

в те, що ми транслюємо. Ваша впевненість починається з вашої внутрішньої вертикалі. Коли ви вірите собі - вам вірить світ».

8.5 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: відпрацювати навички лаконічної аргументації та глибокого активного слухання.

Хід проведення: Гра «Продай ідею за 60 секунд».

Учасникам пропонується роль винахідників, які презентують інвесторам прототип незвичайної речі — наприклад, «кишенькового телепорту». Головний виклик полягає в тому, щоб за 60 секунд перетворити фантастичну ідею на логічне та вигідне бізнес-рішення.

Від учасників вимагається побудувати виступ, спираючись на три вектори впливу:

- Рациональний: Обґрунтування економії часу та ресурсів (наприклад, подолання заторів або миттєва логістика).
- Емоційний: Опис відчуття свободи та можливості бути з близькими у будь-який момент.
- Соціальний: Посилання на авторитетів або світові тренди екологічності (відмова від палива).

Виступ кожного учасника має чіткий таймінг та послідовність:

- 0-15 сек: Створення «розриву шаблону» (наприклад: «Скільки років свого життя ви провели в заторах?»).
- 15-40 сек: Презентація телепорту та опис його компактності й безпеки.
- 40-60 сек: Заклик до інвестиції або пропозиція провести тест-драйв першої моделі.

Для ускладнення завдання тренер може ввести роль «Скептика», який під час виступу вигукує заперечення (наприклад: «А якщо він розрядиться посеред океану?»). Спікер має миттєво відреагувати, не втрачаючи темпу промови.

Після завершення пітчу група оцінює виступ не за реалістичністю пристрою, а за силою аргументації. Тренер акцентує увагу на тому, чи вдалося

учаснику «зачепити» аудиторію та наскільки впевнено він тримався в межах ліміту часу.

Вправа резюмується висновком про те, що майстерність переконання не залежить від складності продукту.

Вправа «Детектив запитань»

Тренер оголошує, що учасники стають «комунікативними детективами». Їхнє завдання — не «вгадати» відповідь, а «вирахувати» її, ставлячи запитання різних типів: відкриті, закриті, альтернативні та уточнювальні.

Група ділиться на пари:

- «Джерело» (Клієнт): Отримує картку з «секретною потребою» або проблемою (наприклад: «Я хочу купити телепорт, але боюсь висоти» або «Мені потрібна бібліотека в офісі, щоб мати привід офіційно не відповідати на дзвінки 2 години на день»).
- «Детектив» (Менеджер/Переговорник): Знає лише загальну тему (наприклад, «клієнт хоче телепорт»), але не знає справжнього мотиву чи бар'єру.

Етап «Слідство» (інтерв'ю). У «Детектива» є 5–7 хвилин, щоб за допомогою запитань дізнатися:

- Що насправді стримує людину від рішення?
- Яка прихована вигода для неї найважливіша?
- Який критерій буде вирішальним при «покупці»?

Правило для Детектива: Заборонено робити прямі твердження. Можна лише запитувати. Наприклад, замість «Це безпечно», слід запитати: «Які саме аспекти безпеки для вас є критичними?».

Тренер стимулює учасників використовувати різні «лупи» (типи запитань):

- Відкриті: для розширення картини («Як ви собі це уявляєте?»).
- Альтернативні: для підштовхування до вибору («Вам зручніше подорожувати наодинці чи з групою?»).
- Проективні: для виявлення цінностей («Якби ваші колеги користувалися цим, що б вони сказали?»).

Після завершення діалогу Детектив має озвучити свій вердикт: «Я вважаю, що справжня потреба клієнта полягає в...». Клієнт підтверджує або спростовує це. Тренер проводить аналіз: які саме запитання допомогли дійти істини, а які завели розмову в глухий кут.

Вправа завершується висновком про те, що вплив неможливий без точної діагностики.

8.6 Ресурсна вправа (5 хв).

Мета: тілесно закріпити відчуття впевненості та внутрішньої стабільності.

Хід проведення: Вправа «Королівська постава».

Учасникам пропонується встати рівно, уявити невидиму нитку, що тягне маківку догори, розслабити плечі та знайти стійку опору на обидві ноги.

Тренер: «Це ваша робоча постава для впевнених перемовин. Коли ваш хребет — це рівна вісь, ваші слова набувають зовсім іншої ваги. Тримайте цю вертикаль, що б не відбувалося навколо».

8.7 Підбиття підсумків (5 хв).

Мета: зафіксувати головний інсайт заняття.

Хід проведення: Вправа «Золота цитата».

Учасникам пропонується сформулювати та озвучити одну коротку фразу-правило, яку вони забирають із собою (наприклад: «Слухати більше, ніж говорити»). На завершення пропонується заповнити анкету зворотного зв'язку (додаток 3).

Тренер: «Сьогодні ми з вами пройшли шлях від теорії "Анатомії впливу" до практики блискавичних презентацій та глибокого детективного пошуку.

Ми побачили, що 60 секунд - це або замало, щоб просто поговорити, або ціла вічність, щоб змінити думку іншої людини. Головний секрет не в тому, що ми продаємо - кишеньковий телепорт чи робочий звіт, - а в тому, наскільки ми відчуваємо "біль" та потреби того, хто стоїть навпроти нас у "ліфті".

Ви сьогодні переконалися: вплив - це не маніпуляція, а майстерність ставити влучні запитання та тримати "королівську поставу" навіть тоді, коли обставини тиснуть».

Заняття 9. Конфлікт як можливість: вчимося домовлятися без агресії

Мета заняття: змінити ставлення до конфлікту як до руйнівної сили на сприйняття його як інструменту розвитку стосунків; опанувати техніки переговорів та пошуку компромісу; навчити розділяти людину та проблему.

Завдання:

- навчити виявляти приховані інтереси сторін за їхніми жорсткими позиціями;
- відпрацювати навичку переходу від мови звинувачень до мови потреб;
- опанувати стратегію співпраці (win-win);
- сформувати вміння вчасно зупиняти ескалацію напруги.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
9.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Конфлікт - це точка росту».	5 хв
9.2	Актуалізація	Вправа «Асоціативний вузол».	5 хв
9.3	Правила та очікування	Вправа «Пожежні тригери».	5 хв
9.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Айсберг інтересів».	10 хв
9.5	Основна частина (практика)	Гра «Гарячий стілець». Вправа «Лабораторія рішень».	55 хв
9.6	Ресурсна вправа	Вправа «Міст миру».	5 хв

9.7	Підбиття підсумків	Вправа «Білий прапор» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв
-----	--------------------	--	------

План-конспект заняття

9.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: змінити ставлення до конфлікту з руйнівного на конструктивне, як до інструменту розвитку стосунків.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Ми звикли сприймати сварку як катастрофу, але насправді це просто сигнал, що старі правила спілкування більше не працюють. Конфлікт показує нам, де потрібно навести лад. Сьогодні ми вчитимемося розв'язувати вузли суперечок не силою, а розумом».

9.2 Актуалізація (5 хв).

Мета: виявити автоматичні емоційні реакції на незгоду.

Хід проведення: Вправа «Асоціативний вузол».

Учасникам пропонується назвати одне слово, що описує їхній стан, коли хтось активно з ними не згоден. Тренер: «Подивіться, скільки в нас тривоги та напруги. Цей "вузол" заважає нам бачити вихід, і сьогодні ми спробуємо його розслабити, щоб почути не лише себе, а й іншого».

9.3 Правила та очікування (5 хв).

Мета: анонімно виявити слова або дії, які миттєво провокують агресію та ескалацію.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Пожежні тригери».

Кожен з учасників анонімно записує на стікері фразу або жест (наприклад: «заспокойся», «ти завжди так робиш», зневажливий погляд), що діють на нього як бензин у вогонь. Тренер: «Ці стікери — наші "пожежні тригери". Знаючи їх, ми зможемо вчасно зупинити внутрішній вибух і не дати іскрі перетворитися на велику пожежу».

9.4 Інформаційний блок (10 хв).

Мета: навчити розділяти видимі вимоги (позиції) та приховані потреби (інтереси).

Хід проведення: Міні-лекція «Айсберг інтересів».

Тренер: «Будь-яка суперечка за своєю структурою нагадує айсберг в океані. Те, що ми чуємо під час сварки - крики, звинувачення або конкретні вимоги («віддай мій телефон», «чому ти знову запізнився?») - це лише позиція, верхівка, яку видно над водою. Позиції зазвичай жорсткі, егоїстичні та спрямовані на боротьбу: «або по-моєму, або ніяк». Проте під водою, у невидимій частині айсберга, ховаються справжні інтереси та потреби. Саме там відповідь на запитання: «Чому це насправді для мене важливо?». За вимогою вчасно приходити може стояти потреба у визнанні власної цінності, а за небажанням ділитися річчю - потреба у безпеці та збереженні особистих кордонів. Більшість конфліктів стають безвихідними саме тому, що люди «б'ються» верхівками айсбергів, намагаючись зламати позицію іншого. Справжнє розв'язання конфлікту починається тоді, коли ми «пірнаємо» під воду. Замість того, щоб атакувати чужу позицію, ми ставимо запитання про потреби: «Що тебе зараз найбільше хвилює?», «Яка твоя головна умова, щоб ми домовилися?». Коли ми знаходимо спільну потребу (наприклад, обидва хочемо спокою або поваги), позиції стають гнучкими, і ми знаходимо рішення Win-Win, де виграють обоє.

