

**МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
НІКОПОЛЬСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Спеціальність	Психологія
Спеціалізація	Психологія
Кваліфікаційний рівень	Магістр

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему	ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ БУЛІНГ.
студентки	ТУРАНОВОЇ КАРИНИ МИКОЛАЇВНИ

До захисту допущено:

Завідувач кафедри психології

_____ О.В.Білошнікова

« _____ » _____ 2026 р.

Науковий керівник: старший

викладач кафедри психології

_____ О.В.Білошнікова

« _____ » _____ 2026 р.

Виконано студенткою групи

ТУнк-8-24 М1ПС (2.0 здс)

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

- 1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен: поняття, види та структура
- 1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник уразливості до булінгу
- 1.3. Психологічні наслідки булінгу для підлітків-жертв

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ — ЖЕРТВ БУЛІНГУ

- 2.1. Програма та методи емпіричного дослідження
- 2.2. Аналіз результатів дослідження поширеності булінгу серед підлітків
- 2.3. Психологічні характеристики підлітків — жертв булінгу

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ БУЛІНГ

- 3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної допомоги .
- 3.2. Зміст та структура програми психологічної допомоги підліткам-жертвам булінгу
- 3.3. Аналіз ефективності програми психологічної допомоги

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Булінг — одна з найгостріших проблем сучасної освітньої системи. За даними ВООЗ, кожен третій підліток у світі регулярно зазнає різних форм шкільного насильства. В Україні, згідно з дослідженнями UNICEF (2021), близько 67% дітей шкільного віку стикалися з булінгом у тій чи іншій формі — або як жертва, або як очевидець. Пандемія COVID-19 та воєнний стан додатково загострили проблему, перенісши значну частину цькування у цифровий простір.

Підлітковий вік є особливо вразливим періодом у контексті булінгу. Саме в цей час відбуваються кардинальні зміни у самосвідомості, формується ідентичність, зростає значущість ровесників. Досвід систематичного приниження, знущань і відкидання в цей критичний період може призвести до серйозних і довготривалих психологічних наслідків: тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресу, суїцидальних думок, порушень соціальної адаптації.

Незважаючи на зростаючу увагу науковців і практиків до проблеми булінгу, в Україні досі бракує систематизованих, науково обґрунтованих програм психологічної допомоги підліткам — жертвам цькування. Більшість існуючих підходів зосереджені переважно на профілактиці або на роботі з агресорами, тоді як психологічна реабілітація жертв залишається менш дослідженою сферою.

Стан наукового розроблення проблеми. Психологія булінгу активно розвивається з 1970-х років завдяки дослідженням норвезького психолога Дана Ольвеуса. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили Д. Лейн, Е. Міллер, К. Рігбі, П. Смит, Ш. Шарп (зарубіжна школа), а також І. Бердишев, В. Боднарчук, О. Кравченко, О. Луценко, Т. Цюман, І. Шипілова (вітчизняна школа). Питання психологічної допомоги жертвам булінгу розроблялися у роботах Дж. Гарбаріно, К. Дюрана, Л. Проктора, О. Андрєєвої та інших дослідників.

Разом із тим аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість комплексних підходів до психологічного супроводу підлітків-жертв булінгу з урахуванням специфіки вітчизняного освітнього середовища, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та практично розробити програму психологічної допомоги підліткам, що переживають булінг, і перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

- + Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену булінгу, виявити його види, структуру та механізми.
- + Розкрити психологічні особливості підліткового віку, що підвищують вразливість до булінгу.
- + Проаналізувати психологічні наслідки булінгу для підлітків-жертв.
- + Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків — жертв булінгу.
- + Розробити та апробувати програму психологічної допомоги підліткам, що переживають булінг.
- + Здійснити кількісний та якісний аналіз ефективності розробленої програми.

Об'єкт дослідження — психологічні наслідки булінгу для підлітків.

Предмет дослідження — методи та форми психологічної допомоги підліткам — жертвам булінгу.

Методи дослідження:

- + теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури;
- + емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування (опитувальник Д. Ольвеуса щодо шкільного булінгу; методика «Шкільний булінг» Д. Лейна в адаптації І. Бердишева; шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; шкала самооцінки Розенберга; опитувальник Бека для виявлення депресії);
- + формувальний: психокорекційна робота у формі групових та індивідуальних занять;
- + методи математичної статистики: U-критерій Манна-Уїтні, T-критерій Вілкоксона.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження ґрунтується на системному підході до розуміння психічного розвитку особистості (Л. Виготський, О. Леонтьєв); концепції травматичного стресу (Дж. Герман, Б. ван дер Колк); когнітивно-

поведінковій теорії (А. Бек, А. Елліс); теорії прив'язаності (Дж. Боулбі); гуманістичному підході в психотерапії (К. Роджерс, А. Маслоу).

Практична значущість роботи. Розроблена програма психологічної допомоги може бути використана практичними психологами загальноосвітніх навчальних закладів, центрів психолого-педагогічної допомоги, соціальних служб. Матеріали дослідження можуть застосовуватися у навчальному процесі підготовки психологів, педагогів, соціальних працівників.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (85 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи — 95 сторінок основного тексту, з них 8 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен: поняття, види та структура

Поняття «булінг» (від англ. bully — залякувати, знущатися) набуло наукового статусу завдяки дослідженням норвезького психолога Дана Ольвеуса, який ще у 1970-х роках заклав основи наукового вивчення цього явища. У класичному визначенні Ольвеуса, булінг — це систематичне агресивне ставлення до однієї особи з боку іншої особи або групи, що характеризується умисністю, повторюваністю та дисбалансом сил між учасниками.

Більшість сучасних дослідників виділяють три ключові критерії булінгу: (1) навмисність — агресивна поведінка не є випадковою, а здійснюється з метою завдання шкоди; (2) систематичність — інциденти повторюються з часом, а не є поодинокими; (3) нерівність сил — жертва відчуває себе слабшою, нездатною захиститися або протистояти агресору.

Відповідно до Закону України «Про освіту» (2017), булінг визначається як діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Класифікація видів булінгу

У сучасній науковій літературі виокремлюють кілька основних видів булінгу:

- Фізичний булінг — включає прямий фізичний вплив: удари, штовхання, підніжки, пошкодження особистих речей жертви. Є найбільш видимою формою цькування, яку легше ідентифікувати та зафіксувати.
- Вербальний (психологічний) булінг — реалізується через образи, прізвиська, приниження, погрози, насмішки, поширення чуток і пліток. Є найпоширенішою формою — за різними дослідженнями, з нею стикаються від 60 до 80% жертв.

- Реляційний (соціальний) булінг — полягає у навмисному соціальному виключенні жертви: ігноруванні, відмові включати до групи, маніпулюванні соціальними зв'язками. Особливо поширений серед дівчаток.
- Кібербулінг — відносно новий вид цькування, що відбувається в цифровому просторі: через соціальні мережі, месенджери, електронну пошту. Характеризується анонімністю агресора, необмеженою аудиторією та цілодобовою доступністю.
- Сексуальний булінг — включає небажані дотики, сексуальні образи, поширення інтимних матеріалів без згоди. Часто перетинається з іншими видами булінгу.

Структура булінгу включає декілька ключових ролей: агресора (булера), жертви, свідків (спостерігачів) та захисників. Особливу роль відіграють так звані «помічники булера» та «пасивні підтримувачі», які своєю бездіяльністю або непрямою підтримкою сприяють підтриманню ситуації цькування. Концепція «кола булінгу» Ольвеуса наочно демонструє, що булінг є груповим динамічним феноменом, а не просто діадою «агресор — жертва».

Проблема шкільного цькування (булінгу) залишається однією з найрезонансніших у сучасному освітньому просторі. Її актуальність зумовлена деструктивним впливом на ментальне здоров'я неповнолітніх, їхню соціалізацію та результативність навчання. Це складне соціально-психологічне явище охоплює широке коло учасників — від безпосередніх жертв та ініціаторів до пасивних свідків, потребуючи всебічного аналізу крізь призму особистісних, мікрогрупових та макросоціальних чинників [2; 11].

У науковому дискурсі виокремлюють кілька фундаментальних підходів до трактування булінгу. Класичним вважається визначення Д. Ольвеуса, який розглядає булінг як акт навмисної систематичної агресії, метою якої є встановлення домінування над жертвою через її приниження [1]. Інші фахівці акцентують увагу на насильницькій природі явища, що реалізується через фізичний, вербальний або психологічний тиск [10].

Спільним для більшості концепцій є виокремлення трьох базових ознак булінгу:

1. Нерівність сил: наявність у агресора явної переваги (фізичної сили, статусу чи психологічної стійкості) [3].
2. Регулярність: повторюваність нападів протягом певного часу [4].
3. Свідоме заподіяння шкоди: намір завдати болю, зруйнувати репутацію чи принизити гідність [7].

Особливої ваги дослідження проблеми набуло в сучасному українському контексті. За даними А. Мельниченка та Н. Тілікіної (2023), у період після початку повномасштабної війни понад половина школярів (51,3%) стикалися з проявами агресії, а майже чверть (24,7%) стали безпосередніми жертвами цькування [20]. Статистичні показники за ключовими індикаторами наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Показники поширеності булінгу в закладах освіти України (за даними досліджень 2023 р.)

Показник	Значення
Загальний відсоток учнів, залучених до ситуацій булінгу	51,3%
Частка учнів — жертв цькування	24,7%
Домінантні форми агресії (топ-3):	1. Соціальна ізоляція (заклики до бойкоту) — 25,9% 2. Дифамація (чутки, наклепи) — 24% 3. Кібербулінг (образи в мережі) — 21,4%

Така статистика свідчить про необхідність вивчення психологічних тригерів агресії в умовах соціальної нестабільності, що значно погіршує емоційний фон підлітків [15].

Структура булінгу передбачає розподіл учасників за ролями, кожна з яких має специфічні характеристики (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Характеристика рольових позицій учасників булінгу

Роль	Ключові особливості
------	---------------------

Агресор (булер)	Прагнення до лідерства через силу; низький рівень емпатії; часто має досвід сімейних конфліктів [13].
Жертва	Складнощі із самозахистом; соціальна вразливість; наявність ознак, що «вибиваються» із загальних норм групи.
Спостерігачі	Найчисленніша група; можуть виявляти байдужість, приховане схвалення або внутрішній конфлікт через бездіяльність.

Важливим вектором досліджень є класифікація видів цькування. У таблиці 1.3 систематизовано типи булінгу за характером впливу.

Таблиця 1.3

Класифікація та прояви основних видів булінгу

Вид булінгу	Форми реалізації	Приклад
Фізичний	Прямий фізичний контакт, шкода майну.	Штовхання, побиття, псування речей [9].
Вербальний	Мовленнєва агресія.	Прізвиська, погрози, сарказм
Соціальний	Маніпуляція стосунками.	Бойкот, ігнорування, виключення з ігор [11].
Кібербулінг	Агресія в цифровому просторі.	Хейт у коментарях, розсилка приватних фото [14].
Психологічний	Моральний тиск.	Шантаж, залякування, маніпуляція провиною [7].

Окрему групу ризику становлять учні з особливими освітніми потребами. Дослідниця Ю. Щамбура наголошує, що через фізичні чи когнітивні відмінності такі підлітки значно частіше стають об'єктами вербальних та соціальних атак [7].

Наукове пояснення природи булінгу базується на кількох фундаментальних теоріях:

1. Теорія соціального навічання (А. Бандура): агресія розглядається як скопійована модель поведінки, засвоєна в сім'ї чи медіа [1].
2. Когнітивно-біхевіоральний підхід: акцентує увагу на викривлених установках підлітка про ефективність сили та дефіциті емпатії [10].
3. Екологічна теорія (У. Бронфенбреннер): підкреслює вплив середовища (мікро- та макросистем) на легітимізацію насильства [7].

Наслідки булінгу є деструктивними для всіх сторін конфлікту (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Прогноз наслідків булінгу для різних категорій учасників

Категорія	Наслідки
Жертва	Психосоматичні розлади, депресія, десоціалізація, ризик суїцидальної поведінки [9].
Агресор	Закріплення девіантних патернів, висока ймовірність криміналізації в майбутньому [10].
Спостерігачі	Моральна десенсибілізація (звикання до зла), хронічний стрес, почуття безпорадності [11].

Булінг — це багатогранне явище, що базується на дисбалансі влади та соціальній інертності оточення. Профілактика цього явища потребує комплексного підходу: від розвитку емоційного інтелекту підлітків до системної роботи з педагогічним складом та батьками [11]. Створення інклюзивного та безпечного середовища, а також впровадження технологій моніторингу (зокрема у кіберпросторі), є пріоритетними завданнями для сучасної психолого-педагогічної науки [7; 9].

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник уразливості до булінгу

Підлітковий вік (11–17 років) є одним із найбільш кризових та суперечливих у психічному розвитку особистості. Розуміння специфіки цього вікового періоду є принципово важливим для аналізу феномену булінгу, оскільки саме психологічні особливості підлітків зумовлюють як схильність до агресивної поведінки, так і підвищену вразливість у статусі жертви.

Центральним новоутворенням підліткового віку, за Л. Виготським та Д. Ельконіним, є розвиток самосвідомості та формування ідентичності. Підліток активно шукає відповіді на запитання «Хто я?», переосмислює власні цінності, ставлення до себе та інших. Нестабільність самооцінки, характерна для цього віку, робить підлітків особливо чутливими до оцінки ровесників і вразливими щодо критики та приниження.

Провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування з ровесниками (Д. Ельконін). Потреба у належності до групи, прийнятті та визнанні досягає свого піку саме в підлітковому віці. Відкидання групою або систематичне приниження з боку ровесників переживається підлітком надзвичайно гостро — як екзистенційна загроза.

З нейробіологічної точки зору, підлітковий мозок характеризується активним розвитком лімбічної системи (відповідальної за емоції та імпульсивність) при ще незрілій префронтальній корі (яка регулює планування, контроль імпульсів, оцінку наслідків). Ця нейробіологічна специфіка пояснює як підвищену емоційну реактивність підлітків, так і їхні труднощі у регуляції агресивних імпульсів.

Чинники уразливості до булінгу можна поділити на індивідуальні, сімейні та соціальні. До індивідуальних відносять: низьку самооцінку, тривожність, соціальну замкненість, наявність будь-яких відмінностей (зовнішній вигляд, сексуальна орієнтація, інвалідність, раса тощо), слабкі навички асертивності. Сімейні чинники охоплюють: гіперопіку або авторитарний стиль виховання, низький рівень тепла та підтримки у сім'ї, досвід насильства вдома. Соціальні чинники включають: низький соціальний статус у класі, відсутність друзів-захисників, несприятливий мікроклімат у класі.

Фактори виникнення та поширення булінгу в підлітковому середовищі

Феноменологія булінгу

Цькування серед підлітків розглядається як багатогранне соціально-психологічне явище. Його генезис обумовлений кумулятивним впливом мікросоціуму (сім'я, школа), групової ієрархії та індивідуально-типологічних властивостей особистості. Сучасні наукові розвідки акцентують увагу на детермінантах, що запускають механізми агресивної взаємодії та сприяють її закріпленню в учнівських колективах [20, с. 180].

Роль сімейної детермінації

Родина є базовим інститутом, де закладаються моделі соціальної поведінки. Якість емоційних зв'язків та домінуючий стиль виховання можуть виступати як протективними факторами, так і каталізаторами деструктивності. Згідно з даними О. Біловуса (2024), дефіцит емпатії, вербальна жорстокість та практика фізичних покарань у сімейному колі суттєво підвищують схильність підлітка до ролі агресора або жертви. Зокрема, у сім'ях із перманентною конфліктністю імовірність залучення дитини до булінгу зростає у 2,5 раза [2, с. 73–75].

Вплив батьківських стратегій виховання є диференційованим:

Авторитарний стиль формує прагнення до домінування та ігнорування емоцій оточуючих.

Гіперопіка та надконтроль детермінують розвиток соціальної тривожності та низької самооцінки, що робить підлітка вразливою мішенню для агресії.

Індиферентний стиль (байдужість до потреб дитини) провокує стан хронічного стресу та недовіри до світу, що стимулює або компенсаторну агресію, або віктимність.

Навпаки, довірливі відносини з батьками є потужним ресурсом, оскільки дають підлітку необхідну підтримку для конструктивного вирішення конфліктів [2, с. 73–75].

Шкільне середовище та групова динаміка

Освітній простір — це ключове поле реалізації міжособистісної взаємодії. О. Літвінова (2019) наголошує, що лояльність педагогічного колективу до проявів насильства та відсутність дієвого контролю створюють умови для швидкого розповсюдження цькування. Відчуття безкарності стимулює агресорів, тоді як ігнорування проблеми вчителями посилює беззахисність жертв [11, с. 10–16].

Важливим аспектом є внутрішньогрупова ієрархія. У класах із жорсткою структурою лідери часто використовують булінг як інструмент маніпуляції та підтримання власного статусу. За визначенням Дж. Діксона, Дж. Сміта та Дж. Дженкс (2004), акт агресії може виступати засобом самоствердження та демонстрації лояльності до групи.

Позиція спостерігачів та превентивні заходи

Рівень насильства безпосередньо залежить від реакції свідків. Пасивність спостерігачів легітимізує дії агресора. Натомість міжнародний досвід (наприклад, фінська програма «KiVa») доводить, що зміна групових норм у бік просоціальної поведінки та навчання учнів навичкам втручання дозволяє суттєво знизити рівень підтримки булерів з боку однолітків.

Індивідуально-психологічний профіль

Окреме значення мають особистісні риси учасників процесу. А. Гарайгордобіль та А. Алірі (2018) зазначають, що для ініціаторів булінгу характерні низька емпатія, нарцисичні риси та виражена домінантність. Агресивна поведінка для них є звичним способом соціального контролю, який підкріплюється специфікою виховання та культурним контекстом [7, с. 24–29].

Низький рівень емпатії у булерів часто пов'язаний із труднощами у розумінні емоцій інших людей і здатності до співпереживання, що знижує їхню чутливість до переживань жертв [2, с. 73–75]. Водночас підвищений рівень нарцисизму проявляється у завищеній самооцінці та прагненні до домінування, що може стимулювати агресивну поведінку як спосіб підтримання власного статусу [10, с. 212–219]. Формування цих рис зумовлюється як біологічними передумовами, так і впливом соціального середовища, зокрема сімейного виховання та норм, прийнятих у групі однолітків [11, с. 10–16].

