

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
"СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОЯВУ
БУЛІНГУ СЕРЕД СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ"

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Бучок Мар'яни Іванівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат історичних наук, доцент
Гевко Вікторія Романівна

РЕЦЕЗЕНТ:
Практичний психолог КЗ
«Великобірківський ліцей ім.С.Балея»
Сас Ольга Петрівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Бучок М. І. Соціально-психологічні чинники схильності до прояву булінгу серед старших підлітків. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра (спец. 053 Психологія) ТНПУ ім. В. Гнатюка, Тернопіль, 2026. Роботу присвячено визначенню чинників підліткового булінгу. У теоретичній частині проаналізовано сутність явища, його вікові передумови та вплив мікросоціуму (сім'ї, школи, соцмереж). Емпіричне дослідження (54 учні 9-х класів) виявило: 71% респондентів мали досвід віктимізації, 24% виявляють підвищену агресивність, 68% — значний розрив між реальним та ідеальним «Я», 35% — високу соціальну тривожність. Доведено, що взаємозв'язок агресивності, деформацій самооцінки та тривожності є ключовим чинником залученості підлітків до булінгу.

Ключові слова: булінг, підлітки, агресивність, самооцінка, соціальна тривожність, шкільне насильство, психологічна профілактика.

ABSTRACT

Buchok M. I. Socio-Psychological Factors of Susceptibility to Bullying Behaviour Among Older Adolescents. Bachelor's thesis (Specialty 053 Psychology). Volodymyr Hnatiuk TNPU, Ternopil, 2026. The study examines the factors of adolescent bullying. The theoretical part analyzes the nature of bullying, its age-related prerequisites, and the impact of family, school, and social networks. An empirical study (54 9th-grade students) revealed that 71% of respondents had experienced victimization, 24% showed increased aggressiveness, 68% had a significant gap between the real and ideal "Self", and 35% experienced high social anxiety. The findings prove that the correlation between aggressiveness, self-esteem distortions, and anxiety is a key factor in adolescent involvement in bullying.

Keywords: bullying, adolescents, aggressiveness, self-esteem, social anxiety, school violence, psychological prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БУЛІНГУ СЕРЕД СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1 Поняття та характеристика булінгу.....	7
1.2 Психологічні аспекти булінгу серед підлітків	10
1.3 Вікові особливості підлітків як передумови булінгу	13
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	18
2.1 Роль сім'ї, школи та соціального середовища у формуванні булінгу.....	18
2.2 Вплив соціальних мереж на формування насильницької поведінки	22
2.3 Фактори, що сприяють поширенню булінгу серед підлітків. Психологічні наслідки булінгу	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТА ПРИЧИН БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ	34
3.1. Організація дослідження. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	34
3.2. Аналіз результатів дослідження проявів та причин булінгу.....	35
3.3. Тренінгова програма психопрофілактики булінгу серед підлітків	42
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження Протягом останніх десятиліть проблема булінгу у підлітковому середовищі набула значної актуальності у контексті загального поширення явища насильства та агресії серед учнів в навчальних закладах. Булінг, який може бути і фізичним, і емоційним насильством, стає серйозною загрозою психічному та емоційному здоров'ю підлітків, а також загальній атмосфері у школах. Станом на сьогодні булінг є однією із найактуальніших соціально-психологічних проблем, яка негативно впливає на освітнє середовище та міжособистісні взаємини його учасників. Глибокий аналіз даної проблеми та впровадження психологічних інтервенцій стає нагальною необхідністю для запобігання та ефективного управління булінгом в учнівському середовищі.

Ефективне запобігання цьому явищу вимагають різнобічного та комплексного підходу, який передбачає різностороннє вивчення його сутності, чинників, причин виникнення, особливостей прояву та можливих наслідків для психічного благополуччя підлітків та дітей. Важливу роль відіграють педагогічні працівники, практичні психологи та батьки, які повинні мати знання стосовно психологічних механізмів булінгу та навичками своєчасного виявлення і реагування на його прояви.

Науковці засвідчують, що ґрунтовне дослідження психологічних аспектів булінгу є надважливою передумовою для створення дієвих профілактичних та корекційних програм. Аналіз наведеної проблематики надає можливість оцінити масштаби поширення даного явища, визначити сукупність чинників, які сприяють його виникненню, а також обґрунтувати ефективні механізми профілактики і психологічного втручання, спрямовані на забезпечення безпечного й комфортного освітнього середовища.

Проблемою булінгу займалися Д. Олвеус, А. Пікасо і П. Хайнеманн. Саме вони започаткували дослідження цього явища [13; 15; 9]. Також вивченням займалися такі британські дослідники, як В. Бесаг і Д.Лейн [7; 11]. Французький

вчений К. Дьюкс – перший, хто висвітлив проблему шкільного цькування [8]. П. Хайнеманн описав схему згідно якої відбувається булінг. Він вважав, що рівновагу в групі порушує нова дитина і тому її «ліквідовують» [9]. В. Петросянц, розробила анкету виявлення булінгу в школі [40]. В роботах М. Кравцової багато уваги приділено вивченню типів дітей-учасників булінгу [35].

Метою даної кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників булінгу серед старших підлітків та розробка профілактичної тренінгової програми цього явища в навчальних закладах.

Для досягнення поставленої мети роботи поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати і теоретично обґрунтувати поняття булінгу і особливості прояву цього явища в освітньому середовищі.
2. Визначити психологічні та соціальні чинники виникнення булінгу.
3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення соціально-психологічних чинників схильності до прояву булінгу серед старших підлітків та здійснити його аналіз.
4. Розкрити напрями профілактики та подолання булінгу серед старших підлітків та розробити профілактичну тренінгову програму щодо цього явища.

Об'єкт дослідження – явище булінгу як соціально-психологічний феномен в підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, які зумовлюють прояв поведінки булінгу поміж старших підлітків.

Для виконання даної кваліфікаційної роботи були використано теоретичні та емпіричні **методи дослідження:** теоретичні: аналіз наукової літератури та статистичних даних, порівняльний аналіз діючих програм та методів психологічної профілактики булінгу; емпіричні: психодіагностичні методики.

Експериментальна база. Дослідження проводилося у 2025-2026рр. Вибірку склали 54 учні дев'ятих класів КЗ «Великобірківський ліцей імені Степана Балея».

Практичне значення дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи та отримані результати можуть використовуватися вчителями, батьками та практичними психологами закладів освіти з метою попередження проявів булінгу у підлітковому віці.

Структура та обсяг курсової роботи. Кваліфікаційна робота складеться зі вступу, трьох розділів висновків, список використаних джерел, додатків. Повний обсяг роботи становить 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття та характеристика булінгу

Поняття «булінг» взаємопов'язане із такими поняттями насильства (застосування сили чи психологічного тиску до іншої особи, погрози, навмисно спрямовані проти слабких людей або людей, які не можуть чинити опір і протистояти) та агресії (вчинення певних дій, спрямованих на порушення фізичну та психічну недоторканність особи та заподіяння їй тим самим шкоди) [13; 16].

Проте варто зауважити, що агресія й насильство – є спорідненими поняттями. Природня база насильства - агресія. Тому «агресія» - ширшим та включає, зокрема, насильство та булінг.[6; 13]. Всі ці поняття транслюють різні аспекти булінгу в Україні.

Станом на сьогодні явище булінгу вкрай гостро стоїть у сфері освіти. Засоби масової інформації переповнені інформацією про черговий випадок булінгу у навчальних закладах, який продовжує викликати занепокоєння та обурення серед громадськості [2; 42].

Отож, булінг – це навмисне цькування іншої людини. А саме, певні усвідомлені дії, які відображаються у сексуальному, фізичному, економічному, психологічному насильстві стосовно іншої особи (будь-якого учасника навчального процесу), а також можуть завдати шкоди здоров'ю та психіці потерпілого [1; 13]. На рис. 1.1 зображена статистика дослідження Юнісеф щодо випадків булінгу серед підлітків в Україні [41].

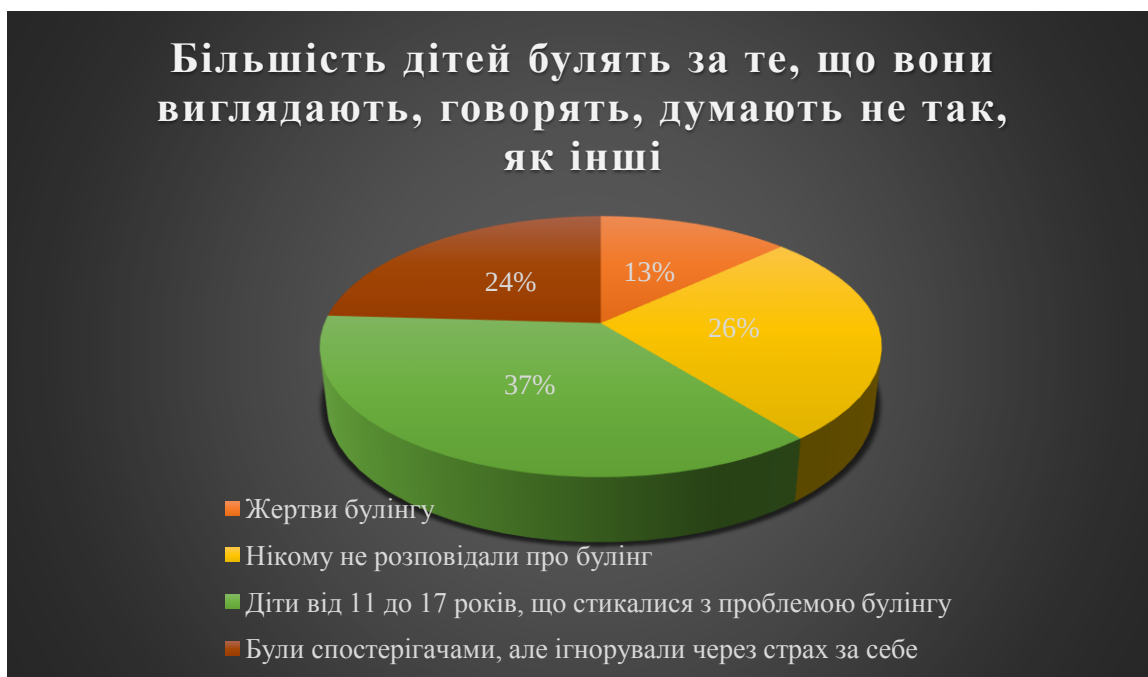


Рис. 1.1. Статистика випадків булінгу в Україні

Аби правильно вибудувати стратегію захисту від булінгу необхідно усвідомлювати та розрізняти його види, які описані нижче у табл. 1.1

Таблиця 1.1

Види булінгу [13; 16; 25]

Назва виду	Складові
Фізичний	Удари, ляпаси, штовхання, інші тілесні ушкодження й травми
Вербальний	Образливі слова, лайка, шантаж, чутки, погрози, приниження
Емоційний	Бойкот, видиме ігнорування тощо
Кібербулінг	Знущання через соціальні мережі й віртуальні спільноти

Варто розуміти, що дитина, яка зазнала психологічного булінгу, зазвичай відсторонюється, не йде або не бажає йти на контакт та, навіть, може проявляти агресію до батьків та інших дорослих. Саме тому відповідальні дорослі мають

навчити дитину використовувати безпечні та ефективні методи захисту від булінгу [26; 38].

Нижче (див. рис. 1.2) наведені характерні ознаки булінгу, що можуть допомогти батькам/опікунам зрозуміти, що саме відбувається з дитиною, та попередити трагедію.



Рис. 1.2. Характерні ознаки булінгу

Ряд фактів доводить, що діти шкільного віку, особливо підлітки, схильні та вдаються до жорстокого характеру форм булінгу:

- змушують роздягатися, облизувати взуття, бити камінням, гасити по тілу;
- брати участь у груповому сексуальному насильстві;
- піддаватися фізичному насильству;
- систематично знімати гроші та виставляти «рахунки».

Як бачимо, поняття «булінг» і «конфлікт» абсолютно різні і їх не можна поєднувати знаком рівності. Конфлікт є допустимою і нормальною частиною розвитку колективу, а булінг є деструктивним явищем і породжує жорстокість і травмує психіку дитини [13; 34].

1.2 Психологічні аспекти булінгу серед підлітків

Булінг у підлітковому середовищі – це серйозна проблема, що має великий вплив на їхнє психічне здоров'я та соціальні стосунки [18; 32]. Однією з найосновніших причин булінгу є прагнення контролювати та керувати іншими, а також надто низький рівень емпатії до постраждалих [4; 13]. Підлітки, які постраждали від психологічного насильства, також можуть перетворитися на учасників булінгу.