Конфлікт — це не привід для війни, а сигнал про те, що якась ваша важлива потреба залишилася непоміченою. Коли ви відчуваєте, що суперечка заходить у глухий кут, згадайте про айсберг. Перестаньте бити по крижаній верхівці — там лише холод і опір. Зазирніть у глибину, під воду. Запитайте себе і партнера: "Що нам обом зараз насправді потрібно?". Домовлятися треба не про речі, а про те, щоб кожне серце відчуло себе почутим. Тільки так ми будуюмо міцні мости, а не розбиваємося об лід».

9.5 Основна частина: Практика (55 хв).

Мета: відпрацювати навичку спокійної відповіді на провокацію та пошуку компромісних рішень.

Хід проведення: Гра «Гарячий стілець»

Центральне місце в колі займає один доброволець - він сідає на «Гарячий стілець». Іншим учасникам пропонується по черзі озвучувати одну «тригерну» фразу з тих, що були записані на попередньому етапі (наприклад: «Ти вічно все псуєш!», «Заспокойся вже!», «Чому ти такий повільний?»).

Учаснику на стільці пропонується не виправдовуватися і не нападати у відповідь. Його завдання - зробити глибокий вдих, витримати паузу у 3 секунди та відповісти максимально спокійною, нейтральною фразою (наприклад: «Я чую, що ти сердишся», «Давай обговоримо це без крику», «Мені неприємно це чути»). Після 3–4 випадів учасникам пропонується обговорити: що відчував «захисник» і як змінювався настрій «нападників», коли вони не отримували очікуваної агресії у відповідь. Потім на стілець запрошується наступний охочий.

Вправа «Лабораторія рішень»

Учасникам пропонується об'єднатися в пари. Кожна пара отримує опис конфліктної ситуації (кейсу), де позиції сторін здаються непримиренними (наприклад: один хоче витратити спільні кошти на поїздку, інший - на ремонт; або друзі не можуть поділити час використання спільного комп'ютера).

Спершу парам пропонується протягом 2 хвилин посперечатися з позиції «я правий, а ти — ні». Після сигналу тренера «Стоп!» учасникам пропонується змінити підхід: заповнити таблицю «Айсберг», виписавши приховані потреби кожного (наприклад: потреба у відпочинку vs потреба в комфорті). На основі знайдених потреб парам пропонується провести «мозковий штурм» і знайти хоча б одне «третє рішення», яке не є простим компромісом (50/50), а максимально враховує інтереси обох. Кращі рішення презентуються всій групі.

Тренер: «У лабораторії ми не шукаємо винного, ми створюємо формулу миру. Коли ви відкладаєте зброю звинувачень і починаєте досліджувати потреби, стіна конфлікту перетворюється на двері до нових можливостей».

9.6 Ресурсна вправа (5 хв).

Мета: створити позитивний ментальний образ успішного виходу з напруженої ситуації.

Хід проведення: Вправа «Міст миру».

Учасникам пропонується заплющити очі та візуалізувати людину, з якою зараз важко домовитися, а потім уявити, як вони будують через прірву міст — це може бути слово «вибач», спокійний погляд або готовність вислухати.

Тренер: «Ваш міст може бути хиткий, але він — єдиний шлях до порозуміння. Відчуйте, як напруга зникає, коли з'являється шлях назустріч».

9.7 Підбиття підсумків (5 хв).

Мета: зафіксувати персональну фразу-вихід із конфлікту.

Хід проведення: Вправа «Білий прапор».

Учасникам пропонується назвати одну фразу «Білого прапора» (наприклад: «Я не хочу зараз сваритися, давай поговоримо пізніше»). На завершення пропонується заповнити анкету зворотного зв'язку (додаток К).

Тренер: «Конфлікт — це не кінець стосунків, а момент, коли вони вимагають вашої чесності та уваги.

Сьогодні ви відчули на собі, що перемагає не той, хто перекричав іншого, а той, хто мав мужність зробити паузу на "гарячому стільці" та зазирнути під воду, до самого серця "айсберга". Пам'ятайте: за кожним різким словом вашого опонента стоїть якась його незадоволена потреба або біль. І ваша суперсила тепер полягає в тому, щоб не бити у відповідь, а будувати "міст миру".

Коли ви сьогодні вийдете з цієї зали й зіткнетеся з чиеюсь незгодою, не поспішайте вступати в бій. Просто запитайте: "Що нам обом зараз насправді потрібно?".

Будьте тими, хто розв'язує вузли, а не затягує їх сильніше!»

Заняття 10. Відповідальне лідерство: вчимося бути корисними команді

Мета заняття: сформувати в учасників розуміння лідерства як відповідальної ролі, спрямованої на підтримку та розвиток команди; навчити розрізняти авторитарне управління та лідерство через служіння; розвинути навички координації спільної діяльності для досягнення загального результату.

Завдання:

- розкрити поняття «лідер-координатор»: пояснити, що роль лідера полягає у виявленні та посиленні суперсил кожного члена команди, а не в одноосібному управлінні;
- відпрацювати навички відповідальної взаємодії: навчити учасників брати на себе відповідальність за безпеку та емоційний стан партнерів у стресових чи невизначених ситуаціях;
- розвинути здатність делегувати та довіряти: сформувати вміння розподіляти обов'язки в групі, покладаючись на компетенції інших, та приймати спільні рішення без тиску;
- сформувати установку на командну синергію: продемонструвати на практиці, що спільний результат групи завжди якісніший за суму індивідуальних зусиль, якщо кожен відчуває себе почутим.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
10.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Лідер — це той, хто будує мости, а не стіни».	5 хв
10.2	Актуалізація	Вправа «Живий механізм».	5 хв
10.3	Правила та очікування	Вправа «Валіза лідера».	5 хв

10.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Командна синергія: 1+1=11».	10 хв
10.5	Основна частина (практика)	Гра «Лабіринт довіри». Вправа «Командна вежа».	55 хв
10.6	Ресурсна вправа	Вправа «Золотий ланцюг».	5 хв
10.7	Підбиття підсумків	Вправа «Лідерська риса» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

10.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: сформувати розуміння лідерства як об'єднуючої сили, спрямованої на успіх усієї групи.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Часто ми думаємо, що лідер - це той, хто вищий за інших. Але насправді справжній лідер - це той, хто робить команду сильнішою, допомагаючи кожному проявити свої суперсили. Сьогодні ми вчитимемося вести за собою не силою наказу, а силою довіри та підтримки».

10.2 Актуалізація (5 хв).

Мета: дати учасникам фізично відчувати взаємозалежність кожного елемента в команді.

Хід проведення: Вправа «Живий механізм».

Учасникам пропонується стати в коло і створити єдиний механізм, де кожен виконує свій специфічний рух та звук (наприклад, маятник, шестерня, важіль).

Тренер: «Подивіться: якщо один із вас зупиниться або змінить ритм, весь наш годинник зламається. У команді немає дрібних ролей - кожен рух важливий для спільного результату».

10.3 Правила та очікування (5 хв).

Мета: анонімно визначити набір якостей, які учасники вважають ключовими для відповідального лідерства.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Валіза лідера».

Кожен з учасників записує на аркуші-валізі одну рису (наприклад, «вміння слухати», «чесність», «рішучість»), яку він хотів би «взяти в дорогу» для успішної співпраці.

Тренер: «Ця валіза — наш спільний ресурс. Ми наповнюємо її тим, що допоможе нам бути корисними один одному, а не просто керувати».

10.4 Інформаційний блок (10 хв).

Мета: пояснити ефект синергії, коли спільний результат значно перевищує суму індивідуальних зусиль.

Хід проведення: Міні-лекція «Командна синергія: $1+1=11$ ».

Тренер: «Друзі, я хочу, щоб ми зараз замислилися над простою математикою. У школі нас вчили, що $1+1$ - це завжди 2. Але в психології команд є інша формула: $1+1=11$. Це називається синергією. Це той магічний момент, коли зусилля двох людей не просто додаються, а перемножуються, створюючи результат, якого неможливо досягти поодиночі.

Я часто бачу лідерів, які намагаються бути "найрозумнішими в кімнаті". Вони тягнуть усе на собі, контролюють кожен крок і зрештою вигорають, а їхня команда перетворюється на пасивних виконавців. Але я вірю в інше лідерство. Справжній лідер для мене - це не той, хто робить усе сам, а координатор, який бачить суперсили кожного з вас.

Я порівнюю роль лідера з диригентом оркестру. Диригент не грає на скрипці, не б'є в барабани й не дме у флейту одночасно. Але він точно знає, у який момент має вступити кожен інструмент, щоб народилася симфонія, а не хаос. Його завдання - не затьмарити музикантів, а створити простір, де кожен зможе "сяяти" у своїй ролі.

Я хочу, щоб ви зрозуміли: наша різність - це не проблема, це наша головна перевага. Якщо ми всі будемо однаковими, ми будемо бачити світ під одним

кутом і робитимемо однакові помилки. Але якщо ми різні - ми стаємо непереможними.

Моє головне правило лідерства звучить так: у команді, де кожен бореться за владу, 1+1 часто дорівнює нулю, бо вся енергія йде на суперечки. Але там, де панує довіра, 1+1 перетворюється на 11. Лідерство - це не про те, щоб бути найгучнішим. Це про те, щоб почути того, хто мовчить, і дати йому можливість висловити геніальну ідею. Коли сяє кожен із вас - сяє вся наша команда».

10.5 Основна частина: Практика (55 хв).