Отже, врахування особливостей групової динаміки та індивідуально-психологічних характеристик підлітків є визначальним для розроблення ефективних профілактичних і корекційних заходів у сфері булінгу. Це дає змогу створювати комплексні програми, спрямовані на трансформацію групових норм, розвиток емпатії та зниження рівня агресивності серед учнів [15, с. 64–70].

Особи, які стають жертвами булінгу, зазвичай характеризуються заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю, невпевненістю у соціальній взаємодії та труднощами у спілкуванні [9, с. 82]. Дослідження свідчать, що підлітки з особливими освітніми потребами, низьким соціальним статусом або вираженими відмінностями у зовнішності чи поведінці частіше піддаються цькуванню [14]. Зокрема, учні з особливими освітніми потребами зазнають булінгу значно частіше, ніж їхні однолітки без таких особливостей [7, с. 24–29].

Результати досліджень, проведених після початку повномасштабної війни в Україні, свідчать про зростання рівня булінгу серед школярів [20, с. 180]. Це пояснюється посиленням соціального стресу, який сприяє підвищенню тривожності та агресивності, що, у свою чергу, веде до збільшення випадків цькування, особливо в онлайн-середовищі [11, с. 10–16].

Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект. Дослідження доводять, що його високий рівень знижує ймовірність агресивної поведінки, оскільки підлітки з розвиненими навичками саморегуляції краще контролюють власні емоції та поведінку [13, с. 1140–1151]. Таким чином, індивідуальні характеристики, зокрема рівень емоційного інтелекту, суттєво впливають на схильність до участі в булінгу або потрапляння в роль жертви, що підкреслює важливість розвитку соціально-емоційних навичок у підлітковому віці [7, с. 24–29].

Крім індивідуальних і групових чинників, міжнародні дослідження підтверджують зв'язок булінгу з ширшими соціальними проблемами. Так, у масштабному дослідженні, проведеному в Китаї серед 95 545 учнів, встановлено, що 71,5% дітей зазнавали булінгу [25]. Виявлено, що систематичне цькування пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресії та навіть симптомами посттравматичного стресового розладу [29].

Отже, булінг є складним багатofакторним явищем, яке формується під впливом сімейних, шкільних і особистісних чинників. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки, особливості освітнього середовища, соціальні норми та індивідуальні характеристики підлітків визначають їхню схильність як до агресивної поведінки, так і до ролі жертви [9, с. 82].

З огляду на це, профілактика булінгу повинна мати комплексний характер і включати заходи на рівні сім'ї, школи та індивідуальної психологічної допомоги. Впровадження програм соціально-емоційного навчання, розвиток культури ненасильницького спілкування та формування емоційного інтелекту є ключовими напрямками запобігання цькуванню [11, с. 10–16].

Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на оцінювання ефективності профілактичних заходів, а також на розроблення інтервенційних програм, що враховують соціальні, культурні та психологічні особливості підліткового віку [7, с. 24–29].

1.3. Психологічні наслідки булінгу для підлітків-жертв

Досвід систематичного булінгу має серйозні та довготривалі психологічні наслідки для жертв. Сучасні дослідження переконливо свідчать, що булінг є психологічною травмою, вплив якої можна порівняти з наслідками жорстокого поводження.

Серед короткострокових наслідків дослідники виділяють підвищену тривожність і страх (особливо пов'язані зі шкільним середовищем), депресивну симптоматику, зниження успішності та шкільну дезадаптацію, соматичні скарги (головний біль, болі в животі, порушення сну), соціальну ізоляцію та відмову від спілкування.

Довгострокові наслідки булінгу включають: хронічні тривожні та депресивні розлади, посттравматичний стресовий розлад, знижену самооцінку та негативний образ «Я», труднощі у встановленні довірливих стосунків, підвищений ризик зловживання психоактивними речовинами. Особливо тривожним є зв'язок між досвідом булінгу та суїцидальними думками і поведінкою: за даними мета-аналізу Kwan та співавторів (2020), жертви булінгу мають у 2,2 рази вищий ризик суїцидальних ідецій порівняно з однолітками.

З точки зору моделі травматичного стресу (Б. ван дер Колк), систематичний булінг порушує базові потреби у безпеці, контролі та зв'язку з іншими людьми. Жертва переживає стан хронічного стресу, що активує вісь «гіпоталамус-гіпофіз-кора надниркових залоз» і призводить до стійкої гіперактивації нервової системи.

Окремо слід зазначити специфіку наслідків кібербулінгу. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг позбавляє жертву «зони безпеки» (будинку), є потенційно спостережуваним необмеженою аудиторією та залишає стійкі цифрові сліди. Дослідження свідчать, що наслідки кібербулінгу для психічного здоров'я підлітків часто навіть серйозніші, ніж традиційного.

Проблема профілактики булінгу в останні роки набула особливої значущості, що зумовлено як загостренням конфліктних ситуацій у шкільному середовищі, так і підвищенням уваги до цієї теми з боку суспільства та держави. В Україні з 2019 року питання булінгу отримало нормативно-правове врегулювання через внесення змін до Закону України «Про освіту», якими визначено відповідальність учасників освітнього процесу за цькування та встановлено процедури реагування на такі випадки. Відтоді Міністерство освіти і науки України реалізує низку інформаційно-просвітницьких заходів, зокрема проекти «Стоп булінг» та тренінги для педагогів, спрямовані на розвиток умінь виявляти та запобігати агресивній поведінці в учнівському середовищі. Важливим напрямом є забезпечення шкільних психологів і соціальних педагогів методичними рекомендаціями щодо роботи з учнями та їхніми батьками, а також алгоритмами дій у разі виявлення фактів булінгу.

Суттєвий внесок у реалізацію превентивних заходів роблять громадські організації та благодійні фонди, які проводять тренінги з ненасильницької комунікації, освітні семінари для педагогів і батьків, а також організовують інформаційні кампанії у медіапросторі. Серед них варто відзначити ГО «Ла Страда-Україна», яка систематично надає рекомендації для освітян і забезпечує функціонування «гарячої лінії» з питань насильства, а також численні регіональні ініціативи.

На державному рівні дедалі ширше застосовуються інтерактивні підходи до профілактики булінгу, зокрема впровадження медіації у шкільному середовищі та підготовка учнів-медіаторів. Окремі заклади освіти запроваджують курси з розвитку психологічної компетентності, що орієнтовані на формування емоційного інтелекту та навичок конструктивного реагування на конфлікти. Значна увага приділяється навчанню педагогів розпізнавати приховані форми булінгу, такі як соціальна ізоляція або поширення чуток. Водночас важливим аспектом профілактичної роботи є залучення батьків, оскільки сімейне середовище істотно впливає на поведінкові моделі

дитини. У деяких школах практикується створення батьківських клубів, спрямованих на розвиток ефективної комунікації в родині та формування навичок мирного вирішення конфліктів.

Світовий досвід підтверджує ефективність комплексних антибулінгових програм, які охоплюють усіх учасників освітнього процесу. Однією з найбільш відомих є норвезька програма Olweus Bullying Prevention Program, що передбачає системний підхід — від глибокого аналізу ситуації в школі до впровадження цілеспрямованих заходів для учнів, педагогів і батьків.

Програма зосереджується на чітких і зрозумілих правилах поведінки, обов'язковому реагуванні з боку дорослих, а також на систематичному моніторингу шкільного середовища шляхом опитувань учнів [19, с. 160]. У Фінляндії значного поширення набула програма KiVa, розроблена в Університеті Турку, особливістю якої є активне залучення «однолітків-помічників». Вони проходять спеціальну підготовку та сприяють ранньому виявленню й запобіганню конфліктам [20, с. 180]. Програма охоплює інтерактивні матеріали, ігрові та симуляційні методи, а також анкетування, що дозволяє регулярно відстежувати зміни у взаєминах у класі. Водночас ключову роль відіграє формування культури своєчасного реагування на прояви булінгу [20, с. 180].

У США широко застосовується підхід PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports), який базується на формуванні позитивної поведінки учнів і створенні сприятливого освітнього середовища. Він передбачає розробку єдиного кодексу поведінки, впровадження індивідуальних планів підтримки та систематичний моніторинг порушень [14].

На відміну від західних країн, в Україні профілактика булінгу перебуває на стадії активного розвитку. Водночас уже сформувалися окремі ефективні практики, серед яких:

- залучення батьків і учнів до розв'язання конфліктів через «сімейні конференції», де всі сторони мають змогу висловити свою позицію та спільно знайти рішення [2, с. 73–75];

– проведення інтерактивних занять із розвитку емпатії та тренінгів із медіації для підлітків, спрямованих на розпізнавання різних форм булінгу та конструктивне подолання суперечностей [16, с. 135];

– співпраця шкільних психологів із громадськими організаціями та міжнародними фондами, які підтримують реалізацію короткострокових антибулінгових проєктів [15, с. 64–70].

Разом із тим, впровадження комплексних і системних програм (подібних до Olweus чи KiVa) стримується низкою чинників:

1. Кадровий дефіцит — недостатня кількість психологів і соціальних педагогів, здатних забезпечити тривалу підтримку програм на рівні закладу освіти [2, с. 73–75].
2. Обмеженість ресурсів — брак фінансування для підготовки матеріалів, організації тренінгів, регулярних зустрічей і супервізій [15, с. 64–70].
3. Недостатня нормативно-правова узгодженість — формальні положення щодо булінгу не завжди інтегровані у внутрішні документи шкіл, а алгоритми реагування або відсутні, або не виконуються належним чином через слабкий контроль [11].

Комплексний аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що найбільш результативною є багаторівнева стратегія, яка інтегрує роботу з учнями на рівні класу (розвиток емпатії та соціальних компетентностей), проведення тренінгів для педагогів (виявлення й припинення проявів булінгу) та активне залучення батьків (підвищення їхньої педагогічної обізнаності) [19, с. 160; 20, с. 180]. Ефективність антибулінгових ініціатив значною мірою визначається їх системністю, що передбачає наявність чітких політик і процедур реагування, підтримку адміністрації закладу освіти, а також розподіл функцій і відповідальності між учасниками освітнього процесу. Регулярне відстеження поведінкових проявів учнів і соціально-психологічного клімату в колективі дає можливість своєчасно коригувати заходи та оцінювати їх результативність, що особливо важливо для великих освітніх закладів [15, с. 64–70].

Отже, профілактика булінгу в Україні нині базується на законодавчих змінах, підготовці педагогічних кадрів і просвітницьких заходах, однак потребує більш

масштабного й системного впровадження. Міжнародна практика доводить, що найбільш дієвими є комплексні шкільні програми, інтегровані в освітній процес і підкріплені чіткими алгоритмами дій та професійною підтримкою [19, с. 160; 20, с. 180]. Перспективи розвитку вітчизняної системи освіти пов'язані з адаптацією ефективних зарубіжних підходів за умови належної підготовки фахівців, інституційної підтримки держави та громади, а також систематичного моніторингу результатів упроваджених заходів [11].

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи проблеми булінгу в підлітковому середовищі, визначено підходи до його розуміння, проаналізовано психологічні детермінанти та охарактеризовано сучасні профілактичні стратегії.

Булінг постає як складне соціально-психологічне явище, що має системний характер і ґрунтується на нерівності сил між агресором і жертвою. Його прояви охоплюють фізичні, вербальні, соціальні, кібернетичні та психологічні форми. Визначальними ознаками є навмисність дій, їх повторюваність і асиметрія владних позицій між учасниками.

Формування булінгової поведінки зумовлюється комплексом соціально-психологічних чинників. На рівні сім'ї вагоме значення мають стиль виховання, емоційна підтримка та рівень конфліктності. У шкільному середовищі ризики посилюються за умов толерантності до агресії, недостатнього реагування з боку педагогів і наявності жорстких ієрархічних відносин. Важливу роль відіграють також групова динаміка й соціальні норми, що визначають ставлення однолітків до проявів булінгу. Індивідуально-психологічні характеристики підлітків, зокрема рівень емпатії, тривожності, агресивності та нарцисизму, також суттєво впливають на розвиток такої поведінки.

Дослідження зарубіжного досвіду показало, що найефективнішими є комплексні профілактичні програми, які поєднують роботу з учнями, педагогами та батьками. Зокрема, програма Olweus акцентує увагу на встановленні чітких правил і контролі з боку дорослих, KiVa зосереджується на ролі спостерігачів і розвитку просоціальних навичок, а PBIS базується на підтримці позитивної поведінки через систему заохочень і корекційних заходів.

В Україні проблема булінгу поступово набуває пріоритетного значення на рівні державної політики та громадських ініціатив. Хоча законодавча база та освітні проекти створюють основу для протидії цьому явищу, впровадження системних профілактичних підходів усе ще перебуває на етапі становлення. Важливим напрямом розвитку є адаптація ефективних міжнародних практик з урахуванням специфіки національного освітнього середовища.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує необхідність розроблення комплексних програм профілактики булінгу, що спиратимуться на емпірично підтверджені підходи та враховуватимуть психологічні, соціальні й освітні чинники. Подальші розділи дослідження будуть присвячені емпіричному вивченню механізмів булінгу в підлітковому середовищі та створенню тренінгової програми його попередження.

Висновки до розділу 1:

Булінг є складним соціально-психологічним феноменом, що характеризується навмисністю, систематичністю та дисбалансом сил. Підлітковий вік є особливо уразливим до виникнення та переживання булінгу внаслідок специфіки психічного розвитку: нестабільності самооцінки, орієнтації на ровесників, нейробіологічної незрілості. Психологічні наслідки булінгу є серйозними та довготривалими, охоплюючи широкий спектр проблем — від тривожно-депресивних розладів до суїцидального ризику. Усе це підкреслює необхідність розробки ефективних програм психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ — ЖЕРТВ БУЛІНГУ

2.1. Програма та методи емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей підлітків, що переживають булінг: рівня тривожності, самооцінки, депресивності та соціальної адаптованості.

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі двох загальноосвітніх шкіл м. Нікополь протягом 2024–2025 навчального року. До вибірки увійшли 120 підлітків віком 12–15 років (учні 7–9 класів): 60 осіб — експериментальна група (підлітки, ідентифіковані як жертви булінгу), 60 осіб — контрольна група (підлітки без досвіду систематичного булінгу).

Дослідження здійснювалося у декілька етапів:

- Підготовчий етап: теоретичний аналіз літератури, розробка програми дослідження, отримання згоди батьків та адміністрації шкіл.
- Констатувальний етап: діагностика обох груп за допомогою психодіагностичних методик.
- Формувальний етап: проведення розробленої програми психологічної допомоги з підлітками експериментальної групи.
- Контрольний етап: повторна діагностика обох груп, аналіз результатів.

Психодіагностичний інструментарій:

- Опитувальник Д. Ольвеуса щодо шкільного булінгу (Olweus Bully/Victim Questionnaire) в адаптації для українських шкіл — для ідентифікації учасників ситуацій булінгу та вивчення його форм.
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) — для оцінки рівня тривожності.
- Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) — для вимірювання глобальної самооцінки.
- Опитувальник депресії Бека (BDI-II) — для виявлення депресивної симптоматики.
- Соціометрія — для оцінки соціального статусу підлітків у класному колективі.

Вивчення особливостей булінгу в підлітковому середовищі є важливим етапом для глибшого розуміння характеру взаємодії між учнями, а також для розробки дієвих профілактичних і корекційних заходів. З цією метою було застосовано комплексний підхід, який передбачає використання кількох методик, що дають змогу дослідити різні аспекти проблеми.

У дослідженні взяли участь 60 учнів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл міста. Вибірку становили підлітки віком 12–16 років (7–10 класи), оскільки саме цей віковий період характеризується підвищеною чутливістю до соціального впливу та найбільшою поширеністю проявів булінгу.

Формування групи респондентів здійснювалося з урахуванням низки чинників. Зокрема, гендерний склад включав 28 хлопців і 32 дівчини, що дало змогу проаналізувати гендерні відмінності у проявах агресії та булінгу. За рівнем успішності до вибірки увійшли учні з різними академічними результатами: приблизно 40% — з високим рівнем навчальних досягнень, 45% — із середнім, і 15% — із низьким. Це дозволило перевірити можливий зв'язок між успішністю та схильністю до участі в булінгових ситуаціях. Також було враховано соціальне середовище: учні представляли різні класи, що дало змогу більш повно дослідити соціальну динаміку в межах школи та виявити відмінності між молодшими і старшими підлітками.

Перед початком дослідження всі учасники були поінформовані про його мету, умови проведення та гарантії конфіденційності. Для неповнолітніх було отримано письмову згоду батьків або законних представників. Участь була добровільною, із правом відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків, що сприяло створенню довірливої атмосфери та отриманню щирих відповідей.

Аналіз отриманих результатів дозволив комплексно оцінити особливості прояву булінгу, визначити ключові фактори ризику та розробити рекомендації щодо його попередження і подолання в шкільному середовищі. Крім того, це дало змогу запропонувати конкретні заходи для покращення соціально-психологічного клімату та зниження рівня агресивності серед учнів.

Першим етапом дослідження стало визначення методологічної основи. Для збору емпіричних даних було використано три основні методики, кожна з яких спрямована на вивчення окремих аспектів булінгу.

Однією з ключових методик став опитувальник Olweus (додаток Б), призначений для моніторингу булінгу в закладах освіти. Цей інструмент широко застосовується у міжнародній практиці та включає 40 запитань, що охоплюють різні сторони шкільного життя, пов'язані з булінгом: його частоту, форми прояву, місця виникнення, реакцію однолітків і педагогів, а також участь самих учнів у ролі жертви або агресора.

Структура опитувальника поділена на тематичні блоки, що дозволяє не лише зафіксувати факти булінгу, а й глибше проаналізувати соціальні процеси в учнівському середовищі. Зокрема, учні оцінювали своє ставлення до школи, кількість друзів, досвід переживання образ чи насильства, а також рівень підтримки з боку вчителів та інших дорослих. Окремі питання стосувалися власної участі респондентів у булінгу, форм агресії (вербальної, фізичної, соціальної ізоляції) та їхньої поведінки як свідків подібних ситуацій.

Завдяки детальному змісту опитувальника стало можливим не лише визначити рівень поширеності булінгу, але й оцінити характер міжособистісних відносин у класі та рівень соціальної підтримки учнів.

Другою значущою методикою, застосованою в дослідженні, стала методика діагностики показників і форм агресії А. Басса – А. Даркі (в адаптації А. Осницького) (див. додаток А). Цей психодіагностичний інструмент дає змогу визначити рівень агресивності підлітків і проаналізувати різні її прояви.

