

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Воловчук Надія Миколаївна

Дипломна робота

на тему: «Психологічна допомога підліткам, що
пережили булінг»

Група ТУбц-8-24-М₁ПС (2,0зс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: магістр

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Н. М. Воловчук
(прізвище та ініціали)

Т.Л. Панченко

(прізвище та ініціали)

(підпис)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

В.Б. Синякова
(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

**Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук
(назва навчального підрозділу)
Кафедра психології**

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Галузь знань: **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
Спеціальність: **053 «Психологія»**
Спеціалізація: _____

«Затверджую»

Завідувач кафедри

В.Б. Синякова

«__» _____ 20__ р.

Завдання
на дипломну (магістерську) роботу студента

Воловчук Надія Миколаївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема дипломної (магістерської) роботи
«Психологічна допомога підліткам, що пережили булінг».

Керівник дипломної (магістерської) роботи

Кандидат психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Панченко Тетяна Леонідівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

2. Строк подання студентом дипломної (магістерської) роботи на попередній захист: «07» травня 2026 р.

3. Вихідні дані до дипломної (магістерської) роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням (окремі аспекти роботи, обсяги роботи)):

Об'єкт дослідження – булінг у підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – особливості психологічної допомоги та профілактики булінгу серед підлітків засобами тренінгових форм роботи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей булінгу в підлітковому середовищі, а також розробці тренінгової програми психологічної профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, а саме:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми булінгу, психологічної допомоги та профілактики насильства у підлітковому середовищі;

- емпіричні методи: анкетування, бесіда, спостереження, психодіагностичне дослідження із використанням методики Д. Ольвеуса для вивчення проявів булінгу в освітньому середовищі;

- методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, узагальнення отриманих результатів у відсотковому співвідношенні та їх інтерпретація.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми профілактики булінгу в освітньому середовищі, спрямованої на формування у підлітків навичок конструктивного спілкування, розвитку емпатії, толерантності, емоційної саморегуляції та відповідального ставлення до власної поведінки.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та іншими педагогічними працівниками закладів освіти у процесі організації профілактичної та корекційної роботи з підлітками щодо попередження булінгу та створення безпечного освітнього середовища.

Розроблена програма тренінгових занять може застосовуватися під час проведення виховних годин, психологічних тренінгів, просвітницьких заходів та групової роботи з учнями підліткового віку. Практичні рекомендації та вправи, запропоновані у дослідженні, сприяють покращенню міжособистісних взаємин у колективі, зниженню рівня агресивності, розвитку навичок мирного вирішення конфліктів та формуванню позитивного психологічного клімату у закладі освіти.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

У роботі подано два дванадцять рисунків та одна таблиця, які ілюструють основні результати теоретичного та емпіричного дослідження.

5. Календарний план виконання дипломної (магістерської) роботи

№ п/п	Назва етапів виконання дипломної роботи	Строки виконання		Примітки
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Вступ	23.07.25	05.01.26	
2.	Розділ 1.	27.08.25	05.02.26	
3.	Розділ 2.	26.09.25	05.03.26	
4.	Розділ 3.	30.10.25	06.04.26	
5.	Висновки	30.12.25	30.04.26	

6. Дата видачі завдання « 03 » грудня 2025 р.

Студент

Г. М. Воловчук

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

Т.Л. Панченко

АНОТАЦІЯ

Воловчук Н. М. «Психологічна допомога підліткам, що пережили булінг» – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні основи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг, а саме: булінг як соціально-психологічне явище у підлітковому середовищі, психологічні особливості підлітків та їх вразливість до булінгу, психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка, теоретичні підходи, форми та методи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг.

Представлено результати емпіричного дослідження булінгу в освітньому середовищі та описано його результати.

Обґрунтовано особливості використання тренінгових форм роботи у роботі з підлітками щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Розроблено та описано зміст тренінгових занять для підлітків щодо профілактики булінгу.

Ключові слова: булінг, психологічна допомога, профілактика булінгу, освітнє середовище, підлітки, кібербулінг, міжособистісні взаємини, агресивна поведінка, психологічна безпека, тренінгові форми роботи, емпатія, толерантність, комунікативні навички, емоційна саморегуляція, безпечне освітнє середовище.

ANNOTATION

Volovchuk N. M. «Psychological assistance to adolescents who have experienced bullying» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical foundations of psychological assistance to adolescents who have experienced bullying, namely: bullying as a socio-psychological phenomenon in the adolescent environment, psychological characteristics of adolescents and their vulnerability to bullying, psychological consequences of bullying for the adolescent's personality, theoretical approaches, forms and methods of psychological assistance to adolescents who have experienced bullying.

The results of an empirical study of bullying in the educational environment are presented and its results are described.

The features of using training forms of work in working with adolescents on bullying prevention in the educational environment are substantiated.

The content of training sessions for adolescents on bullying prevention is developed and described.

Keywords: bullying, psychological assistance, bullying prevention, educational environment, adolescents, cyberbullying, interpersonal relationships, aggressive behavior, psychological safety, training forms of work, empathy, tolerance, communication skills, emotional self-regulation, safe educational environment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БУЛІНГ.....	13
1.1. Булінг як соціально-психологічне явище у підлітковому середовищі...	13
1.2. Психологічні особливості підлітків та їх вразливість до булінгу.....	19
1.3. Психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка.....	27
1.4. Теоретичні підходи, форми та методи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг.....	32
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	37
2.1. Організація та методики дослідження булінгу в освітньому середовищі.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження булінгу в освітньому середовищі.....	40
Висновки до другого розділу.....	65
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	68
3.1. Особливості використання тренінгових форм роботи у роботі з підлітками щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі	68
3.2. Організація та зміст тренінгових занять для підлітків щодо профілактики булінгу.....	74
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена значним поширенням проблеми булінгу в сучасному освітньому середовищі та її негативним впливом на психічний, емоційний і соціальний розвиток особистості підлітка. У сучасних умовах булінг є однією з найбільш гострих соціально-психологічних проблем, яка охоплює значну кількість дітей та підлітків і суттєво впливає на їх психологічне благополуччя, міжособистісні взаємини, навчальну діяльність та процес соціалізації.

Особливої актуальності проблема булінгу набуває саме у підлітковому віці, оскільки цей період характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Підлітки є надзвичайно чутливими до оцінки з боку однолітків, прагнуть самоствердження та визнання у колективі, що робить їх більш уразливими до різних форм психологічного та соціального тиску. Саме в цей період активно формується самооцінка, система цінностей, навички міжособистісного спілкування та емоційна сфера особистості. Пережитий досвід булінгу може негативно впливати на процес становлення особистості підлітка, формувати почуття страху, невпевненості, соціальної ізоляції та психологічної безпорадності [12].

Булінг має тривалий негативний вплив на психоемоційний стан підлітків. Наслідками систематичного психологічного або фізичного насильства можуть бути підвищена тривожність, емоційна нестабільність, депресивні переживання, зниження самооцінки, труднощі у спілкуванні та порушення соціальної адаптації. У багатьох випадках підлітки, які стали жертвами булінгу, переживають почуття самотності, страху та беззахисності, втрачають довіру до оточення та уникають активної взаємодії з ровесниками. Тривале перебування у ситуації психологічного насильства може негативно позначатися не лише на емоційному стані підлітка, а й на його навчальній мотивації, поведінці та загальному психічному здоров'ї [26].

Сучасні умови розвитку інформаційного суспільства сприяють поширенню нових форм булінгу, зокрема кібербулінгу. Використання соціальних мереж, месенджерів та цифрових платформ створює додаткові ризики психологічного тиску на підлітків, оскільки агресія може здійснюватися анонімно, мати тривалий характер та швидко поширюватися серед великої кількості людей. Кібербулінг є особливо небезпечним через постійний характер впливу та неможливість для жертви повністю уникнути психологічного переслідування навіть поза межами закладу освіти [52].

Актуальність дослідження також визначається необхідністю вдосконалення системи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг. Незважаючи на зростання уваги до проблеми насильства у шкільному середовищі, питання психологічної підтримки жертв булінгу залишається недостатньо розробленим у практичному аспекті. Значна кількість підлітків не звертається по допомогу через страх осуду, недовіру до дорослих або невпевненість у можливості отримати підтримку. Саме тому важливого значення набуває організація системної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на своєчасне виявлення наслідків булінгу, надання емоційної підтримки та створення умов для психологічного відновлення особистості.

Важливою умовою подолання наслідків булінгу є комплексний підхід до організації психологічної допомоги. Ефективна підтримка підлітків повинна включати індивідуальне консультування, групову психологічну роботу, тренінгові заняття, розвиток емоційної стійкості, формування позитивної самооцінки та навичок конструктивного спілкування. Не менш важливим є створення безпечного освітнього середовища, заснованого на принципах взаємоповаги, толерантності та психологічної підтримки.

Актуальність дослідження посилюється також необхідністю підвищення рівня психологічної компетентності педагогів, батьків та інших учасників освітнього процесу щодо проблеми булінгу та його наслідків. Від своєчасного реагування дорослих, їх здатності розпізнавати прояви насильства та надавати підтримку значною мірою залежить психологічне благополуччя підлітків та

ефективність профілактичної роботи у закладі освіти.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена поширеністю булінгу серед підлітків, його негативним впливом на розвиток особистості та необхідністю вдосконалення системи психологічної допомоги дітям, які пережили насильство у шкільному середовищі. Вивчення особливостей психологічної підтримки підлітків, які стали жертвами булінгу, є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики, оскільки сприяє створенню безпечного освітнього середовища та забезпеченню гармонійного розвитку особистості.

Об'єкт дослідження – булінг у підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – особливості психологічної допомоги та профілактики булінгу серед підлітків засобами тренінгових форм роботи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей булінгу в підлітковому середовищі, а також розробці тренінгової програми психологічної профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг, а саме: булінг як соціально-психологічне явище у підлітковому середовищі, психологічні особливості підлітків та їх вразливість до булінгу, психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка, теоретичні підходи, форми та методи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг.
2. Здійснити емпіричне дослідження булінгу в освітньому середовищі та описати його результати.
3. Обґрунтувати особливості використання тренінгових форм роботи у роботі з підлітками щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі.
4. Розробити зміст тренінгових занять для підлітків щодо профілактики булінгу.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс **методів** дослідження, а саме:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми булінгу, психологічної допомоги та профілактики насильства у підлітковому середовищі;
- емпіричні методи: анкетування, бесіда, спостереження, психодіагностичне дослідження із використанням методики Д. Ольвеуса для вивчення проявів булінгу в освітньому середовищі;
- методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, узагальнення отриманих результатів у відсотковому співвідношенні та їх інтерпретація.

Застосування комплексу взаємопов'язаних методів дослідження дало можливість всебічно дослідити особливості булінгу серед підлітків, визначити рівень поширення різних форм насильства в освітньому середовищі та обґрунтувати доцільність використання тренінгових форм роботи щодо профілактики булінгу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових знань щодо проблеми булінгу у підлітковому середовищі, психологічних особливостей підлітків, які пережили булінг, а також особливостей організації психологічної допомоги та профілактичної роботи в освітньому середовищі. У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння сутності булінгу, його причин, форм прояву та психологічних наслідків для особистості підлітка.

У процесі дослідження було узагальнено наукові підходи щодо особливостей психологічної допомоги підліткам, які зазнали булінгу, визначено роль психолого-педагогічного супроводу у подоланні негативних наслідків насильства та обґрунтовано доцільність використання тренінгових форм роботи у профілактиці булінгу серед учнів підліткового віку.

Теоретичні положення дослідження розширюють наукові уявлення про

можливості використання інтерактивних методів роботи для формування безпечного освітнього середовища, розвитку емпатії, толерантності, навичок конструктивного спілкування та емоційної саморегуляції підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми профілактики булінгу в освітньому середовищі, спрямованої на формування у підлітків навичок конструктивного спілкування, розвитку емпатії, толерантності, емоційної саморегуляції та відповідального ставлення до власної поведінки.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та іншими педагогічними працівниками закладів освіти у процесі організації профілактичної та корекційної роботи з підлітками щодо попередження булінгу та створення безпечного освітнього середовища.

Розроблена програма тренінгових занять може застосовуватися під час проведення виховних годин, психологічних тренінгів, просвітницьких заходів та групової роботи з учнями підліткового віку. Практичні рекомендації та вправи, запропоновані у дослідженні, сприяють покращенню міжособистісних взаємин у колективі, зниженню рівня агресивності, розвитку навичок мирного вирішення конфліктів та формуванню позитивного психологічного клімату у закладі освіти.

Отримані результати дослідження також можуть бути використані у подальшій науково-дослідній роботі з проблеми психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг, та вдосконалення системи профілактики насильства в освітньому середовищі.

Експериментальна база дослідження: Одеський ліцею з початковою школою та гімназією «Школа Мрії».

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 12 рисунками та 1 таблицею.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БУЛІНГ

1.1. Булінг як соціально-психологічне явище у підлітковому середовищі

Булінг як соціально-психологічне явище є складною, багатовимірною проблемою сучасного суспільства, яка особливо гостро проявляється у підлітковому середовищі. Його актуальність зумовлена не лише поширеністю випадків агресивної поведінки серед молоді, а й глибиною негативних наслідків для психічного здоров'я, соціалізації та особистісного розвитку підлітків. У сучасних умовах соціальних трансформацій, що характеризуються змінами ціннісних орієнтацій, зростанням рівня соціальної напруженості та невизначеності, булінг набуває нових змістових і формальних проявів. Особливу роль у цьому процесі відіграє цифровізація суспільства, яка розширює межі міжособистісної взаємодії, переводячи значну її частину у віртуальний простір, де контроль за поведінкою значно знижується, а наслідки агресії можуть бути більш тривалими та масштабними [16].

Зростання інформаційного навантаження, активне використання соціальних мереж та месенджерів сприяють появі нових форм насильства, зокрема кібербулінгу, який відрізняється анонімністю, безперервністю впливу та широкою аудиторією. Це ускладнює своєчасне виявлення проблеми та надання психологічної допомоги постраждалим. У зв'язку з цим проблема булінгу виходить за межі суто педагогічної і набуває міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологічний, соціологічний, правовий та медичний аспекти, що зумовлює підвищену увагу науковців, педагогів і практичних психологів до її всебічного вивчення та розробки ефективних профілактичних і корекційних стратегій [12].

У науковій літературі булінг визначається як форма агресивної, цілеспрямованої та систематичної поведінки, що здійснюється однією особою або

групою осіб щодо іншої особи, яка перебуває у слабшій позиції та не здатна ефективно себе захистити [3; 7]. Така інтерпретація підкреслює не лише поведінковий аспект булінгу, але й його соціально-психологічну природу, що базується на нерівності статусів, ресурсів або психологічних можливостей учасників взаємодії. Важливо наголосити, що булінг принципово відрізняється від одноразового конфлікту, оскільки має системний характер і передбачає повторюваність агресивних дій у часі.

Ключовою ознакою булінгу є також наявність дисбалансу сил, який може проявлятися у фізичній перевазі, соціальному статусі, популярності в групі або психологічній домінантності агресора. Саме ця нерівність позбавляє жертву можливості ефективного захисту та сприяє закріпленню ролей у груповій взаємодії. Не менш важливим є й наявність чітко вираженого наміру завдати шкоди, що відрізняє булінг від випадкових або ситуативних проявів агресії. Шкода при цьому може мати різні форми – фізичну, психологічну, соціальну, а в умовах цифрового середовища – ще й інформаційну, що пов'язана з поширенням образливого або принизливого контенту.

Варто зазначити, що булінг не є ізольованим актом поведінки, а виступає як динамічний процес, який формується та підтримується у межах соціальної групи. Його існування значною мірою залежить від норм і цінностей, що домінують у колективі, а також від реакції оточення на прояви агресії. Толерантність до насильства, байдужість або навіть приховане схвалення з боку однолітків можуть сприяти посиленню булінгу, тоді як активна позиція щодо його неприйнятності – навпаки, знижує рівень його поширення [22].

Таким чином, булінг слід розглядати не лише як індивідуальну поведінкову проблему, а як складне соціально-психологічне явище, що відображає особливості взаємодії у підлітковому середовищі, рівень розвитку емоційної культури, комунікативних навичок та загального соціального клімату. Його дослідження потребує комплексного підходу, що враховує як особистісні характеристики учасників, так і ширший соціальний контекст їх функціонування.

Сучасні українські дослідники розглядають булінг як специфічний тип міжособистісної взаємодії, що формується в умовах соціальної нерівності, дефіциту емоційної культури та недостатнього рівня розвитку соціально-комунікативних навичок у підлітків [5]. У цьому контексті булінг виступає не лише індивідуальною поведінковою проблемою, а й відображенням загального соціально-психологічного клімату групи.

Аналіз наукових підходів дозволяє виділити ключові характеристики булінгу, які визначають його як окремий феномен. Передусім, це систематичність агресивних дій, що проявляється у їх регулярному повторенні протягом певного часу. Важливою ознакою є також асиметрія влади, яка може бути зумовлена фізичною силою, соціальним статусом, популярністю або психологічними особливостями учасників взаємодії [11].

Булінг також передбачає наявність чіткої ролі агресора, який ініціює та підтримує процес цькування, і жертви, яка зазнає негативного впливу та часто не має ресурсів для самозахисту. При цьому значну роль відіграють спостерігачі, які, навіть не беручи активної участі, своєю поведінкою можуть посилювати або, навпаки, стримувати прояви булінгу [29].

Змістовно булінг реалізується у різних формах, серед яких фізична агресія, вербальні образи, соціальна ізоляція та кібербулінг. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють саме кібербулінгу, який характеризується безперервністю впливу, анонімністю та масштабністю аудиторії [20]. Це значно підсилює психологічну травматизацію жертви, оскільки негативний вплив виходить за межі безпосереднього соціального середовища.

Булінг як складне явище має багатофакторну природу, що включає взаємодію індивідуальних, сімейних, групових та соціокультурних чинників.

На індивідуальному рівні булінг часто пов'язаний із такими психологічними характеристиками, як підвищена агресивність, низький рівень емпатії, недостатній розвиток моральної рефлексії та прагнення до домінування [36]. Для підлітків характерним є прагнення до самоствердження,

яке за несприятливих умов може реалізовуватися через агресивну поведінку щодо інших.

Сімейне середовище виступає одним із ключових чинників формування моделей поведінки. Дослідження свідчать, що діти, які зростають у сім'ях із високим рівнем конфліктності, жорсткими методами виховання або емоційною холодністю, частіше демонструють агресивні форми поведінки [32]. Водночас відсутність підтримки, прийняття та безпечного емоційного контакту може сприяти формуванню позиції жертви.

Несформованість культури взаємоповаги, відсутність ефективних механізмів реагування на випадки агресії, а також пасивна позиція педагогів можуть сприяти закріпленню булінгу як «норми» групової взаємодії [44].

Булінг як соціально-психологічний процес передбачає наявність чіткої рольової структури. Основними ролями є агресор, жертва та спостерігачі.

Агресор, як правило, прагне до домінування, визнання та підвищення власного статусу в групі. Його поведінка може бути зумовлена як особистісними рисами, так і соціальними умовами, що підкріплюють агресію [36].

Жертва булінгу зазвичай характеризується підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, соціальною невпевненістю. Вона може мати труднощі у встановленні контактів і часто не здатна ефективно протистояти агресії [43].

Особливої уваги заслуговують спостерігачі, які становлять більшість учасників ситуації булінгу. Їхня поведінка варіюється від пасивного спостереження до активної підтримки агресора або ж захисту жертви. Саме від позиції спостерігачів значною мірою залежить розвиток ситуації: схвалення агресії сприяє її закріпленню, тоді як підтримка жертви може зменшити інтенсивність булінгу [37].

Булінг має глибокі та тривалі наслідки для психічного здоров'я підлітків. Для жертв булінгу характерними є зниження самооцінки, розвиток тривожних і депресивних станів, формування почуття безпорадності та соціальної ізоляції [43]. У деяких випадках булінг може призводити до виникнення суїцидальних думок і поведінки.

Водночас негативний вплив булінгу поширюється і на агресорів, у яких закріплюються девіантні моделі поведінки, формується схильність до порушення соціальних норм і правил [56]. Спостерігачі також зазнають психологічного впливу, що проявляється у зниженні чутливості до насильства, формуванні байдужості або тривожності.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, що супроводжується кризою ідентичності, підвищеною емоційною чутливістю та значною залежністю від оцінки однолітків. У цьому віці соціальна група набуває особливого значення, а статус у ній стає важливим чинником самооцінки [55].

Булінг у підлітковому середовищі часто виступає як спосіб самоствердження, боротьби за статус або реакція на внутрішні конфлікти. Водночас жертви булінгу можуть ще більше ізолюватися від групи, що ускладнює процес їх соціалізації та особистісного розвитку [38].

Профілактика булінгу потребує комплексного підходу, який включає як індивідуальну, так і групову роботу. Важливим напрямом є формування емоційного інтелекту, розвиток емпатії, навичок конструктивної комунікації та вирішення конфліктів.

Сучасні підходи до профілактики булінгу передбачають впровадження програм соціально-емоційного навчання, використання медіації, створення безпечного освітнього середовища та активне залучення всіх учасників освітнього процесу – учнів, педагогів і батьків [14; 20].

Таким чином, булінг у підлітковому середовищі постає як складний, багаторівневий соціально-психологічний феномен, що інтегрує у собі індивідуально-особистісні, міжособистісні та групові процеси взаємодії. Його виникнення та поширення не можна пояснити лише окремими поведінковими проявами агресії, оскільки булінг відображає глибші суперечності соціального розвитку, особливості формування особистості підлітка та специфіку функціонування сучасного освітнього і соціального середовища. Саме тому він потребує ґрунтовного наукового осмислення з позицій різних галузей

знань – психології, педагогіки, соціології, а також міждисциплінарних підходів.

Важливо усвідомлювати, що булінг формується як процес, який підтримується системою взаємопов'язаних факторів: індивідуальних характеристик підлітків (рівень емпатії, самооцінки, агресивності), особливостей сімейного виховання, мікроклімату в учнівському колективі, а також ширших соціокультурних умов. У цьому контексті він виступає своєрідним індикатором соціально-психологічного благополуччя середовища, у якому перебуває дитина або підліток. Наявність булінгу свідчить про дефіцит безпечної взаємодії, недостатній рівень розвитку культури спілкування та слабкість механізмів соціального контролю [23; 36].

З огляду на це, подолання булінгу не може обмежуватися лише реактивними заходами, спрямованими на припинення окремих випадків агресії. Воно передбачає впровадження системної, цілеспрямованої та довготривалої профілактичної роботи, що охоплює всі рівні освітнього середовища. Зокрема, важливим є формування у підлітків емоційної компетентності, розвитку емпатії, навичок конструктивного вирішення конфліктів, а також відповідальності за власну поведінку [44].

Не менш значущою є роль педагогів і батьків як ключових суб'єктів профілактики булінгу. Їхня здатність своєчасно виявляти прояви агресії, адекватно реагувати на них і створювати атмосферу психологічної безпеки значною мірою визначає рівень поширення цього явища. Водночас ефективність профілактики зростає за умови залучення самих підлітків до активної участі у формуванні позитивного соціального клімату, розвитку культури взаємоповаги та підтримки в колективі.