Мета: відпрацювати навички координації та відповідальності за безпеку та успіх іншого.

Хід проведення: Гра «Лабіринт довіри».

Учасникам пропонується об'єднатися в пари, де розподіляються ролі «Навігатора» (лідера) та «Пілота». «Пілоту» зав'язують очі, а «Навігатор» має провести його крізь складний лабіринт, створений із стільців, розкиданих аркушів паперу та інших побутових предметів.

Головна умова — «Навігатор» не має права торкатися партнера фізично. Йому пропонується керувати рухом виключно за допомогою чітких голосових команд (наприклад: «два маленькі кроки вперед», «поверни ліворуч на 90 градусів»). У ході гри учасникам наголошується, що будь-яка неточність лідера може призвести до «зіткнення» пілота з перешкодою. Після проходження дистанції партнери міняються ролями.

В кінці учасникам пропонується обговорити: наскільки важко було брати на себе повну відповідальність за безпеку іншого та чи відчували «пілоти» готовність повністю поклатися на команди свого лідера.

Тренер підсумовує, що довіра в команді базується на точності слів лідера та впевненості підлеглих у його компетентності.

Вправа «Командна вежа»

Група розділяється на команди по 5–6 осіб. Кожній команді видається однаковий набір обмежених ресурсів: пачка паперу А4, рулон скотчу та ножиці. Учасникам пропонується за 15 хвилин побудувати найвищу та

найстійкішу вежу, яка зможе простояти без підтримки рук щонайменше 10 секунд.

У кожній групі обирається координатор, чий завдання — не брати безпосередню участь у будівництві, а налагодити процес обміну ідеями та розподілити ролі (наприклад: «інженер-проектувальник», «майстер зі склеювання», «контролер часу»). Учасникам пропонується спочатку витратити 3 хвилини на планування, де кожен член команди має висловити свою пропозицію конструкції.

Під час активної фази координаторам пропонується стежити за тим, щоб жодна ідея не була проігнорована і кожен учасник мав свою зону відповідальності. Після завершення будівництва проводиться вимірювання висоти та стійкості веж. Учасникам пропонується проаналізувати: чи допомогла обрана стратегія лідерства досягти результату та як саме розподіл ролей вплинув на швидкість і якість роботи. Наголошується, що найкращі результати показують ті команди, де лідер зумів поєднати різні ідеї в єдиний проект.

10.6 Ресурсна вправа (5 хв).

Мета: тілесно закріпити відчуття групової підтримки та міцності зв'язків.

Хід проведення: Вправа «Золотий ланцюг».

Учасникам пропонується встати в коло і міцно взятися за руки, відчуваючи спільну вагу та опору.

Тренер: «Цей ланцюг довіри — ваша страховка. Навіть якщо один спіткнеться, інші його втримають. Пам'ятайте про це відчуття опору, коли будете приймати складні рішення».

10.7 Підбиття підсумків (5 хв).

Мета: зафіксувати персональні відкриття щодо власної ролі в команді.

Хід проведення: Вправа «Лідерська риса».

Кожному учаснику пропонується назвати одну лідерську рису, яку він сьогодні помітив у собі або в партнері під час практики.

Тренер: «Сьогодні ми побачили, що лідерство — це не корона на голові й не право роздавати вказівки. Це насамперед ваша відповідальність за тих, хто йде поруч із вами.

Сьогодні ви будували свої "вежі" та проходили "лабіринти". Ви довели, що коли лідер перестає тягнути все на собі й починає довіряти команді, виникає та сама магія, де $1+1$ дорівнює 11. Пам'ятайте: ваша сила не в тому, щоб бути найгучнішими, а в тому, щоб бути тими, на кого можна покластися в темряві.

Виходячи звідси, спробуйте бути лідерами-координаторами у своєму житті: помічайте таланти інших, підтримуйте тих, хто сумнівається, і не бійтеся будувати мости там, де інші бачать прірву!»»

Заняття завершується заповненням анкети зворотного зв'язку (додаток Л).

Заняття 11. Атмосфера поваги: створюємо середовище, де немає місця булінгу

Мета заняття: сформувати в учасників усвідомлення ролі «свідка» як ключової фігури у зупиненні цькування; навчити безпечним методам втручання; зміцнити культуру взаємної підтримки через спільні цінності.

Завдання:

- розкрити силу «мовчазної більшості»: пояснити, як нейтральна позиція свідків підживлює агресію;
- навчити технікам «м'якого втручання»: відпрацювати способи перемикання уваги агресора та підтримки того, хто зазнає тиску;
- розвинути навичку «соціальної сміливості»: навчити ставити спільні правила групи вище за бажання «бути як усі»;
- сформувати систему «раннього попередження»: домовитися про способи повідомлення про дискомфорт у групі.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
11.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Сміливість бути небайдужим».	5 хв
11.2	Актуалізація	Вправа «Температура групи».	5 хв
11.3	Правила та очікування	Вправа «Рентген ситуацій».	5 хв
11.4	Інформаційний блок	Міні-лекція «Феномен свідка: чому ми мовчимо?».	10 хв

11.5	Основна частина (практика)	Техніка «Відволікаючий маневр». Гра «Коло солідарності».	55 хв
11.6	Ресурсна вправа	Вправа «Резонанс підтримки».	5 хв
11.7	Підбиття підсумків	Створення «Пакту захисту» та заповнення анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

11.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: задати тон нульової толерантності до приниження та представити роль свідка як активного захисника групової атмосфери.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Ми вже багато знаємо про емоції та кордони, але сьогодні ми підемо далі - навчимося створювати простір, де кожен відчувається у безпеці. Ми розберемося, чому мовчання іноді ранить сильніше за слова, і як один голос може зупинити несправедливість».

11.2 Актуалізація (5 хв).

Мета: провести швидку діагностику відчуття безпеки та довіри в колективі на поточний момент.

Хід проведення: Вправа «Температура групи».

Учасникам пропонується уявити шкалу від 0 до 100 градусів, де 0 — це повна відчуженість і страх, а 100 — абсолютна довіра та підтримка. Кожен позначає свою «температуру» на загальному плакаті або просто піднімає руку на відповідний рівень.

Тренер: «Цей замір показує нам, наскільки "тепло" чи "холодно" зараз кожному з нас. Наше завдання сьогодні - зробити так, щоб жоден учасник не почувався "замороженим" або проігнорованим».

11.3 Правила та очікування (5 хв).

Мета: навчити учасників чітко розрізняти звичайний конфлікт, грубий жарт та системне цькування (булінг).

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Рентген ситуацій».

Групі пропонується розібрати три короткі сценарії (наприклад: суперечка за місце, постійне висміювання зовнішності, випадковий поштовх).

Тренер: «Важливо налаштувати свій внутрішній "рентген", щоб не плутати робочий конфлікт із ситуацією, де одну людину цілеспрямовано намагаються зламати. Тільки побачивши суть проблеми, ми зможемо діяти ефективно».

11.4 Інформаційний блок (10 хв).

Мета: пояснити психологічні бар'єри, що заважають втрутитися, та наголосити на ключовій ролі глядачів.

Хід проведення: Міні-лекція «Феномен свідка».

Тренер: «Чи траплялося вам бачити, як когось ображають, але ви просто проходили повз? Не тому, що ви злі, а тому, що всередині щось наче заціпеніло. Якщо так - ви відчули на собі те, що психологи називають "ефектом свідка".

Я поясню, як це працює. Коли ми бачимо несправедливість у групі, наш мозок миттєво вмикає два фільтри. Перший - "дифузія відповідальності". Ми думаємо: "Тут же повно людей, хтось інший точно втрутиться". Але в тому і пастка: чим більше людей навколо, тим менше шансів, що хтось допоможе, бо кожен сподівається на сусіда. Другий фільтр - це страх. Ми боїмося стати наступною жертвою або виглядати "дивно" в очах більшості.

Але я хочу, щоб ви подивилися на булінг як на театральну виставу. Агресор - це актор, якому конче потрібні глядачі. Йому потрібні ваші посмішки, ваш шепіт або навіть ваше мовчазне схвалення. Без аудиторії його дії втрачають сенс. Ви – свідки - насправді маєте найбільшу владу в цій ситуації.

Дослідження показують дивовижну річ: якщо хоча б один свідок втручається і каже: "Досить, це не смішно" або "Припини це", - агресія вщухає

у 50% випадків протягом перших 10 секунд! Уявляєте? Всього десять секунд і один голос можуть змінити все.

Я не закликаю вас бути супергероями з фільмів і кидатися в бійку. Ваша суперсила - у небайдужості. Іноді достатньо просто підійти до того, кого ображають, і запитати: "Хочеш піти зі мною?" або "Ти як?". Цим ви миттєво руйнуєте ізоляцію, у яку намагаються загнати людину.

Пам'ятайте: булінг тримається на вашому мовчанні. Коли ви говорите - ви стаєте охоронцями нашої спільної безпеки. Ваша сміливість не бути глядачем - це те, що робить нашу групу справжньою командою, де кожному є місце».

11.5 Основна частина: Практика (55 хв).

Мета: відпрацювати безпечні та ефективні методи зупинки агресії.

Хід проведення: Техніка «Відволікаючий маневр»

Учасникам пропонується розіграти типову сцену вербального тиску: двоє «агресорів» висміюють третього за якусь деталь зовнішності чи поведінки. Решта групи спостерігає за процесом. За сигналом тренера свідкам пропонується втрутитися, використовуючи метод «побутового переривання».