А. Адлер вважав, що однією з причин булінгу є бажання підлітка у самоствердженні та позбуття комплексу неповноцінності [4]. Основні причини булінгу зазначені на рис. 1.3.



Рис. 1.3. Причини шкільного булінгу

Одним з найбільш складним у процесі становлення є підлітковий вік. Адже саме в цей період відбувається розвиток та зміна основних характеристик розвитку людини: біологічних, фізіологічних, особистісних, психічних і соціальних. Тривають також зміни у особистості, навчальній діяльності, спілкуванні та взаємодії з однолітками, вчителями та батьками [21; 27]. Тіло стає фізично сильнішим та витривалішим, починається статеве дозрівання, відбуваються гормональні зміни, змін зазнають поведінка та зовнішність. Становлення нового рівня самосвідомості є важливим особистісним новоутворенням цього періоду. А також Я-концепція, прагнення зрозуміти себе, власні можливості й особливості, свої подібності та відмінності з іншими людьми входять туди[23; 24].

З'являється таке новоутворення як «почуття дорослості». Підліток намагається поводитися себе як дорослі, на фоні цих змін виникають нові потреби, змінюється провідний вид діяльності, важливості набувають стосунки з однолітками та їхня думка. Підлітки вирішують конфліктні ситуації у формі звинувачень, агресії та вимог. Застосовують домінантні форми насильства: психологічне та фізичне [10; 13].

Представники різних статей проживають цей період по-різному. Серед хлопців набуває значущості дух суперництва - вони починають боротися за лідерство, підвищується рівень агресії, самовпевненості, самоствердження і виникає бажання проводити більше часу за одиночними видами занять.

Для дівчат важливості набуває емоційна складова життя, виникає потреба у експериментах із зовнішнім виглядом, головну роль займає комунікація з ровесниками та близька дружба, бажання мати секрети з подругами. Втрата близьких стосунків і конфлікти загострюють почуття самотності.

Способом встановлення налагодження нових зв'язків та методом зняття напруги та стресу може слугувати довготривале спілкування телефоном. Ці прояви серед підлітків із врахуванням їх емоційної нестабільності та нестійкості тягнуть за

собою появу нових конфліктних ситуацій і ситуацій булінгу. Багато дослідників сходяться на думці, що представники чоловічої статі більше схильні до агресивної поведінки, аніж жіночої, та у них переважає фізична та непрямая агресія [34; 36]. Поміж дівчат-підлітків у більшості переважає вербальна агресія, негативізм та ворожість. Вважається, що це пов'язано з суспільним схваленням агресивної поведінки хлопчиків та засудженням подібної поведінки дівчаток. Однією з причин створення булінгових ситуацій поміж хлопців є комплекс неповноцінності, що появляється із прагненням бути визнаним та займати лідерські позиції [4]. Це може призвести до потреби домагатися визнання оточуючих за рахунок придушення більше слабого члена групи.

Виходячи з вищезазначеної інформації, можна розглянути фактори, виділені Мальцевою, які сприяють розвитку булінгу в освітньому середовищі [37]. Їх можна розділити на індивідуальні (рис. 1.4.) та групові фактори (рис. 1.5).



Рис. 1.4. Індивідуальні фактори

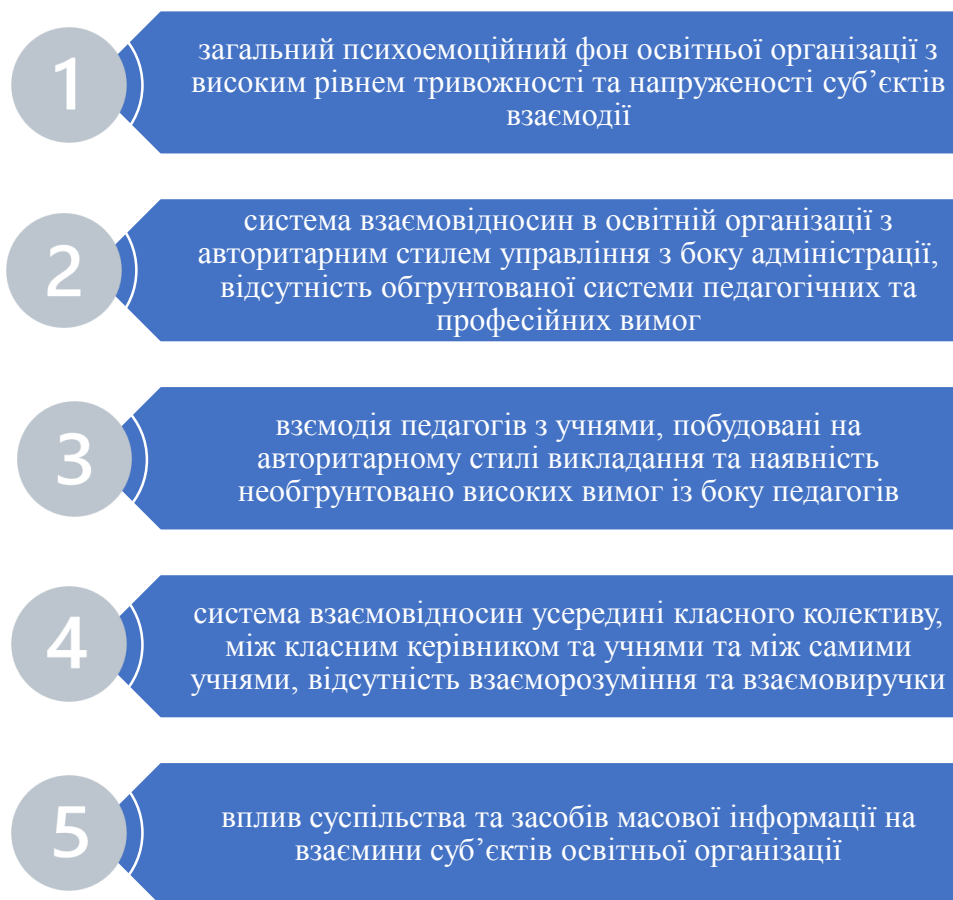


Рис. 1.5. Групові фактори

У кожній сфері діяльності булінг є наявний тою чи іншою мірою, тому кількість різновидів форм цькування зараз є дуже великою. Булінг, які і будь-яка інша проблема, має певні складові; а саме – бундлер, жертва та спостерігачі (глядачі). [13; 31]. Булерами зазвичай є діти, у характері яких є риси нарцисичного типу характеру особистості. Головною особливістю є прагнення до влади та самоствердження за рахунок інших. У більшості булери діють на публіку

1.3 Вікові особливості підлітків як передумови булінгу.

Підлітковий вік є складним і суперечливим періодом розвитку особистості. Він супроводжується численними фізіологічними змінами та психологічними трансформаціями, пошуком власної ідентичності. На даному етапі дитина переходить із дитинства до нового стану. Підлітковий період являє собою

сенситивний період у розвитку емоційної сфери особистості. На перший план тут виходять почуття й емоції підлітків. Цей час часто характеризують як період підвищеної емоційності, що проявляється у швидкій збудливості, частій зміні настроїв, пристрасності тощо.

Підліток часто є емоційно нестійким, вразливим, виявляє почуття тривожності, невпевненості. Часто це спричиняє порушення розвитку емоційної сфери. Дефектом розвитку емоційної сфери, що яскраво виявляється у підлітковому віці, є поверховість почуттів, їх швидке згасання, а також бідність емоційного життя: вузькість подій оточуючого, кола явищ, котрі спроможні викликати емоційний відгук. Суттєвим дефектом властивим для емоційної сфери підлітків є й одностороння спрямованість почуттів на предметний світ на шкоду спрямованості їх у сферу людських відносин.

Водночас, ця фаза розвитку нерідко супроводжується деструктивними формами соціальної взаємодії, зокрема, булінгом.

Булінг у підлітковому середовищі часто є проявом внутрішньоособистісних і міжособистісних проблем. Особливості вікової психології підлітків створюють підґрунтя для його виникнення. Насамперед це пов'язано з пошуком власної ідентичності, потребою у самоствердженні та бажанням зайняти певний статус в колективі.

Однією з центральних вікових характеристик цього періоду є формування системи уявлень особистості про саму себе, Я-концепції. Підліток активно шукає відповідь на запитання «Хто я?», «Яке моє місце в соціумі?». Якщо цей процес ускладнюється зовнішніми чи внутрішніми факторами, виникає емоційна нестабільність, схильність до конфліктів, агресивність або, навпаки, надмірна замкнутість і тривожність.

Кожна людина володіє певною Я-концепцією, набором уявлень щодо себе, цілісним образом «Я», який не позбавлений суперечностей, що виступає як переконання щодо себе. Я-концепція, по суті, окреслює не просто те, що представляє

з себе індивід, але й те, що він про себе думає, як оцінює себе та можливості свого розвитку [44]

Існує декілька відмінностей в підходах до структури «Я», перевага тієї або іншої моделі, як правило, відображає теорії на які орієнтується дослідник, проте дані моделі взаємодоповнюють.

Найпоширеніша схема містить 3 компоненти:

- оцінювально-вольовий або поведінковий (ставлення до себе: бажання підвищити власну самооцінку, завоювати повагу, тобто має регулятивну функцію);
- емоційний (самоприпинення, самолюбство, самоповага);
- когнітивний або пізнавальний (знання себе: образ власних якостей, зовнішності, здібностей, соціальної значущості).

Самооцінка являє собою оцінку особистістю самої себе, власних якостей, можливостей і місця з-поміж інших людей, – цінність, яка приписується нею собі або окремим власним якостям. Відносячись до ядра особистості, вона виступає вагомим регулятором поведінки. Від неї залежать взаємини людини із оточуючими, її вимогливість, критичність до себе, ставлення до невдач та успіхів. Цим вона здійснює вплив на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості. Система особистісних смислів індивіда виступає як основний критерій оцінювання.

Психологи одностайні у виділенні таких особливостей підліткової самооцінки: нестійкість, ситуативність, схильність до зовнішніх впливів. У дітей, яких негативно сприймають однолітки, формується нижча самооцінка, та навпаки. Підвищена самооцінка та схильність переоцінювати себе може спричинити конфлікти з оточуючими. Вона генерує такі якості, як підозрілість, уразливість й навіть агресивність. Занижена самооцінка особистості може сформувати почуття тривожності, невпевненості. Нерідко самооцінка виявляється у підлітків внутрішньо суперечливою: свідомо вони сприймають себе як особистість значущу, навіть виняткову, вірять у себе, у власні здібності, ставлять себе вище за інших людей. В той же час всередині них вирують сумніви, котрі вони намагаються не

допустити до власної свідомості. Проте дана підсвідома невпевненість відчувається у зниженні активності, переживанні, поганому настрої, пригніченості тощо. Причину даних станів підлітки самі не розуміють, проте вони знаходять власне вираження у їх грубості, образливості, частих конфліктах з опочуючими.

В підлітковому віці спілкування з ровесниками стає основою формування самооцінки. Саме у міжособистісних стосунках підлітки вчатьс я здобувати свій статус, лідерство, вплив. Відсутність навичок конструктивної взаємодії часто призводить до використання насильницьких стратегій, які у підлітковому середовищі сприймаються як прояв сили, впевненості чи навіть «успіху».

З психологічної точки зору підлітковий вік характеризується: – емоційною нестабільністю, імпульсивністю, підвищеною самокритичністю, демонстративністю, конформізмом — схильністю наслідувати групу та пристосовуватися до її норм; – гострою потребою у визнанні, яка часто задовольняється через домінування або приниження інших.

Окрім того, підлітки ще не мають сформованої здатності до рефлексії, глибокого осмислення своїх емоцій і вчинків. Унаслідок цього булінг може сприйматися ними як «гра», «жарт», або як засіб самоствердження. Варто також відзначити і різкі зміни у гормональному фоні, які впливають на нервову систему, рівень агресії, схильність до ризикованої поведінки. Ці фізіологічні зміни часто є основою для афективних вибухів, втрати контролю над емоціями, конфліктів.

Булінг часто стає способом розв'язання внутрішнього конфлікту. Підліток, який страждає від власних суперчностей, відчуває тривогу або невпевненість, може несвідомо проєктувати ці емоції на «жертву», яка відрізняється від групи (за зовнішністю, успішністю, соціальним статусом тощо).

