

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**  
**Завідувач кафедри психології**  
\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2024 р**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на тему: «Профілактика булінгу в підлітковому віці»**  
**Спеціальність: 053 «Психологія»**

**Гарант освітньої програми** \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**  
доктор психологічних наук, професор

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**  
кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Валентина ТЕСЛЮК**

**Виконала** \_\_\_\_\_ **Ірина МОЛЧАНОВА**

**КИЇВ – 2024**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую  
Завідувач кафедри психології  
к.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ  
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТУ**

**Молчанової Ірини Леонідівни**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Тема бакалаврської роботи: « Профілактика булінгу в підлітковому віці »  
затверджена наказом ректора НУБіП України від  
«23»жовтня 2025 року №1885«С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру \_\_\_\_\_ 2025 р

Вихідні дані до бакалаврської роботи: законодавчі та нормативні документи,  
статутні відомості об'єкта дослідження, наукові статті, монографії тощо за  
темою бакалаврської дипломної роботи ,етичний кодекс психолога.

Перелік питань які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження проблеми булінгу у підлітковому середовищі.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей булінгу у підлітковому середовищі та здійснити аналіз його результатів.
3. Розробити та апробувати тренінг профілактики і подолання булінгу серед підлітків.
4. Розробити рекомендації психологу щодо профілактики і подолання булінгу у підлітковому віці.

Дата видачі завдання « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина  
ТЕСЛЮК**

**Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Ірина МОЛЧАНОВА**

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Психологічні концепції булінгу: сутність, структура та види .....	11
1.2. Вплив соціально-психологічних чинників на прояви булінгу .....	15
1.3. Аналіз сучасних підходів до профілактики булінгу в Україні та за кордоном .....	19
Висновки до першого розділу .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b> .....	<b>25</b>
2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження .....	25
2.2. Аналіз результатів діагностики проявів булінгу у підлітковому середовищі .....	32
2.3. Визначення соціально-психологічних умов профілактики булінгу .....	36
Висновки до другого розділу.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ</b> .....	<b>42</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгової програми .....	42
3.2. Структура та зміст тренінгових занять.....	44
3.3. Оцінка ефективності тренінгу та рекомендації для його використання.....	76
Висновки до третього розділу .....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>84</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>87</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>95</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними змінами, підвищеною конкуренцією та зростанням соціальної напруги. У таких умовах зростає ризик виникнення конфліктів серед дітей та підлітків у навчальних закладах. Однією з найбільш поширених форм шкільного насильства є булінг - систематичне цькування або переслідування, що має негативні наслідки для всіх учасників освітнього процесу.

Наслідки булінгу можуть проявлятися у вигляді зниження самооцінки та погіршення психоемоційного стану жертв, девіантної поведінки агресорів та формування «культури байдужості» серед спостерігачів. Утім, незважаючи на законодавчі ініціативи (зокрема, зміни до Закону України «Про освіту» 2019 року, поточна редакція від 01.01.2025 року) та появу інформаційно-просвітницьких проєктів, проблема ефективної профілактики булінгу залишається гострою.

Проблемі дослідження феномену булінгу і його впливу на розвиток особистості присвячено праці Д. Ольвеуса, А. Бандури, К. Роджерса, Т. М. Титаренко, Н. Г. Осухової, Ю. Щамбури, а також багатьох інших учених, які вивчали різні аспекти цього явища (мотиваційні, соціально-психологічні, поведінкові). Особливості профілактики булінгу та створення безпечного освітнього середовища розглядаються у дослідженнях В. О. Кіреєва, О. В. Романчука, О. Ф. Бондаренко, а також у низці програм міжнародних організацій (ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО). Взаємозв'язок булінгу з ризиками формування девіантної поведінки та негативними психологічними наслідками для особистості вивчали такі автори, як Р. Лазарус, К. Муздибаєв, А. Мельниченко.

Проте розгляд комплексних моделей профілактики булінгу у навчальних закладах України, а також систематичний аналіз зарубіжного досвіду задля адаптації його до українських реалій досі залишаються недостатньо

розробленими. Хоча наявні окремі локальні дослідження та ініціативи, відсутня стійка практика масштабного впровадження комплексних програм, подібних до Olweus Bullying Prevention Program (Норвегія) чи KiVa (Фінляндія).

З огляду на це, актуальність зазначеної проблеми зумовила вибір теми бакалаврського дослідження: «Профілактика булінгу в підлітковому віці».

**Мета дослідження** - здійснити теоретичне та емпіричне дослідження особливостей, профілактики та подолання булінгу у підлітковому середовищі.

**Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження проблеми булінгу у підлітковому середовищі.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей булінгу у підлітковому середовищі та здійснити аналіз його результатів.
3. Розробити та апробувати тренінг профілактики і подолання булінгу серед підлітків.
4. Розробити рекомендації психологу щодо профілактики і подолання булінгу у підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження:** особливості булінгу у підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** профілактика булінгу у підлітковому віці.

**Гіпотеза дослідження:** якщо у роботі психолога систематично використовувати спеціальні тренінги з протидії булінгу, то це сприятиме зниженню поширеності булінгу серед підлітків.

**Методи дослідження:**

- **Теоретичні:** аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел і нормативно-правових актів, що регламентують протидію булінгу;
- **Емпіричні:** констатувальний, формувальний та контрольний експерименти
- **Статистичні:** кількісний і якісний аналіз отриманих даних із застосуванням методів описової статистики для оцінки ефективності проведених профілактичних заходів.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось упродовж 2023–2024 років на базі одного загальноосвітнього навчального закладу Одеської обл., Савранського р-н. Усього в опитуванні взяли участь 20 учнів старших класів і 8 педагогів. До експериментальної програми з упровадження профілактичних заходів було залучено 47 учнів, 10 учителів та 4 психолога.

### **Організація дослідження:**

Організація дослідження складалася з кількох етапів. На першому етапі було визначено теоретичні основи дослідження, зокрема сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також здійснено аналіз наукових джерел, які висвітлюють проблему булінгу в підлітковому середовищі та підходи до його профілактики.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження з метою виявлення актуального стану проблеми булінгу серед підлітків та основних труднощів, які виникають у процесі реалізації профілактичних програм. Для цього було використано такі методики: Опитувальник Д. Ольвеуса (OLWEUS), який дозволив оцінити поширеність і форми булінгу у шкільному середовищі; методика діагностики агресивної поведінки А. Басса - А. Даркі для виявлення рівня та особливостей агресії у підлітків; методика оцінки соціально-психологічного клімату колективу Л. Карамушки для вивчення взаємин у класному колективі, що дозволило визначити особливості міжособистісної взаємодії та рівень комфортності середовища.

Третій етап полягав у розробці та апробації "Тренінгу профілактики булінгу в підлітковому середовищі", який включав серію занять, спрямованих на підвищення обізнаності учнів щодо булінгу та його наслідків, розвиток навичок конструктивної комунікації, формування емпатії та толерантності, розвиток навичок підтримки однолітків і вирішення конфліктних ситуацій.