Особливої уваги потребує врахування соціокультурного контексту, у якому відбувається розвиток особистості. Сучасні підлітки формуються в умовах інтенсивного інформаційного впливу, трансформації ціннісних орієнтацій та зростання ролі цифрового середовища, що створює як нові можливості, так і нові ризики для їхнього психосоціального розвитку. Це вимагає адаптації

профілактичних програм до реалій сучасного суспільства, зокрема з урахуванням феномену кібербулінгу та специфіки онлайн-комунікації [50].

Отже, ефективне подолання булінгу можливе лише за умови реалізації комплексного підходу, який поєднує індивідуально-психологічну підтримку, розвиток соціальних навичок, вдосконалення освітнього середовища та формування гуманістичних цінностей у суспільстві загалом. Такий підхід забезпечує не лише зниження рівня булінгу, а й сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка, його успішній соціалізації та формуванню безпечного, психологічно комфортного середовища.

1.2. Психологічні особливості підлітків та їх вразливість до булінгу

Підлітковий вік є одним із найбільш складних, динамічних і внутрішньо суперечливих етапів онтогенезу, що характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. У цей період відбувається перебудова організму, зумовлена процесами статевого дозрівання, що супроводжується змінами у гормональній системі та безпосередньо впливає на емоційну стабільність і поведінкові реакції підлітка. Паралельно з цим відбувається глибока психологічна перебудова, пов'язана з формуванням нових структур самосвідомості, розвитком рефлексії та усвідомленням власної індивідуальності.

Саме в підлітковому віці активізуються процеси становлення самосвідомості, які проявляються у прагненні до самопізнання, оцінювання власних якостей і визначення свого місця у соціальному середовищі. Формується система ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети, моральні установки та поведінкові стратегії особистості. Водночас інтенсивно розвивається емоційно-вольова сфера: підлітки набувають здатності до більш складних емоційних переживань, проте ще не завжди можуть ефективно їх регулювати, що зумовлює імпульсивність і підвищену емоційну реактивність [45].

Особливого значення у цей період набуває сфера міжособистісних відносин. Спілкування з однолітками стає провідною діяльністю, а група – основним джерелом соціального досвіду, підтримки та визнання. Саме у взаємодії з ровесниками підліток перевіряє свої соціальні ролі, формує навички комунікації та вибудовує власний соціальний статус. Водночас підвищена значущість групи робить підлітка більш залежним від її норм і оцінок, що може як сприяти позитивному розвитку, так і підвищувати ризик негативних впливів.

Зазначені особливості – емоційна нестабільність, пошук ідентичності, залежність від соціального схвалення, нестійкість самооцінки – значною мірою визначають підвищену вразливість підлітків до негативних соціально-психологічних впливів, зокрема до булінгу [25; 38]. У ситуаціях соціального тиску або агресії підліток часто не має достатньо сформованих механізмів психологічного захисту, що ускладнює адекватне реагування та підвищує ризик травматизації.

У наукових працях сучасних українських дослідників підкреслюється, що підлітковий вік супроводжується кризою ідентичності, яка є закономірним етапом розвитку особистості. Вона проявляється у пошуку власного «Я», прагненні до самовизначення, експериментуванні з соціальними ролями та поведінковими моделями. Водночас ця криза супроводжується внутрішніми суперечностями, невпевненістю у собі, коливаннями самооцінки та підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення [33; 46].

За визначенням С. Максименка, у цей період особистість перебуває у стані активного самовизначення, що зумовлює залежність від соціального схвалення та підвищену орієнтацію на думку однолітків [38]. Це означає, що оцінки з боку соціального оточення набувають для підлітка особливої значущості і можуть суттєво впливати на формування його самооцінки та самосприйняття. У разі негативного досвіду взаємодії, зокрема у ситуаціях булінгу, це може призводити до глибоких психологічних переживань, формування почуття меншовартості та соціальної ізоляції.

Крім того, слід враховувати, що підлітки часто ще не володіють достатньо сформованими навичками емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Це зумовлює їхню підвищену реактивність у складних соціальних ситуаціях, а також схильність до крайніх форм поведінки – від замкнутості та уникнення до агресії. У такому контексті булінг може виступати як фактор, що посилює внутрішні конфлікти та ускладнює процес становлення особистості.

Таким чином, підлітковий вік, будучи критичним періодом розвитку, створює як значні можливості для особистісного зростання, так і підвищені ризики психологічної вразливості. Саме тому розуміння вікових особливостей підлітків є необхідною умовою для ефективної профілактики булінгу та надання своєчасної психологічної допомоги.

Однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є нестабільність емоційної сфери, яка зумовлена як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками розвитку. У цей період підлітки часто переживають різкі зміни настрою, що можуть варіюватися від піднесення до пригніченості, демонструють підвищену тривожність, емоційну вразливість, імпульсивність та схильність до афективних реакцій. Такі особливості пояснюються недостатньою сформованістю механізмів емоційної саморегуляції та впливом гормональних змін, що посилюють інтенсивність переживань.

Емоційна нестійкість ускладнює здатність підлітка адекватно оцінювати соціальні ситуації та конструктивно реагувати на них. У складних умовах міжособистісної взаємодії, зокрема при виникненні конфліктів або агресивної поведінки з боку однолітків, підліток може демонструвати неадаптивні реакції – від уникнення та замкнутості до емоційних зривів або відповідної агресії. Як зазначають дослідники, така емоційна нестійкість значно підвищує ризик як потрапляння у позицію жертви булінгу, так і формування агресивних моделей поведінки [42].

У контексті булінгу емоційна вразливість підлітка може сприяти його маркуванню як «слабкого» у групі, що підвищує ймовірність систематичного

цькування. Водночас імпульсивність і труднощі в контролі емоцій можуть провокувати агресивні реакції у відповідь, що, у свою чергу, закріплює деструктивні форми взаємодії та ускладнює вихід із конфліктної ситуації.

Важливим чинником вразливості підлітків до булінгу є особливості розвитку самооцінки, яка у цей період перебуває на етапі активного становлення та характеризується нестійкістю і залежністю від зовнішніх впливів. Як зазначає Т. Дуткевич, самооцінка підлітка має тенденцію до коливань і значною мірою визначається оцінками з боку значущого соціального оточення, передусім референтної групи однолітків [45]. Це зумовлює підвищену чутливість до критики, неприйняття або соціального відторгнення.

Низька або нестійка самооцінка підвищує ризик того, що підліток стане жертвою булінгу, оскільки такі діти часто демонструють невпевненість у собі, соціальну пасивність, залежність від думки інших та труднощі у відстоюванні власних меж. Вони можуть уникати конфліктів, не вміють ефективно захищати себе, що робить їх більш уразливими у ситуаціях агресії. Крім того, внутрішнє відчуття меншовартості може сприяти прийняттю ролі жертви як «нормальної» або «заслуженої», що ще більше ускладнює подолання булінгу.

Водночас завищена або неадекватно сформована самооцінка також може виступати чинником залучення підлітка до булінгу, але вже в ролі агресора. У таких випадках агресивна поведінка часто виконує компенсаторну функцію, виступаючи засобом самоствердження, приховання внутрішньої невпевненості або способом здобуття статусу в групі однолітків. Як зазначають дослідники, прагнення до домінування, визнання та соціального впливу може реалізовуватися через приниження інших, що дозволяє підлітку відчувати власну значущість [36].

Крім того, неадекватна самооцінка може поєднуватися з недостатнім рівнем розвитку емпатії, що знижує здатність усвідомлювати наслідки власних дій для інших людей. У таких умовах агресія сприймається як прийнятний або навіть ефективний спосіб взаємодії, що сприяє закріпленню булінгу як поведінкової стратегії.

Таким чином, емоційна нестабільність і особливості розвитку самооцінки є взаємопов'язаними чинниками, які значною мірою визначають вразливість підлітків до булінгу та їхню роль у ньому. Їх урахування є необхідною умовою для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на гармонізацію емоційного розвитку та формування адекватного самосприйняття особистості.

Особливе значення у підлітковому віці має потреба у приналежності до групи однолітків, яка виступає однією з провідних соціально-психологічних потреб цього вікового етапу. Саме в цей період спілкування з ровесниками набуває пріоритетного значення, поступово витісняючи вплив дорослих як основного орієнтира соціальної поведінки. За Л. Орбан-Лембрик, група однолітків стає ключовим середовищем соціалізації, джерелом емоційної підтримки, визнання, формування соціального статусу та можливостей для самореалізації підлітка [49]. У межах цієї групи відбувається засвоєння соціальних норм, ролей і моделей поведінки, що визначають подальший розвиток особистості.

Водночас висока значущість групи обумовлює залежність підлітка від її оцінок і норм. Прагнення бути прийнятим, уникнути ізоляції або відторгнення змушує підлітків орієнтуватися на групові очікування, навіть якщо вони суперечать їхнім власним моральним переконанням. У такому контексті булінг може виступати як груповий феномен, що підтримується механізмами конформізму та соціального тиску. Підліток може брати участь у цькуванні не через власну агресивність, а через страх бути відкинутим, втратити статус або самому стати об'єктом агресії. Таким чином, булінг часто набуває характеру колективно підтримуваної поведінки, що ускладнює його подолання.

Крім того, участь у булінгу як спосіб інтеграції у групу може формувати у підлітка викривлені уявлення про допустимість агресії та нормалізувати насильницькі форми взаємодії. Це сприяє закріпленню деструктивних соціальних установок і знижує рівень моральної рефлексії.

Ще одним важливим аспектом, що визначає вразливість підлітків до

булінгу, є недостатній рівень розвитку емпатії та соціально-комунікативних навичок. Емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати та враховувати її почуття є важливим регулятором міжособистісної поведінки. Її недостатній розвиток у підлітковому віці може призводити до зниження чутливості до страждань інших і, як наслідок, до підвищення рівня агресивності.

Дослідження свідчать, що підлітки, які мають труднощі у розумінні емоцій інших людей, частіше демонструють агресивну поведінку, не усвідомлюють або недооцінюють наслідки власних дій і менш схильні до співпереживання [51]. У таких випадках агресія може сприйматися як прийнятний або навіть ефективний спосіб взаємодії, що сприяє поширенню булінгу в підлітковому середовищі.

Водночас жертви булінгу нерідко характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю, замкнутістю та труднощами у встановленні й підтриманні соціальних контактів [13]. Вони можуть мати обмежений досвід ефективної комунікації, уникати активної взаємодії з однолітками або демонструвати невпевненість у соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, може знижувати їхню здатність до самозахисту та підвищувати ризик повторного потрапляння у ситуації булінгу.

Окрім цього, недостатній розвиток соціально-комунікативних навичок ускладнює для підлітків процес конструктивного вирішення конфліктів. Нездатність чітко висловлювати власні думки, відстоювати особисті межі або адекватно реагувати на критику може призводити до ескалації конфліктних ситуацій і посилення агресивної взаємодії.

Таким чином, потреба у приналежності до групи однолітків, поєднана з недостатнім розвитком емпатії та комунікативних навичок, створює складний комплекс психологічних передумов, що підвищують як вразливість підлітків до булінгу, так і ймовірність їхньої участі у ньому. Це підкреслює необхідність розвитку у підлітків соціально-емоційної компетентності, формування навичок емпатійної взаємодії та створення безпечного соціального середовища.

Суттєву роль у формуванні вразливості підлітків до булінгу відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту, який виступає важливим регулятором міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. У підлітковому віці ця характеристика лише формується, тому її недостатній розвиток може значно ускладнювати процеси саморегуляції та взаєморозуміння з оточенням. За О. Бондарчук, здатність розпізнавати, адекватно інтерпретувати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей є ключовою умовою ефективної соціальної взаємодії та гармонійного розвитку особистості [32].

Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків може проявлятися у труднощах усвідомлення власних емоцій, імпульсивності, невмінні контролювати афективні реакції та адекватно реагувати на стресові ситуації. Це, у свою чергу, підвищує ризик виникнення конфліктів, агресивної поведінки або, навпаки, емоційного «замикання» та уникнення соціальних контактів. У контексті булінгу це означає, що підліток може як не розпізнавати агресію на ранніх етапах і не вміти захистити себе, так і сам виступати ініціатором агресивної взаємодії через нездатність конструктивно виражати свої емоції.

Крім того, низький рівень емпатійних здібностей, що є складовою емоційного інтелекту, знижує здатність підлітка враховувати почуття інших, що може сприяти формуванню жорстокості або байдужості у міжособистісних відносинах. Водночас недостатня емоційна обізнаність ускладнює розуміння власних переживань, що може призводити до внутрішньої напруги, тривожності та психологічної дезадаптації.

Не менш значущим чинником, що визначає вразливість підлітків до булінгу, є вплив сімейного середовища, яке виступає первинним осередком соціалізації та формування моделей поведінки. Характер емоційних відносин у сім'ї, стиль виховання, рівень підтримки та прийняття мають безпосередній вплив на розвиток особистості підлітка. Підлітки, які виховуються в умовах емоційної нестабільності, конфліктності, авторитарності або, навпаки,

емоційної холодності та байдужості, частіше демонструють труднощі у соціальній взаємодії [34].

У таких умовах дитина може засвоювати агресивні моделі поведінки як норму міжособистісних відносин і відтворювати їх у взаємодії з однолітками. Водночас дефіцит емоційної підтримки та безпеки у сім'ї може формувати у підлітка почуття невпевненості, беззахисності та залежності від зовнішнього схвалення, що підвищує ймовірність потрапляння у позицію жертви булінгу. Таким чином, сімейне середовище може виступати як фактор ризику, так і ресурс захисту від негативних соціальних впливів.

Окремо слід звернути увагу на вплив сучасного цифрового середовища на психологічний розвиток підлітків, яке суттєво трансформує характер їхньої соціальної взаємодії. Активне використання соціальних мереж, месенджерів та онлайн-платформ формує залежність від зовнішньої оцінки, зумовлює потребу у постійному підтвердженні власної значущості через лайки, коментарі та реакції інших користувачів. Це підвищує чутливість підлітків до критики, відторгнення та негативних оцінок.

У таких умовах навіть незначні прояви негативної взаємодії можуть набувати значного психологічного впливу, оскільки вони часто мають публічний характер і можуть швидко поширюватися серед широкої аудиторії. Кібербулінг, як специфічна форма булінгу, відрізняється безперервністю впливу, анонімністю та відсутністю чітких меж між особистим і соціальним простором, що значно посилює його травматичний ефект [20].

Крім того, цифрове середовище ускладнює процес контролю з боку дорослих та знижує рівень відповідальності за власні дії, що може сприяти поширенню агресивної поведінки серед підлітків. Водночас відсутність навичок безпечної онлайн-комунікації підвищує ризик залучення підлітків у ситуації кібербулінгу як у ролі жертви, так і агресора.

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку – емоційна нестійкість, залежність від групи, нестабільна самооцінка, недостатній розвиток емпатії та емоційного інтелекту – у поєднанні з впливом сімейного та

цифрового середовища зумовлюють підвищену вразливість підлітків до булінгу. Водночас ці ж чинники можуть виступати підґрунтям для формування агресивної поведінки як способу адаптації або самоствердження.

Це свідчить про необхідність комплексного підходу до профілактики булінгу, який має враховувати вікові та психологічні характеристики підлітків, особливості їхнього соціального середовища та спрямовуватися на розвиток емоційної компетентності, емпатії, навичок ефективної комунікації та стійкості до негативних впливів. Лише за таких умов можливе формування безпечного освітнього простору та гармонійний розвиток особистості підлітка.

1.3. Психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка

Булінг як форма систематичного психологічного та/або фізичного насильства має глибокі, комплексні та довготривалі наслідки для особистісного розвитку підлітка, що проявляються як на рівні внутрішніх психічних процесів, так і у сфері соціальної взаємодії. Його вплив не обмежується ситуативними емоційними переживаннями або короточасними реакціями на стресові події, а набуває стійкого характеру, поступово трансформуючи базові структури особистості. У цьому контексті булінг виступає як потужний психотравмуючий фактор, який може порушувати гармонійний розвиток підлітка та ускладнювати процес його соціалізації.

Передусім, негативний вплив булінгу зачіпає емоційну сферу особистості. Систематичне перебування у ситуації приниження, страху або соціального відторгнення формує хронічний емоційний дискомфорт, що може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної напруженості, почуття безпорадності та пригніченості. Такі переживання поступово стають фоновими, впливаючи на загальне емоційне самопочуття підлітка та знижуючи його здатність до адекватного реагування на життєві труднощі [23].

Не менш значущим є вплив булінгу на формування самооцінки та образу «Я». У підлітковому віці, коли самооцінка ще не є стабільною і значною мірою залежить від зовнішніх оцінок, систематичні негативні впливи можуть призводити до формування стійкого негативного самосприйняття. Підліток починає інтеріоризувати образи та приниження, що знижує рівень самоповаги, формує невпевненість у власних можливостях і сприяє розвитку комплексу неповноцінності [28].

Булінг також істотно впливає на соціальні установки та систему міжособистісних відносин. Підліток, який зазнає цькування, може втрачати довіру до інших людей, формувати очікування ворожості з боку оточення та уникати соціальних контактів. Це, у свою чергу, обмежує можливості для розвитку комунікативних навичок і ускладнює процес інтеграції у соціальне середовище. Водночас досвід булінгу може формувати у підлітка викривлені уявлення про соціальні норми, де агресія сприймається як прийнятний спосіб взаємодії [35].

Окремо слід зазначити вплив булінгу на поведінкові стратегії особистості. У відповідь на систематичне насильство підлітки можуть обирати різні моделі поведінки: пасивно-унікальну (ізоляція, замкнутість), агресивно-захисну (відповідна агресія, конфліктність) або дезадаптивну (уникнення навчання, девіантна поведінка). Такі стратегії нерідко закріплюються і можуть переноситися у доросле життя, впливаючи на подальші життєві вибори та стиль взаємодії з оточенням [46].

Важливо підкреслити, що наслідки булінгу мають кумулятивний характер, тобто накопичуються з часом і можуть проявлятися навіть після припинення ситуації цькування. Це зумовлює ризик формування стійких психологічних проблем, включаючи тривожні та депресивні розлади, порушення самоідентичності та труднощі у побудові міжособистісних відносин у майбутньому.

У зв'язку з цим дослідження психологічних наслідків булінгу є одним із ключових напрямів сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми його впливу на особистість, але й розробити

ефективні стратегії профілактики та психологічної допомоги підліткам, які опинилися у ситуації насильства [23; 38].

Булінг суттєво впливає на емоційний стан підлітка, формуючи стійкий фон негативних переживань, які поступово інтегруються у структуру особистості. Жертви булінгу часто перебувають у стані хронічного стресу, що супроводжується підвищеною тривожністю, постійним відчуттям загрози, страхом повторення ситуацій насильства та очікуванням негативного ставлення з боку оточення. Такий емоційний стан має пролонгований характер і не обмежується лише моментами безпосередньої взаємодії з агресором, а зберігається навіть у відносно безпечних умовах, що свідчить про його глибоке закріплення у психіці підлітка.

Як зазначає М. Варій, тривалий вплив психотравмуючих факторів може призводити до формування стійких негативних емоційних станів, які ускладнюють адаптацію особистості, знижують її психологічну стійкість та здатність до ефективного функціонування у соціальному середовищі [43]. У цьому контексті булінг виступає як хронічний стресор, що виснажує емоційні ресурси підлітка. Наслідком цього є емоційне виснаження, яке проявляється у втраті енергії, зниженні життєвого тону, байдужості до раніше значущих сфер діяльності.

Крім того, підлітки, які зазнають булінгу, часто демонструють пригнічений емоційний стан, що характеризується почуттям безпорадності, беззахисності та втрати контролю над власним життям. Формується так званий «синдром вивченої безпорадності», коли підліток перестає вірити у можливість змінити ситуацію та припиняє активні спроби захисту [46]. Це, у свою чергу, поглиблює дезадаптацію та посилює негативний вплив булінгу.

Одним із найбільш поширених і водночас найбільш значущих наслідків булінгу є зниження самооцінки. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування образу «Я» та системи самоствавлення, зовнішні оцінки відіграють визначальну роль. Під впливом систематичних принижень, образ і соціального відторгнення у підлітка формується негативне уявлення про себе, яке може закріплюватися на тривалий час. Знижується впевненість у власних можливостях, виникає сумнів у власній значущості та цінності як особистості.

За даними С. Максименка, самооцінка у підлітковому віці є особливо чутливою до зовнішніх впливів, оскільки ще не має достатньої внутрішньої стабільності та автономності [58]. Саме тому негативний соціальний досвід, пов'язаний із булінгом, може мати довготривалі наслідки для самосприйняття особистості. У підлітка формується внутрішній образ «слабкого», «неприйнят-ного» або «нецінного», що впливає не лише на його поведінку у підлітковому віці, а й на подальший життєвий шлях.

Варто також зазначити, що зниження самооцінки супроводжується розвитком внутрішніх конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між бажаним образом себе та реальним самосприйняттям. Це може проявлятися у підвищеній самокритичності, почутті провини, сорому та незадоволеності собою. У деяких випадках підлітки починають уникати ситуацій соціальної взаємодії, щоб запобігти повторному переживанню негативного досвіду.

Таким чином, вплив булінгу на емоційну сферу та самооцінку підлітка має системний і глибокий характер, формуючи передумови для подальших психологічних порушень і ускладнюючи процес гармонійного розвитку особистості. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення таких станів та надання психологічної підтримки підліткам, які зазнають негативного соціального впливу.

Важливим наслідком булінгу є також розвиток тривожних і депресивних станів. Підлітки можуть відчувати постійну напругу, очікування небезпеки, страх перед соціальними контактами. У деяких випадках це призводить до соціальної ізоляції, уникнення шкільного середовища та зниження навчальної мотивації [15]. Тривалий вплив булінгу може сприяти формуванню депресивних розладів, що супроводжуються почуттям безнадійності, апатією та втратою сенсу діяльності.

Особливо небезпечним є те, що булінг може призводити до виникнення суїцидальних думок і поведінки. Дослідження свідчать, що підлітки, які зазнають систематичного цькування, мають значно вищий ризик розвитку аутоагресії [26]. Це пояснюється поєднанням низької самооцінки, соціальної

ізоляції та відчуття безвихідності.

Булінг негативно впливає і на соціальний розвиток підлітка. Жертви часто втрачають довіру до оточення, уникають міжособистісних контактів, демонструють замкнутість і труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків. За Л. Орбан-Лембрик, порушення соціальних відносин у підлітковому віці може мати довготривалі наслідки для подальшої соціалізації особистості [39].

Водночас не менш важливим є вплив булінгу на агресорів. Підлітки, які систематично здійснюють булінг, схильні до закріплення агресивних моделей поведінки, розвитку антисоціальних установок і зниження рівня емпатії [7]. Така поведінка може трансформуватися у більш серйозні форми девіантної поведінки в майбутньому, включаючи правопорушення.