Ще однією віковою особливістю, що сприяє розвитку булінгу, є підвищена чутливість до соціального статусу. Підлітки надзвичайно болісно реагують на своє місце в ієрархії однолітків. Це стимулює формування мікрогруп, ізгоїв, а також створення «правил групи», порушення яких карається ізоляцією або агресією. Це

підсилює булінг як колективне явище. Часто дитина, яка не має схильності до агресії, піддається впливу групи, бере участь у цькуванні, щоб не стати наступною жертвою. Таким чином формується замкнене коло: булінг підтримується мовчазною згодою групи, а іноді — і схваленням.

У цьому контексті важливо також згадати вікові порівняння: підлітки часто оцінюють себе через призму успіхів або невдач інших, що ще більше стимулює конкуренцію, заздрість, прагнення «знищити слабшого».

Таким чином, підлітковий вік — це період, коли агресивна поведінка має найвищий ризик виникнення. Комбінація психологічної незрілості, гормональних змін, соціального тиску та недостатнього контролю з боку дорослих створює ідеальні умови для розвитку булінгу.

Водночас, підлітки — це і найбільш вразлива категорія, з якою можливо і потрібно працювати. Профілактика булінгу має спиратися на розуміння вікових особливостей, розвиток емоційної зрілості, навичок ненасильницької комунікації, підтримку з боку дорослих та створення безпечного освітнього середовища.

Таким чином, усвідомлення вікової природи підліткового булінгу дозволяє краще формувати підходи до попередження цього явища, створювати ефективні інтервенційні програми та підвищувати рівень психологічної культури в навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Роль сім'ї, школи та соціального середовища у формуванні булінгу

Булінг – надсерйозна проблема сучасного суспільства та молоді, яка може мати негативні наслідки для жертв, які зазнають його. Перше місце у формуванні булінгу займає сімейне середовище, адже саме там закладаються та формуються цінності, установки, виховання та стосунки між членами сім'ї, які можуть вплинути на поведінку дітей у школі та групах оточення [20; 27].

Нижче наведено аспекти ролі сім'ї у формуванні булінгу та їх короткий опис, табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Роль сім'ї у формуванні булінгу [5; 20; 26].

Назва аспекту	Короткий опис
Створення здорової сімейної атмосфери	Створення здорової сімейної атмосфери, у якій діти відчують себе захищеними, бажаними та почутими.
Формування емпатії та розуміння	Розвиток навичок емпатії та розуміння інших людей. Дитина, яка вміє поставитися на місце іншої людини рідше буде схильна до агресивної поведінки та булінгу.
Виховання відповідальності та самоконтролю	Виховання у дітей відповідальності та самоконтролю
Підтримка та захист	Підтримка і захист у разі загрози булінгу

Позитивний приклад та виховання цінностей	Передача дітям позитивного прикладу та виховання цінностей, які сприяють розвитку емоційного і соціального інтелекту.
---	---

Сім'я відіграє критично важливу роль у розвитку та формуванні булінгу, оскільки саме там в дитинстві закладаються основи для подальшого розвитку особистості. Батьки повинні бути уважними до психологічних та емоційних потреб своїх дітей, створювати сприятливу атмосферу вдома та бути позитивним прикладом для них [17; 20]. Вкрай важливими є виховання відповідальності, емпатії, самоконтролю та поваги до інших та їхніх прав.

Друга важлива роль у формуванні булінгу належить шкільному середовищу, оскільки це одне з основних місць, де діти проводять більшість свого часу після сім'ї. Школа має великий вплив на соціалізацію дітей, формування їхніх взаємин та відношень, а також сприяє створенню клімату взаємоповаги та безпеки [26; 38]. Нижче наведено поради для запобігання такому явищу, як булінг.

По-перше, проведення превентивних програм – один із основних аспектів ролі школи в запобіганні булінгу є проведення превентивних програм. Такі програми можуть включати уроки з виховних предметів, тренінги для учнів та вчителів, роботу з батьками, спільні заходи та заходи виховного характеру. Метою цих програм є навчання учнів розрізняти агресивну поведінку від невідповідального поводження, розвивати емпатію та толерантність, навчити ефективним стратегіям вирішення конфліктів та підтримувати позитивні відносини між учнями [3; 26].

По-друге, створення клімату взаємоповаги та безпеки. Важливо, щоб школа була саме тим місцем, у якому усі учні відчуватимуть себе захищеним, підтриманими та такими, що гідні поваги. Школі необхідно активно впливати на формування позитивної атмосфери в класах і сприяти розвитку дружби, співпраці та допомоги поміж учнями. Для створення клімату такого типу школи можуть впроваджувати програми спрямовані на соціально-емоційне навчання, розвивати

менторську підтримку для учнів, проводити тренінги для вчителів та учнів з питання психологічного клімату класу та школи в цілому [2; 43].

По-третє, проведення інтерактивних заходів та тренінгів. Вони можуть включати рольові ігри, дискусії, тренінги з навчання навичкам комунікації та вирішення конфліктів, а також роботу над розвитком емпатії та толерантності. Ці заходи допоможуть учням зрозуміти важливість позитивних відносин, співчуття та підтримки один одного, а також навчать їх ефективним стратегіям протидії та запобігання агресивній поведінці. Окрім цього також важливо враховувати індивідуальні потреби кожного учня, його сильні та слабкі сторони, щоб забезпечити йому належну підтримку та підвищити його самооцінку [22; 24].

По-четверте, впровадження системи відслідковування та реагування на випадки булінгу. Важливо, щоб учні та вчителі мали можливість повідомляти про випадки насильства та домагання, адміністрація школи вчасно реагувала на ці ситуації та вживала необхідні заходи для запобігання подібних випадків у майбутньому. Також необхідно проводити тренінги (на регулярній основі) для вчителів та учнів щодо виявлення ознак булінгу, правильного реагування на нього та способів вирішення конфліктів. Школа має мати позитивне та стабільне відношення до таких ситуацій, щоб учні відчували підтримку та захист [3; 38].

По-п'яте, створення позитивного та дружнього середовища. Школі необхідно працювати над вихованням в учнів цінностей толерантності, співпраці та поваги один до одного. Для цього можуть використовуватись програми партнерства, інтерактивні уроки з розвитку емоційного інтелекту, спільні культурні та соціальні заходи.

Отже, школа повинна забезпечити позитивне та підтримуюче середовище, у якому учні почуватимуться захищеними. Важливо проводити превентивні програми, створювати клімат взаємоповаги та безпеки, проводити тренінги та заходи для виявлення та управління ситуаціями булінгу. Тільки за спільних зусиль

школа, сім'я та суспільство можуть забрати це негативне явище та створити безпечне середовище для усіх учасників освітнього процесу [1; 41].

І не менш важливий, фактор у формуванні булінгу – оточуюче середовище, якраз воно вміщає усі фактори навколишнього середовища, такі як сім'я, друзі, вчителі, співробітники тощо. Сім'ю та школу було розглянуто вище, тож розглянемо суспільство, ЗМІ та друзів. Більш детально дана інформація описана у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Деякі фактори навколишнього середовища у формуванні булінгу [10; 25; 39]

Фактор	Опис
Друзі	Якщо дитина оточена агресивними та домінантними особистостями, це може сприяти розвитку агресивної поведінки та булінгу. Друзі мають значущий вплив на дитину, їх вчинки та ставлення можуть висвітлювати соціальні стандарти та цінності, які прийнятні в цьому оточенні. Для запобігання булінгу у зв'язку з друзями важливо вчити дітей обирати позитивне та підтримуюче товариство, виробляти навички конструктивного вирішення конфліктів та виявлення невідповідальної поведінки.
Засоби масової інформації	Можуть впливати на формування булінгу, показуючи агресивну поведінку як прийнятну чи навіть заохочуючи до неї. Негативні стереотипи та приклади засобів масової інформації можуть сприяти розвитку агресивної поведінки у дітей та підлітків. Важливо залучати батьків та вчителів до дискусії про вплив

	телевізійного, інтернет-контенту та соціальних мереж на психічне здоров'я і поведінку дітей. Важливо також виховувати критичне мислення щодо того, як дитина сприймає та аналізує інформацію, яку отримує з медіа, а також навчити підлітків критично ставиться до зображення агресії та насильства.
Суспільство	Відношення суспільства до агресії, насильства та толерантності може формувати уявлення дітей про прийнятну поведінку та ставлення до інших. Якщо суспільство підтримує агресивну поведінку або не реагує на випадку булінгу, це може підтримувати поширення цього негативного явища серед дітей та підлітків. Важливо сприяти поширенню позитивних цінностей, поваги та підтримки.

Оскільки булінг є складною проблемою, котра вимагає комплексного підходу та спільних зусиль усіх сторін суспільства, важливо враховувати всі аспекти впливу оточуючого середовища на формування цього негативного явища. Надання уваги вихованню позитивних цінностей, розвитку емоційного інтелекту та комунікаційних навичок у дітей та молоді є ключовими у запобіганні булінгу та створенні безпечного оточення для усіх учасників [12; 17].

2.2 Вплив соціальних мереж на формування насильницької поведінки

Ми живемо в епоху інформаційного суспільства, соціальні мережі в сучасному світі мають колосальний вплив на формування цінностей, моделей поведінки, моральних норм, особливо серед підлітків, в яких формується система уявлень про

себе, про світ та про інших. Дедалі більше науковців зосереджують увагу на аналізі активності підлітків в соціальних мережах і вивчені впливу інтернет-простору на поведінку дітей та підлітків.

Сучасні соціальні мережі стали майданчиком для спілкування та самовираження. В сучасному світі інтернет і соціальні мережі стали невідомою частиною повсякденного життя, особливо підлітків.

В контексті впливу на поведінку підлітків варто зазначити існування тісної взаємозалежності між часом, проведеним в соціальних мережах, та наслідуванням поведінки різних особистостей. Чим більше часу дитина проводить у соціальних мережах, тим більше вона спостерігає за поведінкою інших і намагається копіювати її в реальному житті.

В Україні було проведено декілька досліджень з метою виявлення впливу соціальних мереж на підлітків віком 10–17 років. За даними дослідження, майже кожен четвертий підліток віком 10–17 років повідомив, що за останній рік регулярно розумів, що не міг думати ні про що, крім моменту, коли буде можливість знову користуватися соціальними мережами [47].

Відчували себе погано через неможливість користуватися соціальними мережами 15,1% опитаних учнів. Результати дослідження свідчать, що 18,2% підлітків регулярно нехтували іншими справами (хобі, спорт) через те, що хотіли бути в соціальних мережах. Більшість із них — дівчата віком 16 років – 26,0%. Кожен шостий (16,8%) опитаний зізнався, що мав регулярні сварки через використання соціальних мереж. Найбільша частка таких серед дівчат віком 16 і 17 років (0,22,6 та 25% відповідно) та хлопців віком 10 років (20,5%). Підлітки можуть сидіти у соціальних мережах, щоб позбутися негативних емоцій, про що повідомили 32,8 % хлопців та 39,9% дівчат. Через використання соціальних медіа у підлітків можуть виникати конфлікти з батьками, братами чи сестрами — 13,5% [48]. З одного боку, соціальні мережі можуть слугувати майданчиком для позитивної комунікації, навчання та розвитку, з іншого — вони можуть стати джерелом

деструктивних моделей поведінки, зокрема насильства і агресії [49] Мас-медіа нерідко репрезентують насильство як ефективний спосіб досягнення цілей, підкреслюють успіх агресорів, що формує у підлітків уявлення про агресію як інструмент влади і контролю. Це особливо небезпечно в період формування особистісних цінностей і моральних переконань, коли молодь активно шукає орієнтири для поведінки.

Найбільшою проблемою яка пов'язана із впливом соціальних мереж на поведінку підлітків, — це поширення насильницького контенту, який наче нормалізує агресивні дії і робить їх прийнятними. Медіа часто виступають як посередники у формуванні суспільної думки щодо насильства. Через фільми, серіали, відеоігри та новини підлітки отримують інформацію про соціальні ролі, конфлікти і способи їх розв'язання. Відео, зображення та тексти, що містять сцени насильства, конфліктів або принизливого ставлення до інших, здатні формувати у підлітків спотворене уявлення про соціальні норми та допустимі способи вирішення конфліктів [50].

Окрім того, часте споживання насильницького контенту може призводити до десенсибілізації — зниження чутливості до болю та страждань інших, що робить агресивну поведінку більш прийнятною і менш осуджуваною [51]. А конкуренція за вподобайки, поширення «вірусного» контенту часто заохочують агресію, змагання у жорстокості яка виставляється на показ. Підлітки, які прагнуть уваги й популярності у мережах, можуть імітувати агресивні моделі поведінки, підсилюючи власний соціальний статус за рахунок приниження інших. Це явище тісно пов'язане з феноменом кібербулінгу — формою насильства, що здійснюється через цифрові платформи. Кібербулінг може мати всі ті ж негативні наслідки, що й традиційний булінг, але додатково супроводжується анонімністю агресора, масштабністю розповсюдження інформації і неможливістю повного контролю над ситуацією. Ці фактори підсилюють психологічний тиск на жертв і ускладнюють процес їх захисту.