На завершальному етапі було проведено аналіз отриманих результатів, здійснено кількісний та якісний аналіз даних, зібраних за допомогою зазначених методик, узагальнено результати дослідження та сформульовано

практичні рекомендації для фахівців закладів освіти щодо профілактики булінгу серед підлітків.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що дослідження розкриває особливості прояву булінгу в підлітковому середовищі та обґрунтовує можливості його профілактики через тренінгову роботу. Вперше у межах даного дослідження виявлено зв'язок між рівнем агресивності підлітків, соціально-психологічним кліматом класу та поширеністю булінгу.

Розроблено та апробовано тренінг профілактики булінгу в підлітковому середовищі, що спрямований на розвиток умінь безконфліктного спілкування, формування емпатії та взаємопідтримки серед підлітків.

**Теоретичне значення одержаних результатів** полягає у конкретизації уявлень про булінг як складне соціально-психологічне явище, що залежить як від особистісних, так і від групових чинників. Уточнено значення соціально-психологічного клімату класного колективу у запобіганні булінгу. Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості їх використання практичними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками для організації профілактичної роботи щодо попередження булінгу в підлітковому середовищі. Розроблений "Тренінг профілактики булінгу в підлітковому середовищі" може бути впроваджений у закладах освіти для формування навичок конструктивної взаємодії, розвитку емпатії, підвищення обізнаності учнів про негативні наслідки булінгу та навчання способам безконфліктного вирішення складних ситуацій.

Отримані дані дають змогу планувати роботу з учнівськими колективами з урахуванням виявлених рівнів агресивності та особливостей соціально-психологічного клімату, що дозволяє своєчасно виявляти групи ризику та запобігати виникненню конфліктних ситуацій. Запропоновані в роботі методики і рекомендації можуть бути використані в практичній діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, а також під час проведення педагогічних рад, методичних об'єднань і батьківських зборів.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася шляхом представлення основних положень на Міжнародній науково-практичній конференції “Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід”

**Структура та обсяг дослідження.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 83 сторінки комп’ютерного тексту (без урахування додатків).

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

## 1.1. Психологічні концепції булінгу: сутність, структура та види

Проблема булінгу є однією з найгостріших у сучасному освітньому просторі, оскільки вона безпосередньо впливає на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та академічну успішність підлітків. Цькування проявляється у різних формах і має серйозні наслідки як для жертв, так і для агресорів та спостерігачів. Булінг у підлітковому середовищі є складним соціально- психологічним явищем, яке потребує комплексного вивчення з урахуванням індивідуальних, групових і суспільних факторів [2, с. 73–75]; [11, с. 10–16].

У науковій літературі існує декілька підходів до визначення сутності булінгу. Одним із найбільш відомих є визначення Д. Ольвеуса, який вказує, що булінг – це систематична агресія, спрямована на підпорядкування або приниження жертви з метою встановлення соціального домінування [1, с. 14]. Інші дослідники розглядають булінг як форму міжособистісного насильства, що включає фізичні, вербальні, соціальні та психологічні аспекти [10, с. 212– 219]. Усі ці підходи підкреслюють такі ключові характеристики булінгу:

1. Дисбаланс сил (фізична, психологічна або соціальна перевага однієї зі сторін) [3, с. 21–30];
2. Систематичність та повторюваність агресивних дій (неодноразовий конфлікт) [4, с. 64–70];
3. Намір заподіяти шкоду (фізичну, моральну чи репутаційну) [7, с. 24–29].

Сучасні українські дослідники також активно вивчають це явище. Так, А. Мельниченко та Н. Тілікіна (2023) у своєму дослідженні «Булінг та толерантність у закладах освіти після 24 лютого 2022 року» зазначають, що 51,3% учнів в Україні стикалися з булінгом, а 24,7% стали його жертвами після початку повномасштабного вторгнення [20, с. 180]. Найпоширенішими формами цькування визнано:

- заклики не товаришувати з певними учнями (25,9%) [20, с. 180],
- поширення неправдивих чуток (24%) [20, с. 180],
- отримання образливих онлайн-повідомлень (21,4%) [20, с. 180].

**Таблиця 1.1**

**«Булінг та толерантність у закладах освіти**

<b>Показник</b>	<b>Значення</b>
Учні, що стикалися з булінгом	51,3%
Учні, що стали жертвами булінгу	24,7%
Найпоширеніші форми цькування (топ-3):	1. Заклики не товаришувати (25,9%) 2. Поширення неправдивих чуток (24%) 3. Образливі онлайн-повідомлення (21,4%)

Такі дані підкреслюють важливість дослідження механізмів булінгу, особливо в умовах стресових соціальних змін, що впливають на емоційний стан підлітків та сприяють виникненню конфліктів у шкільному середовищі [15, с. 64–70].

Булінг є складним процесом, у якому можна виокремити кілька структурних компонентів. Нижче наведено основні ролі учасників булінгу та їхні характеристики [13, с. 1140–1151].

**Таблиця 1.2**

**Основні ролі учасників булінгу та їхні характеристики**

<b>Роль</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Агресор</b>	- Прагне до соціального домінування - Може володіти фізичною або психологічною перевагою - Часто сам має проблеми (конфлікти у сім'ї, низька емпатія)
<b>Жертва</b>	- Не здатна ефективно захистити себе - Має низьку самооцінку або слабкі соціальні зв'язки

	- Може мати специфічні ознаки, що викликають стигматизацію
<b>Спостерігачі</b>	- Можуть підтримувати агресора, ігнорувати проблему або намагатися допомогти жертві - За певних обставин можуть стати на бік жертви або агресора

Крім учасників, важливим елементом структури булінгу є соціально-психологічне оточення (школа, сім'я, культура спілкування), яке може або підсилювати агресивну поведінку, або сприяти її послабленню [7, с. 24–29]. Залежно від характеру агресивних дій булінг поділяють на кілька основних видів. У таблиці нижче систематизовано найпоширеніші типи цькування та їх характерні прояви:

**Таблиця 1.3.**

**Типи цькування та їх прояви**

Види булінгу	Основні прояви	Приклад
Фізичний	Напади, штовхання, побиття, псування особистих речей	Регулярне штовхання у коридорі, псування зошитів, речей [9, с. 82]
Вербальний	Словесні образи, приниження, поширення чуток, насмішки	Образливі прізвиська, погрози, плітки про особисті риси [10, с. 212–219]
Соціальний	Ізоляція жертви, виключення з колективу, маніпуляції статусом, бойкоти	Ігнорування жертви під час групової роботи, усунення від позакласних заходів [11, с. 10–16]
Кібербулінг	Агресивні чи образливі онлайн-повідомлення, анонімні погрози, поширення фото/відео без дозволу, «кіберпереслідування»	Образливі коментарі в соцмережах, поширення приватної інформації в інтернеті [14]
Психологічний	Залякування, шантаж, нав'язування відчуття провини, контроль через страх	Постійні погрози «розповісти щось батькам/однокласникам», емоційні маніпуляції [7, с. 24–29]

Окремої уваги заслуговує дослідження Ю. Щамбури, яка вивчала булінг серед підлітків з особливими освітніми потребами. Вона вказує, що такі учні частіше зазнають соціального та вербального булінгу через їхні фізичні або

когнітивні особливості, що наголошує на необхідності створення інклюзивного середовища та підготовки педагогів до запобігання цькуванню серед таких учнів [7, с. 24–29].