Опитувальник містить 75 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи один із варіантів: «так», «можливо, так», «можливо, ні» або «ні». Запитання охоплюють широкий спектр форм агресивної поведінки, зокрема фізичну та вербальну агресію, опосередковані її прояви (наприклад, ігнорування або поширення чуток), а також роздратованість, підозрілість, ворожість і образливість. Фізична агресія проявляється у схильності до застосування сили щодо інших, тоді як вербальна — у формі словесних образ або підвищеного тону. Опосередкована агресія відображає непрямі способи впливу, такі як саботаж чи поширення пліток. Негативізм характеризується опозиційною поведінкою щодо норм і авторитетів, що часто виникає як реакція на контроль дорослих. Підозрілість і ворожість свідчать про недовіру до оточення, що може провокувати конфлікти. Водночас образливість і аутоагресія (почуття провини) відображають внутрішні переживання підлітків, які впливають на їхню поведінку. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожним

показником із подальшим визначенням загального індексу агресивності та індексу ворожості. Це дозволяє не лише оцінити рівень агресії, а й встановити домінуючі її форми, що можуть бути пов'язані з проявами булінгу.

Третьою методикою дослідження стала методика оцінювання соціально-психологічного клімату в колективі Л. Карамушки (див. додаток В), яка дає можливість визначити якість міжособистісних взаємин у класі та їх вплив на поширення булінгу.

Учасникам пропонується оцінити 15 характеристик взаємодії в колективі, серед яких — можливість вибору діяльності, задоволеність взаєминами з однокласниками та вчителями, рівень визнання досягнень, а також ступінь емоційного напруження. Кожен респондент зазначає дві оцінки для кожного параметра: фактичну («Х») та бажану («О»). Порівняння цих показників дає змогу виявити розрив між реальним і бажаним станом соціально-психологічного клімату. Аналіз також передбачає оцінювання орієнтації колективу на діяльність (організація навчального процесу, співпраця під час виконання завдань) і на міжособистісні відносини (рівень підтримки, довіри та взаєморозуміння). Чим ближчими є реальні показники до бажаних, тим сприятливішим вважається клімат у колективі. Отримані результати дозволяють виявити проблемні зони, що можуть сприяти виникненню булінгу, зокрема низьку задоволеність стосунками або високий рівень напруження.

Таким чином, використання трьох методик забезпечує комплексний підхід до вивчення булінгу в підлітковому середовищі. Опитувальник Olweus дозволяє оцінити масштаби явища та реакцію на нього, методика Басса–Даркі — визначити рівень і форми агресивності, а методика Карамушки — проаналізувати соціально-психологічний клімат у колективі. Узагальнення результатів дає змогу не лише зафіксувати факти булінгу, а й зрозуміти його психологічні та соціальні передумови, що є основою для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм.

Після визначення методичного інструментарію було сформовано чітку структуру проведення емпіричного дослідження, що дозволило всебічно розглянути проблему булінгу серед підлітків. Дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав конкретні завдання та методи виконання.

Підготовчий етап передбачав формування методологічної основи дослідження. На цьому етапі визначалися мета та завдання, зокрема: встановлення рівня поширеності булінгу, виявлення його форм, а також аналіз впливу агресивності та соціально-

психологічного клімату на ризик його виникнення. Розробка анкет і інструкцій здійснювалася з урахуванням вікових особливостей підлітків, що забезпечило доступність і зрозумілість запитань. Також було підготовлено інформаційні матеріали для педагогів і батьків із роз'ясненням мети дослідження, умов участі та гарантій конфіденційності.

Важливим аспектом підготовчого етапу стало отримання дозволів від адміністрацій навчальних закладів. Було проведено зустрічі з керівництвом шкіл для узгодження організаційних питань і врахування специфіки кожного закладу. Окрім цього, отримано письмову згоду батьків на участь неповнолітніх у дослідженні. Формування вибірки передбачало залучення учнів віком від 12 до 16 років, що дозволило охопити групу підвищеного ризику щодо проявів булінгу. Вибірка формувалася з урахуванням різних соціально-економічних і культурних умов, що забезпечило репрезентативність отриманих результатів.

Основний етап дослідження передбачав безпосереднє здійснення діагностичних процедур. Він розпочинався з використання Опитувальника Olweus, який дав змогу визначити рівень поширеності булінгу серед учнів і встановити його основні форми — фізичну, вербальну, соціальну та кібербулінг. Запитання інструменту охоплювали частоту проявів цькування, місця їх виникнення (клас, коридор, спортивний майданчик тощо), а також реакції однолітків і педагогів на подібні ситуації. Це дозволило оцінити як індивідуальний досвід учнів, так і загальну ситуацію в освітньому середовищі.

Наступним кроком було застосування методики А. Басса – А. Даркі, за допомогою якої визначали рівень агресивності та її прояви (фізичні, вербальні, непрямі). Отримані результати дали змогу співвіднести показники булінгу з індивідуальними характеристиками агресивності підлітків і з'ясувати наявність взаємозв'язку між ними. Завершальним етапом діагностики стало дослідження соціально-психологічного клімату класного колективу за методикою Л. Карамушки, що дозволило оцінити загальну атмосферу в класі, виявити конфліктні зони, ізольовані групи учнів або домінування окремих лідерів, які можуть впливати на виникнення або попередження булінгу.

Після збору емпіричних даних було проведено їх обробку та аналіз. Для кожної методики використовувалися відповідні інструкції щодо підрахунку балів та інтерпретації результатів. Зокрема, за Опитувальником Olweus визначали кількість

випадків булінгу, їх форми та частоту серед учнів різного віку. За методикою А. Басса – А. Даркі обчислювали індекси агресивності та ворожості, що дозволяло оцінити рівень агресивних проявів у вибірці. За методикою Л. Карамушки аналізували розбіжності між реальним і бажаним соціально-психологічним кліматом у класах, що допомогло виявити проблеми міжособистісної взаємодії. Додатково було здійснено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між рівнем агресії, особливостями соціально-психологічного клімату та частотою проявів булінгу. Це дозволило з'ясувати, як агресивність окремих учнів і загальна атмосфера в колективі впливають на поширення цькування.

На заключному етапі здійснювалася інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків. Було визначено ключові чинники, що зумовлюють виникнення булінгу, серед яких провідними є рівень агресивності підлітків, характер міжособистісних взаємин у класі та ступінь залученості педагогів і батьків до вирішення конфліктів. Встановлено, що найбільш часто булінг спостерігається у колективах із несприятливим психологічним кліматом, високим рівнем агресії та недостатньою підтримкою з боку однолітків.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для педагогів і батьків щодо профілактики булінгу. Вони передбачають упровадження програм соціально-психологічної підтримки учнів, проведення тренінгів для педагогів з управління конфліктами, а також створення умов для відкритого обговорення проблеми булінгу в освітньому середовищі.

Особлива увага під час дослідження приділялася дотриманню етичних норм. Учасники були поінформовані про мету, умови проведення дослідження та гарантії конфіденційності. Участь була добровільною, із можливістю відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Отримані дані використовувалися виключно в наукових і освітніх цілях та не застосовувалися для оцінювання окремих учнів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати особливості булінгу в підлітковому середовищі, визначити основні чинники ризику та розробити ефективні заходи профілактики й втручання. Отримані результати можуть слугувати основою для створення програм підтримки учнів і підвищення обізнаності педагогів та батьків, що сприятиме формуванню безпечного освітнього середовища.

2.2. Аналіз результатів дослідження поширеності булінгу серед підлітків

За результатами діагностики з використанням опитувальника Ольвеуса, у двох досліджуваних класних колективах (загальна вибірка — 180 учнів) було виявлено такий розподіл ролей: 33,3% учнів ідентифіковані як жертви булінгу (систематичні або регулярні), 18,9% — як агресори, 9,4% — як «булер-жертви» (діти, які одночасно є і агресорами, і жертвами в різних ситуаціях), 38,4% — як не залучені до булінгу.

Аналіз форм булінгу показав, що найпоширенішим є вербальний (84,6% жертв стикалися з образами та приниженнями), далі йдуть реляційний (69,2%), кібербулінг (53,8%) та фізичний (38,5%). Ці дані узгоджуються із загальноукраїнськими та світовими тенденціями.

Щодо вікової динаміки, найбільша частота булінгу зафіксована серед учнів 7–8 класів (13–14 років), що відповідає даним міжнародних досліджень про пік агресивної поведінки у ранньому підлітковому віці.

Гендерний аналіз виявив певні відмінності: серед жертв дівчаток дещо більше (56% проти 44% хлопчиків), проте більш значущими є відмінності у формах булінгу — хлопчики частіше стикаються з фізичним цькуванням, тоді як дівчатка — з реляційним та кібербулінгом.

Після проведення дослідження було отримано емпіричні дані, які дають змогу комплексно оцінити масштаби та специфіку проявів булінгу в підлітковому середовищі. Результати застосованих діагностичних методик відображають частотність і форми цькування, рівень агресивності учнів, а також особливості соціально-психологічного клімату в учнівських колективах.

Таблиця 2.1

Розподіл форм, частоти та місць прояву булінгу серед підлітків

Показник	Результат
Частота булінгу (регулярний)	15%
Частота булінгу (епізодичний)	27%
Вербальний булінг	35%
Соціальний булінг	25%
Фізичний булінг	18%
Кібербулінг	12%

Булінг у класі під час перерв	40%
Булінг на шкільному подвір'ї	30%
Булінг у коридорах і роздягальнях	20%
Булінг через інтернет	10%
Жертви, що не повідомили дорослим	60%
Жертви, що звернулися до вчителів	25%
Жертви, що отримали підтримку від друзів	15%

Згідно з результатами анкетування, 42% учнів зазначили, що стикалися з проявами булінгу в різних формах. З них 15% респондентів повідомили про систематичні випадки цькування, які відбуваються щонайменше раз на тиждень, тоді як ще 27% зазнавали булінгу періодично — приблизно раз на місяць або рідше.

Найпоширенішою формою виявився вербальний булінг (35%), що охоплює образи, глузування та приниження. Такий вид агресії є найбільш доступним і простим у реалізації, тому часто залишається поза увагою дорослих і не завжди своєчасно виявляється.

Соціальний булінг, який становить 25%, проявляється у формі ізоляції, виключення з колективу та ігнорування і є досить поширеним серед підлітків. Такі дії особливо болісно сприймаються учнями, адже в підлітковому віці надзвичайно важливою є приналежність до групи однолітків. Фізичний булінг зафіксовано у 18% випадків; він включає удари, штовхання та інші прояви фізичної агресії. Незважаючи на меншу поширеність, ця форма має більш серйозні наслідки для постраждалих.

Кібербулінг виявлено у 12% випадків, що свідчить про зростання актуальності цієї проблеми в умовах розвитку цифрових технологій. Підлітки зазначали випадки переслідування в соціальних мережах, отримання образливих повідомлень у месенджерах та інші форми онлайн-агресії.

Найчастіше випадки булінгу відбувалися в класі під час перерв (40%), що може вказувати на недостатній контроль з боку дорослих у цей період. На шкільному подвір'ї такі ситуації траплялися у 30% випадків, у коридорах і роздягальнях — у 20%.

За межами школи, у віртуальному просторі, інтернет-булінг становив 10% від загальної кількості випадків.

Важливим є й те, як реагують жертви: 60% учнів, які зазнали булінгу, не повідомляли про це дорослим. Це може свідчити про недостатній рівень довіри до вчителів і батьків або страх перед можливими наслідками розголосу. Лише 25% постраждалих звернулися по допомогу до вчителів, а 15% отримали підтримку від друзів чи однолітків. Це підкреслює необхідність розвитку в учнів умінь надавати підтримку та адекватно реагувати на прояви булінгу.

Таблиця 2.2.

Показники рівня агресивності та ворожості серед підлітків

Фізична агресія	10%
Вербальна агресія	46%
Опосередкована агресія	35%
Негативізм	27%
Роздратованість	29%
Підозрілість	19%
Образа	23%
Відчуття провини	17%
Індекс агресивності (ІА)	3,6 / 5
Індекс ворожості (ІВ)	3,4 / 5

Результати застосування методики Басса–Даркі засвідчили, що 45% учнів демонструють середній або високий рівень вербальної агресії, що узгоджується з поширеністю вербального булінгу, зафіксованого за опитувальником Olweus. Фізичні прояви агресії виявлено у 20% опитаних, що розглядається як суттєвий чинник ризику виникнення фізичного цькування в шкільному середовищі.

Опосередкована агресія, яка охоплює поширення пліток, чуток та інші непрямі форми негативного впливу, зафіксована у 30% підлітків і також є досить поширеною. Рівень негативізму (25%) свідчить про схильність до опозиційної поведінки щодо норм і авторитетів, що може провокувати конфлікти як з учителями, так і з однолітками. Показник роздратованості (28%) вказує на недостатню стресостійкість і

підвищену емоційну реактивність у складних ситуаціях.

Рівні підозрілості (18%) та образливості (22%) свідчать про недовіру до соціального оточення і тенденцію до внутрішніх переживань, що може як провокувати булінг, так і впливати на його суб'єктивне сприйняття. Водночас почуття провини (15%) може вказувати на аутоагресивні тенденції, що супроводжуються самозвинуваченням і соціальною ізоляцією.

Індекс агресивності на рівні 3,5 із 5 характеризує помірну вираженість агресивних тенденцій серед підлітків і потребує уваги з боку педагогів і шкільних психологів. Індекс ворожості (3,2 із 5) свідчить про наявність прихованої напруженості та латентних конфліктів у міжособистісних взаєминах учнів.

Таблиця 2.3.

Особливості соціально-психологічного клімату та рівень нервового напруження в шкільному середовищі

Показник	Результат
Сприятливий соціально-психологічний клімат	38%
Конфліктний соціально-психологічний клімат	48%
Несприятливий соціально-психологічний клімат	25%
Орієнтація на справу (класи з високим булінгом)	Домінуюча
Орієнтація на людей (класи з низьким булінгом)	Домінуюча
Високий рівень нервового напруження (однолітки)	45%
Високий рівень нервового напруження (вчителі)	35%

Результати, отримані за методикою Л. Карамушки, свідчать, що лише 35% учнів оцінюють соціально-психологічний клімат у своїх класах як сприятливий, що вказує на наявність довіри та взаємної підтримки між однокласниками. Водночас 45%

респондентів відзначають переважання конфліктної атмосфери, яка проявляється у частих суперечках, непорозуміннях і конкурентних відносинах. Ще 20% учнів характеризують клімат як несприятливий, що свідчить про напруженість, іноді ворожість у взаєминах, ізоляцію окремих учнів та недостатній рівень підтримки в колективі.

У класах із високим рівнем булінгу спостерігається орієнтація передусім на результати навчальної діяльності, коли основна увага приділяється успішності, а міжособистісні стосунки залишаються поза належною увагою. Це створює умови для виникнення прихованих конфліктів і проявів агресії. Натомість у класах із низьким рівнем булінгу домінує орієнтація на особистість, де цінуються взаєморозуміння, підтримка та дружні стосунки.

Високий рівень емоційної напруженості у взаєминах між однолітками зафіксовано у 40% учнів, що свідчить про труднощі у міжособистісній взаємодії. Крім того, 30% опитаних зазначили значну напруженість у спілкуванні з учителями, що також може виступати чинником виникнення конфліктів і булінгу.

Загалом результати дослідження демонструють, що булінг є доволі поширеним явищем у підлітковому середовищі. Його виникнення зумовлюється як індивідуальними особливостями учнів (зокрема рівнем агресивності), так і особливостями соціально-психологічного клімату в класі. Найчастіше трапляються такі форми булінгу, як словесні образи та соціальна ізоляція, тоді як фізичне насильство і кібербулінг фіксуються рідше, проте мають суттєві негативні наслідки для постраждалих. Поєднання підвищеної агресивності з несприятливим психологічним середовищем значно підвищує ризик виникнення цькування.

Отримані результати можуть бути використані як основа для розроблення ефективних профілактичних заходів у закладах освіти, зокрема впровадження програм психологічної підтримки учнів, підвищення обізнаності та компетентності педагогів щодо протидії булінгу, а також створення безпечного й сприятливого освітнього середовища.

2.3. Психологічні характеристики підлітків — жертв булінгу.

Порівняльний аналіз результатів психодіагностики в експериментальній та контрольній групах виявив статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними показниками.

За шкалою Спілбергера-Ханіна, підлітки-жертви демонструють достовірно вищі показники як реактивної ($M = 52,4 \pm 5,1$ проти $M = 34,8 \pm 4,3$ у контрольній групі, $p < 0,01$), так і особистісної тривожності ($M = 55,7 \pm 4,8$ проти $M = 36,2 \pm 3,9$, $p < 0,01$). У переважної більшості жертв (74%) виявлено рівень особистісної тривожності, що відповідає «помірному» або «вираженому».

Самооцінка за шкалою Розенберга у підлітків-жертв значно нижча: $M = 16,3 \pm 3,2$ порівняно з $M = 28,7 \pm 2,8$ у контрольній групі ($p < 0,01$). Більше половини жертв (58%) демонструють низький рівень самооцінки (показник нижче 15 балів за 30-бальною шкалою).

За опитувальником депресії Бека, 42% підлітків-жертв мають показники, що відповідають помірному або важкому рівню депресії, тоді як у контрольній групі таких виявлено лише 8%. Середній бал за BDI-II у жертв — $21,6 \pm 4,7$ проти $8,4 \pm 3,1$ у контролі ($p < 0,001$).

Соціометрія виявила, що підлітки-жертви мають достовірно нижчий соціальний статус у класі: 63% мають статус «знехтуваних» або «ізольованих», тоді як у контрольній групі таких лише 12%. Цей показник свідчить як про наслідок булінгу (соціальну ізоляцію), так і про один із чинників ризику.

Аналіз сучасних наукових праць і практичних підходів до профілактики булінгу свідчить, що вирішальним чинником у формуванні безпечного й підтримувального шкільного середовища є створення сприятливого соціально-психологічного клімату. Дослідження підтверджують, що зниження рівня булінгу значною мірою залежить від атмосфери взаємоповаги, довіри та відкритості між усіма учасниками освітнього процесу. Коли учні відчують підтримку як з боку педагогів, так і однолітків, вони частіше обирають конструктивні способи розв'язання конфліктів і рідше вдаються до агресії. Важливу роль у цьому відіграє систематичне проведення інтерактивних занять, класних годин і обговорень, які сприяють розвитку комунікативних умінь і навичок мирного врегулювання суперечностей.