Суть техніки полягає в тому, щоб не вступати в пряму суперечку з агресором, а створити «інфопривід», який руйнує сценарій цькування. Учасникам пропонується підійти до групи і поставити абсолютно нейтральне запитання: «Хтось знає, який зараз урок?», «Ти не бачив мого зошита?» або безпосередньо звернутися до постраждалого: «Ходімо зі мною в їдальню, мені треба компанія».

Після відпрацювання учасникам наголошується, що такий маневр дозволяє «розрядити» атмосферу та дає жертві легальний привід піти, не виглядаючи при цьому переможеною.

Група обговорює, чи відчували «свідки» страх під час втручання і наскільки легше діяти через просте запитання, ніж через відкрите протистояння.

Гра «Коло солідарності»

Групі пропонується вишикуватися в широке коло. Один доброволець (у ролі «агресора») стає в центр і намагається обрати «жертву» серед присутніх, використовуючи лише погляд або неприємні коментарі. Завдання «агресора» - отримати хоча б якусь підтримку від залу (сміх, підтакування).

У цей час учасникам пропонується реалізувати стратегію «нульової реакції». Як тільки «агресор» починає атаку, вся група має одночасно і мовчки зробити один великий крок назад, фізично розширюючи коло і збільшуючи дистанцію з нападником. Якщо «агресор» продовжує тиск на конкретну людину, всій групі пропонується навпаки - зробити крок вперед і щільно зімкнути коло навколо постраждалого, повертаючись спинами до «агресора».

Ця вправа наочно показує, що без «палива» у вигляді глядацької підтримки будь-яка агресія миттєво згасає. Учасникам пропонується проаналізувати свої відчуття: силу, яку дає спільна дія, та безпорадність агресора, коли він залишається в повній соціальній ізоляції. Тренер підсумовує, що солідарність більшості - це найнадійніший щит для кожного члена команди.

11.6 Ресурсна вправа (5 хв).

Мета: надати учасникам фізичне відчуття того, як підтримка групи поширюється від одного до кожного, створюючи систему колективної безпеки.

Хід проведення: Вправа «Резонанс підтримки».

Учасникам пропонується стати в коло на відстані витягнутої руки та покласти долоні на спини сусідам (ліворуч і праворуч), створюючи замкнене кільце. Тренер просить усіх заплющити очі та відчути тепло долонь партнерів.

Далі всій групі пропонується почати повільно і синхронно розгойдуватися з боку в бік, не відриваючи рук. Коли рух стає злагодженим, кожному учаснику по черзі пропонується на мить «віддати» свою вагу сусідам, трохи відхилившись назад або вперед, довіряючи рукам групи свою рівновагу. Учасники мають відчути, як мережа рук миттєво реагує на зміну тиску, утримуючи кожного в балансі.

Тренер: «Відчуйте цей ритм. Зараз ви не просто окремі ланки, ви — єдина жива мережа. Коли комусь одному стає важко і він втрачає рівновагу, все коло

миттєво реагує, щоб його підтримати. Ви не самі у своєму русі. Цей "резонанс" — ваша страховка. Що б не сталося зовсім скоро за межами цієї кімнати, пам'ятайте: ви є частиною цієї міцної структури. Поки ми відчуваємо долоні один одного, ми непереможні перед будь-яким тиском. Збережіть це відчуття впевненості у своїх руках».

11.7 Підбиття підсумків (5 хв).

Мета: публічно закріпити правила поведінки в групі.

Хід проведення: Створення «Пакту захисту»ю

Учасникам пропонується підписати спільний «Пакт захисту», де зафіксовано обіцянку не бути байдужими свідками.

На завершення заповнюється анонімна анкета зворотного зв'язку (додаток М).

Тренер: «Сьогодні ви на власні очі побачили, як руйнується сценарій агресора, коли глядачі відмовляються грати свої мовчазні ролі. Я щиро захоплений вашою сміливістю робити цей "Крок назустріч" і ставати живою стіною підтримки. Пам'ятайте: булінг живиться байдужістю, але він миттєво гине там, де з'являється солідарність.

Виходячи з цієї кімнати, не залишайте свою суперсилу свідка тут. Будьте тими, хто помічає несправедливість і не боїться просто стати поруч із тим, кому важко. Ваш голос, ваш погляд і ваше вчасне запитання "Ти як?" - це найпотужніша зброя проти будь-якого цькування. Я вірю в нашу "мережу підтримки" і в те, що ми - справжня безпечна територія!»

Заняття 12. Рольові ігри: практична відпрацювання емпатії та толерантності

Мета заняття: трансформувати теоретичні знання про емпатію та толерантність у практичну поведінкову навичку; навчити учасників оперативно перемикатися між різними точками зору в складних соціальних ситуаціях; зміцнити здатність до безоціночного прийняття іншої людини через безпосереднє проживання її досвіду.

Завдання:

- відпрацювати «емпатійний вхід»: навчити учасників глибоко досліджувати внутрішній світ опонента (його страхи, потреби та мотиви), а не лише реагувати на його зовнішню поведінку;
- розвинути комунікативну гнучкість: надати досвід успішного вирішення конфліктів та непорозумінь, використовуючи техніки «Я-повідомлення», активного слухання та валідації в ігрових умовах;
- сформувати навичку «інтелектуальної толерантності»: через метод «Адвоката диявола» навчити знаходити раціональні аргументи на користь позиції, яка є особисто неприйнятною для учасника;
- забезпечити екологічність взаємодії: виробити спільно з групою правила безпечного входу та виходу з ролі, щоб зберегти власну ідентичність та психологічний комфорт після інтенсивної практики;
- закріпити роль «спостерігача»: розвинути вміння аналізувати конфліктні ситуації з позиції третьої, нейтральної сторони для пошуку об'єктивних рішень.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
12.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Театр життя: приміряємо ролі».	5 хв

12.2	Актуалізація	Вправа «Емоційні маски».	5 хв
12.3	Правила та очікування	Вправа «Мій виклик».	5 хв
12.4	Інформаційний блок	Мозковий штурм «Секрети перевтілення».	15 хв
12.5	Основна частина (практика)	Рольовий практикум «Перехрестя». Гра «Адвокат диявола».	50 хв
12.6	Ресурсна вправа	Вправа «Повернення до себе».	5 хв
12.7	Підбиття підсумків	Вправа «Крок уперед» та заповнення анкет зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

11.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: налаштувати групу на ігровий формат, зняти емоційну напругу та підготувати до акторського моделювання.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Сьогодні ми не будемо говорити про емпатію - ми будемо нею жити. Сьогодні ви отримаєте шанс побути в "чужих черевиках", щоб зрозуміти тих, хто здається незрозумілим, і навчитися домовлятися там, де раніше була стіна».

12.2 Актуалізація (5 хв).

Мета: розім'яти мімічні м'язи та навчити учасників швидко перемикатися між різними емоційними станами.

Хід проведення: Вправа «Емоційні маски».

Групі пропонується за командою тренера миттєво «надягати» на обличчя маски різних почуттів: гніву, щирої радості, байдужості, сорому чи захоплення.

Тренер: «Подивіться, як легко зміна маски змінює ваш внутрішній стан. Це наш розігрів: сьогодні нам знадобиться вся ваша емоційна гнучкість, щоб бути переконливими у своїх ролях».

12.3 Правила та очікування (5 хв).

Мета: анонімно зібрати реальні складні ситуації для подальшого розігрування.

Хід проведення: Підтвердження діючих правил групи. Актуалізація правил конфіденційності. Вправа «Мій виклик».

Учасникам пропонується коротко записати на аркушах: «Яку людину чи ситуацію мені зараз найважче зрозуміти або прийняти?».

Тренер: «Ці записки - ваші особисті виклики. Саме вони стануть сценаріями для нашого театру. Ми не будемо грати вигадані історії - ми будемо шукати вихід із ваших реальних життєвих пасток».

12.4 Інформаційний блок (15 хв).

Мета: спільно випрацювати правила безпечної гри та критерії глибокого занурення в роль.

Хід проведення: Мозковий штурм «Секрети перевтілення».

Учасникам пропонується штурмувати два питання: «Що треба знати про персонажа, щоб зрозуміти його вчинки?» (страхи, потреби, минуле) та «Які правила безпеки нам потрібні під час гри?» (правило «Стоп», повага після виходу з ролі). Всі ідеї фіксуються на фліпчарті.

Тренер: «Ви самі створили кодекс актора-емпата. Пам'ятайте: ми досліджуємо роль, але поважаємо людину, яка її грає».

12.5 Основна частина: Практика (50 хв).

Мета: відпрацювати навички емпатії та толерантності в дії.

Хід проведення: Рольовий практикум «Перехрестя»

Учасникам пропонується об'єднатися в малі групи (по 3 особи: двоє акторів та один спостерігач). На основі карток, зібраних у вправі «Мій виклик», командам пропонується розіграти короткі імпрровізаційні сцени. Наприклад: розмова з другом, який постійно ігнорує прохання, або дискусія з людиною, що має радикально протилежні погляди на стиль життя.

Головною умовою для «акторів» є використання техніки «внутрішнього монологу»: за сигналом тренера «Стоп-кадр!» учасникам пропонується вголос озвучити не те, що вони кажуть опоненту, а те, що їхній персонаж відчуває насправді (свій страх, потребу в повазі чи розгубленість).