Дослідження механізмів булінгу показують, що цей феномен має глибокі соціальні та психологічні корені. Теорія соціального научіння (А. Бандура) пояснює булінг як форму поведінки, що засвоюється через спостереження за агресивними моделями у сім'ї, медіа або серед однолітків [1, с. 14]. Когнітивно-біхевіоральний підхід розглядає булінг як поведінковий патерн, який формується на основі спотворених переконань про переваги агресії та низької емпатії [10, с. 212–219]. Екологічна теорія автора У. Бронфенбреннер наголошує на багаторівневому впливі оточення (сім'ї, школи, громади) на формування і закріплення булінгової поведінки [7, с. 24–29].

Булінг має серйозні наслідки не лише для жертви, але й для всієї шкільної спільноти. Нижче наведено типові наслідки для кожної категорії учасників:

**Таблиця 1.4.**

**Типові наслідки булінгу для різних категорій**

Учасник	Можливі наслідки
Жертва	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тривожність, депресія, низька самооцінка.</li> <li>– Соціальна ізоляція</li> <li>– Зниження мотивації до навчання</li> <li>– Схильність до суїцидальних думок [9, с. 82]</li> </ul>
Агресор	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формування стійкої моделі девіантної поведінки</li> <li>– Зростання ризику протиправних дій</li> <li>– Труднощі з адаптацією в колективах [10, с. 212–219]</li> </ul>
Спостерігачі	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Байдужість до насильства («ефект свідка»)</li> <li>– Почуття провини через бездіяльність</li> <li>– Емоційне виснаження, соціальна тривожність [11, с. 10–16]</li> </ul>

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, яке включає фізичні, вербальні, соціальні та цифрові форми агресії. Він базується на систематичному приниженні жертви агресором у середовищі, де існує дисбаланс сил і підтримка або пасивність спостерігачів. Теоретичні підходи до вивчення булінгу дозволяють визначити його механізми, фактори ризику та потенційні наслідки для всіх учасників процесу [1, с. 14; 7, с. 24–29].

Розуміння сутності та структури булінгу є важливим для розробки ефективних заходів профілактики та подолання цього явища. Впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок конструктивного спілкування та підвищення рівня толерантності у підлітковому середовищі, є ключовим інструментом боротьби з булінгом. Зважаючи на комплексний характер булінгу, його профілактика потребує системного підходу, який включає роботу з підлітками, педагогами, батьками та всією шкільною спільнотою [11, с. 10–16]. Ефективні антибулінгові програми повинні поєднувати психологічні, освітні та адміністративні заходи, спрямовані на створення безпечного шкільного середовища. Окрему увагу слід приділяти роботі з агресорами та спостерігачами, оскільки зміна їхньої поведінкової моделі є важливим кроком до мінімізації проявів булінгу [9, с. 82].

Перспективи подальших досліджень у цій сфері можуть бути пов'язані з розробкою нових методів діагностики та профілактики булінгу, адаптацією сучасних психологічних підходів до специфіки підліткового середовища та впровадженням технологічних інструментів для моніторингу цькування у цифровому просторі. Подальша розробка інклюзивних програм, що враховують потреби учнів з особливими освітніми потребами, також набуває пріоритетного значення [7, с. 24–29].

## **1.2. Вплив соціально-психологічних чинників на прояви булінгу**

Булінг у підлітковому середовищі є складним соціально-психологічним явищем, що формується під впливом різних факторів: сімейного виховання, шкільного середовища, групових норм, а також особистісних особливостей

підлітків. Останні дослідження дозволяють глибше зрозуміти механізми, що сприяють розвитку булінгової поведінки, та виділити ключові соціальні та психологічні фактори, що впливають на її поширення [20, с. 180].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні поведінкових моделей підлітків. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки та наявність конфліктів у сім'ї можуть як сприяти, так і запобігати розвитку агресії в школі. Дослідження О. Біловуса (2024) виявило, що негативне ставлення, вербальна агресія та фізичні покарання в сім'ї підвищують ризик того, що підліток стане булером або жертвою булінгу. Автор зазначає, що підлітки, які виростили в сім'ях з високим рівнем конфліктності, у 2,5 рази частіше беруть участь у цькуванні [2, с. 73–75].

Батьки, які використовують авторитарний стиль виховання, сприяють розвитку у підлітків схильності до домінування, зневаги до почуттів інших людей і агресивної поведінки. Водночас надмірний контроль або гіперопіка можуть викликати соціальну тривожність і низьку самооцінку, що підвищує ризик того, що дитина стане жертвою булінгу. Дослідження також показують, що наявність довірливих стосунків із батьками знижує ризик цькування, оскільки підлітки мають можливість отримати емоційну підтримку і знайти шляхи вирішення конфліктних ситуацій [2, с. 73–75]. Індиферентний стиль виховання, який характеризується байдужістю батьків до потреб дитини, також має негативні наслідки. Діти, які виховуються в таких умовах, часто відчують недовіру до оточуючих, неспокій і стрес, що може сприяти розвитку агресивної поведінки або, навпаки, робити їх вразливими до булінгу [2, с. 73–75].

Таким чином, стиль виховання та емоційний клімат у сім'ї є визначальними факторами у формуванні поведінки підлітків і можуть як запобігати, так і сприяти виникненню булінгу в шкільному середовищі.

Шкільне середовище є одним із головних чинників, що впливають на поширення булінгу. Соціально-психологічна атмосфера в класі, відносини між учнями та педагогічний контроль є ключовими елементами, що визначають рівень агресії серед підлітків. Дослідження О. Літвінової (2019) підтверджують, що у школах із високим рівнем толерантності до насильства та слабким

контролем з боку педагогів булінг поширюється значно швидше. Учні, які відчують безкарність за свої дії, частіше беруть участь у цькуванні, тоді як відсутність підтримки з боку вчителів робить жертв булінгу більш вразливими [11, с. 10–16].

Групова динаміка відіграє важливу роль у формуванні булінгової поведінки серед підлітків. Дослідження показують, що булінг частіше зустрічається в класах із жорсткою ієрархією, де неформальні лідери мають високий рівень соціального контролю. Такі учні використовують булінг як механізм підтримання свого статусу та контролю над однолітками. Зокрема, Дж. Діксона, Дж. Сміта та Дж. Дженкс (2004) зазначають, що агресивні дії можуть слугувати способом демонстрації приналежності до групи та зміцнення свого становища в ній.

Роль спостерігачів також є вирішальною у процесі розвитку булінгу. У класах, де агресія толерується, а спостерігачі залишаються пасивними, рівень цькування значно вищий. Натомість впровадження антибулінгових програм, таких як «KiVa», сприяє формуванню просоціальних норм поведінки та зниженню рівня булінгу. Програма «KiVa», розроблена в Університеті Турку (Фінляндія), спрямована на підвищення обізнаності учнів про булінг та розвиток навичок втручання серед спостерігачів, що зменшує підтримку агресорів з боку однолітків.