Соціальні мережі мають значний вплив на формування самооцінки. Зокрема,

коли підліток виражає себе через відео чи дописи, отримує зворотний зв'язок - це допомагає підвищити рівень самооцінки. Наприклад, відео на TikTok може набрати велику кількість переглядів, не завдяки його якості, а через особливості алгоритмів платформи, які активно просувають контент користувачів. З іншого боку, є ситуації, коли підліток намагається самореалізуватися, але не отримує бажаного результату, що може призвести до зниження самооцінки, наприклад, коли публікація в Instagram не набирає очікуваної кількості реакцій або отримує критику.

Варто зазначити, що підвищення рівня самооцінки може бути необґрунтованим або виникати через порівняння з іншими користувачами, що може сприяти розвитку імпульсивності, деструктивної та агресивної поведінки. Водночас соціальні мережі здатні надавати і моральну підтримку, що особливо важливо для підлітків, які не отримують її в реальному житті. Проте це може призвести до уникання реальних проблем, коли підлітки замінюють справжню соціалізацію спілкуванням в онлайні.

Таким чином, соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на становлення особистості підлітків. Споглядання насильницького контенту, може нормалізувати агресивні дії і робити їх прийнятними в очах підлітка. А конкуренція за вподобайки, поширення «вірусного» контенту можуть заохочувати агресію та змагання у жорстокості яка виставляється на показ. Підлітки, які прагнуть уваги й популярності у мережах, можуть імітувати агресивні моделі поведінки, підсилюючи власний соціальний статус за рахунок приниження інших. З іншого боку соціальні мережі можуть слугувати платформою для поширення антинасильницьких ініціатив, підтримки постраждалих, розвитку емпатії та толерантності. Отже, соціальні мережі вситупають потужним чинником формування соціальної поведінки підлітків. Вони можуть сприяти розвитку позитивних соціальних навичок, але також можуть бути джерелом насильства та агресії. Тому запобігання насильницькій поведінці потребує комплексного підходу.

2.3 Фактори, що сприяють поширенню булінгу серед підлітків. Психологічні наслідки булінгу.

Поширення булінгу серед підлітків є дуже серйозною проблемою, яка в сучасному світі стає дедалі актуальнішою. Існує безліч факторів, що сприяють поширенню булінгу серед підлітків [18; 37]. Нижче наведені лише деякі з них.

1. Відсутність знань про наслідки булінгу. Безліч підлітків не усвідомлюють наслідки власних вчинків і не розуміють якими серйозними можуть бути їхні дії для інших людей. Це провокує неконтрольоване поширенню булінгу серед підлітків [33; 41].

2. Відсутність емпатії. Деякі підлітки можуть мати недостатньо розвинену емпатію і не здатні поставитися на місце іншого. Це може призвести до того, що вони не сприймають булінг як погану поведінку [17; 20].

3. Соціальні проблеми. До прикладу - відчуття неприналежності, низька самооцінка, бажання стати частиною групи або підтримати певний статус можуть призвести до того, що підлітки будуть займати активну участь у булінгу [4; 27].

4. Вплив оточення. Отримання позитивного відгуку від своїх ровесників за агресивні або образливі дії може зміцнити бажання підлітків продовжувати цю поведінку [5; 31].

5. Відсутність відповідальності за свої дії. Дехто може вважати, що їх дії не мають наслідків і можуть почувати себе безкарними за свої вчинки [1; 2].

6. Інтернет та соціальні мережі. У наш час булінг має здатність поширюватися через Інтернет та соціальні мережі, що робить його доступним для будь-кого. Віртуальний булінг – себто кібербулінг, може мати такі ж важкі наслідки, як і звичайний [25; 39].

Зараз йде вплив широкої культури, спонукання до агресії чи прийняття насильства і булінгу, як нормальної поведінки. Це може бути ще одним фактором, що сприяє поширенню булінгу серед підлітків. До прикладу, у представленні в

медіа, фільмах, відеоіграх часто «гламуризується» насильство, агресія і булінг, що може впливати на підлітків, роблячи їх більш вразливими до такої поведінки [10; 42].

Не варто забувати про роль шкільного середовища. Недостатня та неналежна наглядність і втручання зі сторони педагогічних працівників, відсутність програм запобігання булінгу, а також страх чи/та недовіра до вчителів можуть підштовхнути підлітків до вчинення насильства [3; 38]. Психологічні та емоційні причини також можуть сприяти поширенню булінгу. Деякі підлітки можуть переживати стрес, депресію, тривогу чи низьку самооцінку, що може підштовхнути їх до агресивної поведінки [32; 33].

Загалом, розуміння таких факторів, як культурні впливи, шкільне середовище, психологічні та емоційні причини, що сприяють його поширенню може допомогти розробити ефективні стратегії запобігання даному явищу [26; 43]. Вкрай важливо та необхідно створити міцні взаємозв'язки між школами, батьками та громадою; розробляти програми подолання насильства та підвищення емпатії серед учнів, щоб зменшити поширення булінгу і створити більш безпечні умови для підлітків у школах та громаді.

У даному підрозділі ми розглянемо деякі методи виявлення та аналізу випадків булінгу. Нижче у табл. 2.3 наведено та детально описано суть даних методів.

Таблиця 2.3

Методи виявлення та аналізу випадків булінгу [3; 14; 40; 44]

Метод	Опис
Система звітності та збору даних	✓ У школі можна впровадити систему звітності для учнів, вчителів та персоналу, де вони можуть анонімно повідомляти про випадки булінгу.

	✓ Проводити анонімні опитування серед учнів для виявлення ризикових ситуацій.
Спеціальна комісія по боротьбі з булінгом	✓ Створення комісії з представників вчителів, психологів, соціальних працівників та представників батьків для аналізу і вирішення випадків булінгу. ✓ Проведення регулярних зборів для обговорення найбільш актуальних випадків
Спеціальне спостереження та спостереження за психічним станом учнів	✓ Проведення соціального спостереження за взаєминами між учнями, виявлення груп, в яких можливо активні випадки булінгу ✓ Аналіз поведінки учнів, їх емоційного стану та можливих змін у поведінці, що може бути індикатором булінгу
Інтерв'ю та спостереження	✓ Проведення інтерв'ю з учнями, які можуть стати свідками або були учасниками булінгу ✓ Спостереження за поведінкою учасників конфліктних ситуацій, аналіз їх взаємодії та можливих провокуючих факторів
Використання технологій	✓ Моніторинг соціальних мереж та інтернет-спільнот для виявлення випадків кібербулінгу, який може мати відзеркалення в реальному житті

	✓ Використання аналітичних програм для виявлення патернів у поведінці учнів та ідентифікації потенційних випадків булінгу
Психологічне тестування та оцінка	✓ Проведення психологічного тестування для виявлення учнів, які мають високий рівень агресивності або нахил до жертвування у булінгу ✓ Оцінка психічного стану учасників конфліктних ситуацій для розуміння причин їх поведінки та розробки індивідуальних підходів
Колективне обговорення та взаємодія	✓ Організація колективних зустрічей з учнями, на яких обговорюються важливі аспекти булінгу, його наслідки та шляхи вирішення проблем ✓ Створення групових тренінгів з розвитку емоційного та соціального інтелекту для запобігання конфліктів та насилля
Партнерство з батьками та громадою	✓ Залучення батьків до процесу виявлення та аналізу випадків булінгу, організація інформаційних зустрічей та тренінгів ✓ Співпраця з місцевими органами та медичними установами для реагування на серйозні випадки та надання учням підтримки
Моніторинг та оцінка результатів	✓ Постійний моніторинг впровадження стратегій та програм для зменшення

	інцидентів булінгу та підвищення безпеки у школі ✓ Оцінка змін у статистиці випадків булінгу, зменшення випадків та підвищення рівня довіри
--	--

Психологічні наслідки булінгу

Законом зазначено, що булінг (цькування) – це регулярне, сталі діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [1].

Слід зауважити, що булінг відрізняється від конфлікту повторюваністю, регулярністю, вчинення різних форм насильства і цькування по відношенню до жертви, наявний злий умисел кривдника та наявністю різниці сили між кривдником і жертвою, що робить неможливим припинення булінгу без втручання сторонніх осіб, що можуть надати допомогу усім учасникам булінгу [13; 34]. У більшості булінг відбувається в таких місцях школи, де нагляд за дітьми дорослих найменший або взагалі відсутній. Це можуть бути коридори, вбиральні, роздягальні, подвір'я, сходи, їдальня тощо. Іноді діти можуть зазнавати булінгу і за межами шкільних територій, після уроків по дорозі додому, в дворі дому, під час шкільних екскурсій та ін.

Окрім цього, за умови віртуалізації сучасного навчального простору в умовах дистанційного навчання закономірно, що і прояви цькування перемістилися в зону он-лайн. Важливо зауважити, що в кіберпросторі діти перебувають постійно,

незалежно від місця їх фізичного перебування. І саме це їм надає більшої «сили», адже соціальні мережі створюють ілюзію свободи та безкарності. Булінг за допомогою використання електронних засобів комунікації називається кібербулінгом [25; 42]. За результатами дослідження Всеукраїнської кампанії проти кібербулінгу Docudays UA, партнером якого виступив освітній омбудсмен Сергій Горбачов, станом на 1 квітня 2020 року судами було прийнято 482 Постанови щодо булінгу проти дітей. У 13% випадків справи стосувались кібербулінгу, зокрема погроз, принизливих коментарів та поширення фото і відео без згоди (Опитування ЮНІСЕФ) [41; 42]..

Загалом можна сказати, що булінг в у навчальних закладах призводить до значних соціальних і психологічних наслідків для усіх учасників цього процесу. Не лише для жертви булінгу та спостерігачів, а й самого кривдника. Психологічні наслідки булінгу впливають на найближче оточення підлітка, змінюється стиль і форми взаємодії. Усе це впливає на подальше життя дитини [32; 33]. Частину з цих наслідків буде видно одразу. Це так звані «прямі» наслідки. Частина із них проявиться згодом, через великий проміжок часу (так звані «віддалені» наслідки). Зрозуміло, що найважче наслідки булінгу позначаються на самій жертві. До основних психологічних наслідків булінгу відносять фізичні травми, ушкодження, страх, тривога, гнів, прагнення кудись тікати, сховатися, у зовнішній байдужості тощо,серйозні порушення фізичного, психічного та соціального стану дитини, які неминуче позначаються на її подальшому житті [16; 32].

Наслідки булінгу для жертви майже завжди відображаються на якості навчання та успішності в школі. Це відбувається тоу, що уся психічна активність дитини спрямована на подолання психотравмуючої ситуації. У неї знижуються пізнавальні спроможності (здатність запам'ятовувати, аналізувати навчальний матеріал, зосереджуватися на ньому). Тому з'являється небажання відвідувати навчанняний заклад через постійне відчуття страху та напруги. Ці діти більше за їхніх однолітків схильні до нервово психічних розладів, проявів фізичного

нездужання психосоматичного походження та депресій, що може призвести до самогубства [33; 35]. Для жертв булінгу також властивою стає занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисності, втрата поваги до себе, несформованість суспільних цінностей, схильність до самотності. Через це може страждати оточення такої дитини. Підліток, який потерпав від булінгу, може стати більш агресивним, ніж зазвичай по відношенню до слабших, молодших дітей, тварин тощо. У дітей, які стали мішенню булінгу, може проявлятися девіантна поведінка, тобто схильність до правопорушень, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності [26; 34].

Спостерігачі у ситуації булінгутакож зазнають значних психічних травм. Вони отримують досвід безсилля перед владою натовпу або сильнішого, сорому за свою несміливість, оскільки не наважуються заступитися і підтримували цькування зі страху виявитися наступною жертвою. У свідків булінгу часто виникає стала думка, що насильство – це нормально. Спостерігачі страждають від відчуття безпорадності, часто потерпають від депресивних станів чи перезбудження. Такі діти часто намагаються рідше відвідувати заклад освіти [13; 31]. Варто зазначити, що булінг є деструктивним явищем і для булера. Такий підліток частіше за інших потрапляє у ситуації, де проявляється насильство та порушуються закони. Досвід цього формату формує специфічні моделі соціалізації, які мають негативні наслідки в дорослому житті. Це призводить до формування деструктивних, асоціальних рис особистості, огрубіння почуттів. А в подальшому унеможлиблює встановлення близьких відносин з людьми. Наслідками для кривдників можуть бути: паління, зловживання алкоголем, наркотиками, прояв надмірної агресії або інша небажана поведінка [1; 26].