Спостерігачу в кожній групі пропонується відстежувати, наскільки «Я-повідомлення» та спроби емпатії змінюють хід суперечки. Після кожної сцени учасникам наголошується на важливості бачити за агресивною маскою живу людину з її прихованими мотивами.

Гра «Адвокат диявола»

Групі пропонується перелік «незручних» або дискусійних тез (наприклад: «в закладі освіти всі повинні вдягатись однаково», «користування гаджетами має бути обмежене однією годинаю на день», «домашні завдання потрібно відмінити»). Кожному учаснику пропонується обрати ту тезу, з якою він категорично не згоден.

Після вибору учасникам пропонується несподіване завдання: протягом 5 хвилин підготувати промову «Адвоката диявола», де вони мають навести мінімум три логічні та переконливі аргументи на захист цієї неприємної для них думки. Під час виступів іншим учасникам пропонується оцінювати не саму ідею, а майстерність «адвоката» у розумінні логіки протилежної сторони.

Ця вправа демонструє, що толерантність - це не згода з іншим, а визнання того, що його позиція має право на існування і підкріплена власною логікою. Тренер підсумовує, що вміння знайти раціональне зерно в думках опонента - це найкращий спосіб зняти напругу та перейти до справжнього діалогу.

12.6 Ресурсна вправа (5 хв).

Мета: забезпечити екологічний вихід із ролей та відновлення психологічних кордонів.

Хід проведення: Вправа «Повернення до себе».

Учасникам пропонується встати, активно струсити руками «пил чужих емоцій» і вголос назвати своє справжнє ім'я.

Тренер: «Заплющте очі. Уявіть, як маски розчиняються. Ви повертаєтесь до себе, збагачені новим досвідом, але вільні від чужих почуттів. Ви - це ви».

12.7 Підбиття підсумків (5 хв).

Мета: зафіксувати готовність застосовувати отриманий досвід у житті.

Хід проведення: Вправа «Крок уперед».

Учасникам пропонується зробити символічний крок уперед і назвати одну ситуацію, де вони тепер спробують використати «3D-бачення» замість засудження.

Тренер: «Наш "Театр життя" на сьогодні зачиняє завісу, але я хочу, щоб ви забрали цей досвід із собою у реальний світ. Сьогодні ви зробили неймовірну річ: ви не просто грали ролі, ви дозволили собі на кілька хвилин стати кимось іншим, відчувати чужий біль, чужу логіку і навіть захистити те, з чим зазвичай боретесься.

Я щиро захоплений вашою сміливістю в грі "Адвокат диявола". Вміння знайти сенс у словах опонента - це ознака надзвичайно сильного і гнучкого розуму. Це і є справжня толерантність: не сліпа згода, а глибока повага до права іншої людини бути інакшою.

Пам'ятайте: у кожній сварці чи непорозумінні, з якими ви зіткнетесь завтра, тепер у вас є суперсила "3D-бачення". Ви можете зупинитися і запитати себе: "А що зараз відчуває людина навпроти?". Це не робить вас слабшими, це робить вас мудрішими!».

Заняття завершується заповненням анонімних анкет (додаток Н).

Заняття 13. Розвиток позитивного клімату в колективі

Мета: навчити учасників свідомо створювати атмосферу прийняття, де індивідуальні особливості (стиль, одяг, погляди) сприймаються як цінність, а не привід для критики.

Завдання:

- закріпити навичку активної підтримки того, хто виділяється з натовпу;
- відпрацювати реакцію групи на провокацію через зовнішній вигляд (кейс із футболкою);
- сформувати групову норму: «Ми поважаємо вибір кожного».

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
13.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Ми створюємо погоду в групі».	5 хв
13.2	Актуалізація	Вправа «Колір моєї поваги».	5 хв
13.3	Інформаційний блок	Міні-лекція «Сила норми: чому в нас безпечно».	15 хв
13.4	Основна частина	Кейс-стаді «Історія про рожеву футболку». Вправа «Адвокати вибору».	55 хв
13.5	Ресурсна вправа	Вправа «Теплий дощ».	5 хв
13.6	Підсумок	Вправа «Сьогодні я зробив...» та заповнення анкет зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

13.1 Вступна частина (5 хв).

Мета: усвідомлення особистої відповідальності кожного за емоційний стан усієї групи.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Ви помічали, що в одних компаніях хочеться жартувати й бути собою, а в інших - наче весь час чекаєш підступу? Ця "погода" не виникає сама собою, її "надихуємо" ми. Сьогодні ми перевіримо, чи вміємо ми тримати небо над нашою групою сонячним, навіть якщо хтось виглядає не так, як усі».

13.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: асоціативна розминка для налаштування на тему прийняття.

Хід проведення: Вправа «Колір моєї поваги».

Учасникам пропонується заплющити очі й уявити колір, який асоціюється у них із повагою та безпекою. Потім кожен називає цей колір і додає одну рису нашої групи, яка йому подобається.

Тренер: «Подивіться, яка різна у нас палітра. Для когось повага - це синій спокій, для когось - яскраве жовте світло. Але важливо те, що ми всі ці кольори приймаємо».

13.3 Інформаційний блок (15 хв)

Мета: пояснити механізм формування безпечного середовища через «активне схвалення».

Хід проведення: Міні-лекція «Сила норми: чому в нас безпечно».

Тренер: «Як думаєте, чому в одній компанії ви боїтеся невдало пожартувати, а в іншій - спокійно розповідаєте про свої факапи? Відповідь проста: у кожній групі діє своя "сила норми".

Норма - це не те, що написано в правилах на стіні. Це те, що ми дозволяємо один одному щодня. Знаєте, як народжується небезпечне середовище? Воно починається не з бійки, а з мовчання. Коли хтось відпускає уїдливі жарт про чужу зовнішність чи ту саму рожеву футболку, а всі інші просто відводять очі або механічно посміхаються - у цей момент ви підписуєте невидимий контракт. Ви кажете: "У нас так можна. Це норма". І з цього

моменту ніхто в групі більше не застрахований, бо завтра "нормою" може стати жарт уже про вас.

Але є й інша сторона. Ми можемо створити "норму поваги". Для цього не треба бути героєм. Достатньо одного слова. Коли ви бачите, що когось намагаються "зачепити", і просто кажете: "Слухай, мені окей його стиль, давай про інше", - ви миттєво змінюєте погоду в цій кімнаті. Ви показуєте, що приниження у нас - це не круто, це не працює.

Я хочу, щоб ви зрозуміли свою суперсилу: безпека в нашій групі тримається не на мені як на тренері. Вона тримається на вашому виборі не підтримувати те, що руйнує. Кожен ваш комплімент чи просто спокійне прийняття чийсь інакшості - це цеглинка в стіну нашої спільної фортеці. Ми самі вирішуємо, чи буде тут "холодно" від засудження, чи "тепло" від поваги. Сьогодні я пропоную нам обрати тепло»

13.4 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: Відпрацювати реальну ситуацію провокації та зміцнити навичку групової солідарності.

Хід проведення: Кейс-стаді «Історія про рожеву футболку».

Учасникам пропонується прослухати історію: «Максим купив собі футболку яскраво-рожевого кольору, бо вона йому подобається і він вважає цей колір стильним. Коли він прийшов у ній до компанії, двоє хлопців почали відпускати жарти на кшталт: "Ти що, з відділу для дівчаток виліз?" або "Наступного разу спідницю вдягнеш?". Решта друзів просто мовчки спостерігали, дехто відвів очі».

Групі пропонується проаналізувати ситуацію за трьома рівнями:

- Почуття: Що відчуває Максим? (Сором, розгубленість, самотність).
- Потреби: Якої підтримки він зараз потребує від «мовчазної більшості»?
- Наслідки: Як це вплине на клімат у групі, якщо ніхто не втрутиться? (З'явиться страх бути наступним).

Тренер підсумовує, що рожева футболка - це лише тригер, а справжня проблема - у спробі контролювати чужий вибір через висміювання.

Вправа «Адвокати вибору»

Група об'єднується у три підгрупи. Кожна підгрупа отримує «захисний щит» (великий аркуш паперу).

Першій групі пропонується знайти аргументи, чому колір чи стиль одягу - це особиста свобода (наприклад: «колір не має гендеру», «одяг — це самовираження»).

Другій групі пропонується придумати фрази-підтримки для Максима, які можна сказати прямо в момент жартів (наприклад: «Мені подобається твоя сміливість», «Тобі личить цей відтінок»).

Третій групі пропонується розробити «стоп-фрази» для жартівників, які зупиняють тиск, не починаючи сварку (наприклад: «У нас кожен вдягається, як хоче», «Давайте не будемо оцінювати одне одного за кольором»).

Після підготовки учасникам пропонується презентувати свої напрацювання.

На завершення група створює спільний «Кодекс поваги», де записують головну думку: «У нашій групі важлива людина, а не її футболка».

13.5 Ресурсна вправа (5 хв)

Мета: Відновлення позитивного фону після емоційно напруженого кейсу.

Хід проведення: Вправа «Теплий дощ».

Учасникам пропонується стати в коло. Тренер починає рух: потирає долоні (шум вітру), клацає пальцями (перші краплі), плескає по стегнах (злива), тупає ногами (грім). Потім у зворотному порядку до тиші.

Тренер: «Цей дощ змиває всі образи. Відчуйте, як після шторму в групі стає чисто і свіжо».

13.6 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: Фіксація персональної готовності до змін.

Хід проведення: Вправа «Сьогодні я зробив...»