Індивідуальні психологічні характеристики підлітків також відіграють значну роль у формуванні булінгової поведінки. Дослідження А. Гарайгордобіль та А. Алірі (2018) підтверджують, що булери мають низький рівень емпатії, високий рівень нарцисизму та домінуючу особистісну структуру. Такі підлітки використовують агресію як спосіб контролю над іншими, що може бути пов'язано як із сімейним вихованням, так і з культурними особливостями їхнього соціального оточення [7, с. 24–29].

Низький рівень емпатії у булерів може бути пов'язаний із труднощами у розумінні та співпереживанні почуттів інших людей, що робить їх менш чутливими до страждань жертв [2, с. 73–75]. Водночас високий рівень нарцисизму характеризується завищеною самооцінкою та потребою в

домінуванні, що може спонукати до агресивної поведінки для підтримання власного статусу [10, с. 212–219]. Ці особистісні риси можуть бути результатом як генетичних факторів, так і впливу соціального середовища, включаючи стиль виховання в сім'ї та норми, прийняті в групі однолітків [11, с. 10–16].

Таким чином, розуміння групової динаміки та індивідуальних психологічних характеристик підлітків є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання у випадках булінгу. Врахування цих факторів дозволяє створити комплексні програми, спрямовані на зміну групових норм, розвиток емпатії та корекцію агресивної поведінки серед учнів [15, с. 64–70].

Жертви булінгу часто характеризуються низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, соціальною невпевненістю та труднощами в міжособистісному спілкуванні [9, с. 82]. Дослідження показують, що підлітки з особливими освітніми потребами, діти з низьким соціальним статусом або ті, хто відрізняється за зовнішністю чи стилем поведінки, значно частіше стають жертвами цькування [14]. Зокрема, учні з особливими освітніми потребами частіше зазнають булінгу порівняно з їхніми однолітками без таких потреб [7, с. 24–29].

Дослідження, проведені після початку повномасштабного вторгнення в Україні, показують, що рівень булінгу серед школярів зріс [20, с. 180]. Автори зазначають, що стресові соціальні умови сприяють підвищенню рівня агресії та тривожності в суспільстві, що призводить до збільшення випадків булінгу, зокрема в онлайн-середовищі [11, с. 10–16].

Емоційний інтелект також є важливим чинником, що впливає на участь у булінгу. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту знижує ймовірність агресивної поведінки, оскільки підлітки з розвиненими навичками саморегуляції менш схильні до цькування [13, с. 1140–1151].

Таким чином, індивідуальні особливості, такі як емоційний інтелект, відіграють значну роль у формуванні схильності до булінгу або жертвування, що підкреслює важливість розвитку емоційних та соціальних навичок у підлітків для запобігання цькуванню [7, с. 24–29].

Окрім індивідуальних та групових чинників, глобальні дослідження підтверджують зв'язок булінгу із соціальними проблемами суспільства. У дослідженні, проведеному в Китаї серед 95 545 учнів, встановлено, що 71,5% дітей зазнали булінгу [25]. Було виявлено, що діти, які стикалися з систематичним цькуванням, мали вищий рівень тривожності, депресії та навіть симптоми посттравматичного стресового розладу (PTSD) [29].

Булінг є багатофакторним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом сімейних, шкільних і особистісних чинників. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки, шкільне середовище, соціальні норми та особистісні характеристики підлітків визначають схильність до булінгу або жертвування [9, с. 82].

Враховуючи ці обставини, профілактика булінгу має бути комплексною та включати заходи на рівні сім'ї, школи та індивідуальної психокорекції. Запровадження програм соціально-емоційного навчання, формування культури ненасильницького спілкування та розвиток емоційного інтелекту є основними напрямками боротьби з булінгом [11, с. 10–16].

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

### **1.3. Аналіз сучасних підходів до профілактики булінгу в Україні та за кордоном**

Питання профілактики булінгу останніми роками набуло особливої актуальності, що зумовлено як загостренням конфліктів у шкільному середовищі, так і зростаючою увагою з боку громадськості та державних органів. В Україні, починаючи з 2019 року, тема булінгу була законодавчо впорядкована прийняттям змін до Закону України «Про освіту», які визначили відповідальність учасників освітнього процесу за цькування та встановили порядок реагування на такі випадки [11]. Відтоді Міністерство освіти і науки України реалізувало низку просвітницьких кампаній, серед яких інформаційні

проєкти «Стоп булінг» та тренінги для педагогів, спрямовані на покращення навичок виявлення й припинення агресії в дитячому колективі [15, с. 64–70]. Зокрема, шкільним психологам і соціальним педагогам надаються методичні рекомендації щодо роз'яснювальної роботи з учнями та батьками, а також алгоритми дій у разі виявлення булінгу [15, с. 64–70].

Активну роль у впровадженні превентивних ініціатив відіграють громадські організації й благодійні фонди, які часто проводять тренінги з ненасильницької комунікації, навчальні семінари для педагогів і батьків, а також запускають інформаційні кампанії у ЗМІ та соцмережах [13, с. 1140–1151]. Прикладами таких організацій є ГО «Ла Страда-Україна», яка регулярно публікує рекомендації для педагогів і проводить «гарячу лінію» з питань насильства, та низка місцевих ініціатив у різних регіонах країни [13, с. 1140–1151].

На державному рівні дедалі популярнішими стають інтерактивні методи превенції, зокрема впровадження медіації у шкільних конфліктах і підготовка «шкільних медіаторів» з числа старшокласників [16, с. 135]. Окремі школи вводять курси з психологічної компетентності, що базуються на розвитку емоційного інтелекту й адекватному реагуванні на прояви насильства [20, с. 180]. Значна увага приділяється навчанню шкільного персоналу вчасно розпізнавати неявні форми булінгу (наприклад, соціальну ізоляцію та чутки) [20, с. 180]. Важливою складовою є залучення батьків до профілактичної роботи, адже сімейна атмосфера та стиль виховання суттєво впливають на схильність дитини до агресії чи до ролі жертви [2, с. 73–75]. У деяких навчальних закладах практикуються батьківські клуби, мета яких – формувати конструктивні підходи до спілкування в родині й розвивати навички вирішення конфліктів мирним шляхом [2, с. 73–75].

Міжнародний досвід свідчить про ефективність цілісних антибулінгових програм, які охоплюють усі ланки освітнього процесу. Однією з найбільш відомих у Європі є Olweus Bullying Prevention Program (Норвегія), що спирається на комплексні заходи: від детального аналізу ситуації у конкретній школі до системної роботи з учнями, педагогами й батьками [19, с. 160].