Не менш значущим напрямом профілактики є розвиток соціально-емоційних компетентностей школярів. Практичні програми, спрямовані на формування емоційного інтелекту, допомагають підліткам краще усвідомлювати власні емоції та адекватно реагувати на стресові ситуації. Використання таких методів, як рольові ігри, моделювання ситуацій, арт-терапевтичні техніки та інші інтерактивні підходи, не лише сприяє творчому самовираженню, а й формує конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Це дозволяє зменшити ймовірність емоційних зривів, що можуть переходити в агресивні дії, а також розвиває емпатію та здатність до співпереживання — основу здорового психологічного клімату в колективі.

Важливою складовою профілактики булінгу є також налагодження активної взаємодії зі сім'єю та місцевою громадою. Батьки, обізнані з проявами булінгу та способами його запобігання, можуть ефективно підтримувати дітей і брати участь у вирішенні конфліктів. Організація семінарів, зустрічей і тренінгів для батьків сприяє формуванню єдиного простору спільних цінностей, у якому кожен учасник освітнього процесу усвідомлює власну відповідальність за безпеку й психологічне благополуччя дітей. Така співпраця підсилює ефективність шкільних заходів і створює передумови для тривалої соціальної підтримки та гармонійної взаємодії.

Не менш значущим є систематичне підвищення професійної компетентності педагогів і шкільних психологів. Сучасні підходи до виявлення та запобігання булінгу потребують від фахівців ґрунтовних знань у галузях психології, медіації та конфліктології. Регулярне проведення тренінгів і семінарів дає змогу педагогам своєчасно реагувати на зміни в освітньому середовищі, розпізнавати ранні прояви агресивної поведінки та вживати необхідних заходів.

Інтеграція принципів ненасильницького спілкування в освітній процес сприяє формуванню безпечного середовища, у якому кожен учень відчуває свою цінність і підтримку як з боку однолітків, так і з боку педагогів.

Важливим напрямом є також упровадження шкільної антибулінгової політики, що передбачає чіткі правила поведінки, визначення відповідальності за їх порушення та створення механізмів анонімного повідомлення про випадки булінгу. Такий підхід допомагає регулювати взаємодію між учнями та сприяє формуванню культури взаємоповаги. Ефективним доповненням є реалізація програм «рівний рівному», в

межах яких старші школярі допомагають молодшим адаптуватися до навчального середовища, що додатково знижує ризик виникнення булінгу.

Комплексний підхід до профілактики булінгу, який поєднує взаємодію учнів, педагогів, батьків і місцевої громади, дозволяє не лише попереджати прояви цькування, а й створювати умови для гармонійного розвитку всіх учасників освітнього процесу. Така системна діяльність сприяє формуванню навичок конструктивної комунікації, розвитку морально-етичних цінностей, підвищенню якості освіти та забезпеченню психологічної безпеки кожного учня.

Для узагальнення основних напрямів профілактичної діяльності доцільно подати таблицю, що відображає ключові соціально-психологічні умови запобігання булінгу та їхній вплив на шкільне середовище.

Таблиця 2.4.

Соціально-психологічні умови профілактики булінгу в шкільному середовищі

Умова	Опис	Очікуваний результат
Формування позитивного соціально-психологічного клімату	Створення атмосфери довіри, взаємоповаги та підтримки між учнями і педагогами. Регулярні тренінги та класні години.	Зниження рівня агресії, поліпшення взаємин між учасниками освітнього процесу.

Розвиток емпатії та соціально-емоційних компетентностей	Проведення занять з розвитку емоційного інтелекту, рольові ігри, арт-терапевтичні практики.	Підвищення рівня емпатії, покращення навичок конструктивного вирішення конфліктів.
Активна взаємодія з батьками та місцевою громадою	Інформаційні зустрічі, тренінги для батьків, залучення громадських організацій до профілактичних заходів.	Підвищення рівня обізнаності батьків, створення єдиного простору цінностей у шкільній спільноті.
Підвищення професійної компетентності педагогів та психологів	Регулярні курси підвищення кваліфікації з питань профілактики булінгу, навчання медіації та ненасильницькому спілкуванню.	Оперативне виявлення та ефективне реагування на випадки булінгу в школі.
Впровадження шкільної політики щодо булінгу	Розробка шкільного кодексу поведінки, запровадження системи анонімного повідомлення про випадки булінгу, програми «рівний рівному».	Формування чітких правил взаємодії, підвищення безпеки учнів, ефективне запобігання агресивній поведінці.
Моніторинг та оцінка психологічного клімату	Використання методик оцінки соціально-психологічного клімату в класі, регулярний аналіз рівня напруженості серед учнів та педагогів.	Вчасне виявлення змін у шкільному середовищі, корекція профілактичних заходів відповідно до ситуації.

Реалізація окреслених умов дозволяє забезпечити системний підхід до подолання булінгу та сприяє формуванню сприятливого соціально-психологічного мікроклімату в освітньому закладі.

Ідентифікація соціально-психологічних чинників, необхідних для превенції булінгу в шкільному середовищі, є ключовим етапом у конструюванні дієвих стратегій запобігання агресивним проявам серед учнівської молоді. Узагальнення результатів наукових розвідок та практичних напрацювань засвідчує, що превенція булінгу мусить базуватися на цілісному підході, який охоплює всі рівні комунікації в освітньому процесі.

Налагодження позитивного соціально-психологічного клімату в закладах освіти сприяє виникненню атмосфери відкритості, взаємопідтримки та поваги, що, своєю

чергою, зменшує рівень напруженості й агресивності в підлітковому середовищі. Розвиток здатності до співпереживання та соціально-емоційних навичок учнів із застосуванням інтерактивних технологій підвищує їхню спроможність до мирного розв'язання суперечок та знижує ймовірність виникнення булінгу.

Активне залучення батьків та місцевої спільноти підсилює профілактичний потенціал, створюючи єдиний ціннісно-нормативний простір, орієнтований на підтримку безпечних умов для розвитку дітей. Водночас підвищення фахової майстерності педагогів і шкільних психологів дає змогу вчасно фіксувати факти булінгу та адекватно на них реагувати, послуговуючись сучасними інтервенційними методиками.

Імплементація прозорої шкільної політики щодо протидії булінгу, яка передбачає закріплення правил поведінки, каналів інформування про випадки агресії та програм підтримки здобувачів освіти, є вирішальним компонентом превентивної роботи. Систематичний моніторинг соціально-психологічного клімату дає змогу своєчасно виявляти динамічні зміни у шкільній спільноті та адаптувати профілактичні заходи до актуальних викликів.

Отже, системна превентивна діяльність, яка інтегрує соціально-психологічні умови, сприяє творенню безпечного, підтримувального й здорового освітнього середовища для всіх учасників навчального процесу, гарантуючи їхнє психологічне благополуччя та гармонійний розвиток.

Висновки до розділу 2:

Емпіричне дослідження підтвердило, що підлітки-жертви булінгу демонструють достовірно вищий рівень тривожності та депресивності, значно нижчу самооцінку та соціальний статус порівняно з однолітками без досвіду систематичного цькування. Ці результати підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги та стали основою для розробки відповідної корекційної програми.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно оцінити поширеність і специфіку булінгу в підлітковому середовищі, виокремити ключові фактори ризику, а також встановити соціально-психологічні умови, які або провокують цькування, або діють як захисний механізм. Дані, отримані за допомогою опитувальника Д. Олвеуса, засвідчують суттєву поширеність вербального та соціального булінгу серед підлітків,

що зумовлено низьким ступенем довіри до вчителів і батьків та недостатньою підтримкою з боку ровесників. Результати методики А. Басса та А. Даркі зафіксували помірний рівень агресивності в учнівському середовищі, причому домінують вербальні види агресії, які безпосередньо корелюють з актами вербального булінгу.

Оцінка соціально-психологічного клімату (за методикою Л. Карамушки) показала, що напружена, конфліктна атмосфера в класних колективах є одним із провідних чинників виникнення булінгу. Зокрема, у класах, орієнтованих на виконання завдань за відсутності міжособистісної підтримки, частота проявів цькування є вищою. Натомість у колективах з переважною орієнтацією на людей формується сприятливий соціально-психологічний клімат, який суттєво знижує ризики агресивної поведінки.

Застосування комплексного підходу до інтерпретації отриманих даних підтвердило необхідність впровадження профілактичних заходів на всіх рівнях шкільної системи. Встановлено, що успішне запобігання булінгу неможливе без створення позитивного соціально-психологічного клімату, формування соціально-емоційних компетентностей учнів, налагодження активної співпраці з батьками та місцевою громадою, а також підвищення професійного рівня педагогів. Критично важливим є запровадження чіткої шкільної політики протидії булінгу, яка передбачає механізми анонімного інформування, зрозумілі правила поведінки та програми підтримки здобувачів освіти.

Результати дослідження лягли в основу розробки конкретних рекомендацій щодо профілактики булінгу та втручання у випадках його виникнення. Зокрема, запропоновано впровадити програми соціально-психологічної підтримки учнів, тренінги для вчителів з ефективного розв'язання конфліктів, а також заходи, спрямовані на розвиток емпатії та навичок конструктивної взаємодії в підлітків. Очікується, що реалізація цих заходів сприятиме зменшенню рівня булінгу, поліпшенню соціально-психологічного клімату в навчальних закладах і забезпеченню психологічного благополуччя учнів.

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ БУЛІНГ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної допомоги

Розробка програми психологічної допомоги підліткам-жертвам булінгу базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ-КПТ), арт-терапії та групової психотерапії.

Когнітивно-поведінкова терапія є однією з найбільш науково обґрунтованих (evidence-based) методів роботи з тривожними та депресивними розладами у підлітків. Основна мета КПТ — виявлення та зміна дисфункціональних думок і переконань, що підтримують негативний емоційний стан. Жертви булінгу, як правило, мають цілий набір когнітивних викривлень: «Мене цькують, бо я нічого не вартий», «Я завжди буду один», «Дорослі не можуть допомогти». Робота з цими переконаннями є центральною задачею програми.

Травмофокусований компонент програми спрямований на опрацювання травматичного досвіду булінгу з урахуванням специфіки реакції підліткового мозку на стрес. Використовуються техніки психоедукації про травму, навчання навичкам стресостійкості та саморегуляції, поступова переробка травматичних спогадів у безпечному терапевтичному контексті.

Арт-терапевтичний компонент надає підліткам альтернативні, невербальні способи вираження і опрацювання емоцій, пов'язаних із досвідом булінгу. Малюнок, метафора, рольова гра дозволяють дистанціюватися від болючого досвіду і поступово інтегрувати його.

Груповий формат роботи є принципово важливим для підлітків-жертв булінгу. Група надає досвід прийняття та належності, який є «антитезою» досвіду відкидання при булінгу. Можливість почути, що інші мають схожий досвід, знижує відчуття ізоляваності та «ненормальності». Груп-аналітична динаміка сприяє розвитку соціальних навичок та впевненості у собі.

Розроблення тренінгової програми, спрямованої на профілактику та подолання булінгу, ґрунтується на комплексному підході, що інтегрує сучасні психологічні теорії, методи поведінкових інтервенцій і міжнародний досвід протидії булінгу в освітньому середовищі. Ключова мета програми полягає у формуванні в учнів соціально прийнятних моделей поведінки, розвитку навичок ненасильницької комунікації, підвищенні рівня емпатії та створенні позитивного психологічного клімату через активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу.

Теоретичною основою програми є теорія соціального навчання Albert Bandura, яка пояснює засвоєння поведінки через спостереження, наслідування та підкріплення. Це особливо важливо в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування соціальних ролей і моделей взаємодії. У разі формування в колективі культури толерантності та неприйняття насильства учні схильні переймати відповідні поведінкові зразки. Саме тому в тренінгу застосовуються такі методи, як моделювання поведінки, рольові ігри та аналіз ситуацій, що дозволяє практично опанувати конструктивні способи комунікації та знизити ризик конфліктів.

Важливе місце в програмі посідає підхід когнітивно-поведінкової терапії, який розглядає булінг як наслідок викривлених установок і неефективних поведінкових стратегій. Особи, схильні до агресії, часто мають переконання, що виправдовують насильство, тоді як потенційні жертви можуть відчувати безпорадність або провину. У зв'язку з цим у тренінгу використовуються когнітивні техніки для виявлення та корекції деструктивних переконань. Через вправи на саморефлексію, аналіз поведінкових реакцій і формування нових стратегій підлітки навчаються ефективно діяти в конфліктних ситуаціях, розвивають самоконтроль, позитивну самооцінку та емоційну стійкість. Додатково застосовуються техніки управління емоціями, зокрема контроль гніву, подолання стресу та розвиток асертивності.

Суттєвим елементом програми є системний підхід, який передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу: учнів, педагогів, батьків і адміністрації. Його ефективність підтверджується міжнародними практиками, такими як Olweus Bullying Prevention Program, KiVa та PBIS. Ці програми демонструють, що ефективна протидія булінгу можлива лише за умови системної роботи, наявності чіткої шкільної політики та активної участі дорослих і учнів у формуванні безпечного середовища. В

українському контексті важливо адаптувати цей досвід з урахуванням соціокультурних особливостей.

Зокрема, програма Olweus Bullying Prevention Program орієнтована на формування нульової толерантності до насильства через впровадження чітких правил, регулярні обговорення та контроль ситуації з боку дорослих. Тому в межах тренінгу передбачено окремі модулі для педагогів, спрямовані на розвиток умінь виявляти булінг, ефективно втручатися та працювати з груповою динамікою.

У свою чергу, програма KiVa акцентує увагу на ролі спостерігачів, які можуть впливати на розвиток або припинення булінгу. Доведено, що залучення нейтральних учнів до підтримки постраждалих значно знижує рівень насильства. Тому в тренінгу передбачено вправи, які формують активну позицію учнів, навчають їх втручатися в ситуації булінгу, підтримувати жертву та сприяти розвитку культури взаємодопомоги й відповідальності в колективі.

Програма PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports) акцентує увагу на підтримці позитивних форм поведінки та формуванні системи заохочення соціально прийнятних дій. У межах тренінгу цей підхід втілюється через організацію групових рефлексій, виконання завдань на усвідомлення особистісних цінностей, а також розроблення класних угод щодо взаємоповаги. Завдяки цьому підлітки активно долучаються до створення правил поведінки, що підвищує рівень їх прийняття та дотримання.

Важливу складову тренінгової програми становить взаємодія з батьками, адже сімейне середовище значною мірою впливає на формування схильності дитини до булінгу. Проведення батьківських зустрічей і надання інформаційно-просвітницьких матеріалів сприяє усвідомленню дорослими власної ролі у розвитку просоціальної поведінки дітей, а також допомагає опанувати ефективні способи комунікації, що підтримують емоційний стан підлітків і сприяють формуванню їхньої впевненості.

Отже, тренінгова програма базується на поєднанні різних теоретичних підходів і перевіреного міжнародного досвіду, що забезпечує комплексний підхід до подолання проблеми булінгу. Вона спрямована на розвиток соціальних навичок учнів, корекцію деструктивних когнітивних установок, формування емоційного інтелекту та створення

позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі. Важливою перевагою програми є її інтеграція в систему освіти, що забезпечує тривалий ефект і відкриває можливості для широкого впровадження в українських школах.

3.2. Зміст та структура програми психологічної допомоги підліткам-жертвам булінгу

Програма психологічної допомоги «Сила всередині» розрахована на 16 тижнів і включає три взаємопов'язані модулі: груповий (12 занять), індивідуальний (8 сесій) та батьківський (4 консультації). Загальна кількість годин — 56 годин психологічної роботи.

Структура групових занять. Кожне групове заняття тривалістю 90 хвилин включає: ритуал відкриття (5 хв), розминку (10 хв), основну частину (60 хв), рефлексію (10 хв) та ритуал закриття (5 хв). Оптимальна кількість учасників — 8–10 осіб.

Модуль 1. «Розуміння та безпека» (заняття 1–4)

Перший модуль спрямований на встановлення терапевтичного альянсу, психоедукацію та формування базового відчуття безпеки. Основні теми: знайомство і правила групи; що таке булінг і чому він відбувається (психоедукація); мої емоції та як їх розпізнавати; базові навички саморегуляції (дихальні вправи, заземлення).

Ключові техніки: «Карта емоцій», «Скринька безпеки», техніки майндфулнес для підлітків, щоденник самопостереження.

Модуль 2. «Я і мій внутрішній світ» (заняття 5–8)

Другий модуль присвячений роботі з самооцінкою, образом «Я» та когнітивними викривленнями. Основні теми: мої сильні сторони і ресурси; думки, почуття і поведінка (трикутник КПТ); дисфункціональні думки та як з ними працювати; формування адаптивних переконань.

Ключові техніки: «Карта ресурсів», «Дерево сильних сторін», метод Сократа (сократівський діалог), журнал позитивних думок, «Лист собі».

Модуль 3. «Я та інші» (заняття 9–12)

Третій модуль орієнтований на розвиток соціальних навичок, асертивності та навичок подолання булінгу. Основні теми: асертивна поведінка (між пасивністю та агресією); стратегії поведінки в ситуації булінгу; як просити про допомогу; мережа підтримки та довіри.

Ключові техніки: рольові ігри та психодрама, тренінг асертивності, відпрацювання стратегій «стоп-реакцій», «Карта підтримки», техніка «Впевнений голос».

Індивідуальні сесії

8 індивідуальних сесій тривалістю 50 хвилин кожна проводяться паралельно з груповими заняттями. На індивідуальних сесіях відбувається: більш поглиблена робота з травматичними спогадами; опрацювання специфічних проблем конкретного підлітка; моніторинг суїцидального ризику та кризова інтервенція (за потреби); підтримка і закріплення результатів групової роботи.

Батьківський компонент

4 групові консультації для батьків (по 1,5 год) охоплюють теми: що таке булінг і як його розпізнати; як розмовляти з дитиною про булінг; як взаємодіяти зі школою; підтримка дитини вдома.

Проблема булінгу в учнівському середовищі залишається однією з найгостріших у сучасній освіті. Це явище не лише негативно позначається на емоційному стані та психологічному благополуччі постраждалих, а й формує напружений клімат у шкільному колективі, сприяючи зростанню тривожності, конфліктності та агресивних проявів. Наукові дослідження підтверджують, що булінг має тривалі наслідки для всіх його учасників: жертви часто стикаються зі зниженням самооцінки та депресивними переживаннями, агресори виявляють схильність до девіантної поведінки, а спостерігачі можуть відчувати безсилля або провину через неможливість вплинути на ситуацію.