Окрему увагу слід приділити впливу булінгу на спостерігачів. Хоча вони безпосередньо не є учасниками агресії, регулярне спостереження за насильством може призводити до зниження чутливості до чужого страждання, формування байдужості або, навпаки, підвищеної тривожності [11]. Це негативно позначається на моральному розвитку підлітків та їх здатності до емпатії.

У сучасних умовах значного поширення набуває кібербулінг, який має специфічні психологічні наслідки. Його особливість полягає у тому, що агресія може здійснюватися цілодобово, а аудиторія потенційних спостерігачів є значно ширшою. Це посилює почуття беззахисності, сорому та соціальної вразливості у жертви [60].

Важливо зазначити, що наслідки булінгу можуть мати як короткостроковий, так і довготривалий характер. У деяких випадках негативний досвід цькування впливає на формування життєвих установок, рівень довіри до людей, стиль міжособистісної взаємодії та навіть професійне самовизначення особистості.

Таким чином, булінг має комплексний і деструктивний вплив на особистість підлітка, охоплюючи емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Його наслідки проявляються у зниженні самооцінки, розвитку тривожності, депресивних станів, соціальної ізоляції та формуванні девіантних моделей поведінки. Це зумовлює необхідність своєчасного виявлення випадків булінгу та впровадження ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів,

спрямованих на збереження психічного здоров'я підлітків та забезпечення їх гармонійного розвитку.

1.4. Теоретичні підходи, форми та методи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг

У сучасній психологічній науці сформувалося кілька провідних теоретичних підходів до надання допомоги підліткам, які зазнали булінгу.

Одним із базових є особистісно-орієнтований підхід, який ґрунтується на ідеї унікальності кожної особистості та необхідності врахування її індивідуального досвіду, потреб і ресурсів. У межах цього підходу особлива увага приділяється створенню безпечного психологічного простору, розвитку самоприйняття та відновленню внутрішньої цілісності особистості [21].

Не менш важливим є когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає роботу з деструктивними переконаннями, негативними автоматичними думками та неадаптивними моделями поведінки. Як зазначає Л. Карамушка, зміна когнітивних установок сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню ефективних стратегій подолання труднощів [36].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища у виникненні та подоланні булінгу. Він передбачає роботу не лише з постраждалим підлітком, а й із групою однолітків, педагогами та батьками з метою формування безпечного освітнього простору та розвитку культури взаємоповаги [29].

Окремого значення набуває ресурсний підхід, який спрямований на виявлення та активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Його метою є не лише подолання наслідків булінгу, а й розвиток стресостійкості, життєвої компетентності та здатності до саморегуляції [52].

У сучасних дослідженнях також активно використовується травма-орієнтований підхід, який розглядає булінг як психотравмуючий досвід і

передбачає делікатну, поетапну роботу з емоційними переживаннями, відновлення почуття безпеки та контролю [43].

Психологічна допомога підліткам, які пережили булінг, реалізується у різних формах, що можуть поєднуватися залежно від потреб клієнта.

Однією з основних форм є індивідуальне консультування, яке дозволяє створити довірливу атмосферу, забезпечити емоційну підтримку та глибоко пропрацювати індивідуальні переживання підлітка. У процесі консультування особлива увага приділяється усвідомленню власних емоцій, формуванню адекватної самооцінки та розвитку навичок саморегуляції [45].

Важливе місце займає групова робота, зокрема тренінги особистісного зростання, соціально-психологічні тренінги та групи підтримки. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню довіри до інших, подоланню соціальної ізоляції та отриманню досвіду позитивної взаємодії [7].

Психолого-педагогічний супровід у закладах освіти передбачає системну роботу з учнями, педагогами та батьками. Він включає діагностику, профілактику, корекцію та просвітницьку діяльність, спрямовану на формування безпечного освітнього середовища [14].

Також ефективною формою є сімейне консультування, оскільки сім'я відіграє ключову роль у підтримці підлітка. Робота з батьками дозволяє підвищити їхню психологічну компетентність, навчити ефективним способам підтримки дитини та покращити емоційний клімат у сім'ї [12].

Методи психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг, є різноманітними та спрямованими на відновлення психічного благополуччя.

Серед найбільш ефективних методів виділяють:

- психотерапевтичну бесіду, що сприяє усвідомленню переживань і зниженню емоційної напруги;
- когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну негативних переконань і формування конструктивних моделей мислення [56];
- арт-терапію, яка дозволяє безпечно виражати емоції через творчість (малювання, ліплення, музика);

- ігрову терапію, особливо ефективну для молодших підлітків, оскільки забезпечує символічне опрацювання травматичного досвіду;
- тренінги розвитку емоційного інтелекту, що формують здатність розпізнавати та регулювати емоції;
- методи релаксації та саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація), які знижують рівень тривожності;
- медіацію та відновні практики, спрямовані на відновлення порушених соціальних зв'язків і вирішення конфліктів [49].

Окремо слід зазначити важливість використання психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень тривожності, самооцінки, агресивності та інших психологічних характеристик підлітка. Це забезпечує індивідуалізацію допомоги та підвищує її ефективність [45].

Ефективна психологічна допомога підліткам, які пережили булінг, можлива лише за умови реалізації комплексного підходу, що поєднує різні теоретичні засади, форми та методи роботи. Такий підхід передбачає не лише подолання негативних наслідків булінгу, а й розвиток особистісних ресурсів, формування стійкості до стресу та здатності до конструктивної взаємодії.

Важливою умовою є також міждисциплінарна взаємодія психологів, педагогів, соціальних працівників і батьків, що забезпечує цілісність і послідовність впливу. У сучасних умовах особливого значення набуває створення безпечного освітнього середовища, у якому кожен підліток відчуває підтримку, прийняття та можливість самореалізації [44; 60].

Таким чином, система психологічної допомоги підліткам, які пережили булінг, повинна бути багаторівневою, гнучкою та орієнтованою на індивідуальні потреби особистості. Її реалізація сприяє не лише подоланню негативних наслідків булінгу, а й гармонійному розвитку підлітка та формуванню його психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

Булінг у підлітковому середовищі постає як складне, багатовимірне соціально-психологічне явище, що охоплює індивідуальні, міжособистісні та групові аспекти взаємодії. Він характеризується систематичністю, наявністю дисбалансу сил між учасниками та цілеспрямованим заподіянням шкоди, що відрізняє його від ситуативних конфліктів і визначає його деструктивний вплив на особистість.

Підлітковий вік виступає критичним етапом розвитку, що супроводжується глибокими біологічними, психологічними та соціальними змінами. Емоційна нестабільність, пошук ідентичності, залежність від оцінок однолітків і нестійкість самооцінки формують підвищену чутливість до соціальних впливів, у тому числі негативних. У таких умовах підлітки виявляються особливо вразливими до булінгу, водночас ці ж особливості можуть сприяти формуванню агресивної поведінки як способу самоствердження.

Важливу роль у виникненні та поширенні булінгу відіграють індивідуально-психологічні характеристики підлітків, зокрема рівень розвитку емоційного інтелекту, емпатії, самооцінки та комунікативних навичок. Значущими є також вплив сімейного середовища, особливості взаємодії у групі однолітків та соціокультурні умови розвитку особистості. Сучасне цифрове середовище, зокрема соціальні мережі, створює додаткові ризики, пов'язані з поширенням кібербулінгу та посиленням психологічного впливу агресії.

Булінг має глибокі та тривалі наслідки для особистості підлітка, які проявляються в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах. Його вплив пов'язаний із зниженням самооцінки, формуванням тривожних і депресивних станів, розвитком почуття безпорадності, соціальною ізоляцією та закріпленням деструктивних моделей поведінки. Негативні наслідки охоплюють не лише жертв, а й агресорів і спостерігачів, що підкреслює системний характер цього явища.

Психологічна допомога підліткам, які пережили булінг, розглядається

як багаторівнева система впливу, що поєднує різні теоретичні підходи, форми та методи роботи. Її ефективність пов'язана з урахуванням індивідуальних особливостей підлітка, специфіки пережитого досвіду та умов соціального середовища. Важливими складовими такої допомоги є індивідуальне консультування, групова робота, психолого-педагогічний супровід і взаємодія з родиною.

Особливого значення набуває комплексний підхід, що передбачає не лише подолання наслідків булінгу, а й розвиток емоційної компетентності, емпатії, навичок ефективної комунікації та стресостійкості. Важливою умовою є створення безпечного освітнього середовища та залучення всіх учасників освітнього процесу до формування культури взаємоповаги та підтримки.

Отже, проблема булінгу потребує системного і комплексного підходу, спрямованого на забезпечення психологічного благополуччя підлітків, їх гармонійного розвитку та успішної соціалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методики дослідження булінгу в освітньому середовищі

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням поширення булінгу в освітньому середовищі та його негативним впливом на психічний, емоційний і соціальний розвиток дітей та підлітків. Булінг є однією з найгостріших проблем сучасної освіти, оскільки проявляється у формі психологічного, фізичного, вербального та кібернасильства, що може призводити до зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності, соціальної ізоляції та погіршення успішності учнів.

Особливої актуальності проблема булінгу набуває в умовах сучасного освітнього середовища, де міжособистісні конфлікти серед учнів стають більш поширеними та різноманітними за формами прояву. Важливість емпіричного дослідження полягає у необхідності виявлення рівня поширення булінгу, визначення основних причин його виникнення та особливостей взаємодії учасників освітнього процесу.

Дослідження булінгу дозволяє своєчасно виявити учнів, які зазнають цькування або виступають агресорами, а також оцінити ефективність профілактичної роботи у закладах освіти. Отримані результати можуть бути використані для розроблення психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування безпечного освітнього середовища та попередження проявів насильства серед учнів [12].

Емпіричне дослідження булінгу в освітньому середовищі проводилося у три взаємопов'язані етапи, кожен з яких мав власну мету та завдання.

На першому етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми булінгу в освітньому середовищі. На даному

етапі було проаналізовано психолого-педагогічні підходи до вивчення булінгу, визначено основні поняття, причини виникнення та форми прояву булінгу серед підлітків. Особлива увага приділялася вивченню особливостей міжособистісної взаємодії учнів підліткового віку, ролі психологічного клімату в колективі та впливу булінгу на емоційний стан і поведінку учнів. Також було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань дослідження.

Другий етап передбачав організацію та проведення емпіричного дослідження. Проведення опитування здійснювалося в анонімній формі, що забезпечувало конфіденційність та сприяло отриманню більш щирих і достовірних відповідей. Під час проведення дослідження учні були ознайомлені з інструкцією щодо заповнення анкети та поінформовані про добровільність участі у дослідженні.

На третьому етапі було здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження. Отримані дані були систематизовані та проаналізовані з метою визначення рівня поширення булінгу серед підлітків, найбільш поширених форм насильства, а також особливостей участі учнів у ситуаціях булінгу. Крім того, було проведено узагальнення результатів дослідження та сформульовано висновки щодо особливостей прояву булінгу в освітньому середовищі. На основі отриманих результатів були визначені напрями подальшої профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на формування безпечного психологічного середовища у закладі освіти.

Емпіричне дослідження булінгу в освітньому середовищі проводилося на базі Одеського ліцею з початковою школою та гімназією «Школа Мрії» серед учнів підліткового віку. У дослідженні взяли участь 82 учні віком від 13 до 16 років. До вибірки були залучені учні 7–9 класів, оскільки саме підлітковий вік характеризується активним формуванням міжособистісних взаємин, підвищеною емоційною чутливістю та потребою у визнанні з боку однолітків, що може сприяти виникненню конфліктів і проявів булінгу.

Вибірка дослідження формувалася з урахуванням принципу добровільної

участі та анонімності. Учні були поінформовані про мету дослідження, а також про конфіденційність отриманих результатів. Участь у дослідженні брали як хлопці, так і дівчата, що дозволило отримати більш об'єктивні дані щодо особливостей прояву булінгу в підлітковому середовищі.

Обрана вибірка є репрезентативною для дослідження проблеми булінгу серед підлітків, оскільки саме у цьому віковому періоді значно зростає роль спілкування з однолітками, підвищується чутливість до оцінки оточення та формується соціальний статус у колективі. У підлітковому віці булінг може проявлятися у різних формах: фізичній, вербальній, соціальній, психологічній та кібербулінгу.

Під час проведення дослідження було створено сприятливі умови для щирого та відвертого надання відповідей. Опитування проводилося в спокійній атмосфері, без присутності сторонніх осіб, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів. Отримані дані дали змогу проаналізувати рівень поширення булінгу серед підлітків, визначити основні форми його прояву та особливості взаємодії учнів у колективі.

Для дослідження булінгу в освітньому середовищі була використана методика Д. Ольвеуса в адаптації Л. Найдьонової та Н. Дятел [14].

Дана методика є однією з найбільш поширених та ефективних у дослідженні проблеми булінгу серед учнівської молоді. Вона дозволяє визначити рівень поширення булінгу в учнівському колективі, виявити основні форми насильства, частоту їх прояву, а також встановити ролі учасників булінгу – жертви, агресора та спостерігача.

Опитувальник містить 40 запитань, спрямованих на дослідження фізичного, вербального, соціального, психологічного та кібербулінгу. Методика також дозволяє оцінити особливості взаємодії учнів у колективі, рівень підтримки з боку однолітків та педагогів, а також ставлення підлітків до проблеми булінгу.

Опитувальник охоплює різні форми булінгу: фізичний, вербальний, соціальний, психологічний та кібербулінг. Зокрема, питання стосуються

образ, насмішок, ізоляції з колективу, поширення пліток, фізичного насильства, залякування та приниження за допомогою телефонного зв'язку або мережі Інтернет.

Опитування проводилося в анонімній формі, що забезпечувало щирість відповідей та достовірність отриманих результатів. Учням пропонувалося оцінити частоту ситуацій, пов'язаних із булінгом, за спеціальною шкалою – від «такого не траплялося» до «кілька разів на тиждень». Це дало можливість визначити інтенсивність проявів булінгу та рівень залученості учнів до ситуацій цькування.

Важливою перевагою методики є її комплексний характер, оскільки вона дає можливість визначити не лише жертв булінгу, а й агресорів, спостерігачів та загальний психологічний клімат у класному колективі. Отримані результати можуть бути використані для організації профілактичної та корекційної роботи в закладі освіти.

2.2. Аналіз результатів дослідження булінгу в освітньому середовищі

На основі використання методики Д. Ольвеуса в адаптації Л. Найдьо-нової та Н. Дятел було визначено рівень поширення булінгу серед учнів підліткового віку. Аналіз отриманих результатів показав, що проблема булінгу є достатньо актуальною в досліджуваному учнівському колективі (рис. 2.1).

Отримані результати свідчать про те, що більше половини опитаних підлітків хоча б один раз стикалися з проявами булінгу в освітньому середовищі. Найбільша кількість учнів зазначила, що переживали ситуації цькування епізодично, проте частина респондентів вказала на систематичний характер булінгу.

На нашу думку, такі результати можуть бути пов'язані з особливостями підліткового віку, для якого характерні емоційна нестабільність, прагнення до самоствердження та підвищена чутливість до оцінки однолітків. Крім того,

значний вплив має психологічний клімат у колективі та рівень сформованості навичок безконфліктного спілкування.

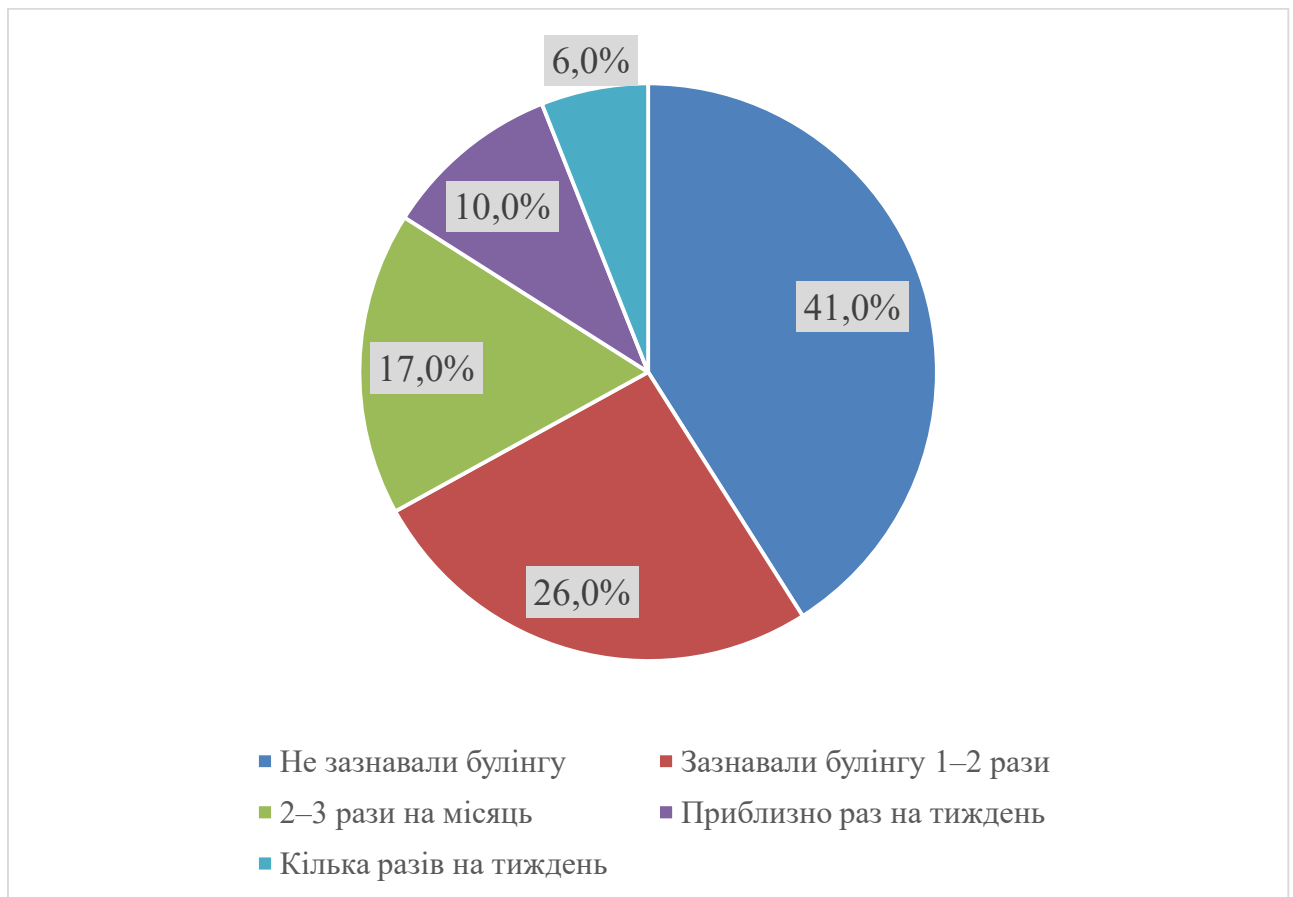


Рис. 2.1 Рівень поширення булінгу серед підлітків (у % від загальної кількості опитуваних)

Також було визначено найбільш поширені форми булінгу серед підлітків (рис. 2.2). Аналіз отриманих результатів показав, що серед учнів підліткового віку переважають психологічні форми насильства, зокрема вербальний булінг, соціальна ізоляція та поширення пліток. Значна частина респондентів зазначила, що хоча б епізодично стикалася зі словесними образами, приниженням, насмішками або образливими прізвиськами з боку однолітків.

Найбільш поширеною формою булінгу виявився вербальний булінг, який проявляється у формі словесних образ, глузувань, висміювання зовнішності, особливостей поведінки або навчальної діяльності учнів.

Підлітки зазначали, що подібні прояви агресії часто сприймаються як «жарти», однак мають виражений негативний вплив на емоційний стан особистості та можуть призводити до формування невпевненості у собі, зниження самооцінки та психологічного дискомфорту.

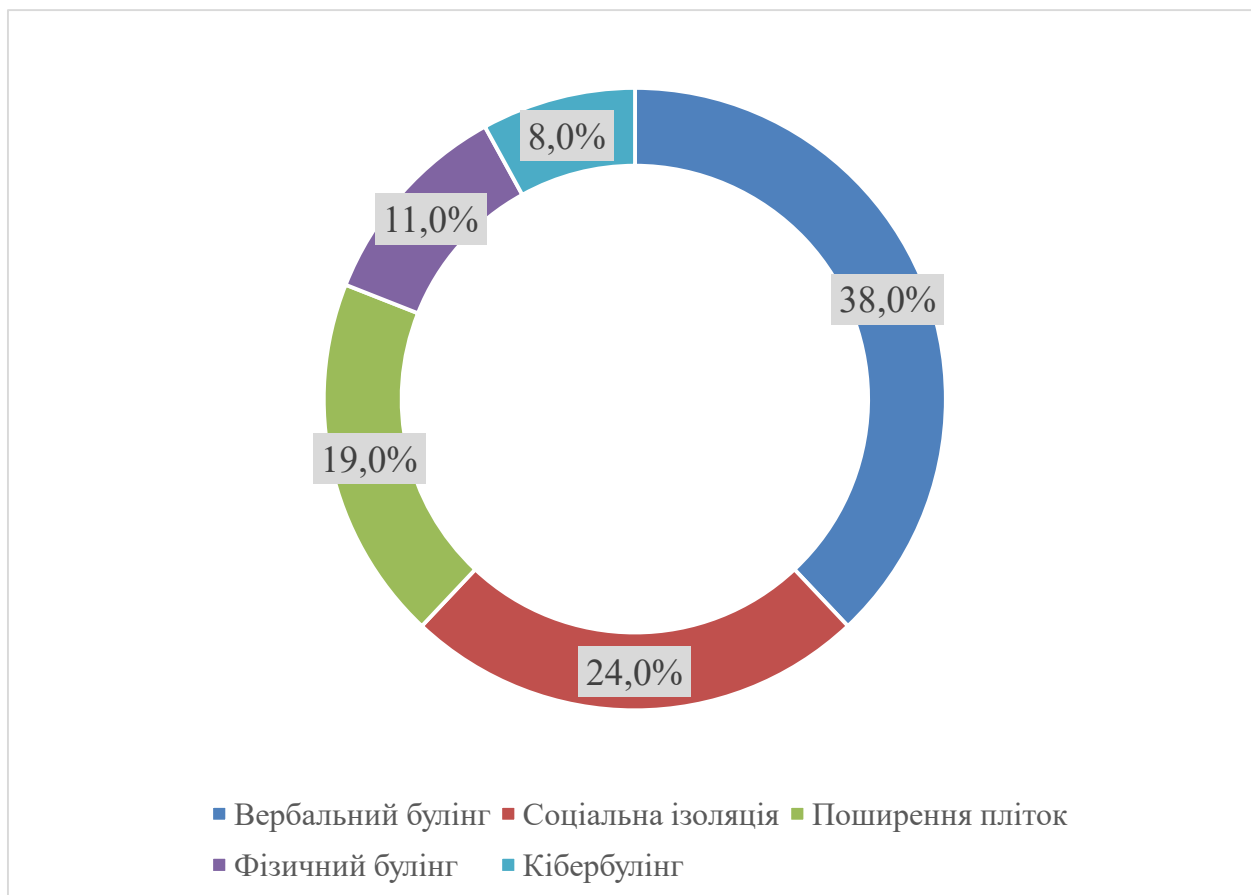


Рис 2.2 Найпоширеніші форми булінгу серед учнів (у % від загальної кількості опитуваних)

Досить поширеною формою булінгу серед підлітків є також соціальна ізоляція, яка проявляється у виключенні окремих учнів із колективної діяльності, ігноруванні, небажанні спілкуватися або залучати їх до спільних заходів. Частина респондентів зазначила, що хоча б інколи відчувала себе відокремленою від класного колективу або стикалася з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Окрему увагу привертає поширення пліток та неправдивої інформації серед однолітків, що також є однією з форм психологічного насильства. Такі прояви булінгу негативно впливають на міжособистісні взаємини у колективі,

формують атмосферу недовіри та емоційного напруження серед учнів.