Кожному учаснику пропонується закінчити фразу: «Сьогодні я зрозумів, що мій голос у групі може...». Заповнюється анкета зворотного зв'язку (додаток П).

Тренер: «Сьогодні на прикладі звичайної рожевої футболки ми побачили, як легко зруйнувати чийсь спокій одним жартом і як самотньо відчувається людина, коли група мовчить. Але ми також побачили інше: як один ваш голос, один комплімент чи спокійне «це ок» стають невидимим щитом.

Пам'ятайте: толерантність — це не про колір тканини. Це про вашу сміливість дозволити іншому бути собою. Коли ви захищаєте право друга носити те, що йому подобається, ви насправді захищаєте і власне право бути унікальними. Дякую вам за те, що сьогодні ми обрали бути «адвокатами вибору», а не суддями. Нехай у нашій групі завжди буде "сонячно", незалежно від того, хто у що вдягнений!»

Заняття 14. Чек-ап змін: підбиваємо підсумки та фіксуємо нові навички

Мета: провести ревізію особистісного росту учасників за весь період занять; порівняти початкові страхи та очікування з отриманим досвідом.

Завдання:

- проаналізувати зміни в емоційному інтелекті (через відкриття «Скриньки очікувань»);
- перевірити стійкість навичок толерантності в «екстремальних» умовах;
- надати кожному учаснику позитивний зворотний зв'язок про його прогрес.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
14.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Інвентаризація суперсил».	5 хв
14.2	Актуалізація	Вправа «Фото "До" та "Після"».	5 хв
14.3	Інформаційний блок	Міні-лекція «Як не розгубити навички».	10 хв
14.4	Основна частина	Вправа «Скринька очікувань» та марафон «Рожева футболка 2.0»	55 хв
14.5	Ресурсна вправа	Вправа «Дзеркало досягнень».	10 хв
14.6	Підсумок	Заповнення підсумкової анкети чек-апу.	5 хв

План-конспект заняття

14.1 Вступна частина (5 хв)

Мета: налаштувати групу на аналітичну роботу та усвідомлення власної трансформації.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Сьогодні у нас особливий день - день перевірки нашого емоційного багажу. Ми пройшли довгий шлях, і настав час подивитися, які інструменти з нашої майстерні стали вашими улюбленими, а які ще потребують заточування. Сьогодні ми дізнаємося, наскільки змінився ваш "внутрішній навігатор"».

14.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: Наочно побачити динаміку змін у сприйнятті себе.

Хід проведення: Вправа «Фото "До" та "Після"».

Учасникам пропонується згадати себе на першому занятті. Кожен називає одне слово-характеристику «Я-тоді» (наприклад, «закритий», «тривожний») і одне слово «Я-зараз» (наприклад, «спокійний», «уважний»).

Тренер: «Ці слова - це ваші реальні кроки вперед. Навіть якщо зміна здається маленькою, вона вже змінила вашу траєкторію спілкування».

14.3 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: пояснити нейрофізіологію закріплення нових звичок спілкування.

Хід проведення: Міні-лекція «Як не розгубити навички».

Тренер: «Друзі, ми з вами на фінішній прямій нашого курсу. І я знаю, про що ви зараз думаєте: "Окей, у цій кімнаті все працює, ми всі тут добрі й емпатійні. А що буде завтра, коли я вийду на вулицю, де ніхто не знає про "Я-повідомлення" чи "рожеві футболки"?».

Я хочу відкрити вам секрет: наш мозок - це неймовірно лінива, але дуже пластична штука. Все, що ми робили ці 14 занять, - це прокладали нові маршрути у вашій голові. Раніше, коли вас ображали, мозок автоматично біг старим, звичним шляхом: "напасти у відповідь" або "закритися і плакати". Це були глибокі колії, якими ви їздили роками.

Зараз ми з вами розчистили нові дороги: дорогу спокою, дорогу впевненої відмови, дорогу розуміння іншого. Але ці дороги ще дуже тонкі.

Знаєте, що буває зі стежкою в лісі, якою ніхто не ходить? Вона миттєво заростає травною.

Як же не розгубити ці суперсили? Правило просте: використовуйте їх у "дрібницях". Не чекайте великої бійки, щоб випробувати толерантність. Почніть із того, щоб просто не прокоментувати чийсь невдалий пост у соцмережах. Кожного разу, коли ви робите цей мікроскопічний вибір - не сміятися, а підтримати, не кричати, а зробити вдих - ви асфальтуєте свою нову дорогу.

Ваша суперсила тепер - це не те, що ви знаєте, а те, що ви робите автоматично. І я вірю, що після сьогоднішнього чек-апу ви відчуєте: ці навички вже стали частиною вашої особистості. Ви вже не ті, хто був на першому занятті. Ви - архітектори свого власного стилю життя. Не давайте своїм новим дорогам зарости!»

14.4 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: порівняти початкові запити з реальним досвідом та перевірити автоматизм навичок.

Хід проведення: Вправа «Скринька очікувань»

Тренер урочисто дістає «Скриньку очікувань», яку група наповнювала на третьому занятті. Учасникам пропонується розібрати свої анонімні записки (або зачитати їх вголос за бажанням). Кожен зачитує своє початкове питання чи страх, наприклад: «Як не злитися, коли мене обзивають?» або «Як зрозуміти, що відчуває інша людина?».

Після кожного зачитаного запиту групі пропонується коротко обговорити: «Який саме інструмент із нашого курсу дає відповідь на це питання?». Учасники мають згадати конкретні техніки. Тренер наголошує, що багато з того, що здавалося непереборною проблемою 11 занять тому, зараз сприймається групою як звичайна комунікативна задача. Це допомагає учасникам наочно побачити свій інтелектуальний та емоційний ріст.

Марафон «Рожева футболка 2.0»

Учасникам пропонується стати у вільне коло. Тренер оголошує умови марафону: він буде швидко моделювати конфліктні або маніпулятивні ситуації, а кожному учаснику по черзі пропонується миттєво видати «нову» реакцію.

Центральним кейсом стає повернення до «рожевої футболки», але з новими обтяжуючими обставинами (наприклад: «група не просто жартує, а відверто виштовхує хлопця з кола»). Учасникам пропонується продемонструвати активне втручання свідка, використання «слова-стопера» або техніку «заїждженої платівки» для захисту. Тренер може ускладнювати задачу, додаючи нові провокації: «А якщо це твій найкращий друг жартує?», «А якщо тобі за це погрожують ігнором?».

Головний акцент робиться на тому, щоб реакція була не теоретичною («я б зробив так»), а миттєвою і впевненою. Учасникам наголошується, що їхня суперсила - це здатність не "вмикатися" емоційно на провокацію, а тримати свій «маяк ідентичності» непорушним. На завершення марафону група аналізує: які ситуації досі викликають складність, а де реакція стала абсолютно природною.

Тренер: «Дивіться, як легко ви зараз "лускаєте" ці задачі. Те, що на початку викликало ступор, зараз для вас — звичайна розмова. Це і є ваш чек-ап успіху».

14.5 Ресурсна вправа (10 хв)

Мета: Отримання позитивного підкріплення від групи.

Хід проведення: Вправа «Дзеркало досягнень».

Учасники стають у два кола - внутрішнє і зовнішнє. Кожному пропонується сказати партнеру навпроти одну зміну, яку він помітив у ньому за цей час (наприклад: «Ти став впевненіше говорити "ні"»). Потім кола зміщуються.

Тренер: «Ми - дзеркала один для одного. Те, що ви помітили в інших, є доказом того, що ми стали справжньою командою підтримки».

14.6 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: Письмова саморефлексія.

Хід проведення: Кожному пропонується заповнити фінальну анкету чек-апу.

Тренер: «Сьогодні ми побачили свою силу. Наступного разу ми складемо фінальний план, як нести це світло далі. Ви — круті капітани своїх змін».

Заняття 15. План дій на майбутнє: застосовуємо знання на практиці

Мета: перетворити отримані навички на стійкі життєві стратегії; сформувати в учасників персональний алгоритм дій у складних соціальних ситуаціях; підбити фінальний підсумок курсу через символ «рожевої футболки».

Завдання:

- скласти індивідуальний «Маніфест вільної особистості» (план реагування);
- відпрацювати навичку проєктування отриманих знань на майбутні життєві виклики;
- усвідомити власну роль у створенні безпечного середовища поза межами групи;
- провести підсумкову рефлексію всього курсу.

Тривалість: 90 хв.

План заняття

№	Пункт плану	Опис та мета	Час
15.1	Вступна частина	Привітання. Анонс: «Життя після тренінгу».	5 хв
15.2	Актуалізація	Вправа «Мій компас».	5 хв
15.3	Інформаційний блок	Міні-лекція «Бути амбасадором поваги».	10 хв
15.4	Основна частина	Вправа «Маніфест вільної особистості». Фінальний челендж «Рожева футболка для всіх».	55 хв

15.5	Ресурсна вправа	Вправа «Коло єдності».	10 хв
15.6	Підсумок	Заповнення фінальної анкети зворотного зв'язку.	5 хв

План-конспект заняття

15.1 Вступна частина (5 хв)

Мета: мотивувати учасників до перенесення навичок у повсякдення.

Хід проведення: Привітання. Тренер: «Сьогодні ми не просто підбиваємо підсумки, ми створюємо ваш персональний "навігатор" для реального світу. Все, що ми вчили - від емпатії до захисту кордонів - відсьогодні стає вашим стилем життя. Сьогодні ми вирішимо: якими капітанами ви будете, коли вийдете за ці двері».