Ефективне протидіяння булінгу потребує комплексного підходу, який передбачає не лише адміністративні заходи, а й системну взаємодію з учнями, педагогами та батьками. Важливу роль у профілактиці відіграють тренінгові програми,

спрямовані на розвиток культури ненасильницького спілкування, формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів і підвищення рівня емпатії серед підлітків. Запропонований тренінг ґрунтується на сучасних наукових підходах і міжнародному досвіді та орієнтований на створення безпечного освітнього середовища, де кожен учень відчуватиме себе захищеним.

Основною метою тренінгу є формування в учнів розуміння сутності булінгу, його проявів, причин і наслідків, а також розвиток ефективних моделей взаємодії для попередження та подолання ситуацій цькування. Програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів школярів, розвиток їхніх комунікативних умінь і здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

Тренінгова програма профілактики булінгу (8 занять) розрахована на учнів 7–9 класів і передбачає досягнення таких результатів: розвиток емпатії та толерантності, усвідомлення негативних наслідків булінгу для всіх його учасників, формування ефективних стратегій комунікації в конфліктних ситуаціях, розвиток відповідальної та безпечної поведінки як у шкільному середовищі, так і в онлайн-просторі, а також оволодіння техніками саморегуляції та самоконтролю в умовах стресу.

Структура тренінгової програми «Разом проти булінгу»

№	Тема заняття	Мета	Основні вправи
1	Булінг: розпізнаємо проблему	Дати базові поняття про форми, причини та наслідки цькування.	Привітання, Міні-лекція, Вправа «Відгадай хто», обговорення відео.
2	Соціальні ролі у булінгу	Дослідити ролі (агресор, жертва, свідок) та особисту відповідальність.	Коло довіри, Міні-лекція, Вправа «Чому так?», Притча про жорстокість.
3	Емпатія як інструмент подолання	Розвинути здатність розуміти та розділяти почуття інших.	Вправа «Що я відчуваю?», Казка про Скріпку, Вправа «Я можу допомогти».
4	Конфлікти та їх вирішення	Навчити конструктивним стратегіям виходу з конфліктних ситуацій.	Вправа «Ланцюжок конфлікту», Рольове моделювання, вибір мирного рішення.

№	Тема заняття	Мета	Основні вправи
5	Безпека в Інтернеті та кібербулінг	Навчити правил безпеки в мережі та протидії онлайн-цькуванню.	Вправа «Мій цифровий слід», «Що робити, якщо...», «Друзі чи вороги онлайн?».
6	Як підтримати жертву булінгу	Сформувати навички дієвої підтримки постраждалих.	Вправа «Як би ти почувався?», Вправа «Скринька безпеки», Рольові ігри.
7	Робота з агресорами та спостерігачами	Трансформувати поведінку спостерігачів з пасивної на активну.	Вправа «Як змінити поведінку агресора?», Дискусія «Як ми можемо змінити ситуацію?».
8	Створення безпечного середовища	Підбити підсумки та розробити спільний план дій для класу/школи.	Колективне планування дій, рефлексія «Що я виніс із тренінгу?», заключне слово.

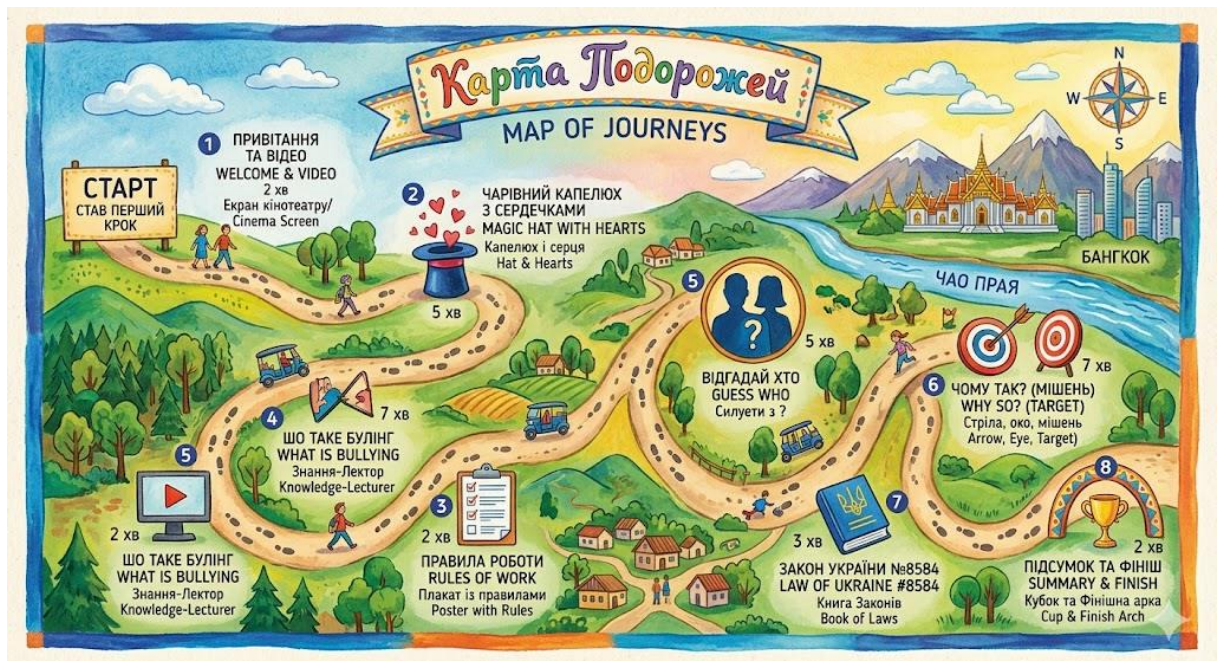
Методи роботи: обговорення; імітаційні та рольові вправи; розбір конкретних ситуацій; інтерактивні завдання; діяльність у малих групах.

Ресурсне забезпечення: мультимедійний супровід; наочні матеріали (плакати, картки, ватмани); відеоматеріали; канцелярське приладдя (папір, маркери, ручки).

Очікуваний результат: учасники опанують навички протидії булінгу, навчатися надавати підтримку постраждалим, ефективно розв'язувати конфлікти ненасильницькими способами та сприяти створенню безпечного освітнього середовища.

Структура заняття 1

Тема: Булінг: розпізнаємо проблему



Хід заняття 1: «Булінг: розпізнаємо проблему»

1. Привітання учасників (3 хвилини):

Тренер розпочинає заняття з привітання, створюючи позитивну та доброзичливу атмосферу, сприятливу для роботи. Оголошується тема заняття — «Булінг у дитячому середовищі: причини, наслідки та способи подолання». Наголошується, що кожен може опинитися як у ролі учасника, так і свідка булінгу. Для глибшого усвідомлення проблеми демонструється відеоматеріал, після перегляду якого тренер коротко аналізує побачене, підкреслюючи значущість теми.

2. Вправа-знайомство «Відкриваємо серце один одному» (5 хвилин):

Мета: формування довірливої атмосфери та згуртованості групи.

Кожному учаснику видається паперове серце, на якому він записує своє ім'я. Усі серця збираються в капелюх. Далі учасники по черзі витягують одне серце, озвучують ім'я та називають позитивну рису цієї людини, орієнтуючись на одну з літер її імені. Якщо учасник витягує власне ім'я, він повторює дію. Вправа сприяє встановленню позитивного настрою та взаєморозуміння.

3. Вправа «Правила роботи» (2 хвилини):

Мета: визначення норм ефективної взаємодії під час заняття.

Тренер пропонує учасникам сформулювати правила роботи, серед яких: висловлюватися від власного імені, поважати думку інших, дотримуватися черговості

виступів, обговорювати вчинки, а не особистості, зберігати конфіденційність. За бажанням учасники можуть доповнити цей перелік. Після узгодження правила фіксуються на плакаті.

4. Інформаційний блок «Що таке булінг» (7 хвилин):

Мета: ознайомлення з поняттям булінгу, його формами та ролями учасників.

Тренер пояснює, що булінг — це систематичне умисне завдання шкоди (фізичної або психологічної). Розглядаються основні форми:

- * фізичний (насильницькі дії);
- * вербальний (образи, приниження);
- * соціальний (ізоляція, ігнорування);
- * кібербулінг (онлайн-агресія).

Також висвітлюються ролі: агресор, жертва, спостерігач. Підкреслюються характерні ознаки булінгу: повторюваність, дисбаланс сил і наявність наміру нашкодити.

5. Вправа «Відгадай, хто» (5 хвилин):

Мета: розвиток уміння визначати ролі у ситуаціях булінгу.

Учасники об'єднуються у три групи. Кожна отримує набір ілюстрацій із різними ситуаціями. Завдання — визначити, хто зображений: агресор, жертва чи спостерігач. Після обговорення групи презентують свої рішення та пояснюють їх.

6. Вправа «Чому так?» (7 хвилин):

Мета: з'ясування причин булінгової поведінки.

Учасники працюють у трьох групах відповідно до ролей (агресори, жертви, спостерігачі). Кожна група отримує символічні картки (стріла, око, мішень) і визначає причини:

- * чому діти проявляють агресію;
- * чому деякі стають жертвами;
- * чому спостерігачі не втручаються.

Після обговорення результати презентуються всій групі.

7. Інформаційний блок: Ознайомлення із Законом України №8584 (3 хвилини):

Мета: ознайомлення з правовими аспектами протидії булінгу.

Тренер інформує учасників про законодавчі заходи щодо боротьби з булінгом, зокрема відповідальність за такі дії. Для кращого розуміння демонструється коротке відео з прикладами практичного застосування закону.

8. Підбиття підсумків (2 хвилини):

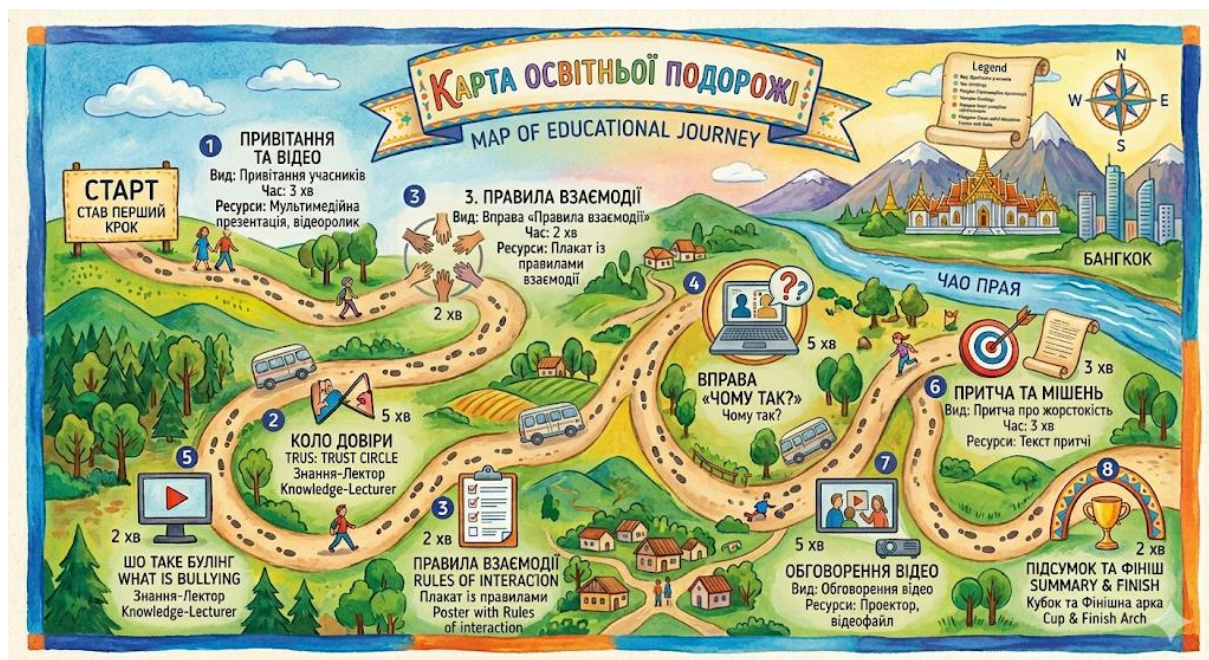
Тренер узагальнює ключові ідеї заняття, наголошуючи на важливості усвідомлення сутності булінгу, його форм та наслідків. Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- * Що нового ви сьогодні дізналися?
- * Чи змінилося ваше ставлення до проблеми булінгу?
- * Чи готові ви допомагати тим, хто опинився у такій ситуації?

Після обговорення тренер дякує учасникам та повідомляє, що наступне заняття буде присвячене ролям у булінгу та шляхам їх трансформації.

Структура заняття 2

Тема: Соціальні ролі у булінгу



Хід заняття 2: «Соціальні ролі у булінгу»

1. Вступ. Привітання учасників (3 хвилини)

Тренер вітає групу, формуючи доброзичливу та відкриту атмосферу. Він коротко нагадує зміст попередньої зустрічі й пропонує учасникам поділитися висновками, які вони зробили.

Для активізації обговорення демонструється коротке відео про ролі у булінгу (анімаційний сюжет або уривок із фільму). Після перегляду учасники висловлюють свої перші враження.

Запитання для обговорення:

- * Які ролі у ситуації булінгу ви побачили?
- * Чи був у відео той, хто міг втрутитися, але цього не зробив?
- * Чому, на вашу думку, одні проявляють агресію, інші страждають, а хтось залишається осторонь?

Тренер узагальнює відповіді та оголошує тему заняття.

2. Вправа «Коло довіри» (5 хвилин)

Мета: формування довіри та відкритості в групі.

Кожен учасник отримує картку із запитанням, що стосується особистого досвіду спостереження або участі у ситуаціях булінгу, наприклад:

- * Чи доводилося тобі бути свідком булінгу?
- * Що ти відчував у такій ситуації?
- * Чи був випадок, коли ти хотів або зміг допомогти іншому?

Учасники сідають у коло та по черзі відповідають. Важливо дотримуватись поваги, не перебивати одне одного. Тренер підсумовує, що досвід у всіх різний, але кожен може вплинути на ситуацію.

3. Вправа «Правила взаємодії» (2 хвилини)

Мета: уточнення норм спілкування під час роботи.

Тренер пропонує пригадати правила, встановлені раніше, та за потреби доповнити їх. Наголошується на важливості взаємоповаги, довіри та безпечного середовища. Узгоджені правила фіксуються на плакаті.

4. Міні-лекція «Ролі у булінгу» (7 хвилин)

Мета: ознайомлення з основними соціальними ролями.

Тренер, використовуючи презентацію, пояснює:

- * Агресор — ініціює та здійснює насильство;
- * Жертва — зазнає булінгу;
- * Спостерігачі — бачать ситуацію, але не завжди втручаються.

Види спостерігачів:

- * пасивний;
- * співучасник;
- * захисник.

Наголошується, що навіть пасивна позиція впливає на розвиток ситуації, тому важливо формувати відповідальну поведінку.

5. Вправа «Чому так відбувається?» (7 хвилин)

Мета: усвідомлення причин поведінки учасників булінгу.

Група ділиться на три підгрупи, кожна отримує завдання:

- * чому виникає агресивна поведінка;
- * чому деякі стають жертвами;
- * чому спостерігачі не втручаються.

Результати обговорення презентуються на ватмані.

Тренер узагальнює:

- * агресія часто пов'язана з внутрішніми проблемами;
- * жертви можуть мати занижену самооцінку;
- * спостерігачі не втручаються через страх або невпевненість.

Учасники роблять висновок, що кожен може змінити ситуацію.

6. Притча про жорстокість (3 хвилини)

Мета: розвиток емпатії та усвідомлення наслідків поведінки.

Тренер розповідає притчу про учня і майстра, який пояснює, що здатність відчувати біль іншого визначає рівень людяності.

Обговорення:

- * Як притча пов'язана з булінгом?
- * Чи можуть свідки впливати на ситуацію?

Учасники приходять до розуміння важливості співпереживання.

7. Обговорення відеофрагмента (5 хвилин)

Мета: закріплення знань.

Після перегляду відео учасники відповідають:

- * які ролі були представлені;
- * чи можна було змінити розвиток подій;
- * що допомагає запобігти булінгу.

8. Підбиття підсумків (2 хвилини)

Тренер узагальнює ключові ідеї заняття, підкреслюючи, що кожен учасник ситуації булінгу має вплив на її розвиток.

Питання для рефлексії:

- * Що нового ви дізналися?
- * Яка роль є найнебезпечнішою?
- * Як ви можете допомогти іншим?

Тренер дякує учасникам і повідомляє тему наступного заняття.

Структура заняття 3

Тема: Емпатія як інструмент подолання булінгу



Хід заняття 3: «Емпатія як засіб подолання булінгу»

1. Вступ. Привітання учасників (3 хвилини)

Мета: створення доброзичливої атмосфери та налаштування на роботу.

Тренер вітає учасників і пропонує їм обрати картку з зображенням емоції (радість, сум, страх, здивування, гнів тощо), яка найбільше відповідає їхньому теперішньому стану. Кожен коротко пояснює свій вибір.

Ведучий підкреслює, що переживання різних емоцій є природним, однак важливо навчитися їх усвідомлювати та розуміти почуття інших людей.

2. Вправа «Що я відчуваю?» (7 хвилин)

Мета: розвиток уміння розпізнавати емоції та формування емпатії.

Учасникам роздають скріпки та пропонують зігнути їх так, щоб вони відображали емоційний стан людини, яка зазнає булінгу. Після цього кожен презентує свою роботу й пояснює її значення.

Обговорення:

- * Які почуття найчастіше переживає жертва булінгу?
- * Чи можна визначити емоційний стан людини за зовнішніми проявами?
- * Як можна підтримати таку людину?

Тренер робить висновок про важливість розуміння емоцій та прояву підтримки.

3. Казка «Про скріпку» (8 хвилин)

Мета: через метафору показати наслідки булінгу.

Тренер розповідає історію про скріпку, яку деформували, і яка вже не змогла повністю відновити свою форму.

Обговорення:

- * Що змінилося зі скріпкою?
- * Чи можна було повернути її у первинний стан?
- * Як ця історія відображає ситуації булінгу?
- * Чи залишають слова й дії «сліди» в житті людини?

Підсумок: навіть психологічний тиск залишає глибокі наслідки

4. Обговорення метафори (5 хвилин)

Мета: усвідомлення впливу булінгу на особистість.