Менш поширеним, але достатньо небезпечним проявом булінгу є фізична агресія, яка проявляється у штовханні, ударах, псуванні особистих речей або інших формах фізичного впливу. Незважаючи на нижчі показники поширення порівняно з психологічними формами насильства, фізичний булінг має суттєвий негативний вплив як на фізичний, так і на психоемоційний стан підлітків.

Результати дослідження також засвідчили наявність проявів кібербулінгу серед учнів підліткового віку. Частина респондентів повідомила про випадки образ, принижень або поширення негативної інформації через соціальні мережі та електронні засоби комунікації. Особливістю кібербулінгу є його прихований характер, можливість анонімного психологічного тиску та постійний вплив на жертву навіть поза межами закладу освіти.

На нашу думку, переважання психологічних форм булінгу серед підлітків пов'язане з особливостями вікового розвитку, прагненням до самоствердження та недостатнім рівнем сформованості навичок конструктивного спілкування. Отримані результати свідчать про необхідність організації системної профілактичної роботи у закладі освіти, спрямованої на формування толерантного середовища, розвиток емпатії, взаємоповаги та культури ненасильницької поведінки серед учнів.

Також було досліджено реакцію учнів на випадки булінгу в освітньому середовищі (рис. 2.3). Аналіз результатів показав, що реакція підлітків на прояви булінгу є неоднозначною та залежить від особистісних особливостей учнів, рівня сформованості емпатії, психологічного клімату в колективі та страху негативних наслідків для себе.

Отримані результати засвідчили, що 36% учнів намагалися допомогти жертві булінгу та підтримати однолітка у складній ситуації. Такі підлітки демонстрували готовність втручатися у конфлікт, захищати постраждалого або повідомляти про ситуацію дорослим. Це свідчить про наявність у частини учнів достатнього рівня емпатії, моральної відповідальності та небайдужого

ставлення до проблеми насильства у шкільному середовищі.

Водночас 33% респондентів зазначили, що у ситуаціях булінгу вони переважно займали позицію спостерігача та не брали активної участі у вирішенні конфлікту. Учні пояснювали таку поведінку страхом самостійно стати об'єктом насмішок або агресії з боку інших підлітків. Подібна позиція є досить поширеною у підлітковому середовищі, оскільки в цьому віці значну роль відіграє прагнення бути прийнятим групою однолітків.

Крім того, 18% опитаних учнів зазначили, що взагалі не втручалися у ситуації булінгу та намагалися уникати будь-якої участі у конфліктних ситуаціях. Такі результати можуть свідчити про недостатній рівень психологічної готовності підлітків до конструктивного реагування на прояви насильства, а також про невпевненість у власних можливостях вплинути на ситуацію.

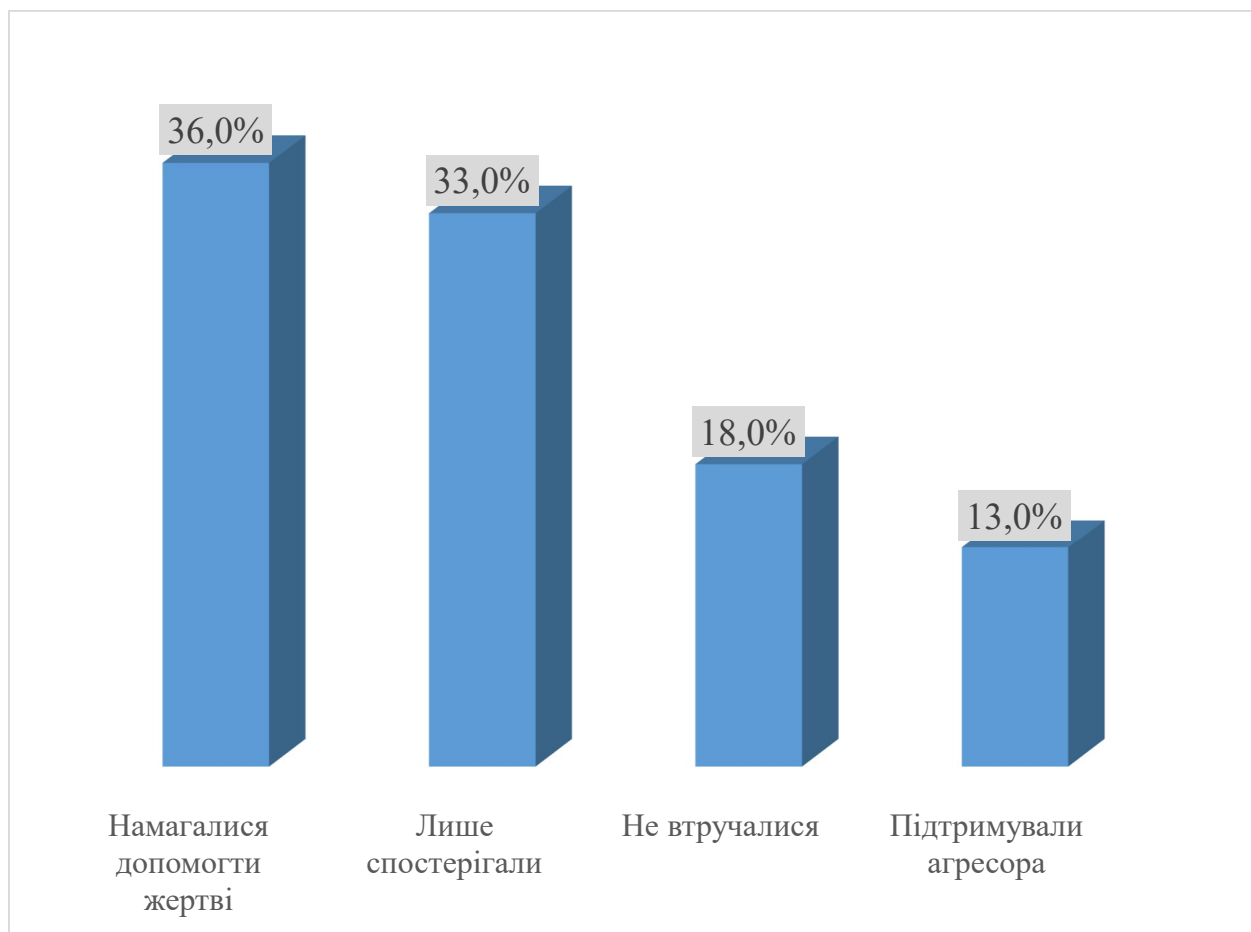


Рис. 2.3. Особливості реагування учнів на ситуації булінгу (у % від загальної кількості опитуваних)

Особливу увагу привертає той факт, що 13% респондентів підтримували агресора або брали участь у цькуванні разом з іншими учнями. На нашу думку, це може бути пов'язано з прагненням окремих підлітків до самоствердження, бажанням зайняти вищу позицію у колективі або уникнути ролі жертви через приєднання до більшості.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків ще не готова активно протидіяти проявам булінгу в освітньому середовищі. Переважання позиції спостерігача може сприяти подальшому поширенню насильства серед учнів, оскільки відсутність реакції з боку оточення часто створює у агресора відчуття безкарності.

На нашу думку, такі результати підтверджують необхідність проведення системної профілактичної роботи у закладі освіти, спрямованої на розвиток емпатії, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та підвищення рівня відповідальності учнів за психологічний клімат у колективі. Важливим є також формування у підлітків активної соціальної позиції, готовності підтримувати жертв булінгу та своєчасно реагувати на прояви насильства серед однолітків.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що проблема булінгу є актуальною серед учнів підліткового віку та потребує систематичної профілактичної роботи в освітньому середовищі. Отримані результати підтверджують необхідність формування безпечного психологічного клімату в учнівському колективі, розвитку навичок конструктивного спілкування та підвищення рівня психологічної обізнаності учнів щодо проблеми булінгу.

Також було досліджено, кому саме підлітки повідомляють про випадки булінгу в освітньому середовищі (рис. 2.4). Аналіз отриманих результатів дозволив визначити рівень довіри учнів до оточення та особливості звернення по допомогу у ситуаціях психологічного або фізичного насильства.

Результати дослідження показали, що 37% підлітків у випадках булінгу звертаються по допомогу до батьків. Учні зазначали, що саме батьки є для них

найближчими людьми, яким вони можуть довірити власні переживання та отримати емоційну підтримку. Це свідчить про важливу роль сім'ї у формуванні психологічної безпеки підлітків та подоланні складних життєвих ситуацій.

Крім того, 29% респондентів повідомили, що розповідають про випадки булінгу своїм друзям або однокласникам. Для підліткового віку характерною є висока значущість міжособистісного спілкування з однолітками, тому підтримка друзів часто стає важливим джерелом емоційної допомоги та розуміння.

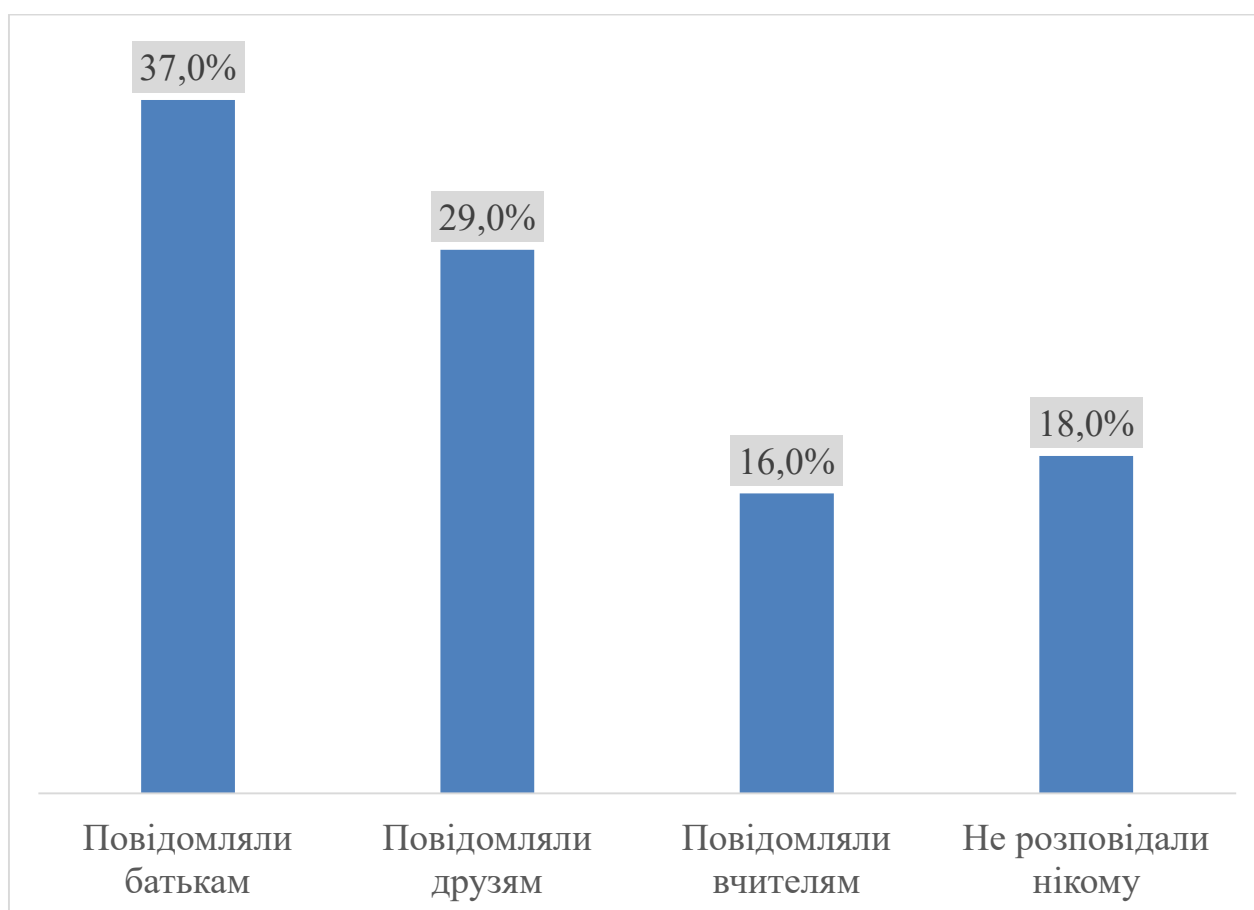


Рис. 2.4. Особливості звернення учнів по допомогу у ситуаціях булінгу (у % від загальної кількості опитуваних)

Водночас лише 16% учнів зазначили, що звертаються по допомогу до педагогів або інших працівників закладу освіти. На нашу думку, такі результати можуть свідчити про недостатній рівень довіри між учнями та

педагогами, а також про побоювання підлітків щодо можливого нерозуміння або неефективного вирішення конфліктної ситуації.

Особливу увагу привертає той факт, що 18% опитаних учнів не розповідали про випадки булінгу нікому. Частина підлітків пояснювала це страхом осуду, небажанням привертати увагу до власних проблем або побоюванням погіршення ситуації після розголосу конфлікту. Подібна тенденція є небезпечною, оскільки тривале приховування переживань може негативно впливати на психологічний стан учнів, сприяти розвитку тривожності, емоційної замкненості та почуття самотності.

Отримані результати свідчать про те, що підлітки частіше звертаються по допомогу до найближчого соціального оточення – батьків та друзів, ніж до педагогів або психологічної служби закладу освіти. Це підкреслює необхідність формування довірливих взаємин між учнями та педагогічними працівниками, а також створення безпечної атмосфери, у якій підлітки не боятимуться повідомляти про прояви булінгу.

На нашу думку, важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток системи психологічної підтримки у закладі освіти, проведення просвітницьких заходів щодо проблеми булінгу та формування у підлітків навичок своєчасного звернення по допомогу у складних життєвих ситуаціях.

Також було визначено найбільш поширені місця виникнення булінгу в освітньому середовищі (рис. 2.5). Аналіз результатів дослідження показав, що ситуації булінгу найчастіше виникають у місцях, де контроль з боку педагогів є недостатнім або обмеженим, а також у середовищі неформального спілкування підлітків.

Отримані результати засвідчили, що найпоширенішим місцем прояву булінгу є коридори та сходи закладу освіти – це зазначили 31% опитаних учнів. Саме під час перерв, переходів між уроками або перебування у місцях загального користування підлітки частіше стикаються зі словесними образами, насмішками, приниженням або конфліктними ситуаціями. Подібні місця характеризуються значною кількістю учнів та недостатнім рівнем

постійного педагогічного контролю.

Крім того, 27% респондентів зазначили, що випадки булінгу виникають у класі під час відсутності вчителя. У цей період підлітки залишаються без нагляду дорослих, що може створювати умови для агресивної поведінки, конфліктів та психологічного тиску з боку окремих учнів.

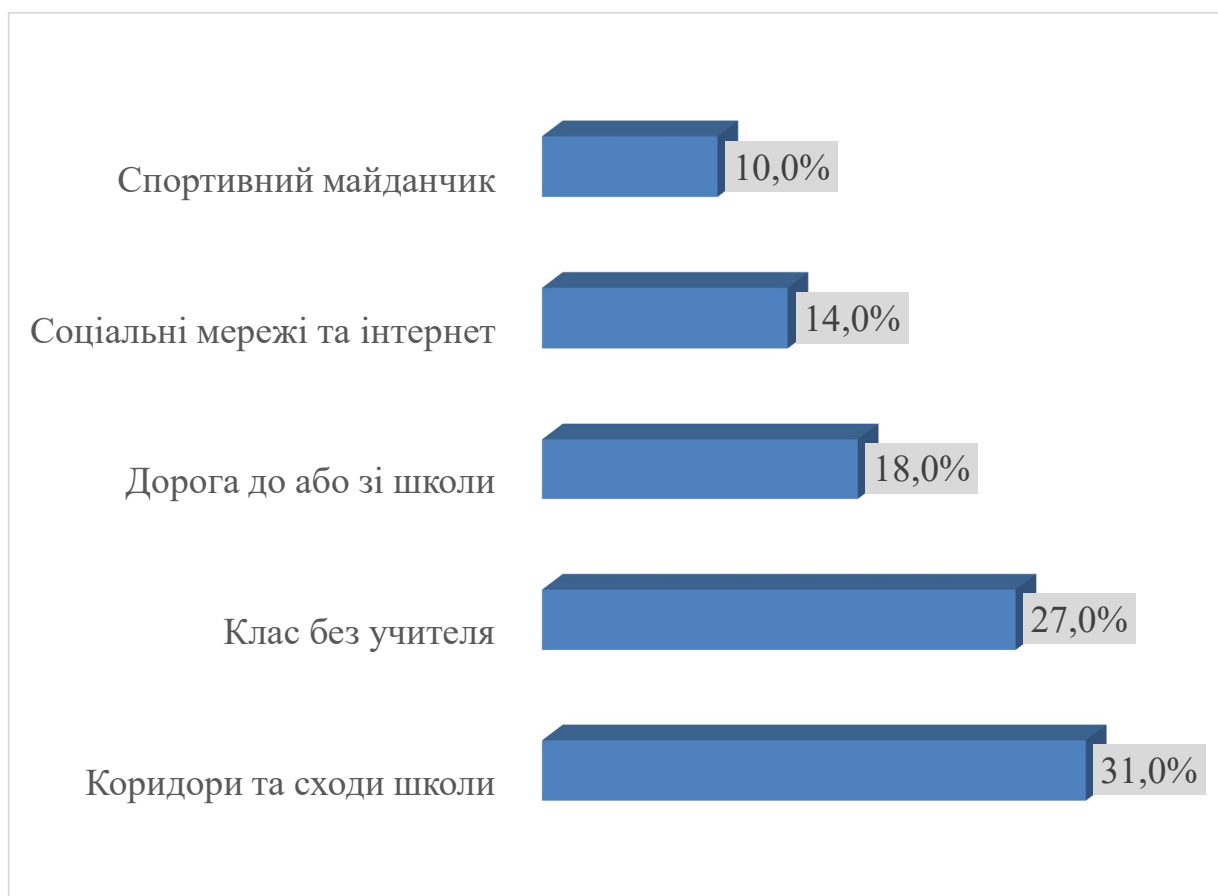


Рис. 2.5 Найпоширеніші місця прояву булінгу серед учнів (у % від загальної кількості опитуваних)

Також 18% опитаних учнів повідомили, що стикалися з проявами булінгу дорогою до або зі школи. На нашу думку, це свідчить про те, що проблема булінгу виходить за межі освітнього закладу та може проявлятися у повсякденному спілкуванні підлітків поза школою. Подібні ситуації є особливо небезпечними через відсутність контролю з боку дорослих та можливість тривалого психологічного або фізичного впливу на жертву.

Окрему увагу привертає той факт, що 14% респондентів вказали

соціальні мережі та інтернет як середовище виникнення булінгу. Це свідчить про поширення кібербулінгу серед підлітків та активне використання електронних засобів комунікації для образ, принижень, поширення неправдивої інформації або психологічного тиску. Особливістю кібербулінгу є його постійний характер та можливість негативного впливу на підлітка навіть поза межами закладу освіти.

Крім того, 10% учнів зазначили, що випадки булінгу виникають на спортивному майданчику або під час фізичної активності. У таких ситуаціях конфлікти можуть супроводжуватися фізичною агресією, приниженням або демонстрацією сили з боку окремих учнів.

Отримані результати свідчать про те, що булінг найчастіше проявляється у тих місцях, де підлітки мають більше свободи у спілкуванні та менший контроль з боку дорослих. На нашу думку, це підтверджує необхідність посилення профілактичної роботи у закладі освіти, організації психологічно безпечного середовища та розвитку культури толерантного спілкування серед учнів.

Важливим напрямом профілактики булінгу є також активне залучення педагогів, психологів та батьків до створення системи підтримки підлітків, своєчасного реагування на конфліктні ситуації та формування навичок безпечної взаємодії у реальному та цифровому середовищі.

Також було визначено ставлення учнів до ефективності втручання педагогів у ситуації булінгу (рис. 2.6). Аналіз отриманих результатів дозволив оцінити рівень довіри підлітків до педагогічних працівників та ефективність реагування дорослих на прояви насильства в освітньому середовищі.

Результати дослідження показали, що лише 21% учнів вважають, що педагоги часто та своєчасно втручаються у ситуації булінгу. Такі респонденти зазначали, що вчителі намагаються припиняти конфлікти між учнями, проводять бесіди та реагують на прояви агресивної поведінки у колективі. Це свідчить про наявність позитивного досвіду взаємодії окремих підлітків із педагогами у конфліктних ситуаціях.

Водночас найбільша кількість учнів – 43% – зазначила, що педагоги лише іноді втручаються у випадки булінгу. На думку респондентів, реакція вчителів часто залежить від характеру конфлікту, його відкритості та ступеня вираженості агресивної поведінки. Частина підлітків зазначала, що педагоги переважно реагують лише на відкриті прояви фізичного насильства, тоді як психологічний булінг або соціальна ізоляція можуть залишатися поза увагою дорослих.