Таким чином, у навчальному закладі, де є прояви булінгу, створюється атмосфера страху та неповаги. Учні вважають, що вчителі та персонал мало контролюють події в школі і не піклуються про них. Вони відчувають труднощі з навчанням, почуваються невпевнено, не люблять відвідувати цей заклад освіти.

Булінг залишає свої наслідки і безпосередньо у закладі освіти. Тому, якщо булінг не припиняється і керівництво закладу та педагогічний колектив не вживає заходів, то наслідки впливають на все освітнє середовище [2; 43].

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТА ПРИЧИН БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році на базі КЗ «Великобірківський ліцей імені Степана Балея». Вибірку склали 54 учні дев'ятих класів віком 14–16 років, серед яких 26 хлопців та 28 дівчат. Вибір дев'ятого класу зумовлений тим, що саме цей вік є одним із найбільш конфліктогенних у шкільному середовищі: підлітки активно формують ідентичність, визначають своє місце у соціальній ієрархії групи, а механізми соціального контролю ще не набули зрілої форми [21; 27].

Мета емпіричного дослідження – вивчити рівні агресивності, самооцінки та соціальної тривожності підлітків, встановити їх взаємозв'язок із поширеністю та характером булінгу у шкільному середовищі.

Для реалізації поставленої мети були обрані чотири психодіагностичні методики, що забезпечують комплексну картину досліджуваного явища.

Опитувальник «Щодо булінгу в школі» Д. Ольвеуса дозволяє визначити масштаби проблеми шкільного насильства, зрозуміти причини та ставлення учасників освітнього процесу до неї. Методика дозволяє з'ясувати, чи зазнавала дитина булінгу, як часто, протягом якого проміжку часу та у якій формі. Крім того, за допомогою цього інструменту можна встановити, чи виступала дитина в ролі агресора, а також виявити, чи були поінформовані про ситуацію вчителі, батьки або інші дорослі [14].

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптована А. Хваном, Ю. Зайцевим та Ю. Кисельовою) складається з 75 тверджень і дозволяє виявити вісім субшкал агресивної поведінки: фізичну агресію, вербальну агресію, непрямую агресію, негативізм, образу, підозрілість, дратівливість

і почуття провини [28; 44]. Загальний індекс агресії та індекс ворожості забезпечують інтегральну оцінку агресивності респондента.

Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан призначена для вивчення самооцінки підлітків та ступеня розходження між «Я реальним» та «Я ідеальним» [22; 29]. Завдяки шкальному формату методика є зручною у застосуванні та наочно відображає внутрішній конфлікт особистості, пов'язаний із незадоволеністю собою.

Шкала соціальної тривожності Філіпса є стандартизованим інструментом для визначення рівня та природи тривожності у дітей шкільного віку. Методика включає 58 запитань, що охоплюють 8 факторів, зокрема загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточення, низьку фізіологічну стійкість до стресу та проблеми у стосунках із вчителями [22; 30].

Дослідження проводилось у груповій формі в класних кімнатах у другій половині навчального дня. Участь у діагностиці була добровільною та анонімною, що сприяло підвищенню відвертості відповідей. Первинна обробка результатів здійснювалася методами описової статистики (обчислення середнього арифметичного, моди, медіани, стандартного відхилення, розмаху), а порівняльний аналіз між групами здійснювався із застосуванням методів непараметричної статистики.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження за методикою діагностики показників і форм агресії (А. Басс – А. Дарки)

Діагностика агресивності за методикою Басса–Дарки виявила неоднорідну картину агресивних реакцій серед дев'ятикласників. Загальна описова статистика за субшкалами методики наведена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описова статистика показників агресії за методикою Басса–Дарки (n = 54)
[28; 44]

Шкала агресії	Mx	Mo	Md	σ	R	Рівень
Фізична агресія	7,8	8	8	2,1	10	Середній
Вербальна агресія	8,3	9	8	2,3	11	Середній
Непряма агресія	6,2	6	6	1,9	9	Нижче сер.
Негативізм	3,1	3	3	1,2	4	Середній
Образа	5,4	5	5	1,8	8	Середній
Підозрілість	6,9	7	7	2,0	9	Середній
Дратівливість	7,1	7	7	2,2	10	Середній
Почуття провини	5,9	6	6	1,7	8	Середній

З таблиці 3.1 видно, що за більшістю субшкал отримані значення центральної тенденції (Mx, Mo, Md) є близькими між собою, що свідчить про симетричність розподілу та його відповідність нормальному. Найвищі середні значення зафіксовані за шкалами вербальної агресії (Mx = 8,3) та фізичної агресії (Mx = 7,8), тоді як непряма агресія виявилася найменш вираженою (Mx = 6,2).

Розподіл респондентів за загальним рівнем агресивності представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл учнів за рівнями агресивності (n = 54)

Рівень агресивності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика
Низький	12	22%	Пасивна поведінка, уникнення конфліктів

Середній	29	54%	Нормативна поведінка для даного вікового етапу
Високий	13	24%	Схильність до агресивних дій, порушення норм поведінки

З таблиці 3.2 видно, що більше половини досліджуваних – 54% (29 осіб) – демонструють середній рівень агресивності, що відповідає нормативним показникам для даного вікового етапу. Водночас майже кожен четвертий підліток (24%, 13 осіб) виявив високий рівень агресивності. Це свідчить про те, що у кожному класі є кілька учнів із вираженими труднощами в емоційній регуляції та схильністю до агресивної поведінки.

Аналіз гендерних відмінностей засвідчив, що хлопці значно частіше схильні до фізичної агресії – фізичних зіткнень, штовхання, знищення майна (середнє значення за шкалою фізичної агресії у хлопців $M_x = 9,1$ проти $M_x = 6,6$ у дівчат). Натомість дівчата виявляють більшу схильність до непрямих форм агресії – пліток, бойкоту, соціальної ізоляції та словесного булінгу [34; 36]. Вербальна агресія є поширеною серед обох статей і суттєвих гендерних відмінностей за цією шкалою виявлено не було.

Особливо важливим спостереженням стало те, що найагресивніші учні нерідко виявлялися не соціальними аутсайдерами, а, навпаки, лідерами класу. Цей факт підтверджує припущення про те, що в підлітковому середовищі агресія іноді функціонує як інструмент підтримання та демонстрації соціального статусу [13; 31]. Заслуговує на окрему увагу категорія учнів, які одночасно поєднують риси жертви та агресора (так звані «агресивні жертви»): саме вони, за результатами аналізу, є

найбільш психологічно вразливими і водночас несуть підвищений ризик для шкільного колективу. Ця група потребує першочергової кваліфікованої психологічної допомоги.

Аналіз результатів дослідження самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан)

Дослідження самооцінки підлітків за методикою Дембо–Рубінштейн показало широкий діапазон індивідуальних відмінностей. Основні описові статистики наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описова статистика показників самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн (n = 54) [22; 29]

Показник	M_x	M_o	M_d	Σ
Реальне «Я» (загалом)	58,4	60	59	11,3
Ідеальне «Я» (загалом)	84,7	85	85	8,6
Розрив «Я реальне» – «Я ідеальне»	26,3	25	26	9,7
Реальне «Я» (хлопці)	63,1	65	63	10,4
Реальне «Я» (дівчата)	54,2	55	54	11,8

З таблиці 3.3 видно, що середній показник «Я реального» ($M_x = 58,4$) є суттєво нижчим за середній показник «Я ідеального» ($M_x = 84,7$). Розрив між цими показниками в середньому становить 26,3 бали, що свідчить про значний внутрішній конфлікт та незадоволеність собою в більшості досліджуваних [12; 24]. Загалом значну різницю між реальним та ідеальним «Я» (понад 20 балів) продемонстрували 68% підлітків.

Водночас 12% учасників показали адекватну самооцінку з невеликим розривом між реальним і ідеальним «Я» (до 10 балів). Як правило, це підлітки зі

стабільним соціальним становищем у класі, які не беруть активної участі ані в булінгу як агресори, ані як жертви.

Виражені гендерні відмінності виявлено у показниках реального «Я»: хлопці оцінюють себе вище ($Mx = 63,1$), ніж дівчата ($Mx = 54,2$). Це може пояснюватися як соціальними очікуваннями, так і особливостями підліткового розвитку, за яких дівчата є більш чутливими до соціальних порівнянь та критики з боку оточення [21; 34].

Аналіз зв'язку самооцінки з поведінкою в соціальній групі виявив таку закономірність: підлітки із завищеною самооцінкою (реальне «Я» понад 75 балів) у більшості випадків виступали ініціаторами булінгу та демонстрували знижену здатність до критичного осмислення власних вчинків. Натомість підлітки із різко заниженою самооцінкою (реальне «Я» нижче 40 балів) зазвичай займали позицію соціальних «вигнанців» і частіше ставали жертвами булінгу [4; 32]. Найбільш значущі розбіжності між реальним та ідеальним «Я» спостерігалися серед учнів із проміжним соціальним статусом у класі: ці підлітки найбільше прагнули підвищити свій авторитет, нерідко обираючи для цього агресивну поведінку.

Аналіз результатів дослідження соціальної тривожності за шкалою Філіпса

Діагностика соціальної тривожності за шкалою Філіпса виявила, що значна частина учнів переживає постійний емоційний дискомфорт у шкільному середовищі [30]. Розподіл учнів за рівнями тривожності представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл учнів за рівнями соціальної тривожності за шкалою Філіпса (n = 54)

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Низький	10	18%	26%	11%
Середній	25	47%	51%	43%
Високий	19	35%	23%	46%

З таблиці 3.4 видно, що лише 18% досліджуваних (10 осіб) виявили низький рівень соціальної тривожності, тоді як 47% (25 осіб) – середній і 35% (19 осіб) – високий рівень. Таким чином, майже кожен третій підліток у вибірці перебуває в стані хронічно підвищеної соціальної тривожності, що є серйозним маркером психологічного неблагополуччя [32; 33].

Аналіз гендерних відмінностей демонструє, що дівчата є значно чутливішими до соціального стресу. Серед дівчат 46% мають високий рівень тривожності, тоді як серед хлопців цей показник становить лише 23%. Натомість низький рівень тривожності властивий 26% хлопців і лише 11% дівчат. Ці дані узгоджуються із загальними тенденціями, описаними в наукових дослідженнях підліткового розвитку [21; 36].

Аналіз окремих факторів шкали Філіпса показав, що 41% учнів відчувають дискомфорт у спілкуванні з педагогами, а 28% вказали на страх перед конкретними вчителями окремих предметів. Це може свідчити про недостатньо безпечний психологічний клімат у навчальному закладі та потребу в роботі не лише з учнями, а й із педагогічним колективом [38; 43].

Зіставлення показників тривожності з даними про участь у булінгу засвідчило такі закономірності. По-перше, підлітки з високою соціальною тривожністю частіше виявлялися жертвами булінгу. Вони рідко звертались по допомогу до дорослих, побоюючись, що це погіршить ситуацію. По-друге, частина агресорів також демонструвала підвищений рівень тривожності: можна припустити, що агресивна поведінка слугує для них компенсаторним захисним механізмом зниження внутрішнього тривожного напруження [6; 13]. По-третє, найбільш тривожними виявилися підлітки, які займають проміжну позицію в класовій ієрархії – ні явні лідери, ні очевидні аутсайдери.

Аналіз результатів дослідження булінгу за методикою Д. Ольвеуса

Дослідження поширеності та характеру шкільного булінгу за методикою Д. Ольвеуса виявило тривожну картину: переважна більшість досліджуваних мала досвід зіткнення з насильством у шкільному середовищі. Результати представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Розподіл учнів за характером участі у ситуаціях булінгу (n = 54)

Показник участі у булінгу	Кількість осіб	Відсоток (%)	Примітка
Ніколи не були жертвами	16	29%	Позитивний мікроклімат у класі
Епізодичне зіткнення з булінгом	14	26%	Кілька разів на рік
Регулярний психологічний тиск	12	22%	Кілька разів на місяць
Систематичний булінг	12	13%*	Майже щотижня або щоденно
Виступали у ролі агресора	16	29%	У певних ситуаціях

* Примітка. Відсоткові частки у позиціях жертв розраховані від загальної кількості вибірки (n = 54) і відображають частоту зіткнень із булінгом.