Учасники отримують картки з описом ситуацій (жертва булінгу, свідок, друг тощо) та в парах обговорюють свої можливі почуття і варіанти дій.

Тренер наголошує, що емпатія допомагає зрозуміти інших і діяти відповідально.

5. Рольові ігри (10 хвилин)

Мета: відпрацювання моделей емпатійної поведінки.

Учасники працюють у трійках, виконуючи ролі: жертви, агресора та спостерігача. Потім ролі змінюються.

Обговорення:

- * Які емоції виникали в різних ролях?
- * Які дії сприяють припиненню булінгу?
- * Як можна підтримати постраждалого?

6. Дискусія «Що означає бути емпатичним?» (7 хвилин)

Мета: формування розуміння сутності емпатії.

Тренер демонструє ілюстрації (фото, комікси) та пропонує обговорити:

- * У чому різниця між емпатією і співчуттям?
- * Чому важливо враховувати почуття інших?
- * Як розвивати емпатію щодня?

Підсумок: емпатія — це здатність розуміти емоції інших і надавати підтримку.

7. Практичні вправи (7 хвилин)

Мета: закріплення навичок емпатійної взаємодії.

Учасникам пропонуються життєві ситуації:

- * дитина сумує наодинці;
- * хлопчик розгубився через втрату речей;
- * дівчинка плаче після конфлікту.

Учасники пропонують способи допомоги. Тренер підкреслює, що навіть прості дії можуть мати значну підтримувальну силу.

8. Підбиття підсумків (2 хвилини)

Мета: узагальнення знань і мотивація до застосування їх у житті.

Тренер повторює ключові ідеї:

- * емпатія допомагає розуміти інших;
- * люди, які зазнають булінгу, потребують підтримки;
- * кожен може зробити внесок у створення безпечного середовища.

Запитання для рефлексії:

- * Що нового ви сьогодні дізналися?
- * Як будете застосовувати це у житті?
- * Чи змінилося ваше ставлення до інших?

Тренер дякує учасникам та повідомляє про тему наступного заняття.

Хід заняття 4: «Конфлікти та способи їх розв'язання»

1. Вступ і налаштування учасників (3 хвилини)

Мета: підготувати учасників до активної роботи та включити їх у тему заняття.

Тренер вітає групу та пропонує переглянути короткий відеофрагмент, у якому демонструються типові конфліктні ситуації серед дітей (наприклад, суперечки через іграшки, непорозуміння між друзями або конфлікти у школі).

Після перегляду учасникам ставляться запитання:

- * Що ви помітили у відео?
- * Які емоції переживали учасники конфлікту?
- * Як можна було б по-іншому вирішити ці ситуації?

У підсумку тренер наголошує, що конфлікти є природною частиною життя, однак важливо навчитися конструктивно їх вирішувати.

2. Вправа «Ланцюжок конфлікту» (7 хвилин)

Мета: проаналізувати етапи розвитку конфлікту та знайти способи його попередження.

Учасники отримують картки із запитаннями:

1. Що стало причиною конфлікту?
2. Як він розвивався?
3. Які емоції переживали сторони?
4. Як можна було запобігти загостренню?

Працюючи в групах, учасники відтворюють послідовність розвитку конфлікту, створюючи «ланцюжок». Після цього кожна група презентує свої результати.

Тренер підсумовує, що конфлікти мають певну динаміку, і раннє втручання допомагає уникнути негативних наслідків.

3. Ознайомлення з типами конфліктів (5 хвилин)

Мета: сформувати уявлення про різновиди конфліктів.

За допомогою фліпчарту тренер пояснює основні типи:

- * міжособистісний (між окремими людьми);
- * груповий (між колективами або командами);
- * внутрішній (внутрішні суперечності людини).

Після пояснення учасники обговорюють, які з цих конфліктів вони найчастіше переживають і які є найбільш складними.

4. Рольове моделювання ситуацій (10 хвилин)

Мета: сформувати практичні навички розв'язання конфліктів.

Учасники об'єднуються у невеликі групи та отримують картки з описами ситуацій, наприклад:

- * випадкове штовхання в коридорі;
- * суперечка через іграшку;
- * конфлікт учня з учителем.

Групи інсценізують ситуацію у двох варіантах: спочатку з ескалацією конфлікту, а потім — із мирним вирішенням.

Після презентацій відбувається обговорення:

- * Як можна було уникнути загострення?
- * Яке рішення виявилось найефективнішим?
- * Чи можливі кращі варіанти?

5. Вибір ефективної стратегії (7 хвилин)

Мета: навчити аналізувати різні способи поведінки у конфлікті.

Тренер презентує основні стратегії:

- * агресія;
- * уникнення;
- * компроміс;
- * співпраця.

Учасники пропонують варіанти вирішення заданих ситуацій і визначають, який підхід є найбільш результативним.

6. Дискусія щодо подолання конфліктів (7 хвилин)

Мета: сформувати розуміння ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Обговорюються питання:

- * Чи можна вирішити конфлікт без підвищення голосу?
- * Як досягти взаємної згоди?
- * Чи завжди варто поступатися?

Тренер підсумовує, що ключем до успіху є конструктивне спілкування, а не уникання конфліктів.

7. Вправа на розвиток комунікації (5 хвилин)

Мета: закріпити навички ефективної взаємодії.

Кожен учасник отримує роль (агресивний, пасивний або конструктивний стиль). У парах або групах вони розігрують ситуації (наприклад, суперечка за місце або небажання виконувати завдання).

Після виконання вправи обговорюється, який стиль є найбільш ефективним для мирного розв'язання конфліктів.

8. Підсумок заняття (2 хвилини)

Мета: узагальнити отримані знання та стимулювати їх практичне застосування.

Тренер підкреслює основні ідеї:

- * конфлікти є природними, але їх можна вирішувати конструктивно;
- * важливо розуміти їхню динаміку;
- * ефективне спілкування допомагає запобігати ескалації.

Питання для рефлексії:

- * Що нового ви дізналися?
- * Який спосіб вирішення конфлікту є найефективнішим?
- * Як ви застосуєте ці знання у житті?

На завершення тренер дякує учасникам і повідомляє тему наступного заняття — безпека в Інтернеті та кібербулінг.

Хід заняття 5: Безпека в Інтернеті та кібербулінг

1. Вступна частина (3 хвилини)

Тренер вітає учасників і озвучує тему заняття — «Безпека в Інтернеті та кібербулінг». Підкреслюється, що цифрові технології є невід'ємною частиною сучасного життя, однак вони можуть приховувати певні ризики, зокрема проблему кібербулінгу, з якою часто стикаються діти та підлітки.

Для зацікавлення учасників демонструється коротке відео, після якого проводиться обговорення за такими питаннями:

- * Які ваші враження від побаченого?
- * Чи доводилося вам зустрічатися з подібними ситуаціями?
- * Як би ви діяли в такому випадку?

Після дискусії тренер повідомляє, що під час заняття учасники ознайомляться з поняттям кібербулінгу, навчатися його розпізнавати та дізнаються ефективні способи реагування.

2. Вправа «Мій цифровий слід» (7 хвилин)

Метою вправи є усвідомлення того, що будь-яка активність в Інтернеті залишає інформаційний слід.

Тренер пояснює поняття «цифрового сліду» як сукупності всіх даних, які людина залишає в мережі (публікації, фото, повідомлення, історія пошуку тощо).

Учасники отримують аркуші та маркери й виконують завдання:

- * зазначають соціальні мережі, якими користуються;
- * описують або зображають, що вони зазвичай публікують;
- * замислюються над тим, хто може бачити цю інформацію.

Після виконання вправи обговорюються питання:

- * Чи може ваша інформація бути використана сторонніми особами?
- * Як зменшити свій цифровий слід?
- * Чи варто відкрито поширювати особисті дані?

Висновок: інформація в Інтернеті зберігається надовго, тому важливо обдумувати кожну публікацію.

3. Інформаційний блок про кібербулінг (5 хвилин)

Мета — ознайомлення з сутністю кібербулінгу, його формами та наслідками.

Тренер пояснює, що кібербулінг — це форма агресії, яка здійснюється за допомогою цифрових технологій.

Основні прояви:

- * образливі повідомлення та коментарі;
- * хепіслепінг (запис приниження на відео);
- * розголошення приватної інформації (доксинг);
- * створення фейкових акаунтів;
- * онлайн-переслідування.

Можливі наслідки:

- * емоційне виснаження, тривожність;
- * зниження самооцінки;
- * соціальна ізоляція;
- * втрата довіри до оточення.

Висновок: кібербулінг має серйозні наслідки, тому важливо знати, як себе захистити.

4. Аналіз ситуацій (10 хвилин)

Мета — навчити учасників аналізувати проблемні ситуації та знаходити рішення.

Учасники отримують приклади ситуацій кібербулінгу та працюють у групах.

Після обговорення кожна група презентує свої варіанти дій.

Тренер узагальнює:

- * не реагувати агресією на агресію;
- * блокувати кривдників;

- * фіксувати докази;
- * звертатися по допомогу до дорослих.

5. Групова робота: правила безпеки (10 хвилин)

Мета — сформувати навички безпечної поведінки в мережі.

Учасники розробляють «Пам'ятку безпечного користувача Інтернету».

Основні ідеї:

- * не розголошувати особисту інформацію;
- * використовувати надійні паролі;
- * не публікувати приватні матеріали у відкритому доступі;
- * уникати спілкування з агресивними користувачами;
- * звертатися за допомогою у разі небезпеки.

Після презентації тренер узагальнює напрацьовані правила.

6. Обговорення принципів онлайн-безпеки (5 хвилин)

Тренер пропонує обговорити правило:

«Якщо я не зроблю цього в реальному житті, я не зроблю цього і в Інтернеті».

Питання для обговорення:

- * Чи допустимі образи в мережі?
- * Чи можна довіряти незнайомцям онлайн?
- * Чому важливо контролювати свою активність?

Висновок: безпечна поведінка в Інтернеті залежить від відповідальності користувача.

7. Рефлексія (5 хвилин)

Учасники діляться своїми враженнями:

- * що нового вони дізналися;
- * які правила будуть застосовувати;
- * як можуть допомогти іншим.

Кожен має можливість висловитися.

8. Завершення заняття (2 хвилини)

Тренер підсумовує основні ідеї заняття, підкреслює важливість дотримання правил онлайн-безпеки та дякує учасникам за активність.

Загальний підсумок: заняття спрямоване на формування усвідомленого ставлення до використання Інтернету та розвиток навичок протидії кібербулінгу.

Хід заняття 6: «Як підтримати жертву булінгу»

1. Вступ і привітання (3 хвилини)

Тренер вітає учасників, створюючи доброзичливу та безпечну атмосферу для взаємодії. Оголошується тема заняття — «Як підтримати жертву булінгу», підкреслюється її значущість. Учасникам пояснюється, що під час заняття вони навчатимуться правильно реагувати на ситуації цькування та надавати ефективну допомогу постраждалим.

Для активізації обговорення демонструється коротке відео, де показано випадок булінгу: одного учня ображають, тоді як інші лише спостерігають. Після перегляду тренер ставить запитання:

- * Які емоції переживає жертва?
- * Чому інші не втручаються?
- * Що можна зробити, щоб змінити ситуацію?

Підсумовуючи відповіді, тренер зазначає, що на занятті учасники знайдуть практичні способи підтримки постраждалих.

2. Вправа «Як би ти почувався?» (7 хвилин)

Мета: розвиток емпатії та розуміння переживань жертви.

Тренер роздає картки з описами ситуацій булінгу (приниження перед класом, ізоляція друзями, поширення неправдивої інформації тощо). Кожен учасник зачитує свою ситуацію та відповідає:

- * Які емоції виникають?
- * Як би він/вона відреагував(ла)?

* Яка допомога була б доречною?

Після обговорення робиться висновок про серйозність наслідків булінгу та необхідність підтримки постраждалих.

3. Рольове моделювання ситуацій (7 хвилин)

Мета: формування практичних навичок підтримки.

Учасники працюють у групах і розігрують запропоновані ситуації (словесний булінг, соціальна ізоляція тощо), виконуючи ролі жертви, агресора та свідків. Після цього обговорюють:

* Які дії були найбільш ефективними?

* Як можна змінити розвиток подій на користь жертви?

Тренер підкреслює, що навіть невеликі прояви підтримки можуть мати велике значення.

4. Дискусія «Роль друзів у протидії булінгу» (10 хвилин)

Мета: усвідомлення важливості підтримки однолітків.

Учасники діляться на дві групи, які обговорюють:

* Чому люди бояться втручатися?

* Як допомога друзів впливає на жертву?

Результати презентуються та обговорюються спільно. Робиться висновок про вирішальну роль підтримки з боку однолітків.

5. Вправа «Скринька безпеки» (5 хвилин)

Мета: формування практичних стратегій допомоги.

Учасники записують на стікерах способи підтримки жертви (розмова, звернення до дорослих, емоційна підтримка тощо) та складають їх у символічну «скриньку». Деякі ідеї зачитуються й обговорюються як найбільш ефективні.

6. Обговорення етичних норм (5 хвилин)

Мета: формування цінностей безпечної взаємодії.

Учасники формулюють правила, що сприяють створенню дружнього середовища:

- * повага до інших;
- * право кожного на безпеку;
- * неприйнятність насмішок і принижень.

Тренер наголошує на значенні цих принципів для попередження булінгу.

7. Практичні рекомендації (7 хвилин)

Мета: закріплення навичок підтримки.

Тренер озвучує ключові поради:

- * не залишатися осторонь;
- * висловлювати підтримку («Я поруч», «Ти не сам»);
- * залучати дорослих у складних ситуаціях;
- * розвивати навички дружньої взаємодії.

Учасники обговорюють, які з цих підходів вони вже застосовували або планують використовувати.

8. Підбиття підсумків (2 хвилини)

Тренер узагальнює результати заняття та ставить рефлексивні запитання:

- * Що нового ви дізналися?
- * Як можете підтримати інших у складній ситуації?
- * Які знання будете використовувати на практиці?

На завершення тренер дякує учасникам і повідомляє тему наступного заняття, яке буде присвячене роботі з агресорами та свідками булінгу.

Хід заняття 7: Робота з агресорами та спостерігачами

1. Вступна частина (3 хвилини)

Тренер вітає учасників і створює робочу атмосферу. Повідомляє тему заняття — «Робота з агресорами та спостерігачами», акцентуючи увагу на тому, що всі сторони булінгу (жертви, агресори та спостерігачі) впливають як на його розвиток, так і на можливість припинення.

Учасникам роздаються картки з описами різних поведінкових ролей у ситуаціях булінгу. Кожен має поміркувати над власними почуттями в запропонованій ролі та визначити можливі дії для зміни ситуації.

2. Вправа «Як змінити поведінку агресора?» (7 хвилин)

Мета: з'ясувати причини агресивної поведінки та шляхи її трансформації.

Тренер пояснює, що агресивна поведінка може бути зумовлена різними чинниками: прагненням самоствердитися, впливом сімейного середовища, бажанням підвищити статус у колективі, внутрішніми переживаннями або емоційною нестабільністю.

Учасники переглядають презентацію зі статистичними даними та прикладами змін поведінки агресорів після усвідомлення наслідків. Після цього відбувається обговорення за питаннями:

- * Що спонукає людей до агресії?
- * Чи здатні агресори змінитися?
- * Які фактори можуть цьому сприяти?

Після обміну думками тренер узагальнює відповіді, підкреслюючи роль розвитку емоційного інтелекту та альтернативних способів самоствердження.

3. Обговорення способів корекції поведінки (7 хвилин)

Мета: ознайомити з ефективними підходами до зміни агресивної поведінки.

На фліпчарті тренер фіксує запропоновані учасниками варіанти, серед яких:

- * уміння екологічно виражати емоції;
- * пошук конструктивних форм лідерства;
- * розвиток відповідальності за власні дії;
- * формування емпатії;
- * підтримка толерантного середовища в колективі.

Учасники обговорюють, які з підходів є найбільш результативними.

4. Аналіз практичних ситуацій (10 хвилин)

Мета: закріпити знання через роботу з реальними прикладами.

Учасники отримують кейси з описами ситуацій булінгу. У групах вони аналізують їх та пропонують можливі способи вирішення.

Приклади ситуацій:

- * Діма регулярно принижує однокласників саркастичними зауваженнями.
- * Марина маніпулює іншими через залякування та обирає «жертву».
- * Влад спочатку спостерігає, але згодом підтримує агресора через страх.

Після обговорення кожна група презентує свої рішення, а тренер надає коментарі та рекомендації.

5. Дискусія «Роль спостерігачів» (7 хвилин)

Мета: усвідомити значення позиції спостерігачів у ситуації булінгу.

Тренер пропонує обговорити:

- * Чому люди не втручаються?
- * Як можна підтримати жертву?
- * Які ризики існують для спостерігачів?

Підкреслюється, що спостерігачі можуть впливати на ситуацію, якщо:

- * відкрито підтримують жертву;
- * звертаються по допомогу до дорослих;
- * демонструють неприйнятність агресії.

Робиться висновок, що пасивність сприяє продовженню булінгу.

6. Розробка індивідуальної стратегії реагування (7 хвилин)

Мета: сформувати особистий план дій у ситуації булінгу.

Учасники письмово відповідають на запитання:

- * Як я діятиму, якщо стану свідком булінгу?
- * Яким чином можу підтримати жертву?
- * Як змінити власне ставлення до агресорів?

Тренер наголошує, що це допоможе сформувати усвідомлену поведінку в майбутньому.

7. Рефлексія змін (5 хвилин)

Мета: оцінити зміни у ставленні учасників.

Учасники заповнюють анкету самооцінки:

- * Чи змінилося ваше ставлення до агресорів?
- * Що нового ви дізналися про спостерігачів?
- * Чи готові ви діяти інакше у подібних ситуаціях?

Окремі учасники діляться думками, після чого тренер підсумовує, що усвідомлення механізмів булінгу сприяє формуванню культури ненасильницької взаємодії.

8. Підсумок заняття (2 хвилини)

Тренер узагальнює ключові ідеї, наголошуючи, що ефективна протидія булінгу потребує роботи з усіма його учасниками.

Для рефлексії ставляться питання:

- * Які висновки ви зробили?
- * Що було найбільш корисним?
- * Як плануєте застосовувати ці знання?

На завершення тренер дякує учасникам і повідомляє тему наступного заняття — створення безпечного шкільного середовища.

Хід заняття 8: «Як створити безпечне шкільне середовище»

1. Вітання учасників (3 хвилини)

Мета: сформувати позитивний емоційний фон заключного заняття та налаштувати групу на ефективну взаємодію.