Програма акцентує увагу на прозорих правилах поведінки та обов'язковості реагування з боку дорослих, а також на регулярних перевірках шкільного клімату за допомогою опитувань учнів [19, с. 160]. У Фінляндії широкого розповсюдження набула програма KiVa, розроблена в Університеті Турку, унікальність якої полягає в активній ролі «однолітків-помічників», які проходять спеціальне навчання і допомагають виявляти та попереджувати конфлікти на ранніх стадіях [20, с. 180]. Програма включає інтерактивні матеріали, ігри, симуляції та анкетування, що дає змогу регулярно оцінювати динаміку стосунків у класі, а ключовим елементом є сформована культура реагування на булінг [20, с. 180]. У США набув поширення підхід PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports), який базується на управлінні поведінкою учнів шляхом зміцнення позитивних моделей та формування дружнього клімату, що передбачає розробку єдиного «кодексу поведінки», створення планів підтримки та постійне відстеження порушень [14].

Порівняно із західними країнами, в Україні профілактична робота перебуває на етапі активного становлення. Вже існують локальні успішні практики:

– Залучення батьків та учнів до вирішення конфліктів через «сімейні конференції», де кожна сторона може висловитися і спільно знайти шляхи розв'язання проблеми [2, с. 73–75].

– Проведення інтерактивних занять з емпатії та тренінгів з медіації для підлітків, де вони вчаться розпізнавати різні форми булінгу та мирно долати суперечності [16, с. 135].

– Співпраця шкільних психологів із місцевими громадськими організаціями чи міжнародними донорами, які фінансують і реалізують короткострокові проекти з протидії насильству [15, с. 64–70].

Однак масштабне впровадження системних підходів (на кшталт Olweus чи KiVa) ускладнюється низкою чинників:

1. Нестача фахівців – бракує достатньої кількості психологів та соціальних педагогів, які могли б підтримувати тривалі програми на рівні навчального закладу [2, с. 73–75].

2. Обмежені ресурси – часто відсутні кошти на друк навчальних матеріалів, оплату тренінгів, організацію регулярних зустрічей і супервізій [15, с. 64–70].

3. Недосконалість правової та адміністративної бази – формальні положення про булінг не завжди узгоджені зі шкільними статутами, а чіткий алгоритм дій може бути відсутнім або не виконуватися через брак контролю [11].

Сукупний аналіз зарубіжного досвіду доводить, що найефективнішою стратегією є багаторівневий підхід, який поєднує роботу з учнями на рівні класу (формування емпатії та соціальних навичок), організацію тренінгів для педагогів (розпізнавання та припинення булінгу) та залучення батьків (підвищення їхньої компетентності у виховних питаннях) [19, с. 160; 20, с. 180]. Успішність антибулінгових проєктів безпосередньо залежить від системності: наявності політик і протоколів реагування, підтримки з боку адміністрації школи, а також чіткого розподілу ролей і відповідальності. Регулярний моніторинг поведінки учнів і атмосфери в колективі дає змогу вчасно вносити корективи та оцінювати прогрес, що особливо актуально у великих школах або гімназіях із високою чисельністю учнів [15, с. 64–70].

Таким чином, профілактика булінгу в Україні наразі ґрунтується на законодавчих ініціативах, тренінгах для освітян та просвітницьких кампаніях, проте ще потребує масштабного системного впровадження. Міжнародний досвід підтверджує, що комплексні програми на рівні школи є найбільш дієвими, особливо коли вони інтегровані у навчальний процес і супроводжуються чітким алгоритмом дій та механізмами підтримки з боку фахівців [19, с. 160; 20, с. 180]. У перспективі вітчизняна освіта має потенціал для глибшого перейняття закордонних інновацій, якщо буде забезпечено належну підготовку кадрів, інституційну підтримку з боку держави і громади, а також системний моніторинг ефективності впроваджених заходів [11].

## Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено теоретичні засади проблеми булінгу у підлітковому середовищі, визначено основні підходи до розуміння цього явища, проаналізовано його психологічні детермінанти та охарактеризовано сучасні стратегії профілактики.

Булінг є складним соціально-психологічним феноменом, що має систематичний характер і базується на дисбалансі сил між агресором і жертвою. Його прояви можуть бути фізичними, вербальними, соціальними, кібербулінговими або психологічними. Ключовими характеристиками цькування є навмисність, повторюваність і наявність нерівних силових відносин між сторонами.

Вплив соціально-психологічних чинників на формування булінгової поведінки є багатограним. На рівні сім'ї важливу роль відіграють стиль виховання, емоційна підтримка та рівень конфліктності. У шкільному середовищі факторами ризику є толерантність до насильства, недостатня реакція педагогів та ієрархічні відносини між учнями. Групова динаміка та соціальні норми визначають, наскільки активно булінг підтримується чи засуджується серед однолітків. Індивідуальні психологічні особливості підлітків, зокрема рівень емпатії, тривожності, агресивності та нарцисизму, також відіграють значну роль у формуванні булінгової поведінки.

Аналіз зарубіжного досвіду показав, що найбільш ефективними є комплексні програми профілактики булінгу, які поєднують роботу з учнями, педагогами та батьками. Програма **Olweus** акцентує увагу на чітких правилах поведінки та контролі з боку дорослих, **KiVa** зосереджується на ролі спостерігачів і формуванні просоціальних навичок у дітей, а **PBIS** застосовує підхід позитивної поведінкової підтримки, що передбачає систему заохочень та корекційної роботи.

В Україні проблема булінгу поступово набуває статусу пріоритетної сфери державного та громадського реагування. Законодавчі ініціативи та освітні проєкти закладають основу для боротьби з булінгом, однак впровадження системних профілактичних заходів ще перебуває на етапі

розвитку. Актуальним є адаптація успішних іноземних моделей до українського контексту з урахуванням особливостей освітнього середовища та соціокультурних реалій.

Отже, теоретичний аналіз проблеми булінгу демонструє необхідність розробки комплексних профілактичних програм, які включатимуть емпірично обґрунтовані підходи та враховуватимуть психологічні, соціальні та освітні аспекти цього явища. Наступні розділи будуть присвячені практичному дослідженню механізмів булінгу у підлітковому середовищі та розробці тренінгової програми для його профілактики.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

### **2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження**

Дослідження особливостей булінгу у підлітковому середовищі є важливим кроком для розуміння динаміки взаємовідносин серед учнів та розробки ефективних заходів профілактики й інтервенції. Для досягнення поставлених цілей було обрано комплексний підхід, який включає використання кількох методик, що дозволяють охопити різні аспекти проблеми.

Контингент дослідження складався з 60 учнів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл міста. До вибірки увійшли підлітки віком від 12 до 16 років, що відповідає учням 7–10 класів. Такий віковий діапазон обраний через те, що саме в цей період підлітки є найбільш вразливими до соціального тиску, і прояви булінгу спостерігаються найчастіше.

Групу респондентів було сформовано з урахуванням таких факторів:

- Гендерний склад: до дослідження було залучено 28 хлопців та 32 дівчини, що забезпечило можливість аналізу гендерних особливостей у проявах булінгу та агресивної поведінки.
- Рівень успішності: вибірка включала учнів із різними академічними досягненнями: близько 40% становили учні з високими результатами навчання, 45% - учні із середнім рівнем успішності, і 15% - ті, хто мали нижчі оцінки. Це дозволило дослідити, чи існує залежність між успішністю та ризиком потрапляння в булінгові ситуації.
- Соціальне середовище: дослідженні брали участь учні з різних класів школи, що дозволило отримати повнішу картину соціальної динаміки в межах одного навчального закладу. Це допомогло виявити, чи є різниця в рівні булінгу серед молодших і старших підлітків, а також у різних класних колективах.