З таблиці 3.5 видно, що 71% учнів хоча б один раз стикалися з булінгом у ролі жертви. З них 26% (14 осіб) зазначили епізодичний характер цього досвіду (кілька разів протягом навчального року), 22% (12 осіб) повідомили про регулярний психологічний тиск (кілька разів на місяць), а 13% (7 осіб) вказали на систематичний булінг (майже щотижня або щоденно). Лише 29% (16 осіб) повідомили, що ніколи не зазнавали булінгу; здебільшого це учні, які

характеризують відносини в класі як сприятливі та відзначають високий рівень взаємопідтримки [13; 41].

Аналіз форм булінгу показав, що найпоширенішим різновидом є психологічний булінг: образи, глузування, ігнорування, поширення чуток та соціальна ізоляція. Значна частина учнів наголошувала, що саме психологічний тиск найглибше впливав на їхній емоційний стан та самооцінку [16; 32]. Фізичний булінг зафіксовано у 17% респондентів (9 осіб).

Роль агресора в певних ситуаціях визнали за собою 29% учнів (16 осіб). Показово, що більшість з них одночасно повідомляла про власний досвід віктимізації у минулому. Це свідчить про циклічний характер агресії у підлітковому середовищі: пережитий негативний досвід насильства згодом відтворюється у взаємодії з однолітками, коли колишня жертва сама стає агресором [6; 34].

Аналіз емоційних наслідків булінгу показав, що учні, які регулярно стикалися з агресією, значно частіше повідомляли про підвищену тривожність, невпевненість у собі, погіршення настрою та небажання відвідувати школу. Ці дані ще раз підкреслюють системний характер проблеми булінгу та необхідність комплексної психологічної профілактики на рівні всього освітнього закладу [26; 43].

3.3. Тренінгова програма

Шкільний булінг є однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасного освітнього середовища. Підлітковий вік, з притаманними йому емоційною нестабільністю, потребою у самоствердженні та груповою залежністю, створює сприятливий ґрунт для виникнення систематичного цькування [13; 21]. Наслідки булінгу позначаються на психічному здоров'ї, успішності, соціальній адаптації всіх учасників ситуації – жертв, агресорів і спостерігачів. Тому психопрофілактика, спрямована на формування безпечного середовища, розвиток емпатії, асертивності та навичок конструктивного розв'язання конфліктів, є пріоритетним напрямом роботи психолога [26; 38]. Пропонована тренінгова

програма ґрунтується на концепції булінгу Д. Ольвеуса, теорії соціального навчання А. Бандури, положеннях гуманістичної психології [6; 13; 17]. Вона спрямована на попередження булінгу шляхом впливу на три його ключові складові: агресора, жертву та свідків.

Мета програми: психопрофілактика булінгу в підлітковому середовищі через розвиток соціально-емоційних компетентностей, формування нетерпимого ставлення до насильства та створення моделей безпечної поведінки.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень обізнаності підлітків про сутність, форми, причини та наслідки булінгу.
2. Розвинути емпатію та здатність розпізнавати емоційні стани – свої та інших.
3. Сформувати навички асертивної поведінки, впевненої відмови та протистояння груповому тиску.
4. Навчити конструктивним стратегіям розв’язання конфліктних ситуацій без застосування агресії.
5. Сприяти усвідомленню особистої відповідальності свідків булінгу та розвитку навичок безпечного втручання.
6. Сформувати ціннісне ставлення до різноманітності, толерантності та поваги до особистих кордонів.
7. Відпрацювати алгоритм звернення по допомогу до дорослих у ситуації цькування.

Цільова аудиторія: підлітки віком 13–15 років (учні 7–9 класів). Оптимальна кількість учасників у групі – 12–16 осіб.

Тривалість програми: 10 занять по 90 хвилин (2 академічні години) з періодичністю 1–2 рази на тиждень.

Методи та форми роботи: міні-лекції, групові дискусії, мозковий штурм, рольові та ділові ігри, аналіз кейсів (ситуацій), психогімнастика, арт-терапевтичні

техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, рефлексивні кола, перегляд та обговорення відеоматеріалів.

Принципи роботи групи:

- Добровільність участі.
- Конфіденційність (усе, що відбувається в групі, не виноситься за її межі).
- Правило «стоп» (кожен має право не брати участі у вправі, якщо відчуває дискомфорт).
- Безоцінкове спілкування («Я-висловлювання»).
- Активна присутність.
- Повага до думки кожного.

Матеріально-технічне забезпечення: просторе приміщення, стільці за кількістю учасників, фліпчарт/дошка, папір А4, А3, кольорові олівці/фломастери, маркери, клей, стікери, роздатковий матеріал, мультимедійний проектор (за наявності).

Очікувані результати:

- Учасники можуть визначити поняття «булінг», відрізняють його від конфлікту та жартів, знають основні види цькування.
- Зниження частоти агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях.
- Зростання рівня емпатії та толерантності до відмінностей.
- Підвищення самооцінки та впевненості у потенційних жертв.
- Сформованість навичок безпечного втручання у ролі спостерігача.
- Збільшення кількості звернень по допомогу до дорослих у випадках булінгу.

Структура тренінгової програми подана у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Структура тренінгової програми

№	Тема заняття	Мета	Тривалість
1	Булінг – не гра: знайомимося та визначаємо правила безпеки	Створити безпечну атмосферу, познайомити учасників, прийняти групові правила, сформувані спільне розуміння булінгу.	2 год.
2	Світ емоцій: розпізнаю, називаю, приймаю	Розвинути вміння розпізнавати та називати емоції, познайомити з поняттям емпатії.	2 год.
3	Ролі та маски: жертва, агресор, спостерігач	Усвідомити ролі в булінгу, проаналізувати мотиви кожної сторони, дослідити, як	2 год.

№	Тема заняття	Мета	Тривалість
		позиція свідка впливає на ситуацію.	
4	Причини та наслідки: міфи та реальність	Спростувати поширені міфи про цькування, показати психологічні, соціальні та юридичні наслідки для всіх учасників.	2 год.
5	Мої кордони: вчуся казати «Ні»	Сформувати навички впевненої поведінки, відмови та протистояння тиску.	2 год.
6	Спілкуємось без агресії: активне слухання та «Я-повідомлення»	Навчитися слухати іншого і висловлювати свої почуття без звинувачень.	2 год.

№	Тема заняття	Мета	Тривалість
7	Різні – рівні: толерантність та повага	Виховати толерантне ставлення до відмінностей, зменшити вплив стереотипів.	2 год.
8	Конфлікт чи цькування: вчимося вирішувати мирно	Навчитися відрізняти булінг від звичайного конфлікту, засвоїти ненасильницькі способи вирішення суперечок.	2 год.
9	Сила свідка: як допомогти без шкоди для себе	Відпрацювати безпечні прийоми втручання для свідків, опанувати алгоритм звернення до дорослих.	2 год.

№	Тема заняття	Мета	Тривалість
10	Крок у майбутнє без булінгу: підсумки та ресурси	Узагальнити отримані знання, створити особисті плани безпеки, завершити роботу групи.	2 год.

Більш ґрунтовний та детальний опис занять подано в Додатку С.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження було присвячене вивченню психологічних чинників булінгу у підлітковому середовищі та дозволило досягти поставленої мети й вирішити визначені завдання.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що булінг є складним багаторівневим соціально-психологічним феноменом, який не зводиться до випадкових міжособистісних конфліктів. На індивідуальному рівні його виникненню сприяють емоційна нестабільність, імпульсивність та особливості темпераменту підлітка. На міжособистісному рівні вирішальну роль відіграє соціальна ієрархія класного колективу, де статусні відносини можуть перетворюватися на інструмент маніпуляції та психологічного тиску. На макросоціальному рівні особливе занепокоєння викликає вплив цифрового середовища: соціальні мережі нерідко виступають додатковим простором для розгортання булінгу та посилення його наслідків [13; 25; 34]. Аналіз теоретичних підходів та емпіричних даних підтверджує амбівалентний характер впливу соціальних мереж на становлення особистості підлітка. З одного боку, цифровий простір виступає потужним джерелом деструктивних моделей поведінки через поширення насильницького контенту, механізми психологічної десенсибілізації, цифрову конкуренцію за соціальний статус та специфічні ризики кібербулінгу. З іншого боку, онлайн-платформи володіють значним просоціальним потенціалом, пропонуючи інструменти для емпатії, підтримки та антинасильницьких ініціатив. Складний характер цього впливу, що детермінує як емоційну фрустрацію, так і можливості для самовираження молоді, актуалізує потребу в розробці комплексних, системних підходів до психопрофілактики підліткової агресії в умовах сучасної цифровізації.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 54 учнів 9-х класів КЗ «Великобірківський ліцей імені Степана Балея», виявило низку тривожних тенденцій. Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну

картину психологічних чинників, що пов'язані з булінгом у підлітковому середовищі. Зіставлення результатів чотирьох діагностичних методик виявило низку стійких закономірностей.

По-перше, рівень агресивності є одним із ключових предикторів участі в булінгу. Підлітки з високим рівнем агресивності (24% вибірки) значно частіше виявлялися ініціаторами насильства. Гендерний аналіз підтвердив, що хлопці частіше вдаються до прямих фізичних форм агресії, тоді як дівчата – до непрямих та реляційних [28; 36].

По-друге, самооцінка виявилася двостороннім фактором ризику. Завищена самооцінка корелює з агресорською поведінкою та неспроможністю до критичної рефлексії. Занижена самооцінка, навпаки, пов'язана з виктимізацією та соціальною ізоляцією. Найбільш конфліктогенною виявилася група підлітків із великим розривом між реальним та ідеальним «Я», які прагнуть підвищити статус агресивними методами [22; 29].

По-третє, соціальна тривожність виступає водночас і чинником вразливості (жертви з тривожністю рідко звертаються по допомогу), і потенційним джерелом агресії (частина агресорів використовує насильство як спосіб компенсації внутрішнього напруження) [30; 32].

По-четверте, дані методики Ольвеуса засвідчили, що булінг є системним явищем у досліджуваному навчальному закладі: 71% учнів мали досвід віктимізації, а 29% визнали роль агресора. Циклічний характер агресії (коли колишня жертва стає агресором) підтверджено для значної частини вибірки [14; 34].

Отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження комплексної програми психологічної профілактики булінгу, яка має охоплювати роботу з усіма учасниками освітнього процесу: учнями, педагогами та батьками [3; 26].

Первинна статистична обробка даних засвідчила, що 54% учнів мають середній рівень агресивності (в межах норми), 24% – підвищений, 22% – низький.

Показники самооцінки вказують на значний внутрішній конфлікт у 68% підлітків (великий розрив між «Я реальним» та «Я ідеальним»). За шкалою Філіпса 35% учнів демонструють підвищену соціальну тривожність, причому дівчата є значно чутливішими у цьому відношенні. Методика Ольвеуса зафіксувала, що 71% учнів мали досвід булінгу у ролі жертви, а 29% визнали участь у насильстві як агресор.

Встановлено, що агресивність, рівень самооцінки та соціальна тривожність є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які в сукупності визначають характер участі підлітка в ситуаціях шкільного булінгу. Виявлений циклічний характер агресії – коли колишня жертва згодом сама стає агресором – підкреслює необхідність раннього втручання та комплексного підходу до профілактики [6; 26].

З метою практичного розв'язання проблеми булінгу було розроблено тренінгову програму профілактики насильства в учнівському середовищі. Програма включає систему тренінгових занять, спрямованих на формування в учнів цілісного уявлення про сутність булінгу, його основні форми, причини виникнення та можливі наслідки, а також на виховання нетерпимого ставлення до будь-яких проявів насильства та агресії в освітньому середовищі.

У ході реалізації програми особлива увага приділяється розвитку комунікативної компетентності учнів, формуванню навичок конструктивної взаємодії, емпатії, толерантності та поваги до особистості іншої людини.

Практична цінність дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для визначення груп психологічного ризику серед учнів, розробки диференційованих профілактичних програм з урахуванням вікових та гендерних особливостей, а також для вдосконалення психологічного супроводу освітнього процесу в цілому [38; 43].

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що булінг є серйозною соціально-психологічною проблемою, яка потребує системного реагування з боку всіх учасників освітнього процесу – психологів, педагогів, батьків та адміністрації навчального закладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2019. № 5. Ст. 33.
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39. Ст. 380.
3. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 р. № 1646. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 09.06.2026).
4. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology. London : Kegan Paul, 1924. 352 p.
5. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1973. 390 p.
6. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1977. 247 p.
7. Besag V. E. Bullies and Victims in Schools. Milton Keynes : Open University Press, 1989. 218 p.
8. Espelage D. L., Swearer S. M. Bullying in American Schools: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2004. 408 p.
9. Heinemann P. P. Mobbing: Gruppvåld bland barn och vuxna. Stockholm : Natur och Kultur, 1972. 240 s.
10. Hinduja S., Patchin J. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Thousand Oaks, CA : Corwin Press, 2009. 254 p.
11. Lane D. A., Tattum D. P. Bullying in Schools. Stoke-on-Trent : Trentham Books, 1989. 117 p.

12. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
13. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Malden, MA : Blackwell Publishing, 1993. 140 p.
14. Olweus D. The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire. Bergen : University of Bergen, 1996. 32 p.
15. Pikas A. Så stoppar vi mobbning!. Stockholm : Prisma, 1976. 200 s.
16. Rigby K. New Perspectives on Bullying. London : Jessica Kingsley Publishers, 2002. 320 p.
17. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
18. Smith P. K. School Bullying: Insights and Perspectives. London : Routledge, 1994. 284 p.
19. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ : ПП «Золоті ворота», 2007. 350 с.
20. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
21. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
22. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
23. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.
24. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2013. 296 с.
25. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнавання і захисту дитини. Київ : Освіта України, 2014. 80 с.
26. Психологічна профілактика та корекція девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Т. С. Кириленко. Київ : Інтерсервіс, 2020. 212 с.

27. Соціальна психологія : підручник / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Каравела, 2018. 376 с.
28. Buss A. H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. Vol. 21, № 4. P. 343–349.
29. Dembo T. Der Ärger als dynamisches Problem. *Psychologische Forschung*. 1931. Bd. 15. S. 1–144.
30. Phillips B. N. The School Anxiety Scale: A preliminary report. *Child Development*. 1966. Vol. 37, № 2. P. 341–350.
31. Salmivalli C. Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15, № 2. P. 112–120.
32. Барчі Б. В. Психологічні особливості жертв шкільного булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 5. С. 56–61.
33. Губко А. А. Булінг у школі: причини, наслідки, профілактика. *Психологічний часопис*. 2019. № 2. С. 75–86.
34. Кормило О. М. Соціально-психологічні чинники булінгу в підлітковому середовищі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 3. С. 135–141.
35. Кравцова М. М. Типологія дітей-учасників булінгу та їх психологічні характеристики. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2017. № 4. С. 45–52.
36. Лушпаєва Т. Психологічні особливості підлітків-булерів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2017. Вип. 2. С. 44–48.
37. Мальцева О. В. Індивідуальні та групові чинники виникнення булінгу в освітньому середовищі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 2. С. 88–93.

38. Мороз Р. А. Психологічна профілактика шкільного насильства. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 102–110.
39. Очеретяний А. В. Вплив соціальних мереж на агресивну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2020. Вип. 46. С. 109–113.
40. Петросянц В. Р. Розробка та апробація анкети для виявлення випадків булінгу в школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 6. С. 12–18.
41. ЮНІСЕФ Україна. Звіт за результатами дослідження «Булінг в українських школах». Київ, 2020. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 09.06.2026).
41. Всеукраїнська кампанія проти кібербулінгу Docudays UA. 2020. URL: <https://docudays.ua> (дата звернення: 09.06.2026).
42. Міністерство освіти і науки України. Протидія булінгу в закладах освіти : офіційний веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/protidiya-bulingu> (дата звернення: 09.06.2026).
43. Адаптація та використання методики Басса-Дарки в Україні : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 09.06.2026).
44. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка 2004. С. 310.
45. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог. Шкільний світ*. 2003. №42. С. 9–16.
46. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №2. С. 49–54.
47. Устінов О. В. Вплив соціальних мереж на підлітків. . URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-214665-vpliv-sotsialnih-merezh-na-pidlitkiv (дата звернення: 15.05.2026)

48. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-214665-vpliv-sotsialnih-merezh-na-pidlitkiv (дата звернення: 15.05.2026)
49. Єфремова Г.Л. Причини та наслідки шкільного булінгу. *Педагогічна майстерня*. 2018. №1. С. 37–42.
50. Барліт О.О. Булінг у сім'ї. *Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції з питань патріотичного виховання молоді «Соціальний розвиток України та патріотичне виховання громадян» 18- 19 жовтня 2012р. Запоріжжя, 2012. С. 119–121.*
51. Гудкова І.С. Соціально-психологічні особливості булінгу в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №16. С. 128–139.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Зміст тренінгових занять

ЗАНЯТТЯ 1. «Булінг – не гра: знайомимось та визначаємо правила безпеки»

Мета: створення безпечної атмосфери, знайомство учасників, прийняття групових правил, актуалізація знань про проблему булінгу.

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуш А3 «Правила групи», стікери, ручки.

Хід заняття:

1. Привітання, коротка інформація про мету тренінгу, наголос на добровільності та конфіденційності.
2. Вправа «Снігова куля» (10 хв). Перший учасник називає своє ім'я та прикметник, який його характеризує, на ту саму літеру (напр., «Смілива Софія»). Другий повторює попереднього та додає своє. Так по колу, доки останній не назве всю групу. Дозволяє знизити напругу та запам'ятати імена.
3. Вироблення правил групи (15 хв). Мозковий штурм: «Що потрібно, щоб нам було комфортно та безпечно працювати?» Усі пропозиції фіксуються на фліпчарті, обговорюються та приймаються голосуванням. Обов'язкові пункти: конфіденційність, правило «стоп», безоціночність, активність, один мікрофон. Плакат з правилами вивішується на кожному занятті.
4. Вправа-очікування «Валіза сподівань» (10 хв). Кожен записує на стікері своє очікування від тренінгу та прикріплює на намальовану валізу. Тренер озвучує записи без імен, узагальнює.
5. Мозковий штурм «Що таке булінг?» (20 хв). Учасники на стікерах записують асоціації до слова «булінг». Усі листочки прикріплюються на дошку, групуються за змістом. Разом формулюється визначення. Тренер додає наукове визначення (Д. Ольвеус: систематичне, навмисне агресивне діяння, що здійснюється групою або індивідом щодо жертви, яка не може себе захистити, за

умови нерівності сил). Обговорюються обов'язкові ознаки: систематичність, умисність, дисбаланс влади.

6. Робота в малих групах «Форми булінгу» (20 хв). Учасники об'єднуються у 3-4 групи. Кожна отримує набір ситуацій (фізичний, психологічний, економічний, кібербулінг). Завдання: розподілити ситуації за видами. Потім презентація та обговорення. Важливо зробити акцент, що психологічний булінг (ігнорування, поширення пліток) так само руйнівний, як і фізичний [16; 25].

7. Рефлексія «Сьогодні я дізнався/відчув...» (10 хв). Кожен по колу продовжує речення. Тренер підбиває підсумки, наголошуючи на тому, що булінг – це не «просто жарти», а насильство.

ЗАНЯТТЯ 2. «Світ емоцій: розпізнаю, називаю, приймаю»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, тренування емпатії.

Матеріали: картки з назвами емоцій, папір А4, олівці, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Привітання-«комплімент» (5 хв). Учасники кидають м'яч будь-кому і кажуть короткий позитивний відгук про нього.

2. Психогімнастика «Ім'я та емоція» (10 хв). По колу кожен називає своє ім'я та показує жестом, мімікою будь-яку емоцію. Група повторює жест і називає цю емоцію.

3. Дискусія «Для чого нам потрібні емоції?» (15 хв). На фліпчарті записуються «позитивні» та «негативні» емоції. Обговорення: чи бувають «погані» емоції? Тренер підводить до думки, що всі емоції потрібні, але важливо вміти їх безпечно виражати. У ситуації булінгу і агресор, і жертва переживають цілу гаму сильних емоцій, які часто не розуміють [17; 20].

4. Вправа «Словник емоцій» (20 хв). Учасники діляться на пари. Кожна пара витягує картку зі складною емоцією (розгубленість, провина, образа, зневага,

безсилля, сором, тривога). Завдання: обговорити ситуації, коли вони переживали цю емоцію, як вона відчувається в тілі, які думки викликає. Потім кілька пар діляться напрацюваннями. Мета – розширити емоційний словник, зрозуміти, що жертва булінгу часто відчуває сором і безсилля, а агресор – зневагу або прихований страх [32; 35].

5. Рольова гра «Крок у чужі черевики» (25 хв). Учасники об'єднуються у трійки. Пропонується ситуація: «У класі підлітка постійно принижують за зовнішній вигляд. Сьогодні його штовхнули, обізвали, зіпхнули з лавки». Ролі: жертва, агресор, свідок. Завдання: спробувати «приміряти» роль, після чого по черзі поділитися почуттями, які виникали, з позиції персонажа. Обов'язкове обговорення: що було найважчим? Чи змінилося ваше ставлення до цієї ролі?

6. Арт-терапія «Мої емоції тут і зараз» (10 хв). Учасники на аркуші олівцями зображають свій емоційний стан після гри. За бажанням коментують.

7. Підсумкова рефлексія (5 хв). «Сьогодні я зрозумів, що агресор/жертва відчувають...»

ЗАНЯТТЯ 3. «Ролі та маски: жертва, агресор, спостерігач»

Мета: усвідомлення динаміки ролей у булінгу, розуміння мотивації кожної сторони, визначення впливу спостерігача.

Матеріали: роздрукована схема «Трикутник булінгу», бланки для вправи «Лист», фліпчарт.

Хід заняття:

1. Розминка «Скульптура ролей» (10 хв). Викликаються три добровольці. Група за допомогою рухів та міміки ліпить з них скульптуру, що символізує стосунки «агресор – жертва – спостерігач». Обговорення: де стоїть спостерігач? Дивиться, відвертається чи заохочує?

2. Міні-лекція «Трикутник булінгу» (10 хв). Тренер презентує схему, пояснюючи, що ролі не є сталими – одна й та сама людина може бути в різних ролях. Акцент: без мовчазної згоди спостерігачів булінг не існує [13; 31].

3. Робота в групах «Портрет ролі» (25 хв). Три групи отримують завдання створити «психологічний портрет» своєї ролі:

- Група 1: Агресор (мотиви: влада, компенсація власних невдач, страх виявитися слабким, потреба в увазі).

- Група 2: Жертва (особливості поведінки, почуття, чому мовчить).

- Група 3: Спостерігач (чому не втручається: страх самому стати жертвою, незнання, що робити, байдужість, думка «сам винен»).

Групи презентують роботу, тренер доповнює.

4. Письмова вправа «Лист від жертви» та «Лист агресора» (20 хв). Кожен учасник анонімно пише короткого листа від імені жертви (про її почуття) та від імені агресора (чому він так чинить). За бажанням листи зачитуються (без авторства). Це дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ обох сторін.

5. Дискусія «Що може зробити спостерігач?» (15 хв). Група спільно напрацьовує перелік безпечних дій: підтримати жертву після ситуації, сказати агресору «це не смішно», покликати дорослого, об'єднатися з іншими свідками тощо. Тренер фіксує ідеї на фліпчарті.

6. Рефлексія (10 хв). «Сьогодні я замислився над тим, що я частіше...» Продовжити речення.

ЗАНЯТТЯ 4. «Причини та наслідки: міфи та реальність»

Мета: руйнування міфів про булінг, усвідомлення серйозності наслідків, знайомство з правовою відповідальністю.

Матеріали: картки з міфами («Міф/Правда»), дошка.

Хід заняття:

1. Розминка «Правда – міф» (15 хв). Тренер зачитує твердження, учасники голосують «вірю»/«не вірю» і обґрунтовують. Приклади:

- Булінг трапляється лише серед дітей з неблагополучних сімей (міф).
- Булінг – це просто конфлікт (міф).
- Жертва сама винна, бо «не така» (міф).
- Кібербулінг менш небезпечний (міф).
- Іноді достатньо одного свідка, щоб зупинити цькування (правда).

Обговорення кожного пункту з фактами.

2. Перегляд та обговорення відеоролику (20 хв). Демонструється соціальний відеоролик на тему булінгу (на вибір тренера, тривалістю 3-5 хв). Запитання для обговорення: які емоції викликало відео? Що стало ключовим моментом? Як би вчинили ви?

3. Групова робота «Ланцюг наслідків» (25 хв). Чотири групи отримують аркуші А3 з початком ланцюжка:

- Для жертви (зниження самооцінки → ... → суїцидальні думки).
- Для агресора (безкарність → ... → кримінальна відповідальність у майбутньому).
- Для спостерігачів (відчуття безпорадності → ... → емоційне вигорання, цинізм).
- Для школи в цілому (атмосфера страху → ... → низька академічна успішність).