Тренер розпочинає зустріч із привітання та дякує учасникам за активну участь у попередніх заняттях. Наголошується, що це підсумкова сесія, під час якої учасники

зможуть узагальнити отримані знання та визначити конкретні кроки для формування безпечного середовища у школі.

Для створення доброзичливої атмосфери кожному пропонується коротко озвучити свої очікування від заняття, наприклад: «Сьогодні я хочу зрозуміти, як я можу впливати на рівень безпеки у школі».

2. Узагальнення попереднього досвіду (7 хвилин)

Мета: систематизувати знання, отримані під час тренінгу.

Тренер ініціює обговорення ключових тем попередніх занять, ставлячи запитання:

- * Що найбільше запам'яталося?
- * Які вправи викликали найсильніші емоції?
- * Чи змінилося ваше ставлення до проблеми булінгу?

Учасники записують три основні висновки, які вони зробили, після чого діляться ними з групою. Відбувається колективне обговорення найважливіших ідей.

3. Спільне планування дій (10 хвилин)

Мета: розробити практичні заходи для створення безпечного шкільного середовища.

Тренер підкреслює, що безпека у школі залежить не лише від адміністрації, а й від самих учнів. Учасники працюють у малих групах, де створюють план профілактики булінгу та розвитку культури взаємоповаги.

Кожна група отримує ситуацію (конфлікт, кібербулінг, відсутність підтримки жертви) і пропонує способи її вирішення через конкретні шкільні заходи.

Після обговорення ідеї презентуються, а тренер фіксує їх. Разом визначаються ті, що можна реалізувати найближчим часом.

4. Моделювання ситуацій (10 хвилин)

Мета: відпрацювати навички створення безпечного середовища на практиці.

Учасники діляться на дві команди та отримують завдання відтворити шкільні ситуації (булінг, конфлікт, підтримка). Кожна команда демонструє два варіанти розвитку подій:

1. Негативний (як зазвичай відбувається).
2. Конструктивний (як варто діяти).

Після цього група аналізує побачене, визначаючи ефективні моделі поведінки.

5. Обговорення кодексу взаємоповаги (7 хвилин)

Мета: сформулювати правила безпечного та толерантного спілкування.

Учасники отримують текст кодексу взаємоповаги та обговорюють:

- * які положення варто доповнити;
- * чи всі правила є зрозумілими;
- * як забезпечити їх дотримання.

Після обговорення учасники підписують кодекс як символ готовності його дотримуватися.

6. Рефлексія (7 хвилин)

Мета: осмислити власний досвід участі у тренінгу.

У колі учасники відповідають на запитання:

- * Які емоції ви зараз відчуваєте?
- * Що було найціннішим?
- * Які знання ви будете застосовувати?

Відбувається особистісне осмислення пройденого досвіду.

7. Завершальна гра (5 хвилин)

Мета: закріпити знання у легкій інтерактивній формі.

Учасники витягують картки із запитаннями (наприклад, як діяти у випадку булінгу або як підтримати постраждалого) та відповідають на них. Інші доповнюють відповіді.

Гра допомагає узагальнити отримані знання.

8. Підсумкове слово тренера (2 хвилини)

Мета: завершити тренінг і мотивувати до подальших дій.

Тренер підбиває підсумки, дякує за участь та наголошує на важливості впровадження отриманих знань у практику.

На завершення учасникам пропонується загадати бажання щодо змін у школі та символічно «відпустити» його.

Узагальнення результатів тренінгу

Проведений тренінг із профілактики булінгу сприяв формуванню сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі. Учасники поглибили розуміння природи булінгу, його форм і ролей, навчилися розпізнавати агресивну поведінку та ефективно реагувати на неї.

Програма базувалася на сучасних підходах і практиках (Olweus, KiVa, PBIS), що довели свою результативність. Використання інтерактивних методів забезпечило активну участь учнів і підвищило їхню відповідальність за створення безпечного середовища.

У результаті підвищився рівень обізнаності щодо наслідків булінгу, сформувалося більш конструктивне ставлення до вирішення конфліктів, а також усвідомлення власної ролі у подібних ситуаціях.

Хоча запропонована програма є лише одним із етапів профілактики булінгу, її впровадження сприяє розвитку толерантності, взаємоповаги та зниженню агресивних проявів серед учнів. Для досягнення стійких результатів важливо забезпечити системність роботи, залучати педагогів і батьків та підтримувати довірливу атмосферу у шкільному середовищі.

Лише спільними зусиллями всієї освітньої спільноти можна створити безпечний простір, у якому кожен учень почуватиметься захищеним, впевненим і прийнятим.

3.3. Аналіз ефективності програми психологічної допомоги

Повторна діагностика після завершення програми (через 16 тижнів) виявила статистично значущі позитивні зміни за всіма ключовими показниками в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Рівень тривожності. Показник особистісної тривожності в експериментальній групі знизився з $M = 55,7$ до $M = 41,3$ ($\Delta = -14,4$ балів, $p < 0,001$ за критерієм

Віллоксона). У контрольній групі достовірних змін не зафіксовано ($M = 36,2 \rightarrow 35,8$, $p > 0,05$).

Самооцінка. Показник за шкалою Розенберга в експериментальній групі зріс з $M = 16,3$ до $M = 22,8$ ($\Delta = +6,5$ балів, $p < 0,001$). 74% підлітків перейшли від низького до середнього рівня самооцінки. У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось.

Рівень депресії. За опитувальником Бека, відсоток підлітків з помірним та важким рівнем депресії в експериментальній групі знизився з 42% до 18% ($p < 0,01$). Середній бал: $M = 21,6 \rightarrow M = 13,4$ ($p < 0,001$).

Соціальний статус. Частка підлітків зі статусом «знехтуваних» та «ізолюваних» у класі в експериментальній групі знизилася з 63% до 29% ($p < 0,01$), що свідчить про суттєве покращення міжособистісних стосунків.

Якісний аналіз результатів свідчить про те, що учасники програми відзначають підвищення відчуття безпеки та впевненості у собі, розширення репертуару копінг-стратегій, покращення стосунків з однолітками. Педагоги та батьки також фіксують позитивні зміни у поведінці дітей.

Таким чином, результати апробації підтверджують ефективність розробленої програми психологічної допомоги та обґрунтовують доцільність її впровадження у практику шкільних психологів.

Після впровадження тренінгової програми було здійснено повторне обстеження з використанням методики А. Басса – А. Даркі, опитувальника Olweus та методики Л. Карамушки, а також проведено комплексний аналіз отриманих результатів. Це дало змогу всебічно оцінити ефективність заходів, спрямованих на профілактику булінгу. Порівняння показників до та після проведення тренінгу свідчить про помітне зниження рівня булінгових проявів і покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

1. Динаміка показників булінгу

За результатами повторного опитування після реалізації тренінгової програми зафіксовано такі позитивні зміни:

* загальний рівень булінгу зменшився з 42% до 30%;

* частота регулярних проявів (не менше одного разу на тиждень) скоротилася з 15% до 10%, тоді як епізодичні випадки — з 27% до 20%;

* спостерігається позитивна динаміка за видами булінгу:

* вербальний — знизився з 35% до 25%;

* соціальний — зменшився з 25% до 18%;

* фізичний — скоротився з 18% до 12%;

* кібербулінг — знизився з 12% до 8%.

Отримані результати свідчать про ефективність впроваджених профілактичних заходів та їх позитивний вплив на міжособистісні взаємини в учнівському колективі.

Отримані результати свідчать, що після проведення тренінгу кількість учнів, які зазнавали булінгу, істотно скоротилася. Хоча вербальний булінг і надалі залишається найпоширенішою формою, його рівень знизився на 10%. Також зафіксовано зменшення проявів соціального булінгу (ізоляція, ігнорування) на 7%, що може вказувати на покращення міжособистісної взаємодії в учнівських колективах. Найбільш відчутне зниження спостерігається у випадках фізичного булінгу (на 6%) та кібербулінгу (на 4%), що підтверджує ефективність профілактичних заходів щодо агресивної поведінки.

Аналіз місць виникнення булінгу показав, що найбільше зменшення зафіксовано у класах під час перерв (на 10%) та на території шкільного подвір'я (також на 10%). Ймовірно, це пов'язано з посиленням контролю з боку педагогів і підвищенням обізнаності учнів про наслідки цькування.

Важливо відзначити позитивні зміни у поведінці постраждалих: кількість дітей, які замовчували факти булінгу, зменшилася на 20%. Натомість зросла частка тих, хто звертається по допомогу до вчителів (на 20%) і отримує підтримку від однолітків (на 15%), що свідчить про підвищення довіри та розвиток комунікативних навичок.

Крім того, оцінювання рівня агресивності за методикою А. Басса – А. Даркі показало суттєве зниження показників агресії та ворожості після проходження тренінгу.

Отримані результати свідчать про зниження рівня фізичної агресії серед учнів на 5%, що є позитивною тенденцією, адже саме ця форма насильства має найбільш серйозні наслідки. Вербальна агресія, яка виступає найпоширенішим проявом булінгу, також помітно скоротилася — на 10%. Крім того, опосередкована агресія (поширення пліток і чуток) зменшилася на 5%, що вказує на покращення міжособистісної взаємодії підлітків.

Висновки до розділу 3:

Розроблена програма психологічної допомоги «Сила всередині» базується на інтегративному підході, що поєднує КПТ, травмофокусовані методи, арт-терапію та груповий формат роботи. Структура програми включає три взаємопов'язані модулі: груповий, індивідуальний та батьківський. Апробація програми засвідчила її статистично значущу ефективність у зниженні тривожності та депресивності, підвищенні самооцінки та покращенні соціального статусу підлітків-жертв булінгу.

Дослідження результативності тренінгової програми, спрямованої на профілактику булінгу в учнівському середовищі, засвідчило її позитивний вплив та підтвердило доцільність упровадження в освітній процес. Комплексний підхід, що поєднує сучасні психологічні концепції, елементи когнітивно-поведінкової терапії, соціального навчання та міжнародні практики протидії булінгу, продемонстрував ефективність у зниженні рівня агресивної поведінки серед школярів.

Порівняльний аналіз показників до та після проходження тренінгу свідчить про суттєве зменшення проявів булінгу. Загальна частота випадків цькування скоротилася на 12%, при цьому рівень систематичного булінгу зменшився на 5%, а епізодичного — на 7%. Найпоширеніша форма — вербальний булінг — знизилася на 10%, що вказує на покращення комунікативних умінь учнів та усвідомлення ними наслідків агресивної поведінки. Окрім того, зменшилися прояви соціального булінгу (на 7%), фізичного (на 6%) і кібербулінгу (на 4%), що свідчить про поступове формування безпечного освітнього середовища.

Важливим результатом реалізації програми стало підвищення рівня обізнаності школярів щодо способів протидії булінгу. Зокрема, зросла кількість учнів, які

звертаються по допомогу до вчителів (на 20%), а також тих, хто отримує підтримку від однолітків (на 15%). Це свідчить про розвиток культури взаємодопомоги та відповідального ставлення до проблеми булінгу.

Результати психодіагностичного обстеження також демонструють позитивну динаміку: індекс агресивності знизився з 3,5 до 2,8 бала, а індекс ворожості — з 3,2 до 2,9 бала, що відображає зменшення рівня конфліктності в учнівських колективах. Зафіксовано скорочення фізичної (на 5%), вербальної (на 10%) та опосередкованої агресії (на 5%), що підтверджує ефективність формування навичок ненасильницької комунікації.

Одним із ключових досягнень програми стало покращення соціально-психологічного клімату в школі. Кількість учнів, які оцінюють освітнє середовище як сприятливе, зросла на 15%, тоді як рівень конфліктного клімату зменшився на 10%, а несприятливого — на 5%. Також спостерігається зниження емоційного напруження у взаєминах між однолітками (на 15%) та між учнями і вчителями (на 10%).

Отримані результати підтверджують необхідність системного впровадження подібних тренінгових програм у закладах освіти. Їх ефективність дає підстави рекомендувати такі програми для широкого застосування з метою зменшення рівня насильства серед школярів та створення безпечного освітнього середовища.

Для досягнення стійкого ефекту важливо реалізовувати профілактичні заходи на постійній основі, інтегрувати їх у загальну виховну систему школи, активно залучати педагогів, батьків і психологів, а також здійснювати регулярний моніторинг соціально-психологічного клімату. Лише комплексний і системний підхід дозволить створити умови, за яких кожен учень почуватиметься захищеним, впевненим і матиме можливість повноцінно розвиватися.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження вирішено поставлені завдання та досягнуто основну мету — теоретично обґрунтовано та практично розроблено програму психологічної допомоги підліткам, що переживають булінг.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що булінг є складним соціально-психологічним феноменом, який характеризується трьома ключовими критеріями: навмисністю, систематичністю та дисбалансом сил. Виокремлюються фізичний, вербальний, реляційний, кібербулінг та сексуальний види цькування. Булінг є груповою динамікою, а не просто діадою «агресор — жертва», що потребує системних втручань.

2. Підлітковий вік є особливо уразливим до булінгу внаслідок специфіки психічного та нейробіологічного розвитку: нестабільності самооцінки, орієнтації на ровесників, емоційної лабільності та незрілості регуляторних механізмів. Чинники ризику поділяються на індивідуальні, сімейні та соціальні.

3. Психологічні наслідки булінгу є серйозними та довготривалими. Жерти булінгу демонструють підвищену тривожність, депресивну симптоматику, знижену самооцінку, соціальну ізоляцію, порушення шкільної адаптації та підвищений суїцидальний ризик. Булінг слід розглядати як психологічну травму, що потребує спеціалізованої допомоги.

4. Емпіричне дослідження ($n = 120$) підтвердило, що підлітки-жертви булінгу достовірно відрізняються від однолітків без такого досвіду за рівнем тривожності ($p < 0,01$), самооцінкою ($p < 0,01$), депресивністю ($p < 0,001$) та соціальним статусом ($p < 0,01$). Ці дані стали основою для формулювання цілей психокорекційної роботи.

5. Розроблена програма психологічної допомоги «Сила всередині» базується на інтегративному підході і включає три модулі: груповий (12 занять), індивідуальний (8 сесій) та батьківський (4 консультації). Програма структурована за трьома тематичними блоками: розуміння та безпека; я і мій внутрішній світ; я та інші.

6. Апробація програми засвідчила її статистично значущу ефективність. Після завершення програми в експериментальній групі зафіксовано: зниження рівня особистісної тривожності на 14,4 балів ($p < 0,001$); підвищення самооцінки на 6,5 балів ($p < 0,001$); зниження відсотка підлітків з помірним та важким рівнем депресії з 42%

до 18% ($p < 0,01$); зменшення кількості підлітків з низьким соціальним статусом з 63% до 29% ($p < 0,01$).

Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено: спеціально розроблена програма психологічної допомоги, що базується на інтегративному підході та враховує специфіку підліткового віку, є ефективним засобом психологічної реабілітації підлітків-жертв булінгу.

Практичні рекомендації. На основі отриманих результатів рекомендується: впровадити розроблену програму у практику шкільних психологів загальноосвітніх навчальних закладів; проводити регулярний моніторинг ситуації булінгу у школах; забезпечити навчання педагогів з розпізнавання та реагування на булінг; розробити та впровадити загальношкільну антибулінгову програму як системний контекст для індивідуальної психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень. Результати дослідження можуть стати основою для: розробки програм профілактики булінгу; дослідження специфіки психологічної допомоги різним учасникам булінгу (агресорам, спостерігачам); вивчення ефективності онлайн-форматів психологічної допомоги підліткам-жертвам кібербулінгу.

Резюме дослідження феномену булінгу в підлітковому середовищі

Теоретичне підґрунтя та дефініція явища

Булінг розглядається як деструктивне соціально-психологічне явище, що чинить негативний вплив на психоемоційне благополуччя, соціалізацію та академічну результативність підлітків. Науковий аналіз дозволив ідентифікувати булінг як інтенційне, систематичне цькування, що базується на нерівності сил між агресором та жертвою. Встановлено, що найбільш розповсюдженою формою є вербальна агресія (35%), хоча значну загрозу становлять також фізичне насильство, соціальна ізоляція та кібербулінг. Основними локусами виникнення конфліктів є шкільні рекреації та подвір'я, зокрема 40% інцидентів припадає на час перерв.

Детермінанти агресивної поведінки

Ключовими чинниками формування булінгу визначено сімейний та шкільний мікросоціуми:

Сім'я: Авторитарні методи виховання, конфліктність та дефіцит емоційної підтримки підвищують схильність до агресії у 2,5 рази.

Школа: Несприятливий морально-психологічний клімат, толерантність до насильства та недостатній контроль з боку вчителів загострюють проблему. Низький рівень емпатії та деструктивний вплив неформальних лідерів у групі сприяють закріпленню агресивних моделей взаємодії.

Аналіз емпіричних даних

У дослідженні взяли участь 60 респондентів (28 хлопців та 32 дівчини) віком 12–16 років. Результати діагностики виявили, що 42% учнів мають досвід перебування у ситуації булінгу (15% — систематично, 27% — епізодично). Критичним показником є високий рівень латентності: 60% постраждалих не звертаються за допомогою до дорослих, а лише 25% довіряють вчителям. Для верифікації даних було застосовано діагностичний комплекс: опитувальник Д. Ольвеуса, методику Басса-Даркі та інструментарій Л. Карамушки для оцінки клімату в колективі.

Стратегії профілактики та корекції

Міжнародний досвід свідчить про високу ефективність системних антибулінгових програм. В Україні цей процес перебуває на етапі адаптації та потребує комплексного впровадження. На основі отриманих даних сформульовано такі рекомендації:

- На рівні школи: Створення прозорих каналів повідомлення про насильство та проведення тренінгів для персоналу.
- На рівні учнів: Впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL) для розвитку емпатії та навичок медіації конфліктів.
- На рівні громади: Інтеграція зусиль сім'ї та школи для формування культури взаємоповаги.