15.2 Актуалізація (5 хв)

Мета: визначити першочергові цілі у спілкуванні на найближчий час.

Хід проведення: Вправа «Мій компас».

Учасникам пропонується уявити наступний тиждень у своєму звичному оточенні (заклад освіти, дім, друзі). Кожен має назвати одну людину або одну ситуацію, де він обіцяє собі застосувати нову навичку (наприклад: «я спробую почути інтерес брата в нашій сварці» або «я не буду мовчати, якщо знову побачу несправедливий жарт»).

15.3 Інформаційний блок (10 хв)

Мета: пояснити вплив особистого прикладу на зміну групової культури.

Хід проведення: Міні-лекція «Бути амбасадором поваги».

Тренер: «Друзі, ми на фінальній прямій. І зараз я хочу поставити вам серйозне запитання: що ви будете робити, коли завтра у вашій новій компанії, в групі чи в спортзалі хтось почне цькувати людину за "неправильну" рожеву футболку, за дивну зачіску чи просто за те, що вона мовчить?

Ви можете подумати: "Я всього лише один підліток, що я можу змінити проти цілого натовпу?". Але я тут, щоб сказати вам: ви - амбасадори.

Хто такий амбасадор? Це не той, хто виходить на броньовик і читає лекції про мораль. Це людина, яка своїм спокоєм і впевненістю змінює правила гри. Коли в компанії починається висміювання, агресору потрібне ваше "паливо" - ваш сміх або ваше мовчазне схвалення. Але коли ви - амбасадор поваги - просто кажете: "Слухай, мені окей, як він виглядає, давай краще про справу", - ви миттєво перекриваєте кисень цьому конфлікту.

Ви стаєте тим самим "першим доміно", яке запускає ланцюгову реакцію. Коли інші бачать, що ви не боїтеся бути людьми, що ви не підтримуєте приниження, вони теж отримують дозвіл бути добрими. Ваша суперсила тепер - це створювати навколо себе "зону безпеки". Де б ви не з'явилися, люди мають відчувати: поруч із вами їх не засудять за колір одягу чи інакшість думок.

Бути амбасадором - це не про те, щоб рятувати світ щодня. Це про те, щоб сьогодні не промовчати, завтра підтримати того, хто знітився, а післязавтра - самому не боятися виділитися. Пам'ятайте: рожева футболка - це лише тест. І ви цей тест уже пройшли. Тепер навчіть цього інших, просто залишаючись собою. Я вірю, що ваш голос вартує набагато більше, ніж тисячі слів засудження».

15.4 Основна частина: Практика (55 хв)

Мета: Створити письмову стратегію самодопомоги та підтримки інших та закріпити цінності прийняття через колективну творчість.

Хід проведення: Вправа «Маніфест вільної особистості».

Учасникам пропонується заповнити персональний бланк, де вони чітко прописують свої нові правила життя.

- Блок 1: «Я маю право на...» (свій стиль, свій темп, свої емоції).
- Блок 2: «Мій вогнегасник» (що я зроблю в момент гніву).
- Блок 3: «Мій міст» (як я підтримаю іншого, навіть якщо він у "рожевій футболці").
- Блок 4: «Мій СТОП» (яку поведінку щодо себе я більше не терпітиму).

Учасникам наголошується, що це їхній приватний документ, їхня «шпаргалка» на випадок життєвого шторму.

Фінальний челендж «Рожева футболка для всіх»

На великому ватмані намальовано контур футболки. Учасникам пропонується спільно розфарбувати її у будь-які кольори, що символізують розмаїття. На самій футболці кожен записує свій головний висновок із курсу (наприклад: «Важливо, хто всередині, а не що зовні», «Я - це я, і це круто»).

Це символічне завершення кейсу: те, що на початку могло бути приводом для жартів, стає прапором поваги групи.

15.5 Ресурсна вправа (10 хв)

Мета: Фізичне відчуття солідарності на фіналі.

Хід проведення: вправа «Коло єдності».

Учасникам пропонується стати в коло, міцно зчепитися ліктями та спробувати синхронно дихати: глибокий вдих - і одночасний видих.

Тренер: «Відчуйте, як ми стали сильнішими за ці 15 занять. Ви більше не просто група - ви команда, яка знає ціну поваги».

15.6 Підбиття підсумків (5 хв)

Мета: Фінальна оцінка програми та особистий відгук.

Хід проведення: Учасникам пропонується заповнити підсумкову анкету курсу (додаток Р).

Тренер: ««Наш шлях завершується тут, але ваш справжній іспит на емпатію та толерантність починається прямо зараз. Пам'ятайте про рожеву футболку: це не про одяг. Це про вашу сміливість бути собою і вашу велич дозволяти це іншим. Ви тепер - капітани, які знають, як тримати штурвал у штормі чужих емоцій. Не бійтеся бути "іншими", не бійтеся бути добрими. Дякую вам за кожен крок на цьому шляху. Ви готові. Вперед!»

Анкета-рефлексія

1. Який вплив на Вас мав тренінг?

2. Чи дізналися Ви більше про булінг з тренінгу?

- так
- ні

3. Чи зможете Ви використовувати отримані знання з тренінгу в повсякденному житті?

- так
- ні

4. До кого Ви можете звернутися у разі булінгу?

5. Як ви вважаєте, чи можна уникнути цькування в закладі освіти?

- так, якщо втрутяться дорослі;
- так, за умови, що жертва змінить свою поведінку;
- так, за умови покарання булера;
- ні, цього не можливо оминути;
- інше _____.

6. Хто, на вашу думку, здатний припинити булінг в освітній організації?

- адміністрація;
- педагогічний колектив;
- батьки;
- здобувачі освіти;
- інше _____.

Анкета зворотного зв'язку

1. Твій емоційний «градусник» після заняття:
(обведи цифру від 1 до 10, де 10 — повний заряд і спокій)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Яка техніка «вимкнення» агресора здалася тобі найбільш робочою?
 - «Сірий камінь» (бути нудним і не давати емоцій)
 - «Переведення стрілок» (питати про мету наїзду)
 - «Дякую за твою думку» (спокійне ігнорування)
 - Жодна, я маю свій варіант: _____
3. Головна думка сьогоднішнього дня:

4. Чи було щось, що здалося занадто «дитячим» або неактуальним?

5. Про що ти б хотів/-ла дізнатися на наступному занятті?
(наприклад: як помиритися після конфлікту, як допомогти другу, як говорити з батьками)

Анкета зворотного зв'язку: «Мій радар емпатії»

1. Оціни загальне враження від заняття: *(від 1 до 5 зірок)*



2. Що було для тебе найцікавішим або найбільш несподіваним?
(напиши одну думку або вправу)

3. Чи вдалося тобі знайти відповідь на своє питання зі «Скриньки очікувань»?

- Так, повністю
- Частково
- Поки що ні, потребую більше часу

4. Яку частоту «Радіо Емпатія» тобі зараз найлегше налаштовувати?

- «Тіло» (бачу жести й міміку)
- «Розум» (розумію логіку іншого)
- «Серце» (відчуваю те саме, що й інший)

5. Яку техніку ти плануєш спробувати в реальному житті вже сьогодні/завтра?

- «Валідація» (підтримати без «фігні»)
- «Кокон спокою» (захист від негативу)
- «Емоційний покер» (спостереження за мікросигналами)

6. Твоя порада тренеру: що зробити ще краще?

Анкета зворотного зв'язку «Толерантність»

1. Наскільки корисним для вас було сьогоднішнє заняття?
(Оцініть від 1 до 5, де 1 – зовсім не корисне, 5 – дуже корисне)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Наскільки зрозумілою була подача матеріалу?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Чи вдалося вам сьогодні відчувати різницю між «терпінням» і «толерантністю»?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

4. Чи помітили ви власні стереотипи або упередження під час вправ?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

5. Чи було вам комфортно працювати у вправах «Місток розуміння» та «Лот за описом»?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

6. Чи допомогли вправи зрозуміти, як будувати повагу до інших людей із різними поглядами та особливостями?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

7. Чи готові ви застосовувати отримані знання у повсякденному житті?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

8. Що вам найбільше сподобалося у сьогоднішньому занятті?

Анкета зворотного зв'язку: «Мій емоційний навігатор»

1. Оціни свою впевненість як «капітана» у керуванні емоціями після заняття:
(1 — зовсім не впевнений, 5 — повністю контролюю свій «корабель»)

1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ 5 ★

2. Яка частина твоєї «карти тіла» сьогодні з тобою «заговорила» найгучніше?
(де ти найчіткіше відчув емоцію: плечі, живіт, кулаки, обличчя тощо)

3. Наскільки корисною для тебе була формула «Я-повідомлення»?

- Це саме те, чого мені бракувало.
- Цікаво, але треба багато тренуватися.
- Мені важко так говорити в реальному житті.

4. Який інструмент ти покладеш у свою «емоційну аптечку» першим?

- «Емоційний дзеркало» (зміна стану через міміку).
- «Дві сторони медалі» (пошук потреб за криком).
- «Емоційний перемикач» (жест-якір для спокою).

5. Чи вдалося тобі знайти «інструмент» для своєї «Мапи конфліктів»?

- Так.
- Частково.
- Поки що ні.

6. Твоє головне усвідомлення (інсайт) за сьогодні:

Анкета зворотного зв'язку: «Мій вогонь під контролем»

1. Оціни свою готовність захищати власні кордони після сьогоднішнього заняття:

(1 — відчуваю невпевненість, 5 — відчуваю силу та спокій)

1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ 5 ★

2. Яка ситуація з твого «Детектора порушень» була для тебе найскладнішою?