Групи малюють ланцюг та презентують. Тренер додає інформацію про юридичну відповідальність за цькування згідно із законодавством України (адміністративна, кримінальна залежно від наслідків) [1; 2].

4. Вправа «Стоп-фраза» (15 хв). Спільне створення плакату з фразами, які можуть зупинити агресора на початковому етапі, коли це ще «жарт»: «Мені це

неприємно», «Це не смішно», «Зупинись, це ображає», «Я це знімаю на телефон». Обговорення важливості інтонації та впевненості.

5. Рефлексія «Мій головний висновок» (5 хв). Одним реченням – що було найважливішим.

ЗАНЯТТЯ 5. «Мої кордони: вчуса казати “Ні”»

Мета: формування навичок асертивної поведінки, впевненої відмови, визначення особистих кордонів.

Матеріали: аркуші А4, олівці, пов'язка для очей (хустка).

Хід заняття:

1. Розминка «Кола довіри» (10 хв). Учасники стоять у колі, один – у центрі із заплющеними очима. Він повільно падає в різні боки, а група м'яко ловить і повертає у центр. Обговорення: що відчували, коли вас ловили? Чи довіряли групі? Метафора підтримки.

2. Арт-вправа «Карта моїх кордонів» (20 хв). Учасники на аркуші малюють символічну «державу» свого «Я». Позначають кордони, «митницю» (кому відкритий вхід), «ворожу територію» (туди не пускають нікого). Після цього в парах обговорюють: що для мене означає порушення кордонів? Як я реагую, коли їх порушують? Які фрази-маркери («ти зараз порушуєш мої кордони»). Висновок: булінг – це грубе, систематичне вторгнення на особисту територію [13; 17].

3. Рольова гра «Скажи “Ні”» (30 хв). Моделюються ситуації тиску:

- Однокласники вимагають дати гроші.
- Пропонують приєднатися до цькування новачка, інакше «будеш наступним».
- Примушують виконати принизливе завдання.

Учасники у трійках програють ситуації, застосовуючи техніку «заїждженої платівки» (спокійно, без агресії, багаторазово повторювати відмову: «Ні, я цього не робитиму»). Після програвання обговорення: які стратегії працювали, а які ні?

Важливість тону, постави, контакту очей. Тренер знайомить з відмінностями пасивної, агресивної та асертивної поведінки [6; 17].

4. Вправа «Мій безпечний простір» (10 хв). Із заплющеними очима учасники уявляють місце, де вони почуваються у цілковитій безпеці (реальне чи уявне). Потім діляться враженнями. Тренер наголошує, що це внутрішній ресурс, до якого можна звертатися у стресовій ситуації.

5. Рефлексія (10 хв). «Сьогодні я відчув свою силу, коли...»

ЗАНЯТТЯ 6. «Спілкуємось без агресії: активне слухання та “Я-повідомлення”»

Мета: розвиток навичок ненасильницької комунікації, освоєння технік активного слухання та «Я-висловлювань».

Матеріали: фліпчарт, картки з конфліктними репліками, роздатковий матеріал «Схема Я-повідомлення».

Хід заняття:

1. Розминка «Зіпсований телефон» (10 хв). Демонструє, як спотворюється інформація. Обговорення: чому важливо уточнювати, а не додумувати.

2. Міні-лекція «Техніка активного слухання» (10 хв). Тренер пояснює прийоми: перепитування («Чи правильно я почув, що...»), відображення почуттів («Схоже, ти засмутився через...»), резюмування.

3. Вправа «Слухаю серцем» (20 хв). Учасники в парах отримують тему для короткої розповіді (напр., «Ситуація, яка мене нещодавно зачепила»). Спочатку один розповідає, а інший застосовує техніки активного слухання. Потім міняються ролями. Обговорення: що було важко? Чи відчували ви, що вас справді слухають?

4. «Я-повідомлення» замість «Ти-звинувачень» (25 хв). Тренер наводить схему: «Коли ти... (опис факту без звинувачень), я відчуваю... (назва емоції), тому що... (наслідок для мене). Мені б хотілося... (конкретне прохання)». Порівняння: «Ти постійно мене ображаєш, ти тупий!» vs «Коли ти називаєш мене такими

словами, я відчуваю приниження, тому що мені важлива повага. Прошу тебе більше так не робити». Учасники переформулюють надані конфліктні фрази у «Я-повідомлення». Програють діалоги в парах [17].

5. Рефлексія «Я візьму з собою техніку...» (5 хв).

ЗАНЯТТЯ 7. «Різні – рівні: толерантність та повага»

Мета: формування ціннісного ставлення до різноманітності, руйнування стереотипів, розвиток толерантності як протидії булінгу.

Матеріали: картки з ролями для вправи «Ярлики», клубок ниток.

Хід заняття:

1. Розминка «Чим ми схожі» (10 хв). Учасники хаотично рухаються кімнатою. За командою тренера об'єднуються в групи за спільною ознакою (колір очей, улюблений шкільний предмет, хобі). Кожен раз інший склад групи. Наголос: ми маємо багато спільного, навіть якщо здаємося різними.

2. Вправа «Ярлики» (30 хв). На лоб учасникам кріпляться стікери з написами («Відмінник», «Новачок», «Ботанік», «З бідної сім'ї», «Красунчик», «Любитель аніме», «Носить окуляри», «Має акцент»). Учасники не знають свого напису. Їм потрібно спілкуватися, виконуючи прості завдання, а інші поводяться з ними відповідно до стереотипу про цей ярлик (але без образливих слів, через ставлення: уникають, підлещуються, опікають). Після цього кожен вгадує свій ярлик. Глибоке обговорення: як ви себе почували? Чи легко було визначити ярлик? Чи буває таке в реальному житті? Як ярлики пов'язані з булінгом?

3. Дискусія «Булінг та дискримінація» (15 хв). Тренер пояснює зв'язок: найчастіше цькують за ознаками, які відрізняють людину від «більшості» (зовнішність, національність, соціальний статус, інтереси). Наголос на повазі до індивідуальності.

4. Вправа «Павутинка добрих слів» (10 хв). Група стоїть у колі. Тренер, тримаючи клубок ниток, говорить комплімент або слова підтримки одному з

учасників і кидає йому клубок, залишаючи нитку в себе. Той передає далі. Утворюється павутина. Метафора: ми пов'язані, і добре слово робить нашу спільноту міцнішою.

5. Рефлексія (10 хв). «Сьогодні я зрозумів цінність...»

ЗАНЯТТЯ 8. «Конфлікт чи цькування: вчимося вирішувати мирно»

Мета: навчитися диференціювати булінг та конфлікт, опанувати алгоритм конструктивного вирішення суперечок.

Матеріали: картки з описом ситуацій, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Розминка «Кулак та долоня» (5 хв). Учасники у парах: один стискає кулак, інший намагається його розтиснути. Зазвичай застосовують силу. Після команди «стоп» тренер пропонує просто попросити: «Розтисни, будь ласка». Висновок: агресія не є ефективним шляхом.

2. Робота з таблицею «Конфлікт vs Булінг» (20 хв). Група спільно заповнює порівняльну таблицю (критерії: баланс сил, частота, мета, чи можна зупинити без допомоги, емоції сторін). Тренер підводить до висновку: у конфлікті обидві сторони мають рівну силу, це одиничне зіткнення інтересів, яке можна врегулювати шляхом переговорів. Булінг – це систематичне насильство з нерівністю сил, потребує втручання дорослих [13; 34].

3. Алгоритм мирного вирішення конфлікту (20 хв). Тренер пропонує покрокову модель:

- Крок 1. Заспокойся (дихальні техніки, порахуй до 10).
- Крок 2. Поясни, що саме тебе не влаштовує, використовуючи «Я-повідомлення».
- Крок 3. Вислухай іншу сторону (активне слухання).
- Крок 4. Запропонуй варіанти вирішення, які влаштовують обох.
- Крок 5. Обери разом найкращий варіант та домовся.

Учасники у парах отримують навчальну ситуацію (не булінг, а саме конфлікт) і програють її за алгоритмом [17; 26].

4. Розпізнавання ситуацій (20 хв). Кейс-метод: групи отримують 4 ситуації, повинні визначити, де конфлікт, а де булінг, і аргументувати. Для ситуацій булінгу одразу обговорюється, чому цей алгоритм не спрацює і що робити (терміново звертатися до дорослих).

5. Рефлексія «Мій план на наступний конфлікт» (5 хв).

ЗАНЯТТЯ 9. «Сила свідка: як допомогти без шкоди для себе»

Мета: розвиток навичок безпечного втручання, формування активної позиції свідка, створення алгоритму звернення до дорослих.

Матеріали: фліпчарт, плакат «Кула безпечної допомоги», папір, ручки.

Хід заняття:

1. Розминка «Якби я був супергероєм» (10 хв). Кожен уявляє, яку суперсилу він міг би застосувати, щоб зупинити булінг. Мета – перевести пасивну позицію в активну [31; 38].

2. Мозковий штурм «Чому свідки мовчать?» (10 хв). Усі причини виписуються на дошку. Потім навпроти кожної група шукає контраргументи: «боюся стати наступним» → «якщо об'єднатися з іншими, ризик менший»; «це не моя справа» → «моя бездіяльність – це мовчазна згода, яка шкодить мені теж» [3; 13].

3. Моделювання стратегій втручання «Кула безпеки» (25 хв). Тренер презентує 4 стратегії (записати на плакаті):

- Пряме втручання: спокійно, впевнено сказати «Припини, це не смішно» (якщо це фізично безпечно).

- Відволікання: перевести увагу («Ходімо, там футбол починається»), змінити тему, запропонувати жертві відійти під нейтральним приводом.

- Відстрочена підтримка* після інциденту підійти до жертви, сказати «Ти не винен», «Я бачив, це було несправедливо», залишитися поруч.

- Звернення до дорослих: повідомити вчителю, психологу, батькам (анонімно чи відкрито).

Учасники у групах отримують ситуацію і мають вибрати та обґрунтувати найкращу стратегію втручання.

4. Тренування навичок звернення до дорослих (15 хв). У парах програють сцену розмови з дорослим (вчителем, психологом) за схемою: «Я хочу розповісти про ситуацію, яка мене турбує...» (факти без перебільшень, опис почуттів, прохання про допомогу). Важливо відчувати, що дорослий – це ресурс, а не каральний орган.

5. Створення «Скриньки довіри» (10 хв). Оформлення спільно з групою реальної скриньки, яку можна розмістити в класі/школі, куди можна анонімно кидати записки про випадки цькування для психолога. Домовленість про правила її використання.

6. Рефлексія (10 хв). «Відтепер, побачивши булінг, я зможу...»

Заняття 10. «Крок у майбутнє без булінгу: підсумки та ресурси»

Мета: узагальнення отриманих знань і навичок, створення особистих «планів безпеки», позитивне завершення роботи групи.

Матеріали: аркуші А4, олівці, «валіза сподівань» із заняття 1, стікери, сертифікати про участь.

Хід заняття:

1. Розминка «Подарунок» (10 хв). Кожен учасник невербально (пантоміма) «дарує» сусіду справа подарунок, який, на його думку, допоможе тому уникати булінгу (впевненість, сміливість, підтримка друзів). Той відгадує.

2. Повернення до очікувань (10 хв). Тренер зачитує очікування з «валізи сподівань» із заняття 1. Учасники сигналізують (наприклад, піднятий палець), якщо їхнє очікування справдилося. Коротке обговорення: що змінилося?

3. Створення особистого «Плану безпеки» (20 хв). Кожен заповнює аркуш із такими пунктами:

- Мої сильні сторони, які допоможуть мені не стати жертвою/агресором.
- Три дорослих, до яких я можу звернутися по допомогу (імена, контакти).
- Якщо я побачу булінг, моя дія №1 – ...
- Якщо булінг спрямований на мене, я скажу собі: ...
- Що я буду робити, щоб у моєму класі було безпечніше.

За бажанням учасники діляться своїми планами.

4. Колективний колаж «Школа без булінгу» (25 хв). На великому аркуші ватману група створює символічний образ школи, якої вони хочуть: правила, цінності, зображення підтримки. Потім презентують та обговорюють, що кожен може зробити для втілення цього образу.

5. Вправа «Валіза в дорогу» (10 хв). Кожен на стікері пише побажання або навичку, яку «кладе у валізу» конкретному учаснику. Стікери наклеюються на заздалегідь підготовлені конверти з іменами.

6. Завершальне коло (5 хв). Учасники по колу промовляють: «Я забираю з собою...» (одна думка, навичка, відчуття). Вручення символічних сертифікатів про проходження тренінгу. Тренер дякує за роботу.