Подолання булінгу потребує багаторівневої стратегії, спрямованої на трансформацію агресивних паттернів поведінки у просоціальні. Тільки через поєднання просвітницької, профілактичної та корекційної роботи на всіх рівнях шкільного життя можливе створення безпечного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. М. Психологічна допомога дітям та молоді, які пережили травму. Київ: Науковий світ, 2018. 234 с.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 304 с.
3. Бердишев І. С. Булінг: психологічне насильство у колективі. Харків: Основа, 2017. 128 с.
4. Боулбі Дж. Прив'язаність. Москва: Гардаріки, 2003. 477 с.
5. Боднарчук О. І. Психологія і педагогіка. Київ: МАУП, 2008. 280 с.
6. Виготський Л. С. Педологія підлітка. Зібрання творів: у 6 т. Москва: Педагогіка, 1984. Т. 4. С. 5–242.
7. Ганзен В. А. Системні описи в психології. Ленінград: ЛДУ, 1984. 176 с.
8. Герман Дж. Травма та відновлення. Київ: Смолоскип, 2015. 302 с.
9. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
10. Кравченко О. О. Дитина у стресі: як допомогти та підтримати. Харків: Ранок, 2019. 192 с.
11. Луценко О. Л. Психологія підліткового булінгу. Харків: ХНУ, 2016. 215 с.
12. Маслоу А. Мотивація та особистість. Санкт-Петербург: Пітер, 2014. 400 с.
13. Ольвеус Д. Булінг у школі: що ми знаємо і що можемо зробити / пер. з англ. Харків: Ранок, 2021. 173 с.
14. Роджерс К. Клієнто-центрована терапія. Москва: Рефл-бук, 1997. 320 с.
15. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Санкт-Петербург: Пітер, 2002. 720 с.
16. Цюман Т. П. Превентивна виховна робота з дітьми та молоддю у ситуаціях ризику. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2016. 236 с.
17. Шипілова І. Ю. Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків. Харків: Веста, 2015. 144 с.
18. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977. 247 p.
19. Brewer G., Kerslake J. Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. Computers in Human Behavior. 2015. Vol. 48. P. 255–260.
20. Craig W. M. The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. Personality and Individual Differences. 1998. Vol. 24. P. 123–130.
21. Espelage D. L., Swearer S. M. Bullying in American schools. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2004. 370 p.

22. Garbarino J. Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them. New York: Free Press, 1999. 272 p.
23. Holt M. K., Espelage D. L. Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. Vol. 36. P. 984–994.
24. Juvonen J., Graham S. Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized. New York: Guilford Press, 2001. 381 p.
25. Kendall P. C. Child and adolescent therapy. New York: Guilford Press, 2012. 558 p.
26. Kowalski R. M., Limber S. P. Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*. 2007. Vol. 41. P. 22–30.
27. Kwan I. et al. Cyberbullying and children and young people's mental health: A systematic map of systematic reviews. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2020. Vol. 23(2). P. 72–82.
28. Lane D. A. Bullying in school: The need for an integrated approach. *School Psychology International*. 1989. Vol. 10(4). P. 211–215.
29. Nansel T. R. et al. Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*. 2001. Vol. 285(16). P. 2094–2100.
30. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell, 1993. 140 p.
31. Olweus D. The Olweus Bullying Prevention Program: Design and implementation issues and a new national initiative in Norway. *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press, 2004. P. 13–36.
32. Proctor L. J. Children growing up in a violent community: The role of the family. *Aggression and Violent Behavior*. 2006. Vol. 11. P. 558–576.
33. Rigby K. New perspectives on bullying. London: Jessica Kingsley Publishers, 2002. 288 p.
34. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 348 p.
35. Smith P. K. Understanding school bullying. London: SAGE Publications, 2014. 256 p.
36. Sourander A. et al. Bullying at age eight and criminality in adulthood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2011. Vol. 165(8). P. 738–745.
37. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 96 p.
38. Swearer S. M., Espelage D. L., Vaillancourt T., Hymel S. What can be done about school bullying? *Educational Researcher*. 2010. Vol. 39(1). P. 38–47.

39. Ttofi M. M., Farrington D. P. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*. 2011. Vol. 7. P. 27–56.
40. UNICEF Ukraine. Дослідження стану булінгу в Україні, 2021. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>
41. Van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
42. WHO. Violence and injury prevention. World report on violence and health. Geneva: WHO, 2002. 360 p.
43. Wolke D., Woods S., Stanford K., Schulz H. Bullying and victimization of primary school children in England and Germany. *British Journal of Psychology*. 2001. Vol. 92(4). P. 673–696.
44. Ybarra M., Mitchell K. Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2004. Vol. 45(7). P. 1308–1316.
45. Zych I., Ortega-Ruiz R., Del Rey R. Systematic review of theoretical antecedents to cyberbullying research. *Aggression and Violent Behavior*. 2015. Vol. 23. P. 1–11.

ДОДАТКИ

Додаток А. Програма психологічної допомоги «Сила всередині»: тематичний план занять

№	Тема заняття	Основні техніки	Мета
1	Знайомство. Ми — команда	Арт-вправи на знайомство, правила групи	Встановлення контакту та безпеки
2	Що таке булінг?	Психоедукація, ролеві карточки	Нормалізація досвіду
3	Мої емоції	Карта емоцій, арт-терапія	Розвиток емоційної грамотності
4	Стоп-стрес	Дихальні вправи, заземлення	Навички саморегуляції
5	Мої сильні сторони	Дерево сильних сторін	Підвищення самооцінки
6	Думки, що заважають	Виявлення когн. викривлень	Когнітивна реструктуризація
7	Зміна думок	Сократівський діалог, журнал	Формування адаптивних думок
8	Лист собі	Терапевтичний лист	Інтеграція досвіду
9	Асертивність	Рольові ігри, тренінг	Розвиток впевненої поведінки
10	Скажи «ні» булінгу	Стратегії реагування	Навички протистояння
11	Мережа підтримки	Карта підтримки	Ресурсна підтримка
12	Наші досягнення	Рефлексія, сертифікати	Завершення та інтеграція

Методика діагностики показників і форм агресії

А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.

6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.

35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.

37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.

38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.

40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.

41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.

42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.

43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.

44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".

46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.

48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

49. Здесяти років у мене не було вибухів гніву.

50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.

52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.

53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Б'юся не рідше і не частіше інших.

56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.

57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.

59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не

вірю. Сварюся тільки від злості.

60. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.

61. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.

62. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.

63. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.

64. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.

65. Часто думаю, що живу неправильно.

66. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. 69. Не сумую із-за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

75. Краще погоджусь з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику.

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (K=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. "2". ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (K=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. "3й.

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (K=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. "4". НЕГАТИВІЗМ (K=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-. "5". РОЗДРАТУВАННЯ (K=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. "6". ПІДОЗРЛИВІСТЬ (K=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. "7". ОБРАЗА (K=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. "8". ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ (K=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.

	1"	3"	5"	'4"	'7"	6"	'2"	8"
+		+	+	+	+	+	+	+

-	0+	1-	2+	3+	4+	5+	6+
7-	8+	9+	0+	1+	2+	3+	4+
5+	6-	7+	8+	9+	0+	1+	2+
3+	4+	5-	6-	7+	8+	9-	0+
1+	2+	3+		4+	5+	6+	7+
8+	9-	0+		1+	2+	3+	4+
5+	6+	7+		8+	9+	0+	1+
2+	3+	4+			5-	6-	7+
8+		9-			0-	1+	
		2+				3+	
						4-	
						5-	
1	3		0	3	1		

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

$(\text{"1"} + \text{"2"} + \text{"3"}) : 3 = \text{IA}$ - індекс агресивності;

$(\text{"6"} + \text{"7"}) : 2 = \text{IB}$ - індекс ворожості.

А.Басса та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - **ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ**.
2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) - **ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ**.

3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - **ОПОСЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА**.

4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - **НЕГАТИВІЗМ**.

5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - **РОЗДРАТУВАННЯ**.

6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - **ПІДОЗРІЛІСТЬ**.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих,, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - **ОБРАЗА**.

8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - **АУТОАГРЕСІЯ** або **ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ**.

Опитувальник не вільний від мотиваційних перекручень (наприклад, у зв'язку з соціальною бажаністю). Потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик. Застосування даного опитувальника в роботі з підлітками, учителями, батьками є достатньо діагностичним і конструктивним для наступної корекційної роботи.

Результати

Дана методика була проведена на досліджуваному Сергієнку Дмитру Олеговичу, 14 років СЗШ №2. За результатами відповідей, досліджуваний С.

серед основних характеристик показників і форм агресії мав найвищі у застосуванні вербальної та непрямой агресії. Окрім основних реакцій агресивного змісту підліток мав високі показники підозрілості, що проявляється у схильності до недовіри й обережного ставлення до людей, що підкріплюється ворожістю до однолітків. Також, необхідно звернути увагу на образ, як прояву заздрості до оточуючих, обумовленими почуттями гніву, іноді і ненависті.

Висновки. За даними власного спостереження результати містять узагальнення рівня й характеру агресії підлітка. Надані рекомендації щодо подолання агресивної поведінки

Додаток Б. Психодіагностичний інструментарій (зразки бланків)

Б.1. Опитувальник «Шкільний булінг» (адаптація опитувальника Д. Ольвеуса)

Інструкція: Нижче наведені запитання про твій досвід у школі. Будь ласка, відповідай чесно — немає правильних чи неправильних відповідей. Твої відповіді залишаться конфіденційними.

- 1. Як часто впродовж цього навчального року тебе ображали або знущалися над тобою у школі? (Ніколи / Зрідка / 2-3 рази на місяць / Приблизно раз на тиждень / Кілька разів на тиждень)
- 2. Де зазвичай відбувається знущання? (У класі / На перерві / На шкільному подвір'ї / По дорозі до/зі школи / В Інтернеті / В іншому місці)
- 3. Хто, як правило, знущається з тебе? (Один учень / Кілька учнів / Не знаю хто / Не знущаються)
- 4. Чи розповідав(ла) ти дорослим про знущання? (Так / Ні / Не знаю)

Б.2. Протокол спостереження за класним колективом (для педагога-психолога)
— зберігається у паперовому вигляді у психолога школи.

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти

Цей опитувальник призначений для оцінки рівня булінгу та його проявів у навчальному закладі. Його можна використовувати для збору даних щодо ставлення учнів до школи, їхнього соціального середовища та досвіду знущань.

Формат опитувальника

- Тип запитань: закриті (варіанти відповідей)
- Анонімність: учні заповнюють анкету без зазначення імен
- Мета: виявлення рівня булінгу та ефективності шкільних заходів із запобігання знущанням

I. Загальне ставлення до школи

1. Наскільки тобі подобається у школі?

- a) Дуже не подобається
- b) Не подобається
- c) Не можу визначитись
- d) Подобається
- e) Дуже подобається

2. Ти хлопець чи дівчина?

a) Хлопець

b) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

a) Жодного

b) Один хороший друг

c) 2-3 хороших друзів

d) 4-5 хороших друзів

e) 6 та більше хороших друзів

II. Досвід булінгу (оцінка жертв булінгу)

1. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

a) Наді мною не знущалися

b) Один чи два рази

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

2. Види булінгу, які ти переживав(-ла):

(Виберіть всі варіанти, які стосуються вашої ситуації)

- a) Давали образливі прізвиська, насміхалися, дражнили

- b) Намагалися ізолювати від інших, ігнорували

- c) Штовхали, били, зачіпали фізично

- d) Оббріхували, розпускали чутки

- e) Забирали, пошкоджували мої речі або гроші

- f) Залякували, змушували робити щось проти волі

- g) Ображали через расу або колір шкіри

- h) Ображали за допомогою сексуальних насмішок або жестів

- i) Ображали через телефон або інтернет (кібербулінг)

3. Якщо з тебе знущалися в інтернеті чи по телефону, як це відбувалося?

a) Тільки по телефону

b) Тільки через інтернет

c) Обидва варіанти

4. У якому(их) класі(ах) вчать учні, які знущалися над тобою?

- a) У моєму класі
- b) У іншому класі з моєї паралелі
- c) У старших класах
- d) У молодших класах
- e) У різних класах

5. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- a) В основному 1 учень
- b) 2-3 учня
- c) 4-9 учнів
- d) Понад 9 учнів
- e) Різні учні з різних класів

6. Як довго тривало знущання?

- a) 1 або 2 тижні
- b) Приблизно місяць
- c) Приблизно півроку
- d) Приблизно рік
- e) Декілька років

III. Місця, де відбувався булінг

7. Де над тобою знущалися?

(Вибери всі варіанти, які підходять)

- a) На спортивному майданчику
- b) У коридорах та на сходах
- c) У класі (у присутності вчителя)
- d) У класі (за відсутності вчителя)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі

- g) У їдальні
- h) На шляху до школи або з неї
- i) На зупинці транспорту
- j) У шкільному автобусі
- k) В іншому місці у школі

IV. Реакція на булінг

8. Чи розповідав(ла) ти комусь, що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але я нікому не казав(ла)
- b) Знущалися, і я про це комусь сказав(ла)

9. Кому ти розповів(ла) про булінг?

(Вибери всі варіанти, які підходять)

- a) Шкільному вчителю
- b) Іншому дорослому зі школи
- c) Комусь зі своїх батьків/опікунів
- d) Комусь зі своїх братів/сестер
- e) Комусь зі своїх друзів
- f) Комусь іншому

10. Як часто вчителі або дорослі втручаються, щоб зупинити булінг у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто

e) Майже завжди

11. Як часто інші учні намагаються зупинити булінг, якщо його бачать?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто

e) Майже завжди

V. Участь у булінгу (оцінка булерів)

12. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні кілька місяців?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

13. Які форми булінгу ти використовував(ла) (якщо такі були)?

(Вибери всі варіанти, які підходять)

- a) Дав(ла) образливі прізвиська, насміхався(лась), дражнив(ла)
- b) Намагався(лась) ізолювати когось від інших, ігнорував(ла)
- c) Штовхав(ла), бив(ла), зачіпав(ла) фізично
- d) Оббріхував(ла), розпускав(ла) чутки
- e) Забирав(ла), пошкоджував(ла) речі
- f) Залякував(ла) або змушував(ла) когось щось робити

14. Чи зверталися до тебе вчителі або батьки через твою агресивну поведінку?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Ні, ніхто не говорив
- c) Так, один раз

d) Так, кілька разів

VI. Загальне ставлення до булінгу

15. Чи вважаєш ти, що знущання над іншими є нормальною поведінкою?

a) Так

b) Іноді це виправдано

c) Я не знаю

d) Ні, це неправильно

e) Категорично ні

16. Як часто ти боїшся, що станеш жертвою булінгу?

a) Ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Досить часто

e) Дуже часто

17. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш булінг?

a) Долучаюсь

b) Ігнорую

c) Намагаюся допомогти

d) Повідомляю доросли

Додаток В. Приклад конспекту заняття програми «Сила всередині»

Заняття 3. «Мої емоції»

Мета: розвиток емоційної грамотності, навичок розпізнавання та вираження емоцій.

Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, картки з емоціями, м'який м'яч.

Хід заняття:

- Ритуал відкриття (5 хв): кожен учасник говорить одне слово, що описує його стан зараз.
- Розминка «Передай емоцію» (10 хв): учасники по колу передають м'яч та зображають мімікою задану емоцію.
- Основна частина: «Карта емоцій» (40 хв): учасники на аркуші А3 малюють силует людини та позначають, де в тілі «живуть» різні емоції; обговорення в групі.
- Техніка «Термометр емоцій» (20 хв): учасники вчаться оцінювати інтенсивність власних емоцій за шкалою 0–10 та ідентифікувати тілесні сигнали.
- Рефлексія (10 хв): обговорення — що нового дізнався(лась) про свої емоції?
- Ритуал закриття (5 хв): «Емоція дня» — кожен називає одну емоцію, з якою виходить із заняття.

Домашнє завдання: протягом тижня вести «Щоденник емоцій» — записувати 2–3 емоції щодня, їх інтенсивність та ситуацію.

Аналіз та оцінка соціально-психологічного клімату в колективі

Інструкція для учасників дослідження:

Нижче наведені деякі характеристики роботи в житті трудового колективу. Заповнюючи таблицю, на кожній шкалі, що

визначає ступінь тієї чи іншої характеристики, зробіть свої позначки:

- позначкою «Х» вкажіть, наскільки дана характеристика притаманна Вашому колективу на сьогодні;
- позначкою «0» вкажіть місце характеристики, що мала б займати, на Вашу думку, в роботі та в житті колективу.

1	Можливість в рамках Вашого колективу вибирати напрямок своєї діяльності, зміст робіт	1	2	3	4	5	6	7
2	Можливість в межах визначених термінів встановлювати на свій розсуд черговість робіт, вибирати спосіб та час їх виконання	1	2	3	4	5	6	7
3	Можливість вибору тих співробітників, з ким хотілось би виконувати ту чи іншу роботу	1	2	3	4	5	6	7
4	Можливість зміни напрямку робіт, виду діяльності	1	2	3	4	5	6	7
5	Задоволеність стосунками з колегами по роботі	1	2	3	4	5	6	7
6	Задоволеність стосунками з керівником	1	2	3	4	5	6	7
7	Можливість проявити свої ділові якості	1	2	3	4	5	6	7
8	Визнання та схвалення колегами по роботі Ваших заслуг та досягнень	1	2	3	4	5	6	7
9	Визнання та схвалення колегами по роботі Ваших особистих якостей	1	2	3	4	5	6	7
10	Визнання та схвалення керівником Ваших особистих якостей	1	2	3	4	5	6	7
11	Отримання чітких однозначних завдань	1	2	3	4	5	6	7
12	Визначеність, ясність у стосунках з керівником	1	2	3	4	5	6	7
13	Ступінь нервового напруження, пов'язаного з роботою	1	2	3	4	5	6	7
14	Ступінь нервового напруження, пов'язаного з колегами по роботі	1	2	3	4	5	6	7
15	Ступінь нервового напруження, пов'язаного з керівником	1	2	3	4	5	6	7

Обробка та інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів дослідження необхідно розрахувати середнє арифметичне по кожному показнику (по «Х» і по «0») та знайти їх співвідношення за формулою:

X

M

=

О

Чим значення М ближче до 1, тим сприятливіший мікроклімат у колективі. Досвід використання зазначеної методики [8] свідчить про те, що вона дає можливість діагностувати такі показники:

1. загальну оцінку соціально-психологічного клімату в колективі (рівень його сприятливості);
2. оцінку «реального» та «ідеального» соціально-психологічного клімату (орієнтацію членів колективу па «реальні» та «ідеальній показники клімату);
3. особливості двох основних складових соціально-психологічного клімату: а) орієнтацію па справу; б) орієнтацію на людей.

Для діагностики орієнтації членів колективу на справу використовувались такі запитання: 1, 2, 3, 4, 7, 11, 13. Для діагностики

орієнтації членів колективу на людей використовувались запитання: 5, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15.