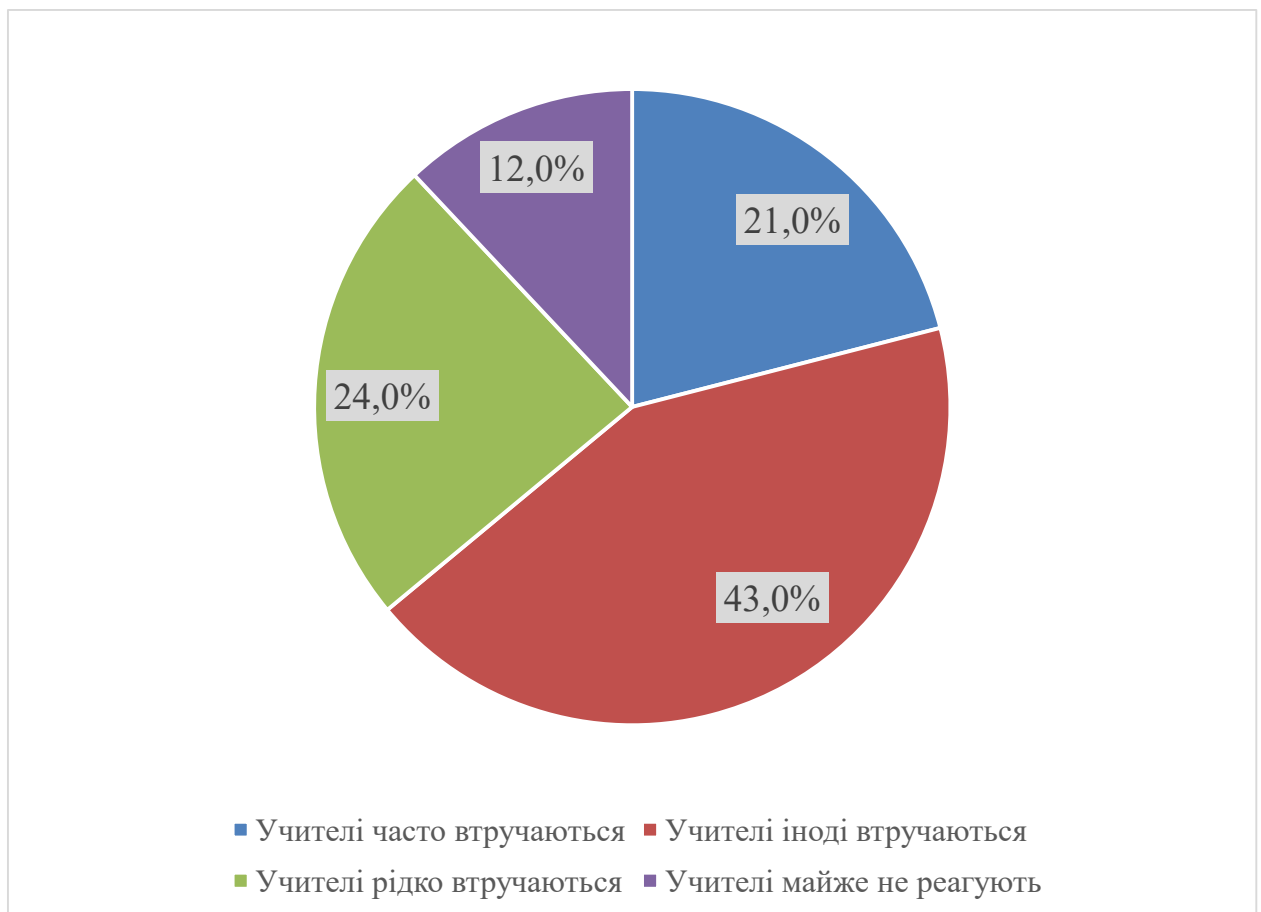


Рис. 2.6 Оцінка учнями втручання педагогів у ситуації булінгу (у % від загальної кількості опитуваних)

24% опитаних учнів вважають, що педагоги рідко втручаються у ситуації булінгу. Підлітки пояснювали це недостатньою увагою до міжособистісних конфліктів у класі, несвоєчасним реагуванням або недооцінюванням серйозності психологічного насильства серед учнів.

Особливу увагу привертає той факт, що 12% респондентів зазначили,

що педагоги майже не реагують на прояви булінгу в освітньому середовищі. Такі результати можуть негативно впливати на рівень довіри учнів до дорослих та формувати у підлітків переконання про відсутність підтримки у складних ситуаціях.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина учнів оцінює ефективність втручання педагогів у ситуації булінгу як недостатню. На нашу думку, це може бути пов'язано з труднощами своєчасного виявлення прихованих форм булінгу, недостатнім рівнем психологічної підготовки педагогів або відсутністю системного підходу до профілактики насильства у закладі освіти.

Важливо зазначити, що ефективне реагування педагогів на прояви булінгу є одним із ключових чинників формування безпечного освітнього середовища. Своєчасне втручання дорослих дозволяє не лише припинити конфліктну ситуацію, а й попередити подальше поширення агресивної поведінки серед учнівського колективу.

На нашу думку, отримані результати підтверджують необхідність підвищення рівня психологічної компетентності педагогів, проведення спеціалізованих тренінгів щодо профілактики булінгу та вдосконалення системи взаємодії між учителями, психологами, батьками й учнями у питаннях протидії насильству в освітньому середовищі.

Було визначено рівень психологічного комфорту учнів у класному колективі (рис. 2.7). Аналіз результатів дослідження дозволив оцінити особливості емоційного самопочуття підлітків у процесі взаємодії з однолітками та рівень їх задоволеності атмосферою у шкільному середовищі.

Отримані результати показали, що 44% учнів почуваються комфортно та безпечно у класному колективі. Такі підлітки зазначали, що мають позитивні взаємини з однокласниками, відчують підтримку з боку друзів та можуть вільно висловлювати власну думку у процесі спілкування. Це свідчить про сприятливий психологічний клімат у частини учнівського колективу та наявність позитивних міжособистісних взаємин серед підлітків.

Водночас 32% респондентів зазначили, що лише іноді відчують психологічний комфорт у класі. Учні вказували на періодичне виникнення конфліктів, труднощі у спілкуванні з окремими однолітками або переживання через можливу негативну оцінку з боку колективу. Подібні результати можуть свідчити про нестійкість емоційного стану підлітків та їх підвищену чутливість до міжособистісних взаємин.

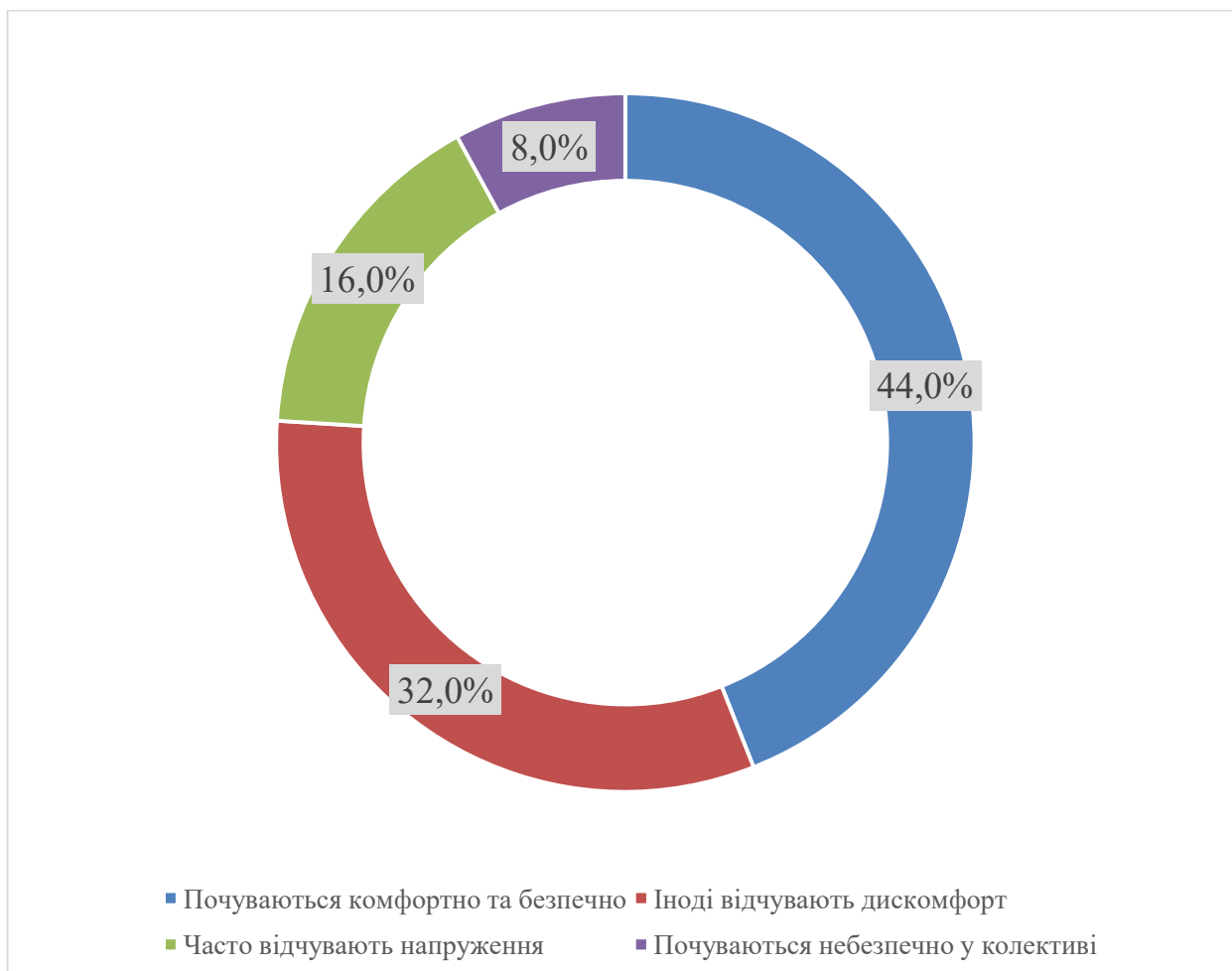


Рис. 2.7 Рівень психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі (у % від загальної кількості опитуваних)

16% опитаних учнів повідомили, що часто відчують емоційне напруження та психологічний дискомфорт у колективі. Такі підлітки зазначали, що їм складно встановлювати дружні взаємини, вони нерідко відчують невпевненість у спілкуванні або побоюються негативного ставлення з боку однокласників.

Особливу увагу привертає той факт, що 8% респондентів зазначили, що почуваються небезпечно та психологічно незахищено у класному колективі. На нашу думку, подібний стан може бути наслідком систематичних конфліктів, соціальної ізоляції або пережитого досвіду булінгу з боку однолітків. Тривале перебування у стані психологічного дискомфорту може негативно впливати на самооцінку підлітків, їх емоційний стан, навчальну мотивацію та загальний рівень психологічного благополуччя.

Результати дослідження свідчать про те, що не всі учні відчують себе емоційно комфортно у шкільному середовищі. Частина підлітків переживає труднощі у міжособистісному спілкуванні, відчуває невпевненість або психологічну напругу у процесі взаємодії з однолітками.

На нашу думку, психологічний комфорт учнів значною мірою залежить від атмосфери у класному колективі, стилю взаємодії між учнями, рівня підтримки з боку однолітків та педагогів, а також загального психологічного клімату у закладі освіти. Формування безпечного та доброзичливого середовища є важливою умовою гармонійного розвитку особистості підлітка та ефективної профілактики булінгу.

Саме тому важливим напрямом психолого-педагогічної роботи є організація заходів, спрямованих на покращення міжособистісних взаємин у колективі, розвиток толерантності, взаємоповаги, емоційної підтримки та навичок конструктивного спілкування серед учнів підліткового віку.

Було досліджено рівень страху підлітків стати жертвою булінгу (рис. 2.8). Аналіз результатів дослідження дозволив визначити особливості емоційного сприйняття учнями шкільного середовища та рівень психологічної напруги, пов'язаної з можливістю стати об'єктом насильства або приниження з боку однолітків.

Отримані результати показали, що 28% учнів ніколи не відчують страху стати жертвою булінгу. Такі підлітки зазначали, що почуваються впевнено у колективі, мають підтримку друзів та не переживають через можливі конфліктні ситуації з однолітками. Це може свідчити про

сприятливий рівень соціальної адаптації та достатній рівень психологічного комфорту у частини учнів.

35% респондентів повідомили, що рідко відчують страх стати жертвою булінгу. Підлітки зазначали, що загалом почуваються безпечно у шкільному середовищі, однак інколи переживають через можливі конфлікти, негативні висловлювання або осуд з боку однокласників.

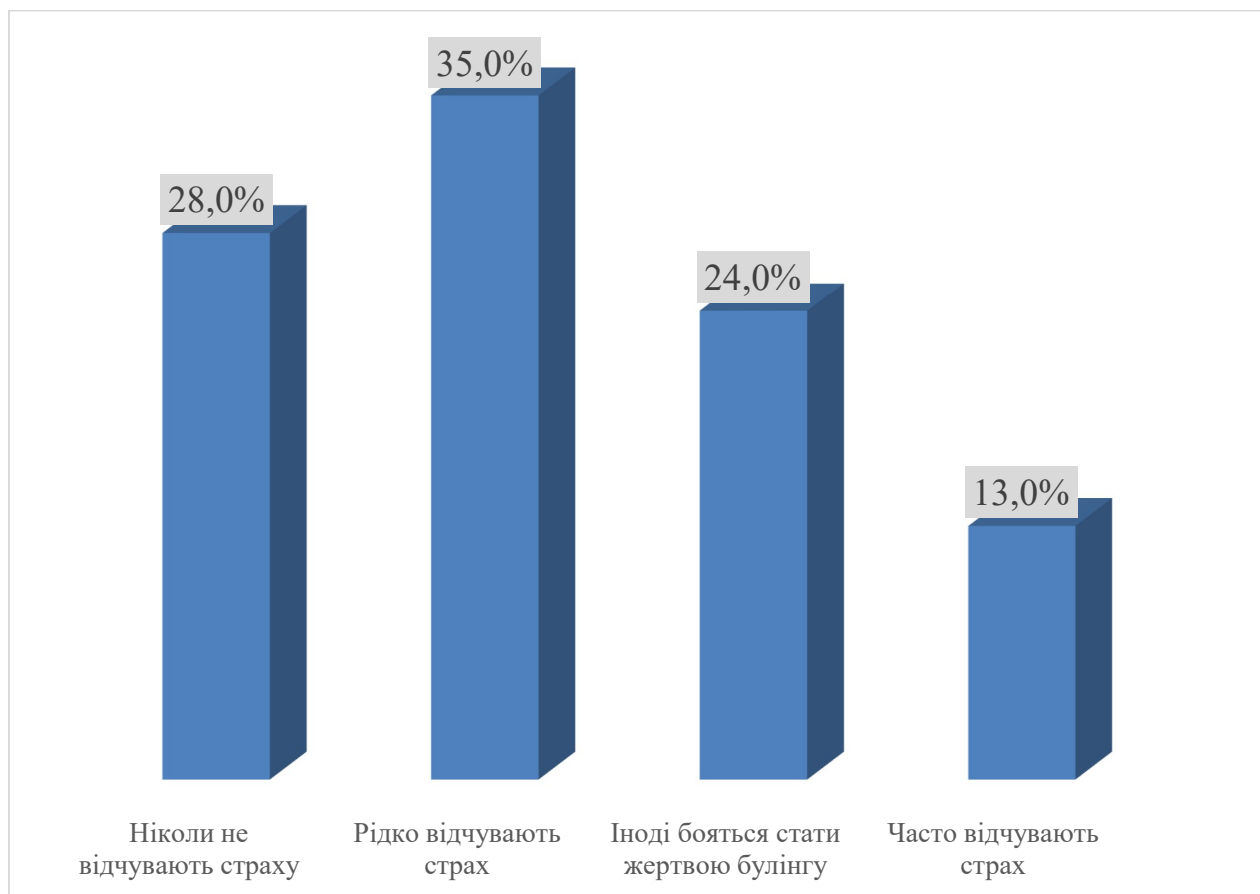


Рис. 2.8 Рівень тривожності учнів щодо можливості стати жертвою булінгу (у % від загальної кількості опитуваних)

24% учнів вказали, що іноді бояться стати жертвою булінгу. Такі результати свідчать про наявність емоційної напруги та психологічної невпевненості у значної частини підлітків. Учні пояснювали свої переживання страхом насмішок, приниження, соціального відторгнення або негативного ставлення з боку однолітків.

Особливу увагу привертає той факт, що 13% респондентів зазначили,

що часто відчувають страх стати жертвою булінгу. На нашу думку, подібний рівень тривожності може негативно впливати на психоемоційний стан підлітків, формувати почуття невпевненості, емоційної вразливості та соціальної ізольованості. Постійне перебування у стані психологічного напруження може призводити до погіршення самооцінки, труднощів у спілкуванні та зниження навчальної мотивації.

Результати дослідження свідчать про те, що значна частина підлітків певною мірою переживає страх стати об'єктом булінгу у шкільному середовищі. Це вказує на недостатній рівень психологічної безпеки у частини учнівського колективу та наявність емоційної напруги у міжособистісних взаєминах між підлітками.

На нашу думку, страх стати жертвою булінгу пов'язаний не лише з особистим негативним досвідом учнів, а й із загальним психологічним кліматом у класі, рівнем підтримки з боку однолітків та ефективністю реагування дорослих на конфліктні ситуації. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, тому навіть окремі випадки агресії або приниження можуть суттєво впливати на емоційний стан учнів.

Саме тому важливим напрямом профілактики булінгу є створення безпечного психологічного середовища у закладі освіти, розвиток довірливих взаємин між учнями та педагогами, формування навичок емоційної підтримки й конструктивного вирішення конфліктів серед підлітків.

Було визначено рівень участі підлітків у булінгу як агресорів (рис. 2.9). Аналіз результатів дослідження дозволив оцінити рівень поширення агресивної поведінки серед учнів підліткового віку та встановити особливості залучення підлітків до ситуацій цькування однолітків.

Отримані результати показали, що 58% учнів зазначили, що не брали участі у булінгу щодо інших підлітків. Такі респонденти повідомляли, що негативно ставляться до проявів насильства, намагаються уникати конфліктних ситуацій та не підтримують агресивну поведінку серед однолітків. Це свідчить про те, що значна частина підлітків усвідомлює негативні наслідки

булінгу та демонструє неприйняття агресії у шкільному середовищі.

25% опитаних учнів зазначили, що брали участь у булінгу епізодично. Підлітки пояснювали це конфліктними ситуаціями у колективі, емоційною реакцією на поведінку інших учнів або бажанням підтримати групу однолітків. Подібні результати свідчать про те, що окремі прояви агресивної поведінки серед підлітків можуть виникати ситуативно та бути пов'язаними з особливостями міжособистісної взаємодії у колективі.

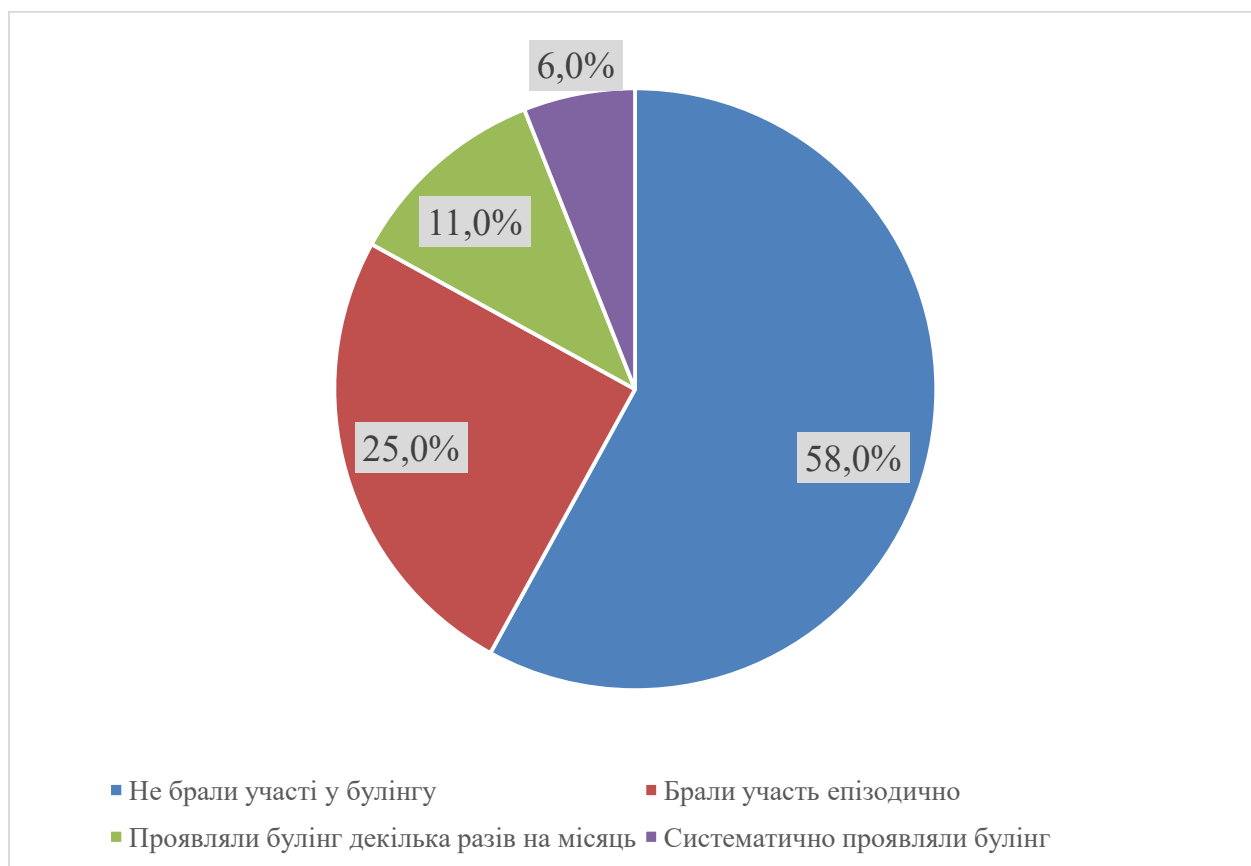


Рис. 2.9 Рівень участі учнів у булінгу щодо інших підлітків (у % від загальної кількості опитуваних)

11% респондентів повідомили, що проявляли булінг щодо інших учнів декілька разів на місяць. Такі результати можуть свідчити про наявність стійких агресивних тенденцій у поведінці окремих підлітків, прагнення до домінування або самоствердження за рахунок приниження інших.

Особливу увагу привертає той факт, що 6% учнів зазначили про

систематичну участь у булінгу як агресорів. На нашу думку, подібна поведінка може бути наслідком несприятливого психологічного клімату у колективі, недостатнього рівня емоційної саморегуляції, проблем у сімейному вихованні або впливу агресивних моделей поведінки з боку соціального оточення.

Результати дослідження свідчать про те, що хоча більшість підлітків не вважають себе агресорами, певна частина учнів все ж залучена до ситуацій булінгу та проявляє агресивну поведінку щодо однолітків. Це підтверджує необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи не лише з жертвами булінгу, а й з підлітками, схильними до агресивної поведінки.

На нашу думку, участь підлітків у булінгу як агресорів часто пов'язана з прагненням до самоствердження, бажанням підвищити власний статус у колективі, недостатнім рівнем розвитку емпатії та невмінням конструктивно вирішувати конфлікти. Важливу роль також відіграє вплив групи однолітків, оскільки підлітки нерідко намагаються відповідати очікуванням колективу або уникнути ролі жертви через підтримку агресора.

Саме тому важливим напрямом психолого-педагогічної роботи є формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, відповідальності за власну поведінку та конструктивної взаємодії з оточенням. Організація тренінгів, профілактичних занять і психологічних консультацій може сприяти зниженню рівня агресивної поведінки та формуванню безпечного освітнього середовища.

Також було визначено рівень підтримки учнів з боку однолітків у ситуаціях булінгу (рис. 2.10). Аналіз результатів дослідження дозволив оцінити особливості міжособистісної взаємодії підлітків та рівень соціальної підтримки у шкільному колективі під час конфліктних ситуацій.