Перед початком дослідження всі учасники були детально поінформовані про його мету, умови проведення та гарантії конфіденційності отриманих даних. Для учнів, які не досягли повноліття, було отримано письмову згоду від батьків або законних представників. Участь у дослідженні була **добровільною**, і кожен учасник мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків. Такий підхід дозволив створити довірчу атмосферу, що сприяло отриманню достовірних і відвертих відповідей.

Комплексний аналіз отриманих даних дозволив всебічно оцінити особливості булінгу серед учнів цієї школи, виявити основні чинники ризику та сформувані ефективні рекомендації для профілактики і подолання цієї проблеми у шкільному середовищі. Це також дало змогу розробити конкретні заходи, які можуть бути впроваджені адміністрацією школи для покращення соціально-психологічного клімату та зменшення рівня агресивності серед учнів.

Першим етапом підготовки дослідження було визначення методологічної бази. Для збору емпіричних даних використовувались три основні методики, кожна з яких забезпечує глибоке розуміння різних аспектів булінгу.

Першою методикою, яка була використана у дослідженні, став Опитувальник Olweus (додаток Б) для моніторингу булінгу в закладах освіти. Цей інструмент, розроблений норвезьким психологом Д. Ольвеусом, широко застосовується у школах різних країн для вивчення рівня поширеності булінгу серед учнів. Опитувальник складається з 40 запитань, що охоплюють різні аспекти шкільного життя, пов'язані зі знуцанням: частота і форми булінгу, місця, де найчастіше відбуваються ці випадки, ставлення до них однолітків і вчителів, а також участь самих респондентів як у ролі жертви, так і агресора. Питання розділені на кілька тематичних блоків, що дозволяють виявити не лише факти цькування, а й глибші соціальні механізми. Наприклад, учням пропонується оцінити, наскільки їм подобається навчатися у школі, скільки в них друзів, як часто вони ставали жертвами образ або фізичного насильства, і чи отримували підтримку від вчителів або інших дорослих. Окремі питання стосуються того, чи самі респонденти брали участь у цькуванні інших, які форми агресії використовували (словесні образи, фізичне насильство,

виключення з колективу тощо) та як вони зазвичай реагують на подібні ситуації, коли стають їхніми свідками. Завдяки детальній структурі опитувальника можна не лише виявити наявність булінгу, але й оцінити соціальні взаємовідносини у класі та рівень підтримки, яку отримують учні від дорослих.

Другою важливою методикою, використаною в дослідженні, стала Методика діагностики показників і форм агресії А.Басса - А.Даркі(адаптація А. Осницького) (Додаток А). Цей психодіагностичний інструмент дозволяє виявити рівень агресивності серед підлітків та визначити її форми.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи один із чотирьох варіантів: «так», «можливо, так», «можливо, ні» або «ні». Ці твердження охоплюють різні аспекти агресивної поведінки, що включають фізичну та вербальну агресію, опосередковану агресію (наприклад, поширення пліток чи ігнорування), роздратованість, підозрілість, ворожість і образливість. Зокрема, фізична агресія визначається через готовність застосовувати силу проти інших осіб, тоді як вербальна агресія проявляється у вигляді словесних образ чи крику. Опосередкована агресія відображає непрямі способи завдання шкоди, як-от саботаж чи поширення чуток. Негативізм проявляється в опозиційній поведінці щодо авторитетів або правил, що часто є реакцією на контроль із боку дорослих. Підозрілість і ворожість відображають схильність до недовіри до оточуючих, що може призводити до конфліктів у підлітковому середовищі. Відчуття образи та аутоагресія (відчуття провини) також є важливими показниками, які вказують на внутрішні переживання підлітків, що можуть впливати на їхню поведінку. Обробка результатів полягає у підрахунку балів за кожним із цих показників, що дозволяє визначити загальний індекс агресивності (ІА) та індекс ворожості (ІВ). Це дає можливість не лише діагностувати рівень агресії, але й зрозуміти, які саме її форми є домінуючими серед учнів, що може бути безпосередньо пов'язано з проявами булінгу.

Третьою методикою, що використовувалася у дослідженні, стала Методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі Л.Карамушки

(Додаток В). Ця методика дозволяє оцінити якість міжособистісних стосунків у класному колективі, що має безпосередній вплив на рівень булінгу.

Респондентам пропонується оцінити 15 характеристик, що стосуються їхньої взаємодії у колективі, таких як можливість вибору видів діяльності, задоволеність стосунками з однокласниками та вчителями, рівень визнання досягнень, а також ступінь нервового напруження, викликаного взаємодією з іншими. Кожен учасник дослідження має зазначити дві оцінки для кожної характеристики: фактичну («Х») і бажану («0»). Порівняння цих двох показників дозволяє оцінити різницю між реальним і ідеальним станом соціально-психологічного клімату в класі. Зокрема, оцінюється орієнтація колективу на справу (наприклад, організація навчального процесу, взаємодія під час виконання завдань) та орієнтація на людей (якість міжособистісних відносин, рівень підтримки і довіри). Чим ближче співвідношення реальних і бажаних характеристик до одиниці, тим сприятливішим є соціально-психологічний клімат. Аналіз цих даних дозволяє виявити потенційні проблемні аспекти у взаємодії учнів, які можуть сприяти виникненню булінгу. Наприклад, низький рівень задоволеності стосунками з однокласниками або високий рівень нервового напруження може вказувати на наявність конфліктів у колективі, що створює сприятливе середовище для булінгу.

Таким чином, використання цих трьох методик дозволяє отримати комплексне уявлення про проблему булінгу у підлітковому середовищі. Опитувальник Olweus дає змогу виявити масштаби булінгу та оцінити реакцію на нього з боку учнів і вчителів. Методика А.Басса - А.Даркі дозволяє зрозуміти рівень агресивності серед підлітків і визначити, які форми агресії є найбільш поширеними. Методика Л. Карамушки допомагає оцінити соціально-психологічний клімат у класному колективі, що має значний вплив на рівень булінгу. Об'єднання результатів цих методик дозволяє не лише виявити фактичні прояви булінгу, але й зрозуміти глибші соціальні та психологічні механізми, що сприяють його виникненню. Це створює основу для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на створення безпечного та підтримувального навчального середовища для підлітків.

Після вибору методик було сформовано чітку структуру проведення емпіричного дослідження, що дозволило комплексно охопити всі аспекти проблеми булінгу у підлітковому середовищі. Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав свої специфічні завдання та методи реалізації.