3. Яка техніка здалася тобі найбільш ефективною «зброєю» асертивності?

- «Метод цивілізованого тиску» (фізичний стоп-жест).
- «Заїжджена платівка» (впевнена відмова без виправдань).
- «Сендвіч критики» (вміння дати зауваження ввічливо).

4. Що ти відчув/відчула в тілі під час вправи «Скидання пари»?

- Полегшення та розслаблення.
- Напруга ще залишилася.
- Було важко фізично напружитися.

5. Твоє «Слово-оберіг», яке ти забираєш із собою для захисту:

6. Чи змінилося твоє ставлення до гніву після міні-лекції про «Адреналіновий коктейль»?

- Так, я тепер розумію, що це природний сигнал.
- Частково, мені все ще важко його приймати.
- Ні, я й надалі вважаю гнів «поганою» емоцією.

Анкета зворотного зв'язку: «Мій міст підтримки»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки комфортно тобі було сьогодні ділитися почуттями та слухати інших:

(1 — було дуже важко, 5 — почувався/лася максимально безпечно)

Оцінка: _____

2. Яка фраза з нашого «Банку добрих слів» відгукнулася тобі найбільше?
(яку ти хотів би або хотіла б почути особисто у складну хвилину)

3. Що виявилось найскладнішим у грі «Кошик довіри»?

- Мовчати й не давати порад.
- Тримати постійний зоровий контакт.
- Щиро ділитися власною прикрістю.

4. Чи змінилося твоє ставлення до фрази «Не переймайся, все буде добре» після Мозкового штурму?

- Так, тепер я розумію, що вона може знецінювати почуття.
- Частково, але я все ще вважаю її доречною.
- Ні, я планую використовувати її й надалі.

5. Яку «лікувальну дію» зі своєї «Аптечки підтримки» ти готовий або готова застосувати вже завтра?

- Просто вислухати, не перебиваючи.
- Запитати: «Яка допомога тобі зараз потрібна?».
- Просто побути поруч у тиші.

6. Твоє головне відчуття після вправи «Коло тепла» одним словом:

Анкета зворотного зв'язку «Анатомія впливу та комунікації»

1. Актуальність матеріалу: наскільки почуте відповідає вашим професійним викликам? [1][2][3][4][5]
2. Динаміка та вправи: чи допомогли ігри «Продай ідею» та «Детектив запитань» краще засвоїти теорію? [1][2][3][4][5]
3. Робота тренера: зрозумілість викладу та підтримка під час практичної частини. [1][2][3][4][5]
4. Яка думка чи техніка з лекції «Анатомія впливу» стала для вас найбільш несподіваною?

5. Що було найскладнішим під час 60-секундного пітчу ідеї?

6. Яку одну конкретну техніку (запитання, гачок чи поставу) ви використаєте вже завтра у реальній розмові?

7. Що ви порадили б додати або змінити для наступних занять цієї серії?

Анкета зворотного зв'язку: «Мій емоційний вогнегасник»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5 свою здатність зберігати спокій на «Гарячому стільці»: (1 — було дуже важко, 5 — почувався/лася впевнено та непохитно)

Оцінка: _____

2. Що для тебе стало головним відкриттям у лекції про «Айсберг інтересів»?

3. Яка техніка деескалації (зниження напруги) здалася тобі найбільш дієвою?

- Внутрішня пауза у 3 секунди.
- Визнання почуттів іншого («Я бачу, що ти злишся»).
- Пошук прихованої потреби під «водою».

4. Чи вдалося твоїй парі знайти рішення Win-Win (виграш-виграш) у «Лабораторії рішень»?

- Так, ми знайшли варіант, який влаштував обох.
- Частково, це був складний компроміс.
- Ні, ми залишилися кожен при своїй думці.

5. Яку фразу «Білого прапора» ти готовий або готова використати в реальній сварці?

(наприклад: «Давай зробимо паузу», «Я ціную наші стосунки більше, ніж цю суперечку»)

6. Твоє головне відчуття після вправи «Міст миру» одним словом:

Анкета зворотного зв'язку: «Мій командний компас»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки тобі було комфортно працювати в команді сьогодні:

(1 - відчував/відчувала напругу, 5 - почувався/лася частиною єдиного цілого)

Оцінка: _____

2. Яка роль у грі «Лабіринт довіри» була для тебе складнішою?

- Бути Навігатором (нести відповідальність за іншого).
- Бути Пілотом (повністю довіритися командам лідера).

3. Що, на твою думку, допомогло вашій групі побудувати «Командну вежу»?

- Чіткий розподіл ролей координатором.
- Спільний мозковий штурм та врахування всіх ідей.
- Швидкість виконання та відсутність зайвих суперечок.

4. Чи відчув або відчула ти ефект «синергії» ($1+1=11$) під час практичної частини?

- Так, разом ми зробили набагато більше, ніж я міг/могла б сам/сама.
- Частково, але іноді ми заважали один одному.
- Ні, мені було б простіше виконати завдання самотужки.

5. Яку одну рису «лідера-координатора» ти плануєш розвивати у собі найближчим часом?

(наприклад: вміння делегувати, навичка слухати кожного, здатність зберігати спокій)

6. Твоє головне відкриття про лідерство одним словом:

Анкета зворотного зв'язку: «Мій щит небайдужості»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки безпечнішою ти відчуваєш нашу групу після сьогоднішнього обговорення:

(1 — нічого не змінилося, 5 — відчуваю повну впевненість у підтримці групи)

Оцінка: _____

2. Яке відкриття про «силу свідка» було для тебе найважливішим?

3. Яка техніка зупинки несправедливості здалася тобі найпростішою для застосування?

- Відволікаючий маневр (побутове запитання, щоб перервати напругу).
- Крок назустріч (просто стати поруч із тим, кого ображають).
- Слово-стопер («У нас так не прийнято», «Це не ок»).

4. Що ти відчув або відчула під час вправи «Резонанс підтримки», коли група тримала твою вагу?

- Полегшення та довіру.
- Було незвично або тривожно.
- Відчуття сили всієї команди.

5. Чи готовий або готова ти перестати бути «мовчазним глядачем», якщо побачиш цькування поза цією кімнатою?

- Так, тепер я знаю, як діяти безпечно.
- Спробую, хоча все ще відчуваю певний страх.
- Мені все ще важко втручатися в такі ситуації.

6. Напиши одне слово, яке описує атмосферу в нашій групі зараз:

Анкета зворотного зв'язку: «Мій досвід у чужих черевиках»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки важко тобі було емоційно «ввійти» в роль людини, чию позицію ти не поділяєш:

(1 — було дуже легко, 5 — відчував/відчувала сильний внутрішній опір)

Оцінка: _____

2. Яке головне відкриття ти зробив або зробила про свого опонента під час гри «Адвокат диявола»?

3. Що виявилось найкориснішим у рольовому практикумі «Перехрестя»?

- Можливість вголос озвучити приховані почуття персонажа («Стоп-кадр»).
- Погляд на ситуацію очима нейтрального спостерігача.
- Пошук реальної потреби за агресивною поведінкою партнера.

4. Чи вдалося тобі повністю «скинути маску» та повернутися до свого стану під час ресурсної вправи?

- Так, я чітко відчуваю повернення до власного «Я».
- Частково, емоції персонажа ще трохи відлунюють.
- Ні, мені потрібно більше часу, щоб вийти з ролі.

5. Яку одну ситуацію у твоєму реальному житті ти тепер бачиш інакше («3D-бачення»)?

(наприклад: сварка з сестрою, непорозуміння з викладачем)

6. Твоє головне відчуття після сьогоднішнього «Театру життя» одним словом:

Анкета зворотного зв'язку: «Погода в нашій групі»

1. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки безпечною та «сонячною» тобі здається атмосфера в нашій групі сьогодні:
(1 — почуваюся напружено, 5 — почуваюся вільно та захищено)

Оцінка: _____

2. Яка думка з міні-лекції про «Силу норми» зачепила тебе найбільше?

3. Що ти відчув або відчула під час обговорення кейсу з «рожевою футболкою»?

- Розуміння того, як важливо вчасно підтримати іншого.
- Здивування, що такий дріб'язок може викликати конфлікт.
- Усвідомлення, що я теж іноді мовчу, коли когось зачіпають.

4. Яка роль «Адвоката вибору» здалася тобі найефективнішою для захисту клімату в групі?

- Пряма підтримка того, кого висміюють (комплімент сміливості).
- Спокійна «стоп-фраза» для тих, хто жартує («У нас кожен вдягається, як хоче»).
- Пояснення, що колір одягу не має значення для спілкування.

5. Яку одну конкретну дію ти готовий або готова вчинити вже завтра, щоб підтримати «норму поваги»?

6. Твоє головне відчуття після вправи «Теплий дощ» одним словом:

Підсумкова анкета курсу

1. Які три головні навички ти забираєш із собою в реальне життя?

2. Яке заняття чи вправа змінили твоє ставлення до інших найбільше?

3. Оціни свою здатність не підтримувати булінг чи висміювання за шкалою від 1 до 5: _____
4. Що ти скажеш собі, коли наступного разу відчуєш роздратування до чиєїсь інакшості?

5. Напиши своєму "Я" через місяць: яку одну обіцянку щодо спілкування ти хочеш виконати?