Отримані результати показали, що 42% учнів відчують постійну підтримку з боку друзів та однокласників у складних ситуаціях. Такі підлітки зазначали, що можуть розраховувати на допомогу однолітків, отримують емоційну підтримку та не залишаються сам на сам із проблемами. Це свідчить про наявність позитивних міжособистісних взаємин та сприятливого

психологічного клімату у частини учнівського колективу.

31% респондентів повідомили, що лише іноді отримують підтримку від однолітків. Учні зазначали, що допомога друзів залежить від конкретної ситуації, характеру конфлікту або рівня близькості у спілкуванні. Подібні результати можуть свідчити про нестійкість соціальних зв'язків у підлітковому середовищі та недостатню готовність окремих учнів активно підтримувати жертв булінгу.

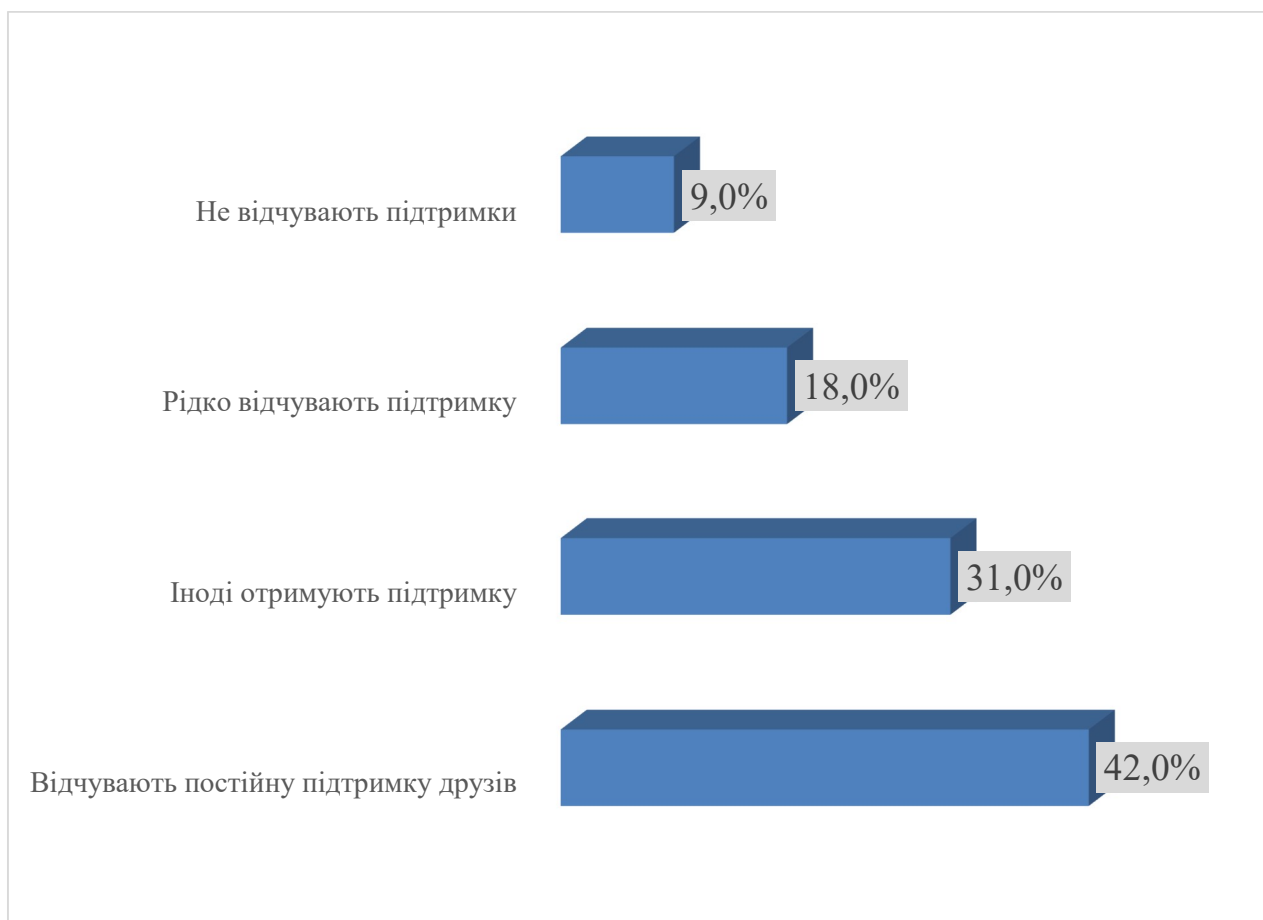


Рис. 2.10. Рівень підтримки підлітків з боку однолітків (у % від загальної кількості опитуваних)

18% підлітків зазначили, що рідко відчують підтримку з боку однолітків у ситуаціях булінгу. Такі учні повідомляли про труднощі у встановленні дружніх взаємин, недостатню увагу з боку колективу або відчуття емоційної самотності. На нашу думку, подібна ситуація може сприяти

формуванню психологічної невпевненості, тривожності та соціальної ізольованості серед підлітків.

Особливу увагу привертає той факт, що 9% респондентів зазначили, що зовсім не відчують підтримки з боку однолітків. Подібні результати є тривожними, оскільки відсутність соціальної підтримки може посилювати негативний вплив булінгу на емоційний стан учнів та ускладнювати процес їх соціальної адаптації у колективі.

Результати дослідження свідчать про те, що рівень підтримки з боку однолітків є важливим чинником психологічного благополуччя підлітків та суттєво впливає на здатність учнів протистояти проявам булінгу. Наявність дружньої підтримки допомагає підліткам легше переживати конфліктні ситуації, знижує рівень емоційного напруження та сприяє формуванню почуття безпеки у шкільному середовищі.

На нашу думку, недостатній рівень підтримки з боку однолітків може бути пов'язаний із низьким рівнем розвитку емпатії, байдужістю до проблем інших або страхом самотійно стати об'єктом булінгу. Саме тому важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток навичок взаємопідтримки, толерантності та відповідального ставлення до емоційного стану інших учнів.

Важливим завданням закладу освіти є створення сприятливого психологічного клімату, у якому підлітки відчуватимуть підтримку, прийняття та безпеку. Проведення тренінгів, групових занять, психологічних вправ та виховних заходів може сприяти розвитку позитивних міжособистісних взаємин і формуванню культури ненасильницького спілкування серед учнів.

Було проаналізовано рівень обізнаності учнів щодо проблеми булінгу (рис. 2.11). Аналіз результатів дослідження дозволив визначити рівень розуміння підлітками сутності булінгу, його основних проявів, наслідків та способів протидії насильству в освітньому середовищі.

Отримані результати показали, що 49% учнів добре розуміють поняття булінгу та можуть визначити його основні форми. Такі підлітки зазначали, що знають про психологічне, фізичне, вербальне та кібернасильство,

усвідомлюють негативні наслідки булінгу для емоційного стану особистості та підтримують необхідність профілактики насильства у закладі освіти. Це свідчить про достатній рівень поінформованості значної частини учнів щодо проблеми булінгу.

34% респондентів повідомили, що мають лише часткове уявлення про проблему булінгу. Учні зазначали, що знають про існування такого явища, однак не завжди можуть розрізняти окремі форми насильства або усвідомлювати психологічні наслідки агресивної поведінки для жертви. Подібні результати свідчать про недостатню глибину знань окремих підлітків щодо цієї проблеми.

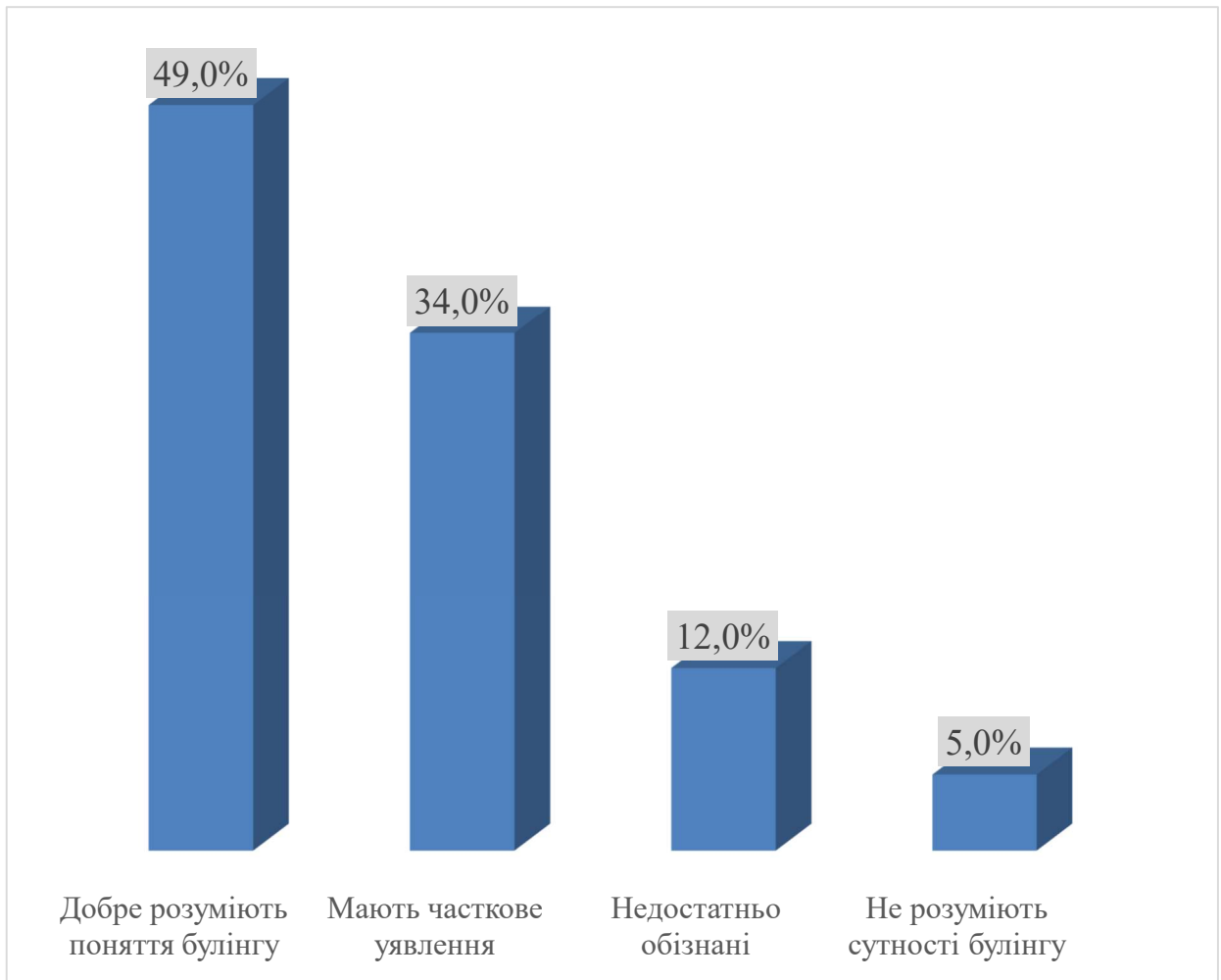


Рис. 2.11. Рівень обізнаності підлітків щодо проблеми булінгу (у % від загальної кількості опитуваних)

12% опитаних учнів зазначили, що недостатньо обізнані щодо сутності булінгу та особливостей його прояву у підлітковому середовищі. Такі респонденти мали труднощі у визначенні ознак булінгу, не завжди розуміли різницю між конфліктом і систематичним насильством, а також недостатньо усвідомлювали психологічний вплив булінгу на особистість.

Особливу увагу привертає той факт, що 5% учнів взагалі не розуміють сутності булінгу або не можуть пояснити значення цього поняття. На нашу думку, подібні результати можуть бути пов'язані з недостатнім рівнем інформаційно-просвітницької роботи у закладі освіти або низькою зацікавленістю окремих підлітків у проблемах міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження свідчать про те, що хоча значна частина підлітків має загальне уявлення про проблему булінгу, рівень обізнаності окремих учнів залишається недостатнім. Це може негативно впливати на здатність підлітків своєчасно розпізнавати прояви насильства, правильно реагувати на конфліктні ситуації та звертатися по допомогу.

На нашу думку, підвищення рівня обізнаності учнів щодо проблеми булінгу є важливою складовою профілактики насильства в освітньому середовищі. Формування психологічної культури підлітків, розвиток навичок ненасильницького спілкування та ознайомлення учнів із можливими наслідками булінгу сприятиме створенню безпечного та психологічно комфортного середовища у закладі освіти.

Саме тому важливим напрямом психолого-педагогічної роботи є проведення тренінгів, виховних годин, тематичних бесід та інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення рівня обізнаності учнів щодо причин, наслідків і способів протидії булінгу серед підлітків.

Також було визначено рівень готовності підлітків брати участь у програмах профілактики булінгу (рис. 2.12). Аналіз результатів дослідження дозволив оцінити ставлення учнів до профілактичної діяльності у закладі освіти та їх готовність долучатися до заходів, спрямованих на попередження насильства у підлітковому середовищі.

Отримані результати показали, що 52% учнів активно готові брати участь у профілактичних заходах щодо запобігання булінгу. Такі підлітки зазначали, що вважають проблему булінгу актуальною та підтримують проведення тренінгів, тематичних занять, психологічних вправ, виховних годин та інших форм роботи, спрямованих на покращення взаємин у колективі. Це свідчить про високий рівень зацікавленості значної частини учнів у створенні безпечного та комфортного освітнього середовища.

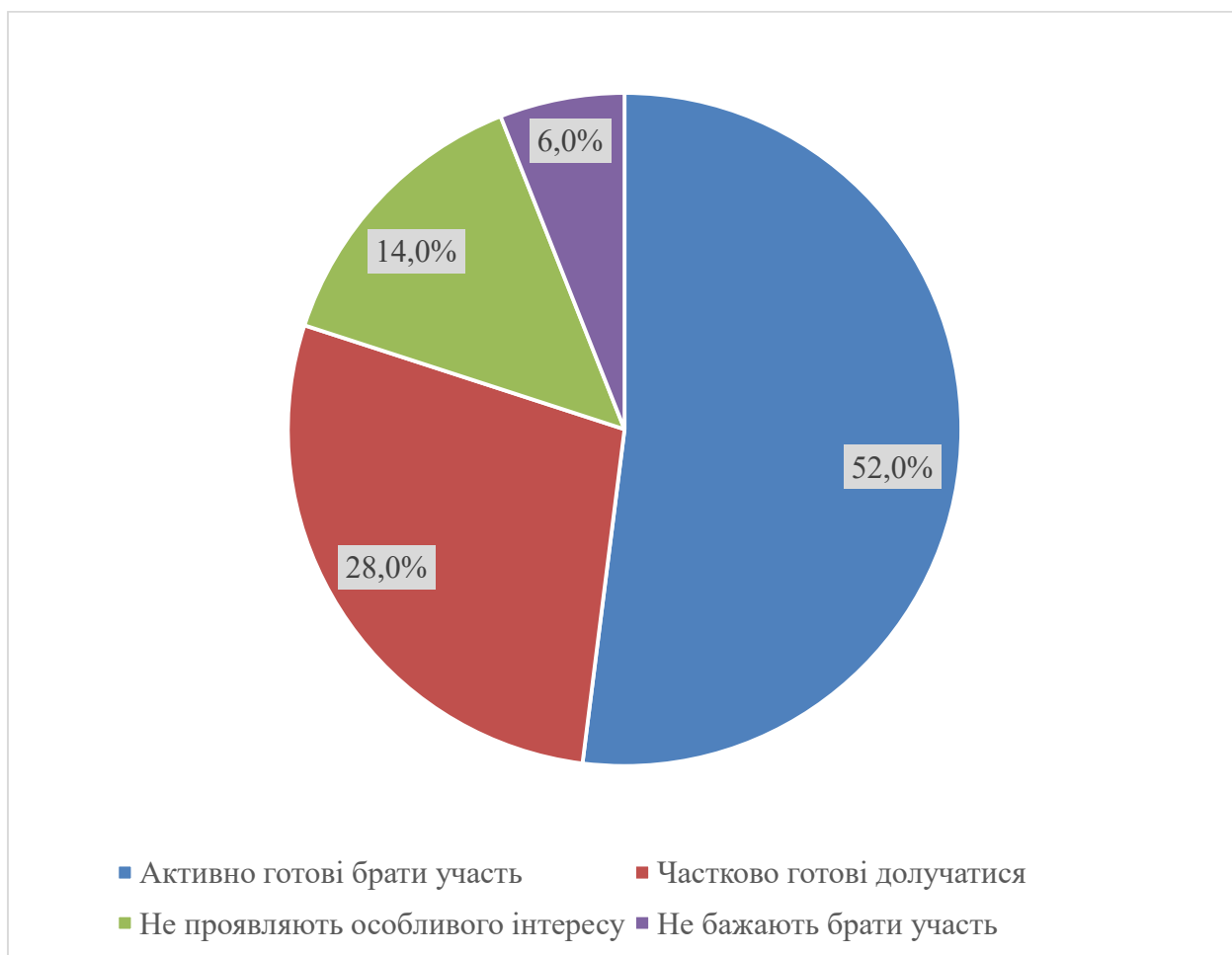


Рис. 2.12. Готовність учнів брати участь у профілактичних заходах (у % від загальної кількості опитуваних)

28% респондентів повідомили, що частково готові долучатися до профілактичної роботи. Учні зазначали, що можуть брати участь у окремих заходах, однак їх активність залежить від форми проведення занять, зацікавленості темою та особистої мотивації. Подібні результати свідчать про

необхідність використання інтерактивних та практично орієнтованих методів профілактичної роботи з підлітками.

14% опитаних учнів зазначили, що не проявляють особливого інтересу до участі у програмах профілактики булінгу. На нашу думку, така позиція може бути пов'язана з недостатнім усвідомленням серйозності проблеми булінгу, байдужим ставленням до конфліктних ситуацій у колективі або низьким рівнем психологічної обізнаності щодо наслідків насильства.

Особливу увагу привертає той факт, що 6% респондентів не бажають брати участь у профілактичних заходах. Частина підлітків пояснювала це відсутністю інтересу до подібних занять, недовірою до ефективності профілактичної роботи або небажанням обговорювати проблеми міжособистісних взаємин у колективі.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість підлітків загалом позитивно ставиться до профілактики булінгу та готова брати участь у заходах, спрямованих на попередження насильства у шкільному середовищі. Це є важливим показником, оскільки активне залучення учнів до профілактичної діяльності сприяє формуванню відповідального ставлення до власної поведінки, розвитку емпатії та культури ненасильницького спілкування.

На нашу думку, готовність підлітків долучатися до програм профілактики булінгу значною мірою залежить від психологічного клімату у колективі, рівня довіри до педагогів і психологів, а також від форм організації профілактичної роботи. Найбільш ефективними для підліткового віку є інтерактивні форми роботи, які передбачають активну участь учнів, обговорення життєвих ситуацій, розвиток комунікативних навичок та формування вмінь конструктивного вирішення конфліктів.

Саме тому важливим напрямом діяльності закладу освіти є систематичне проведення профілактичних програм, тренінгів, психологічних занять та просвітницьких заходів, спрямованих на формування безпечного освітнього середовища, розвиток толерантності та підвищення психологічної культури учнів підліткового віку.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що проблема булінгу є достатньо поширеним явищем серед учнів підліткового віку та має різноманітні форми прояву в освітньому середовищі. Аналіз отриманих даних засвідчив, що значна частина підлітків хоча б епізодично стикалася з проявами булінгу, а окремі учні зазнавали систематичного психологічного або соціального тиску з боку однолітків.

У процесі дослідження було визначено, що найбільш поширеними формами булінгу серед підлітків є вербальна агресія, соціальна ізоляція, поширення пліток та кібербулінг. Значна частина учнів зазначила, що стикалася зі словесними образами, насмішками, приниженням або виключенням із колективної діяльності. Це свідчить про те, що психологічні форми насильства є більш поширеними у підлітковому середовищі, ніж фізична агресія.

Результати дослідження також показали, що булінг негативно впливає на психологічний стан учнів. Частина підлітків переживає страх, образу, пригніченість, невпевненість у собі та емоційне напруження після ситуацій булінгу. Крім того, встановлено, що прояви булінгу можуть негативно впливати на навчальну мотивацію учнів, їх успішність та бажання відвідувати заклад освіти.

Важливим результатом дослідження стало виявлення недостатнього рівня активного втручання однолітків у ситуації булінгу. Значна частина учнів займає позицію спостерігача або не втручається у конфліктні ситуації через страх негативних наслідків чи невпевненість у власних можливостях допомогти жертві булінгу. Водночас більшість підлітків негативно ставиться до проявів агресії та підтримує необхідність проведення профілактичної роботи у закладі освіти.

У ході дослідження також було встановлено, що не всі учні готові звертатися по допомогу до педагогів або психологів у випадках булінгу. Це може бути пов'язано з недостатнім рівнем довіри до дорослих, страхом осуду або небажанням розголошувати власні переживання. Проте значна частина респондентів позитивно ставиться до можливості отримання психологічної підтримки та участі у профілактичних заходах.

На нашу думку, отримані результати свідчать про необхідність організації системної психолого-педагогічної роботи щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі. Особливого значення набуває формування безпечного психологічного клімату у класному колективі, розвиток навичок конструктивного спілкування, взаємоповаги та емпатії серед учнів. Важливим напрямом роботи є також підвищення рівня психологічної обізнаності підлітків, педагогів та батьків щодо причин, наслідків і способів протидії булінгу.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми булінгу в сучасному освітньому середовищі та необхідність впровадження комплексних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя та безпеки учнів підліткового віку.

Висновки до другого розділу

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження булінгу в освітньому середовищі, можна зробити висновок, що проблема булінгу є актуальною серед учнів підліткового віку та має комплексний характер прояву. Отримані результати підтвердили, що значна частина підлітків хоча б епізодично стикалася з різними формами насильства у шкільному середовищі, а окремі учні зазнавали систематичного психологічного або соціального тиску з боку однолітків.

У ході дослідження було встановлено, що найбільш поширеними формами булінгу серед підлітків є вербальний булінг, соціальна ізоляція, поширення пліток та кібербулінг. Учні зазначали, що часто стикаються зі словесними образами, насмішками, приниженням, виключенням із колективної діяльності та психологічним тиском у соціальних мережах. Отримані результати свідчать про переважання саме психологічних форм насильства у підлітковому середовищі, що є особливо небезпечним через їх прихований характер та тривалий

негативний вплив на емоційний стан особистості.

Аналіз результатів показав, що реакція учнів на прояви булінгу є неоднозначною. Частина підлітків демонструє готовність допомагати жертвам булінгу та підтримувати однолітків у складних ситуаціях, однак значна кількість учнів займає пасивну позицію спостерігача або уникає втручання у конфліктні ситуації. Окремі респонденти навіть підтримували агресора або брали участь у цькуванні. Це свідчить про недостатній рівень сформованості навичок конструктивного реагування на конфлікти, а також про вплив групового тиску та страху негативних наслідків для себе.