Підготовчий етап дослідження був спрямований на створення методологічної основи для подальшої роботи. На цьому етапі визначалися основні цілі та завдання дослідження, що включали виявлення рівня поширеності булінгу серед підлітків, визначення його форм, а також аналіз впливу соціально-психологічного клімату та індивідуального рівня агресії на ризик виникнення цькування. Розробка анкет і інструкцій для учасників дослідження відбувалася з урахуванням вікових особливостей підлітків, що дозволяло забезпечити зрозумілість питань і точність отриманих відповідей. Окрім цього, було підготовлено інформаційні матеріали для вчителів і батьків, у яких роз'яснювалася мета дослідження, умови участі та гарантії конфіденційності.

Важливою частиною підготовчого етапу було отримання дозволів від адміністрацій навчальних закладів, де проводилося дослідження. Було організовано зустрічі з керівництвом шкіл для обговорення деталей дослідження, що дозволило врахувати специфіку кожного навчального закладу та забезпечити підтримку з боку педагогічного колективу. Крім того, було отримано письмову згоду від батьків учасників, що є необхідною умовою для проведення дослідження серед неповнолітніх. Формування вибірки передбачало залучення учнів середніх і старших класів (віком від 12 до 16 років), що дозволило охопити найбільш уразливу вікову групу, де булінг проявляється найчастіше. Вибірка була сформована так, щоб відобразити різні соціально-економічні та культурні контексти, що дозволяло отримати більш репрезентативні результати.

Основний етап дослідження включав безпосереднє проведення діагностичних процедур. Він розпочався з адміністрування Опитувальника Olweus, що дозволяло виявити рівень поширеності булінгу серед учнів, а також

визначити його форми - фізичне, вербальне, соціальне чи кібербулінг. Опитувальник містив питання про частоту цькувань, місця їхнього виникнення (клас, коридор, спортивний майданчик тощо), а також про реакцію однолітків та вчителів на випадки булінгу. Це дозволяло оцінити не лише індивідуальний досвід респондентів, але й загальну ситуацію в навчальному середовищі. Після цього учням пропонувалося пройти опитування за Методикою А.Басса - А.Даркі, що дозволяло оцінити рівень агресивності, а також виявити форми агресії, такі як фізична, вербальна або опосередкована. Ця методика була особливо корисною для зіставлення даних про булінг із рівнем індивідуальної агресії підлітків, що дозволяло зрозуміти, наскільки агресивна поведінка окремих учнів корелює з випадками цькування. Останнім кроком цього етапу було проведення оцінки соціально-психологічного клімату класного колективу за методикою Л.Карамушки. Це дозволяло з'ясувати, наскільки сприятлива атмосфера панує в класі, чи існують у ньому конфліктні ситуації, групи ізольованих учнів або домінування окремих лідерів, що могли сприяти або, навпаки, запобігати булінгу.

Після збору даних настав етап обробки та аналізу отриманих результатів. Для кожної методики використовувалися спеціальні інструкції для підрахунку балів та інтерпретації результатів. Наприклад, для Опитувальника Olweus підраховувалася кількість випадків булінгу в різних формах, а також аналізувалася їхня частота та поширення серед учнів різного віку. Для методики А.Басса - А.Даркі обчислювалися індекси агресивності та ворожості, що дозволяло оцінити рівень агресивної поведінки у вибірці. Щодо методики Л. Карамушки, проводився аналіз розбіжностей між реальним і бажаним соціально-психологічним кліматом у класах, що давало змогу виявити основні проблеми у міжособистісних стосунках серед підлітків. Після цього було проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем агресії, соціально-психологічним кліматом і частотою проявів булінгу. Це дозволило визначити, чи існує прямий зв'язок між агресивною поведінкою окремих учнів і загальним рівнем булінгу в колективі, а також як загальна атмосфера у класі впливає на ймовірність виникнення цькувань.

На заключному етапі дослідження відбулася інтерпретація отриманих результатів і формування висновків. Аналіз даних дозволив виявити основні чинники, що впливають на виникнення булінгу, серед яких особливе місце посідали рівень агресивності учнів, характер міжособистісних стосунків у класі, а також ступінь залучення вчителів і батьків у процес вирішення конфліктів. Було визначено, що найчастіше булінг виникає у класах із несприятливим соціально-психологічним кліматом, де панує високий рівень агресії та відсутня підтримка з боку однолітків. На основі отриманих даних було розроблено рекомендації для педагогів і батьків щодо профілактики булінгу. Зокрема, йшлося про необхідність впровадження програм соціально-психологічної підтримки для учнів, організацію тренінгів для вчителів із вирішення конфліктних ситуацій, а також створення умов для відкритого обговорення проблеми булінгу в шкільному середовищі.

Особливу увагу під час дослідження приділяли етичним аспектам. Усі учасники були детально поінформовані про цілі дослідження, умови його проведення та гарантії конфіденційності їхніх відповідей. Було забезпечено добровільність участі, що означало, що кожен учень міг відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Дані використовувалися виключно в наукових і освітніх цілях, що забезпечувало дотримання високих етичних стандартів у дослідницькій діяльності. Важливим також було те, що результати дослідження не використовувалися для оцінювання поведінки окремих учнів, а слугували виключно для аналізу загальних тенденцій і розробки заходів для поліпшення шкільного середовища.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити особливості булінгу у підлітковому середовищі, виявити основні чинники ризику, що сприяють його виникненню, а також розробити ефективні рекомендації для профілактики та інтервенції у випадках булінгу серед учнів. Отримані результати стали основою для створення програм підтримки учнів і підвищення обізнаності серед педагогів і батьків щодо проблеми булінгу, що сприятиме формуванню безпечного та сприятливого навчального середовища.

## 2.2. Аналіз результатів діагностики проявів булінгу у підлітковому середовищі

Після проведення дослідження було зібрано дані, що дозволяють всебічно оцінити масштаби та характер булінгу у підлітковому середовищі. Результати діагностичних методик відображають частоту, форми булінгу, рівень агресивності учнів, а також особливості соціально-психологічного клімату в класних колективах.

Таблиця 2.1.

### Розподіл форм, частоти та місць прояву булінгу серед підлітків

Показник	Результат
Частота булінгу (регулярний)	15%
Частота булінгу (епізодичний)	27%
Вербальний булінг	35%
Соціальний булінг	25%
Фізичний булінг	18%
Кібербулінг	12%
Булінг у класі під час перерв	40%
Булінг на шкільному подвір'ї	30%
Булінг у коридорах і роздягальнях	20%
Булінг через інтернет	10%
Жертви, що не повідомили дорослим	60%
Жертви, що звернулися до вчителів	25%
Жертви, що отримали підтримку від друзів	15%

Згідно з результатами опитувальника, 42% учнів стикалися з булінгом у тій чи іншій формі. 15% респондентів повідомили про регулярні випадки цькування, що відбувалися щонайменше раз на тиждень. Інші 27% стикалися з

булінгом епізодично, не рідше ніж раз на місяць. Найбільш поширеною формою булінгу є вербальний булінг (35%), що включає дражнення, образи та приниження. Вербальні знущання є найбільш доступною та легко реалізованою формою агресії, яка часто залишається непоміченою дорослими.