Важливим результатом дослідження стало встановлення того, що підлітки найчастіше звертаються по допомогу до батьків та друзів, тоді як рівень довіри до педагогів і працівників закладу освіти є нижчим. Частина учнів взагалі не повідомляє нікому про випадки булінгу, що є тривожним показником, оскільки приховування переживань може призводити до емоційної замкненості, тривожності та погіршення психологічного благополуччя підлітків.

Результати дослідження також засвідчили, що найбільш поширеними місцями виникнення булінгу є коридори, сходи, класи під час відсутності вчителя, а також соціальні мережі та інтернет. Це підтверджує, що прояви насильства найчастіше виникають у ситуаціях недостатнього контролю з боку дорослих або поза межами безпосереднього педагогічного нагляду. Особливу небезпеку становить кібербулінг, оскільки він може тривати навіть поза межами закладу освіти та супроводжуватися анонімністю агресора.

У процесі дослідження було встановлено, що значна частина учнів оцінює ефективність втручання педагогів у ситуації булінгу як недостатню. Підлітки зазначали, що педагоги частіше реагують на відкриті прояви фізичної агресії, тоді як психологічний булінг або соціальна ізоляція можуть залишатися поза увагою дорослих. Подібні результати свідчать про необхідність підвищення рівня психологічної компетентності педагогів та вдосконалення системи профілактики булінгу у закладі освіти.

Отримані результати також показали, що не всі учні почуваються

психологічно комфортно у шкільному середовищі. Частина підлітків переживає емоційне напруження, труднощі у спілкуванні та страх стати жертвою булінгу. Наявність психологічного дискомфорту та тривожності може негативно впливати на самооцінку учнів, їх соціальну адаптацію, навчальну мотивацію та загальний психоемоційний стан.

Водночас результати дослідження засвідчили достатньо високий рівень готовності підлітків брати участь у програмах профілактики булінгу. Більшість учнів позитивно ставиться до проведення тренінгів, тематичних занять, виховних годин та інших профілактичних заходів, спрямованих на покращення взаємин у колективі та формування безпечного освітнього середовища. Це свідчить про усвідомлення підлітками важливості проблеми булінгу та готовність долучатися до її вирішення.

На нашу думку, отримані результати підтверджують необхідність організації системної психолого-педагогічної роботи щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі. Особливого значення набуває формування безпечного психологічного клімату у класному колективі, розвиток навичок конструктивного спілкування, емпатії, толерантності та взаємоповаги серед учнів. Важливим напрямом роботи є також підвищення рівня психологічної обізнаності підлітків, педагогів та батьків щодо причин, наслідків і способів протидії булінгу.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми булінгу в сучасному освітньому середовищі та необхідність впровадження комплексних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя, безпеки та гармонійного розвитку учнів підліткового віку.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Особливості використання тренінгових форм роботи у роботі з підлітками щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі

Проблема булінгу в освітньому середовищі потребує комплексного та системного підходу до її профілактики. Одним із найбільш ефективних напрямів профілактичної роботи з підлітками є використання тренінгових форм роботи, оскільки саме тренінг дозволяє активно залучати учнів до процесу взаємодії, формувати навички конструктивного спілкування, розвивати емпатію, толерантність та здатність до ненасильницького вирішення конфліктів.

Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків, прагненням до самоствердження та активним формуванням міжособистісних взаємин. Саме тому у цей віковий період підлітки особливо потребують підтримки, розвитку комунікативних навичок та формування позитивного психологічного клімату у колективі. Тренінгові форми роботи створюють сприятливі умови для відкритого обговорення проблеми булінгу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формування відповідального ставлення до власної поведінки [9].

Особливістю тренінгової роботи є активна участь учнів у процесі навчання та взаємодії. На відміну від традиційних форм виховної роботи, тренінг передбачає використання інтерактивних методів, які сприяють емоційному залученню підлітків, розвитку навичок співпраці та формуванню позитивного досвіду міжособистісної взаємодії. Під час тренінгових занять учні мають можливість висловлювати власні думки, аналізувати життєві ситуації, моделювати способи вирішення конфліктів та вчитися ефективно взаємодіяти з оточенням.

Одним із важливих напрямів тренінгової роботи щодо профілактики булінгу є формування у підлітків навичок конструктивного спілкування. У процесі тренінгів учні навчаються висловлювати власні емоції без агресії, слухати співрозмовника, поважати думку інших та знаходити компромісні способи вирішення конфліктних ситуацій. Розвиток комунікативної культури сприяє зниженню рівня агресивності та попередженню проявів насильства у колективі [34].

Важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток емпатії та емоційного інтелекту підлітків. Під час тренінгових занять використовуються вправи, спрямовані на усвідомлення емоцій інших людей, розвиток співпереживання та формування гуманного ставлення до оточення. Учні вчаться розуміти емоційний стан жертви булінгу, усвідомлювати негативні наслідки насильства та відповідально ставитися до власної поведінки у колективі.

Особливе значення у профілактиці булінгу має формування навичок протидії груповому тиску та розвитку впевненої поведінки. Підлітки часто стають учасниками булінгу через страх бути відторгнутими колективом або прагнення отримати визнання з боку однолітків. Саме тому тренінгові заняття мають бути спрямовані на розвиток самоповаги, адекватної самооцінки, уміння відстоювати власну позицію та протистояти негативному впливу групи.

Одним із ефективних напрямів тренінгової роботи є навчання підлітків конструктивним способам вирішення конфліктів. У процесі занять учні ознайомлюються з основними причинами конфліктів, вчаться контролювати емоції, аналізувати власну поведінку та знаходити ненасильницькі способи взаємодії. Подібна робота сприяє зниженню рівня агресії та формуванню навичок мирного врегулювання суперечностей [52].

Важливим напрямом профілактики булінгу є також формування безпечного психологічного середовища у класному колективі. Тренінгові заняття сприяють згуртуванню учнів, розвитку довіри між однолітками та

формуванню позитивної атмосфери у групі. Під час виконання групових вправ, рольових ігор та колективних завдань підлітки навчаються співпрацювати, підтримувати один одного та відповідально ставитися до емоційного стану інших членів колективу.

У роботі з підлітками щодо профілактики булінгу доцільно використовувати різноманітні тренінгові методи та вправи, оскільки саме інтерактивні форми роботи сприяють активному залученню учнів до процесу взаємодії, розвитку навичок конструктивного спілкування та формуванню безпечного психологічного середовища у колективі. Використання тренінгових методів дозволяє не лише надати підліткам інформацію про проблему булінгу, а й сформувати практичні навички ненасильницької поведінки, емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії з оточенням [18].

Серед найбільш ефективних методів профілактики булінгу особливе місце займають рольові ігри. Використання рольових ситуацій дозволяє підліткам моделювати різноманітні конфліктні ситуації, пов'язані з проявами булінгу, та шукати конструктивні способи їх вирішення. Під час таких вправ учні можуть виконувати ролі жертви, агресора, спостерігача або захисника, що сприяє глибшому усвідомленню емоційних переживань кожного учасника конфлікту. Рольові ігри допомагають підліткам розвивати емпатію, навички співпраці, відповідальність за власну поведінку та здатність приймати обґрунтовані рішення у складних ситуаціях.

Важливим напрямом тренінгової роботи є вправи на розвиток емпатії. Такі вправи спрямовані на формування у підлітків здатності розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та проявляти підтримку одноліткам. У процесі виконання вправ учні вчаться розпізнавати емоції, аналізувати переживання жертви булінгу та усвідомлювати негативні наслідки насильства для психологічного стану людини. Розвиток емпатії сприяє формуванню гуманного ставлення до оточення, зниженню рівня агресивності та покращенню міжособистісних взаємин у колективі.

Ефективним методом профілактики булінгу є також мозкові штурми, які дозволяють учням активно долучатися до обговорення проблеми та спільного пошуку шляхів її вирішення. Під час проведення мозкового штурму підлітки висловлюють власні думки щодо причин виникнення булінгу, його наслідків та способів попередження насильства у шкільному середовищі. Подібна форма роботи сприяє розвитку критичного мислення, творчого підходу до вирішення проблем та формуванню активної громадянської позиції.

Особливе значення у профілактичній роботі мають дискусії, під час яких учні мають можливість відкрито обговорювати проблеми міжособистісної взаємодії, конфліктів та насильства у підлітковому середовищі. У процесі дискусії підлітки вчаться аргументовано висловлювати власну думку, поважати позицію інших та аналізувати різні погляди на проблему булінгу. Проведення групових обговорень сприяє формуванню толерантності, розвитку комунікативної культури та усвідомленню відповідальності за психологічний клімат у колективі.

Доцільним у роботі з підлітками є також використання аналізу проблемних ситуацій. Учням пропонуються конкретні приклади конфліктних ситуацій або випадків булінгу, які вони мають проаналізувати та визначити можливі способи їх конструктивного вирішення. Подібні вправи допомагають підліткам навчитися оцінювати наслідки власної поведінки, знаходити ненасильницькі способи взаємодії та формувати навички ефективного вирішення конфліктів [22].

Важливу роль у профілактиці булінгу відіграють вправи на розвиток самооцінки та впевненості у собі. Підлітки, які мають низьку самооцінку, часто стають жертвами булінгу або, навпаки, можуть проявляти агресивну поведінку як спосіб самоствердження. Виконання подібних вправ сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку самоповаги та усвідомленню власної цінності. Учні вчаться визначати власні сильні сторони, позитивно оцінювати власні досягнення та впевнено взаємодіяти з оточенням.

Одним із ефективних методів профілактики булінгу є комунікативні ігри. Подібні вправи спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, вміння слухати співрозмовника, висловлювати власні думки без агресії та підтримувати доброзичливу взаємодію у колективі. Комунікативні ігри сприяють покращенню взаємин між учнями, розвитку довіри та зниженню рівня конфліктності у підлітковому середовищі.

Важливе місце у тренінговій роботі займають вправи на згуртування колективу. Такі вправи спрямовані на розвиток взаєморозуміння, підтримки та позитивної атмосфери у групі. У процесі виконання спільних завдань підлітки навчаються співпрацювати, довіряти одне одному, підтримувати членів колективу та працювати заради спільної мети. Формування згуртованого колективу є важливою умовою профілактики булінгу, оскільки сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції та конфліктності серед учнів.

Ефективним напрямом роботи з підлітками є використання арт-терапевтичних методів. До таких методів належать малювання, колажування, створення плакатів, метафоричних зображень, казкотерапія та інші творчі форми самовираження. Арт-терапевтичні вправи дозволяють учням виражати власні емоції, переживання та внутрішні конфлікти у безпечній формі. Використання творчих методів сприяє емоційному розвантаженню, зниженню тривожності та розвитку позитивного ставлення до себе й оточення [1].

Особливу роль у профілактиці булінгу відіграють техніки емоційної саморегуляції. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, тому важливим завданням тренінгової роботи є навчання учнів способам контролю власних емоцій та конструктивного реагування на стресові ситуації. До таких технік можуть належати дихальні вправи, методи релаксації, вправи на усвідомлення емоційного стану та способи подолання негативних переживань. Формування навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня агресії, розвитку стресостійкості та покращенню психологічного благополуччя підлітків.

На нашу думку, комплексне використання різноманітних тренінгових методів та вправ у роботі з підлітками є ефективним засобом профілактики булінгу в освітньому середовищі. Поєднання інтерактивних форм роботи, розвитку емоційної сфери, комунікативних навичок та згуртування колективу сприяє формуванню безпечного психологічного клімату, зниженню рівня агресивності та розвитку культури ненасильницького спілкування серед учнів підліткового віку.

Рольові ігри дозволяють підліткам моделювати ситуації булінгу та шукати конструктивні способи їх вирішення. Під час таких вправ учні можуть спробувати себе у ролі жертви, агресора або спостерігача, що сприяє глибшому розумінню емоційних переживань учасників конфлікту та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки.

Ефективним методом профілактики булінгу є групові дискусії, під час яких учні мають можливість обговорювати причини виникнення насильства, його наслідки та способи попередження конфліктів. Такі форми роботи сприяють розвитку критичного мислення, навичок аргументованого висловлювання власної думки та формуванню активної соціальної позиції [16].

Особливу роль у тренінговій роботі відіграють вправи на розвиток самооцінки та впевненості у собі. Підлітки, які мають низьку самооцінку та відчують невпевненість у спілкуванні, частіше стають жертвами булінгу або, навпаки, проявляють агресію як спосіб самоствердження. Формування позитивного ставлення до себе та розвиток навичок самопрезентації сприяють підвищенню психологічної стійкості учнів.

На нашу думку, важливою умовою ефективності тренінгової роботи є створення безпечної та довірливої атмосфери під час занять. Підлітки повинні мати можливість відкрито висловлювати власні думки та переживання без страху осуду чи висміювання. Саме тому психолог або педагог має забезпечити доброзичливу атмосферу, дотримання принципів взаємоповаги, добровільності та конфіденційності у процесі проведення тренінгу.

Важливим напрямом профілактики булінгу є також залучення батьків та педагогів до тренінгової роботи. Проведення спільних занять, консультацій та просвітницьких заходів сприяє формуванню єдиного підходу до попередження насильства та створенню безпечного освітнього середовища.

Таким чином, використання тренінгових форм роботи у профілактиці булінгу є ефективним засобом формування позитивного психологічного клімату, розвитку комунікативних навичок, емпатії, толерантності та відповідального ставлення підлітків до власної поведінки. Систематичне проведення тренінгових занять сприяє зниженню рівня агресивності у колективі, попередженню конфліктів та створенню безпечного освітнього середовища для гармонійного розвитку особистості учнів підліткового віку.

3.2. Організація та зміст тренінгових занять для підлітків щодо профілактики булінгу

У межах формувального експерименту було розроблено та впроваджено цикл тренінгових занять для учнів підліткового віку, спрямованих на профілактику булінгу в освітньому середовищі, формування навичок конструктивного спілкування, розвитку емпатії, толерантності та створення безпечного психологічного клімату у класному колективі.

Розроблені тренінгові заняття враховували вікові та психологічні особливості підлітків, специфіку міжособистісної взаємодії у шкільному середовищі та результати проведеного емпіричного дослідження. Основна увага приділялася розвитку емоційної сфери учнів, навичок мирного вирішення конфліктів, формуванню негативного ставлення до насильства та підвищенню рівня психологічної обізнаності щодо проблеми булінгу [15].

Метою тренінгової програми було зниження рівня агресивної поведінки серед підлітків, формування толерантного ставлення до оточення,

розвиток навичок ефективної комунікації та профілактика булінгу в освітньому середовищі.

Основними завданнями тренінгової програми були:

- формування у підлітків розуміння сутності булінгу та його негативних наслідків;
- розвиток емпатії та навичок емоційної підтримки;
- формування толерантного ставлення до інших;
- розвиток навичок конструктивного спілкування;
- навчання способам мирного вирішення конфліктів;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі;
- розвиток відповідальності за власну поведінку;
- формування безпечного психологічного клімату у колективі [12; 27; 32].

Тренінгова програма проводилася у груповій формі та включала 5 тематичних занять тривалістю 45–60 хвилин кожне. Під час проведення занять використовувалися інтерактивні методи роботи: рольові ігри, групові дискусії, вправи на самопізнання, мозкові штурми, арт-терапевтичні техніки, вправи на згуртування колективу та аналіз проблемних ситуацій.

Перше тренінгове заняття мало тему: «Булінг та його прояви у підлітковому середовищі». Основною метою заняття було ознайомлення учнів із поняттям булінгу, його видами, причинами виникнення та наслідками для особистості. Під час заняття учні обговорювали приклади булінгу, аналізували життєві ситуації та вчилися розрізняти конфлікт і систематичне насильство. Особлива увага приділялася формуванню негативного ставлення до агресивної поведінки та усвідомленню відповідальності за власні вчинки.

Друге тренінгове заняття проводилося на тему: «Розвиток емпатії та толерантності». Метою заняття був розвиток у підлітків здатності розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та проявляти підтримку одноліткам. У процесі роботи використовувалися вправи на розвиток емпатії, рольові ситуації та обговорення емоційних переживань жертви булінгу. Учні

вчилися визначати власні емоції, висловлювати підтримку та будувати доброзичливі взаємини у колективі.

Третє тренінгове заняття мало тему: «Конструктивне спілкування та мирне вирішення конфліктів». Основною метою заняття було формування у підлітків навичок ефективної комунікації та ненасильницького вирішення суперечностей. Під час заняття учні знайомилися з правилами конструктивного спілкування, вчилися слухати співрозмовника, контролювати емоції та знаходити компромісні способи вирішення конфліктних ситуацій. Використовувалися комунікативні вправи, дискусії та моделювання конфліктних ситуацій.

Четверте тренінгове заняття проводилося на тему: «Я та мій колектив». Основною метою заняття було згуртування учнівського колективу, розвиток довіри між підлітками та формування позитивного психологічного клімату у групі. Під час заняття використовувалися вправи на взаємодію, співпрацю та розвиток командної роботи. Учні виконували колективні завдання, брали участь у психологічних іграх та вчилися підтримувати одне одного у процесі спільної діяльності.

П'яте тренінгове заняття мало тему: «Протидія булінгу та формування безпечного освітнього середовища». Метою заняття було формування у підлітків активної соціальної позиції щодо протидії булінгу та відповідального ставлення до психологічного клімату у колективі. Під час заняття учні обговорювали способи допомоги жертвам булінгу, правила безпечної поведінки, можливості звернення по допомогу та роль кожного учасника освітнього процесу у попередженні насильства. Особлива увага приділялася розвитку впевненої поведінки та готовності протидіяти агресії у підлітковому середовищі.

Під час проведення тренінгових занять особлива увага приділялася створенню безпечної та доброзичливої атмосфери. Робота здійснювалася на засадах добровільності, взаємоповаги, відкритості та конфіденційності. Учні

мали можливість вільно висловлювати власні думки, ділитися переживаннями та брати активну участь у виконанні вправ і колективних завдань.

Нижче представлено зміст тренінгових занять, розроблених у межах формувального експерименту щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі. Запропонована тренінгова програма спрямована на формування у підлітків навичок конструктивного спілкування, розвитку емпатії, толерантності, емоційної саморегуляції та створення безпечного психологічного клімату у класному колективі. Кожне заняття має чітко визначену мету та включає комплекс інтерактивних вправ, які сприяють активному залученню учнів до процесу взаємодії, розвитку комунікативних навичок та формуванню негативного ставлення до проявів насильства.

Тренінгові заняття побудовані з урахуванням вікових та психологічних особливостей підлітків і передбачають використання різноманітних методів роботи: рольових ігор, дискусій, вправ на розвиток самооцінки, вправ на згуртування колективу, елементів арт-терапії, аналізу проблемних ситуацій та технік емоційної саморегуляції. Важливою особливістю програми є її практична спрямованість, оскільки учні не лише отримують інформацію щодо проблеми булінгу, а й набувають навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях та вчаться ефективно взаємодіяти з оточенням.

Таблиця 3.1

Зміст тренінгових занять щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі [12; 26; 27; 22; 27; 32; 45; 51; 58; 60]

Назва заняття	Мета заняття	Вправи	Обладнання
«Булінг та його прояви у підлітковому середовищі»	Формування уявлень про сутність булінгу, його види та наслідки	Вправа «Знайомство» Вправа «Асоціації до слова булінг» Вправа «Мікрофон» Вправа «Так чи ні» Вправа «Розпізнай булінг» Вправа «Моє ставлення» Вправа «Ситуація» Вправа «Мозковий штурм» Вправа «Незакінчені речення» Вправа «Рефлексія»	Аркуші паперу, маркери, картки із ситуаціями, фліпчарт, стікери

Продовження таблиці 3.1

«Розвиток емпатії та толерантності»	Розвиток здатності до співпереживання та формування толерантного ставлення до інших	Вправа «Комплімент» Вправа «Емоції» Вправа «Я тебе розумію» Вправа «Чужими очима» Вправа «Добрі слова» Вправа «Ланцюжок підтримки» Вправа «Спільне та відмінне» Вправа «Світ без образ» Вправа «Малюнок емоцій» Вправа «Коло вражень»	Картки емоцій, папір, олівці, маркери, ватман, кольорові стікери
«Конструктивне спілкування та вирішення конфліктів»	Формування навичок ефективної комунікації та мирного вирішення конфліктів	Вправа «Активне слухання» Вправа «Я-повідомлення» Вправа «Конфліктна ситуація» Вправа «Діалог» Вправа «Посередник» Вправа «Знайди компроміс» Вправа «Без агресії» Вправа «Міст порозуміння» Вправа «Командне рішення» Вправа «Підсумок заняття»	Картки із ситуаціями, фліпчарт, маркери, папір, бейджі
«Я та мій колектив»	Згуртування учнівського колективу та розвиток довіри між однолітками	Вправа «Павутиння дружби» Вправа «Ми схожі» Вправа «Командна вежа» Вправа «Підтримай друга» Вправа «Спільний малюнок» Вправа «Коло довіри» Вправа «Долонька допомоги» Вправа «Разом ми сила» Вправа «Моя роль у колективі» Вправа «Рефлексивне коло»	Нитки, ватман, олівці, маркери, ножиці, кольоровий папір
«Протидія булінгу та формування безпечного освітнього середовища»	Формування активної позиції щодо протидії булінгу та створення безпечного середовища	Вправа «Правила безпеки» Вправа «Допоможи другу» Вправа «Мій вибір» Вправа «Стоп булінг» Вправа «Дерево рішень» Вправа «Алгоритм допомоги» Вправа «Лист підтримки» Вправа «Безпечна школа» Вправа «Плакат толерантності» Вправа «Зворотний зв'язок»	Ватман, маркери, картки, стікери, папір А4, кольорові олівці

На нашу думку, використання тренінгових форм роботи у процесі профілактики булінгу є ефективним засобом формування позитивного психологічного клімату у колективі, розвитку комунікативних навичок, емоційної стійкості та відповідального ставлення підлітків до власної поведінки. Проведення подібних занять сприяє підвищенню рівня психологічної

обізнаності учнів, зниженню агресивності та створенню безпечного освітнього середовища.

Висновки до третього розділу

Аналіз теоретичних та практичних аспектів профілактики булінгу в освітньому середовищі дозволяє зробити висновок про важливість використання тренінгових форм роботи у роботі з підлітками. Проведене дослідження підтвердило, що саме інтерактивні методи навчання та виховання є ефективним засобом формування безпечного психологічного середовища, розвитку комунікативних навичок, емоційної стійкості та відповідального ставлення учнів до власної поведінки.

У процесі дослідження було встановлено, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом у формуванні міжособистісних взаємин, системи цінностей та моделей поведінки. Саме тому проблема булінгу у підлітковому середовищі потребує своєчасної профілактики, психологічної підтримки учнів та створення сприятливого емоційного клімату у колективі. Використання тренінгових занять сприяє розвитку емпатії, толерантності, навичок конструктивного спілкування та мирного вирішення конфліктів, що є важливою умовою попередження насильства серед учнів.

У межах формувального експерименту було розроблено та впроваджено цикл тренінгових занять, спрямованих на профілактику булінгу в освітньому середовищі. Розроблена програма враховувала вікові та психологічні особливості підлітків, результати емпіричного дослідження та специфіку міжособистісної взаємодії у шкільному колективі. Основна увага приділялася формуванню негативного ставлення до агресивної поведінки, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню рівня самооцінки та згуртуванню учнівського колективу.

Проведення тренінгових занять дозволило створити умови для активної участі підлітків у процесі взаємодії, відкритого обговорення проблеми булінгу та розвитку навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Під час занять використовувалися рольові ігри, дискусії, вправи на розвиток емпатії, комунікативні ігри, вправи на згуртування колективу, арт-терапевтичні методи та техніки емоційної саморегуляції. Використання різноманітних інтерактивних форм роботи сприяло емоційному залученню учнів, розвитку взаємопідтримки та формуванню позитивного психологічного клімату у групі.

Особливе значення у процесі профілактики булінгу мало формування у підлітків навичок конструктивного спілкування та мирного вирішення конфліктів. Учні вчилися контролювати власні емоції, слухати співрозмовника, поважати думку інших та знаходити компромісні способи взаємодії. Подібна робота сприяла розвитку комунікативної культури та зниженню рівня агресивності серед підлітків.

Важливим результатом проведеної роботи стало підвищення рівня емпатії та толерантності серед учнів. Під час тренінгових занять підлітки вчилися розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та проявляти підтримку одноліткам. Це сприяло покращенню міжособистісних взаємин у колективі, розвитку взаєморозуміння та формуванню атмосфери психологічної безпеки.

На нашу думку, важливою умовою ефективності тренінгової роботи є створення доброзичливої та довірливої атмосфери під час занять. Підлітки повинні мати можливість відкрито висловлювати власні думки, ділитися переживаннями та брати активну участь у груповій роботі без страху осуду чи висміювання. Саме тому у процесі проведення тренінгів важливо дотримуватися принципів добровільності, взаємоповаги, підтримки та конфіденційності.

Таким чином, результати проведеної роботи підтверджують ефективність використання тренінгових форм роботи у профілактиці булінгу серед підлітків. Комплексне використання інтерактивних методів сприяє розвитку

комунікативних навичок, емоційної стійкості, толерантності та відповідального ставлення до власної поведінки. Проведення подібних занять є важливим напрямом психолого-педагогічної роботи у закладах освіти та сприяє створенню безпечного освітнього середовища для гармонійного розвитку особистості учнів підліткового віку.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічної допомоги підліткам, що пережили булінг, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

Теоретичний аналіз проблеми булінгу в підлітковому середовищі засвідчив, що це явище є складною соціально-психологічною проблемою, яка має системний характер та суттєво впливає на особистісний розвиток підлітків. Булінг проявляється у різних формах – фізичній, психологічній, вербальній, соціальній та кібербулінгу – і характеризується навмисністю дій, повторюваністю агресивної поведінки та нерівністю сил між учасниками взаємодії. На відміну від звичайного конфлікту, булінг має цілеспрямований характер і супроводжується психологічним або фізичним тиском на жертву.

У процесі дослідження було встановлено, що підлітковий вік є одним із найбільш уразливих періодів щодо виникнення та поширення булінгу. Це пов'язано з віковими психологічними особливостями підлітків, серед яких емоційна нестабільність, прагнення до самоствердження, підвищена чутливість до думки однолітків, нестійкість самооцінки та активне формування міжособистісних взаємин. Саме в цей період значну роль у житті підлітка починає відігравати соціальне середовище та потреба у визнанні з боку ровесників, що може сприяти як формуванню конструктивних моделей поведінки, так і проявам агресії.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що виникнення булінгу зумовлюється комплексом чинників. Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості підлітків, зокрема рівень розвитку емпатії, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, самооцінки та здатності до самоконтролю. Значний вплив також мають особливості сімейного виховання, психологічний клімат у класному колективі, стиль взаємодії між учнями та педагогами, а також вплив соціального оточення.

Особливу увагу у сучасних умовах привертає проблема кібербулінгу,

поширення якого пов'язане з активним використанням соціальних мереж та цифрових технологій. Кібербулінг характеризується можливістю анонімного впливу на жертву, тривалим психологічним тиском та швидким поширенням негативної інформації, що значно посилює емоційні переживання підлітків.

Булінг має негативний вплив на психоемоційний стан та соціальний розвиток особистості. Наслідками булінгу можуть бути підвищена тривожність, емоційна нестабільність, зниження самооцінки, соціальна ізоляція, формування почуття страху та невпевненості у собі. Тривалий вплив агресивного середовища може призводити до розвитку депресивних станів, труднощів у міжособистісному спілкуванні та погіршення навчальної мотивації. Водночас негативний вплив булінгу поширюється не лише на жертв насильства, а й на агресорів та спостерігачів, що підтверджує системний характер даної проблеми.

У ході теоретичного аналізу було визначено, що психологічна допомога підліткам, які постраждали від булінгу, повинна мати комплексний характер і поєднувати індивідуальні, групові та психолого-педагогічні форми роботи. Важливими напрямками психологічної підтримки є розвиток емоційної стійкості, формування позитивної самооцінки, розвиток комунікативних навичок та створення умов для безпечної соціальної взаємодії у колективі.

Встановлено, що ефективна профілактика булінгу потребує системного підходу та активної взаємодії всіх учасників освітнього процесу – педагогів, психологів, батьків та учнів. Важливого значення набуває створення безпечного освітнього середовища, формування культури толерантного спілкування, взаємоповаги та підтримки серед підлітків.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність проблеми булінгу у підлітковому середовищі та необхідність організації комплексної психолого-педагогічної роботи щодо його профілактики. Особливої уваги потребує формування у підлітків навичок конструктивної взаємодії, розвитку емпатії, емоційної компетентності та здатності до мирного вирішення конфліктів, що є важливою умовою забезпечення психологічного

благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу встановити, що проблема булінгу є достатньо поширеною серед учнів підліткового віку та має виражений негативний вплив на психологічний стан і міжособистісні взаємини у шкільному середовищі. Аналіз отриманих даних підтвердив, що значна частина підлітків хоча б періодично стикалася з проявами булінгу, а окремі учні зазнавали систематичного психологічного або соціального тиску з боку однолітків.

У процесі дослідження було визначено, що серед найбільш поширених форм булінгу переважають психологічні прояви насильства, зокрема вербальна агресія, соціальна ізоляція, поширення чуток та кібербулінг. Учні повідомляли про випадки словесних образ, насмішок, приниження, ігнорування та виключення із колективної діяльності. Отримані результати свідчать про те, що саме психологічні форми булінгу є найбільш характерними для підліткового середовища та становлять значну загрозу для емоційного благополуччя учнів.

Дослідження показало, що реакція підлітків на ситуації булінгу є різною. Частина учнів демонструє готовність підтримувати жертв насильства та допомагати одноліткам у складних ситуаціях, однак значна кількість підлітків займає пасивну позицію спостерігача або уникає втручання через страх негативних наслідків чи невпевненість у власних можливостях вплинути на ситуацію. Окремі респонденти зазначили, що підтримували агресора або брали участь у булінгу, що свідчить про вплив групового тиску та недостатній рівень сформованості навичок конструктивної взаємодії.

Важливим результатом дослідження стало встановлення того, що у випадках булінгу підлітки частіше звертаються по допомогу до батьків та друзів, тоді як рівень довіри до педагогів і працівників закладу освіти є нижчим. Частина учнів взагалі не повідомляє про пережиті ситуації насильства, що може сприяти накопиченню негативних емоційних переживань, розвитку тривожності, невпевненості у собі та соціальної замкненості.

У ході дослідження також було визначено найбільш поширені місця виникнення булінгу. Найчастіше прояви агресії спостерігаються у коридорах, класах під час відсутності вчителя, на сходах закладу освіти, а також у соціальних мережах та інтернет-просторі. Це свідчить про те, що ситуації булінгу переважно виникають у місцях недостатнього контролю з боку дорослих або поза межами безпосереднього педагогічного нагляду. Особливо небезпечним є кібербулінг, який має прихований характер та може продовжуватися навіть поза межами школи.

Отримані результати засвідчили, що значна частина підлітків оцінює втручання педагогів у ситуації булінгу як недостатньо ефективне. Учні зазначали, що вчителі переважно реагують на відкриті форми фізичної агресії, тоді як психологічне насильство, словесні образи або соціальна ізоляція нерідко залишаються поза увагою дорослих. Це підтверджує необхідність підвищення рівня психологічної компетентності педагогів та вдосконалення системи профілактичної роботи у закладі освіти.

Дослідження також показало, що не всі підлітки почуваються психологічно комфортно у шкільному середовищі. Частина учнів переживає емоційне напруження, труднощі у спілкуванні, відчуває страх стати жертвою булінгу або психологічну невпевненість у колективі. Подібні переживання можуть негативно впливати на самооцінку підлітків, їх навчальну мотивацію, соціальну адаптацію та загальний психоемоційний стан.

Водночас результати дослідження засвідчили достатньо високий рівень готовності учнів брати участь у програмах профілактики булінгу. Більшість підлітків позитивно ставиться до проведення тренінгів, тематичних занять, виховних заходів та психологічних вправ, спрямованих на покращення взаємин у колективі та формування безпечного освітнього середовища. Це свідчить про усвідомлення учнями важливості проблеми булінгу та готовність долучатися до її попередження.

На нашу думку, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність системної психолого-педагогічної роботи щодо профілактики

булінгу серед підлітків. Особливо важливими є формування позитивного психологічного клімату у класному колективі, розвиток емпатії, толерантності, навичок конструктивного спілкування та мирного вирішення конфліктів. Не менш важливим напрямом є підвищення рівня психологічної обізнаності педагогів, батьків та учнів щодо причин, наслідків і способів протидії булінгу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми булінгу в сучасному освітньому середовищі та необхідність впровадження комплексних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на забезпечення психологічної безпеки, емоційного благополуччя та гармонійного розвитку особистості підлітків.

У ході дослідження було визначено, що ефективна профілактика булінгу в освітньому середовищі потребує використання сучасних інтерактивних форм роботи, спрямованих на розвиток особистості підлітка, формування навичок конструктивної взаємодії та створення безпечного психологічного клімату у колективі. Аналіз науково-теоретичних підходів та практичних аспектів профілактичної роботи підтвердив доцільність використання тренінгових занять як одного з найбільш ефективних засобів попередження булінгу серед учнів підліткового віку.

Було встановлено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, потребою у визнанні з боку однолітків, нестійкістю самооцінки та активним формуванням міжособистісних взаємин. Саме тому у цей період особливого значення набуває створення умов для розвитку позитивної комунікації, емоційної стійкості та навичок мирного вирішення конфліктів. Використання тренінгових форм роботи дозволяє підліткам не лише отримувати інформацію щодо проблеми булінгу, а й формувати практичні навички ефективної взаємодії та відповідальної поведінки у колективі.

У межах формувального експерименту було розроблено та впроваджено програму тренінгових занять, спрямовану на профілактику булінгу в освітньому середовищі. Зміст програми враховував вікові та психологічні

особливості підлітків, результати проведеного емпіричного дослідження та актуальні потреби учнівського колективу. Основна увага приділялася формуванню негативного ставлення до насильства, розвитку емпатії, толерантності, навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та згуртуванню колективу.

У процесі проведення тренінгових занять використовувалися різноманітні інтерактивні методи роботи, серед яких рольові ігри, дискусії, мозкові штурми, вправи на розвиток емпатії, комунікативні ігри, вправи на розвиток самооцінки, арт-терапевтичні методики та техніки емоційної саморегуляції. Використання таких методів сприяло активному залученню підлітків до роботи, розвитку навичок співпраці, взаємопідтримки та формуванню позитивного психологічного клімату у групі.

Особливу увагу під час реалізації тренінгової програми було приділено розвитку у підлітків навичок конструктивного спілкування та мирного вирішення конфліктних ситуацій. Учні вчилися висловлювати власні емоції без проявів агресії, слухати співрозмовника, поважати думку інших та знаходити компромісні способи взаємодії. Подібна робота сприяла розвитку комунікативної культури, зниженню рівня конфліктності та попередженню агресивної поведінки серед підлітків.

Важливим результатом проведеної роботи стало підвищення рівня емпатії та толерантного ставлення до оточення. У процесі тренінгових занять підлітки вчилися розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати, підтримувати однолітків та усвідомлювати негативні наслідки булінгу для психологічного стану особистості. Це сприяло покращенню міжособистісних взаємин у колективі та формуванню атмосфери психологічної безпеки.

У ході дослідження було встановлено, що важливою умовою ефективності тренінгової роботи є створення доброзичливої та довірливої атмосфери під час занять. Підлітки повинні мати можливість відкрито висловлювати власні думки, ділитися переживаннями та брати активну участь у груповій роботі без страху осуду чи негативної оцінки з боку інших учасників. Саме

тому важливого значення набуває дотримання принципів добровільності, взаємоповаги, підтримки та конфіденційності у процесі проведення тренінгів.

Таким чином, результати проведеної роботи підтверджують ефективність використання тренінгових форм роботи у профілактиці булінгу серед учнів підліткового віку. Комплексне використання інтерактивних методів сприяє розвитку комунікативних навичок, емоційної компетентності, толерантності, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власної поведінки. Проведення тренінгових занять є важливим напрямом психолого-педагогічної діяльності у закладах освіти та сприяє створенню безпечного освітнього середовища, необхідного для гармонійного розвитку особистості підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О. В. Психологічна профілактика булінгу серед підлітків у закладах освіти : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 156 с.
2. Бабенко С. М. Психологічні особливості проявів булінгу у підлітковому середовищі // Психологія і особистість. 2020. № 2 (18). С. 45–53.
3. Бевз Г. М. Соціально-психологічні аспекти профілактики насильства серед дітей та підлітків : монографія. Київ : Логос, 2018. 312 с.
4. Білан О. І. Кібербулінг як сучасна форма агресії у підлітковому середовищі // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. № 1. С. 27–33.
5. Бойко В. В. Психологічна допомога дітям, які постраждали від булінгу : практичний посібник. Харків : Основа, 2022. 144 с.
6. Бондарчук О. І. Психологія підліткового віку : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 320 с.
7. Василенко Л. П. Булінг у шкільному середовищі: причини, наслідки, профілактика // Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 5. С. 12–18.
8. Вербицька Л. М. Соціально-психологічні чинники виникнення булінгу серед підлітків // Габітус. 2022. № 35. С. 98–103.
9. Волкова Н. П. Психолого-педагогічні засади профілактики булінгу в освітньому середовищі : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 287 с.
10. Воронова В. О. Тренінгові технології у роботі з підлітками : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 224 с.
11. Гаврилюк І. В. Формування безпечного освітнього середовища у закладах загальної середньої освіти // Освітній простір України. 2021. № 17. С. 74–80.
12. Гончаренко Т. Є. Психологічний супровід підлітків, які пережили булінг // Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 4. С. 38–47.
13. Гуменюк Л. Й. Соціальна психологія : підручник. Львів : Львівська

політехніка, 2019. 564 с.

14. Давиденко О. В. Розвиток емпатії як засіб профілактики булінгу серед школярів // Науковий вісник МДУ. Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 51–57.
15. Дрозд К. В. Булінг у сучасному освітньому середовищі: психологічний аспект // Педагогіка формування творчої особистості. 2021. № 76. С. 112–116.
16. Жигайло Н. І. Психологія конфлікту та способи його подолання : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 198 с.
17. Завгородня О. М. Кібербулінг серед підлітків: особливості прояву та профілактика // Молодий вчений. 2023. № 2 (114). С. 84–89.
18. Зайцева І. С. Арт-терапевтичні методи у роботі з підлітками, які пережили булінг // Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 15. С. 67–73.
19. Іванова Н. В. Психологічна безпека особистості у шкільному середовищі : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 276 с.
20. Калашник Н. С. Булінг та його вплив на психоемоційний стан підлітків // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Серія : Психологія. 2019. Т. 24, № 1. С. 93–99.
21. Караман О. Л. Психологічна підтримка дітей та підлітків у кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2022. 248 с.
22. Карпенко Є. В. Соціально-психологічний тренінг : практикум. Київ : Каравела, 2018. 192 с.
23. Коваленко А. Б. Булінг як соціально-психологічна проблема сучасної школи // Габітус. 2021. № 24. С. 41–47.
24. Коломієць Л. І. Психологія міжособистісного спілкування підлітків : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 301 с.
25. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. Київ : Інкос, 2020. 272 с.
26. Кравчук С. Л. Емоційна саморегуляція підлітків у конфліктних ситуаціях // Психологічні перспективи. 2021. № 38. С. 88–96.
27. Кузьменко Т. М. Профілактика булінгу у закладах загальної середньої освіти : метод. рекомендації. Полтава : ПОІППО, 2022. 84 с.

28. Литвиненко С. Д. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11, № 21. С. 122–129.
29. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 456 с.
30. Марченко І. О. Психологічна профілактика кібербулінгу серед підлітків // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 91–97.
31. Мельник І. В. Тренінгові технології у формуванні толерантності підлітків // Педагогічний альманах. 2020. № 45. С. 134–140.
32. Мирончук Н. М. Соціально-психологічна адаптація підлітків у шкільному середовищі : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 244 с.
33. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2019. 364 с.
34. Назаренко Л. А. Формування навичок ненасильницького спілкування у підлітків // Науковий вісник МНУ. Серія : Психологічні науки. 2022. № 2. С. 57–63.
35. Нечипоренко В. В. Психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка // Теорія і практика сучасної психології. 2021. № 4. С. 102–108.
36. Олійник Л. Г. Профілактика агресивної поведінки серед школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Шкільний світ, 2018. 176 с.
37. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 548 с.
38. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 468 с.
39. Петренко О. М. Особливості психологічної допомоги підліткам, які постраждали від булінгу // Габітус. 2023. № 48. С. 118–123.
40. Пилипенко Н. І. Психологічний тренінг у роботі практичного психолога : навч. посіб. Харків : Основа, 2019. 208 с.
41. Помиткін Е. О. Емоційний інтелект особистості : монографія. Київ

: Педагогічна думка, 2020. 286 с.

42. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості підлітка : навч. посіб. Київ : ІПОД НАПН України, 2018. 298 с.

43. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

44. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2019. 335 с.

45. Сердюк Л. З. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 318 с.

46. Сидоренко І. В. Психологічний клімат у підлітковому колективі як чинник профілактики булінгу // Психологія і соціальна робота. 2022. № 1. С. 73–80.

47. Синьов В. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 240 с.

48. Скрипник Т. В. Формування стресостійкості підлітків у процесі тренінгової роботи // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. №13. С. 94–101.

49. Слободяник Н. П. Психологія булінгу: сучасний погляд на проблему : монографія. Одеса : Гельветика, 2022. 290 с.

50. Титаренко Т. М. Психологія особистості : підручник. Київ : Каравела, 2020. 372 с.

51. Ткачук Т. А. Соціально-психологічний тренінг у роботі з підлітками : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 168 с.

52. Турбан В. В. Булінг у підлітковому середовищі: психологічні аспекти профілактики // Психологічний журнал. 2022. № 8 (2). С. 61–69.

53. Федоренко Р. П. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Кондор, 2019. 214 с.

54. Харченко С. Я. Психологічна допомога дітям і підліткам у кризових ситуаціях // Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 7. С. 25–31.

55. Хоменко П. В. Формування толерантності у підлітковому віці засобами

тренінгу // Теорія і практика сучасної психології. 2021. № 2. С. 76–82.

56. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2018. 304 с.

57. Шевченко Н. Ф. Психологічна профілактика булінгу у закладах освіти // Інноваційна педагогіка. 2023. № 58. С. 115–121.

58. Шиян О. І. Соціально-психологічний супровід підлітків у кризових ситуаціях : монографія. Тернопіль : Астон, 2022. 256 с.

59. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 280 с.

60. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford : Blackwell Publishing, 2018. 264 p.

ДОДАТКИ

Текст опитувальника Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів
протистояння цькуванню в закладі освіти
(адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел)

1. Наскільки тобі подобається у школі?
 - a) Дуже не подобається
 - b) Не подобається
 - c) Не можу визначитися
 - 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
4. 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) Кілька разів на тиждень
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.
 - a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали зі свого кола друзів

або повністю ігнорували мене.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

85

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене або поширювали плітки з метою погіршити ставлення

оточуючих до мене.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

a) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити те, чого я робити не хочу.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести із

сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

12a. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або

образливих повідомлень, картинок, дзвінків та іншої інформації.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

126. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

86

a) Тільки по телефону

b) Тільки через інтернет

с) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?

a) У моєму класі

b) В іншому класі з моєї паралелі

с) У старших класах

d) У молодших класах

е) У різних класах

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

a) В основному одна дівчина

b) Кілька дівчат

с) В основному один хлопець

d) Кілька хлопців

е) І хлопці, і дівчата

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

a) Переважно один учень

b) 2-3 учні

с) 4-9 учнів

- d) Більш як 9 учнів
- e) Різні учні з різних класів

17. Як довго тривало знущання?

- a) Один або два тижні
- b) Приблизно місяць
- c) Приблизно півроку
- d) Приблизно рік
- e) Кілька років

18. Де над тобою знущалися?

- a) На спортивному майданчику
- b) В коридорах та на сходах у школі
- c) У класі (в присутності вчителя)
- d) У класі (за відсутності вчителя)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі
- g) У їдальні
- h) Дорогою до або зі школи
- i) На зупинці транспорту

87

- j) У шкільному автобусі
- k) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь за останні кілька місяців, що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але не казав(ла)
- b) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

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

е) Комуś зі своїх друзів

ф) Комуś іншому

20. Як часто хтось з учителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити конфлікт,

якщо над учнем знущаються у школі?

а) Майже ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитися та зупинити конфлікт, якщо над учнем

знущаються у школі?

а) Майже ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до працівників школи,

намагаючись зупинити знущання над тобою?

а) Наді мною не знущалися

б) Ні, ніхто не звертався до працівників школи

с) Так, одного разу зверталися

д) Так, зверталися кілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

а) Напевне, вони того заслуговують

б) Не дуже їм співчуваю

с) Деякою мірою співчуваю їм

d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

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

a) Не знущався(лася) над іншими

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

88

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла)

так, щоб їх це зачіпало.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось у спільні дії, виключаючи їх зі свого кола друзів

або повністю ігноруючи.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Кілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у

закритому приміщенні.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Кілька разів на тиждень

28. Я поширював(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Кілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Кілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити щось, чого вони не хотіли робити.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Кілька разів на тиждень

89

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над її (його) расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або

жести із сексуальним підтекстом.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або

інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це

відбувалося?

а) Тільки по телефону

б) Тільки через інтернет

с) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або вчителі

СТОСОВНО

твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили кілька разів

35. За останні кілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили

90

- d) Так, говорили кілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не

подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не буду
- e) Ні
- f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
- b) Я долучаюся до знущань
- c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
- d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- e) Я хотів би допомогти жертві
- f) Я намагаюсь допомогти жертві

38. Як часто тебе лякає імовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Доволі часто
- e) Часто
- f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань

у класі протягом останніх місяців?

- a) Дуже мало або ніяк
- b) Мало
- c) Деякою мірою вплинув
- d) Добре вплинув
- e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав (ла)?