Соціальний булінг (25%), що проявляється через ізоляцію, виключення з групи та ігнорування, також є поширеним серед підлітків. Такі прояви особливо болісно впливають на учнів, оскільки в цьому віці належність до групи однолітків має важливе значення. Фізичний булінг був зафіксований у 18% випадків і включав удари, штовхання та інші форми фізичної агресії. Хоча ця форма менш поширена, вона має більш серйозні наслідки для жертв.

Кібербулінг зустрічався у 12% випадків, що свідчить про зростання актуальності проблеми в умовах поширення цифрових технологій. Підлітки повідомляли про цькування через соціальні мережі, образливі повідомлення в месенджерах та інші форми онлайн-агресії.

Найбільша кількість випадків булінгу відбувалася у класі під час перерв (40%), що вказує на недостатній рівень контролю з боку дорослих у цей час. На шкільному подвір'ї булінг траплявся у 30% випадків, а у коридорах і роздягальнях - у 20%. Поза школою, у віртуальному середовищі, булінг через інтернет становив 10% від загальної кількості випадків.

Важливим аспектом є реакція жертв на булінг: 60% учнів, які зазнали цькування, не повідомляли дорослим про інциденти. Це свідчить про недостатній рівень довіри до вчителів і батьків або ж страх перед можливими наслідками після розголосу. Лише 25% жертв звернулися по допомогу до вчителів, і лише 15% отримали підтримку від друзів чи однолітків. Це підкреслює важливість розвитку в учнів навичок підтримки та реагування на ситуації булінгу.

## Таблиця 2.2.

### Показники рівня агресивності та ворожості серед підлітків

Форма агресії	Результат
---------------	-----------

Фізична агресія	20%
Вербальна агресія	45%
Опосередкована агресія	30%
Негативізм	25%
Роздратованість	28%
Підозрілість	18%
Образа	22%
Відчуття провини	15%
Індекс агресивності (ІА)	3,5 / 5
Індекс ворожості (ІВ)	3,2 / 5

Результати методики А.Басса - А.Даркі показали, що 45% учнів мають середній або високий рівень вербальної агресії, що корелює з поширеністю вербального булінгу, виявленого під час опитування Olweus. Фізична агресія виявлена у 20% респондентів і є важливим фактором ризику розвитку фізичного цькування в школі.

Опосередкована агресія (30%), що включає поширення пліток, чуток і непрямі форми негативного впливу, також є поширеною серед підлітків. Показник негативізму (25%) свідчить про опозиційну поведінку до встановлених правил і авторитетів, що може призводити до конфліктів із вчителями та однолітками. Роздратованість спостерігалася у 28% учнів, що вказує на низький рівень стресостійкості та високу ймовірність емоційної реакції на конфліктні ситуації.

Показники підозрілості (18%) та образливості (22%) вказують на недовіру до оточення та схильність до внутрішніх конфліктів, що може сприяти як виникненню булінгу, так і його сприйняттю. Відчуття провини (15%) свідчить про наявність аутоагресивних тенденцій, які можуть супроводжуватися ізоляцією та самозвинуваченням.

Індекс агресивності (ІА) на рівні 3,5 із 5 вказує на помірний рівень агресивних тенденцій серед підлітків, що потребує уваги з боку шкільних психологів та педагогів. Індекс ворожості (ІВ) становить 3,2 із 5, що свідчить про наявність прихованих конфліктів і напруженості у взаєминах між учнями.

Таблиця 2.3.

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

Показник	Результат
Сприятливий соціально-психологічний клімат	35%
Конфліктний соціально-психологічний клімат	45%
Несприятливий соціально-психологічний клімат	20%
Орієнтація на справу (класи з високим булінгом)	Домінуюча
Орієнтація на людей (класи з низьким булінгом)	Домінуюча
Високий рівень нервового напруження (однолітки)	40%
Високий рівень нервового напруження (вчителі)	30%

Результати методики Л. Карамушки показали, що лише 35% учнів оцінюють соціально-психологічний клімат у своїх класах як сприятливий. Це свідчить про достатній рівень взаємної підтримки та довіри серед учасників колективу. Водночас 45% учнів відзначили, що у їхньому класі панує конфліктний клімат, що характеризується частими суперечками, непорозуміннями та конкуренцією між однолітками. 20% респондентів оцінили клімат як несприятливий, що вказує на ворожу атмосферу, ізоляцію окремих учнів та відсутність підтримки в колективі.

У класах із високим рівнем булінгу спостерігалася орієнтація на справу, де пріоритетом є навчальна діяльність, але міжособистісні стосунки

залишаються поза увагою. Це створює умови для прихованих конфліктів і проявів агресії. Натомість у класах із низьким рівнем булінгу домінувала орієнтація на людей, де цінуються дружні стосунки, взаєморозуміння та підтримка.

Високий рівень нервового напруження у стосунках між однолітками був зафіксований у 40% учнів, що свідчить про напруженість у міжособистісних відносинах. Ще 30% респондентів зазначили про високий рівень напруження у взаєминах із вчителями, що також може сприяти виникненню конфліктних ситуацій та булінгу.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що булінг є поширеним явищем серед підлітків, а його прояви залежать як від індивідуальних характеристик учнів (рівень агресії), так і від соціально-психологічного клімату в колективі. Найбільш поширеними формами цькування є вербальні образи та соціальна ізоляція, тоді як фізичне насильство та кібербулінг зустрічаються рідше, але мають серйозні наслідки для жертв. Високий рівень агресивності та несприятливий соціально-психологічний клімат у класі суттєво підвищують ризик виникнення булінгу. Отримані результати стануть основою для розробки рекомендацій щодо профілактики цькування в навчальних закладах, включаючи психологічну підтримку учнів, навчання вчителів ефективним методам реагування на булінг і створення сприятливого навчального середовища.

### **2.3. Визначення соціально-психологічних умов профілактики булінгу**

Аналіз сучасних наукових досліджень і практичних рекомендацій з профілактики булінгу свідчить про те, що створення сприятливих соціально-психологічних умов є ключовим фактором у формуванні безпечного та підтримуючого шкільного середовища. Дослідження показують, що значною мірою зниження рівня булінгу забезпечується завдяки атмосфері взаємоповаги, довіри та відкритості між учасниками навчального процесу. Коли учні

відчувають підтримку як від педагогічного колективу, так і від однолітків, вони стають більш схильними до конструктивного вирішення конфліктів і менш імовірно вдаються до агресивних дій. Важливою складовою цього процесу є регулярне проведення інтерактивних тренінгів, класних годин і дискусій, що сприяють розвитку комунікативних навичок та умінь вирішувати конфлікти без ескалації напруженості.

Необхідність розвитку соціально-емоційних компетентностей учнів є ще одним ключовим фактором у профілактиці булінгу. Практичні програми, орієнтовані на підвищення емоційного інтелекту, допомагають підліткам усвідомлювати власні емоції та вчасно реагувати на стресові ситуації.

Застосування методик, таких як рольові ігри, симуляції, арт-терапія та інші інтерактивні підходи, сприяє не тільки розкриттю творчого потенціалу, але й навчанню конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Такий підхід дозволяє знизити ризик виникнення емоційних сплесків, що часто перетворюються на агресивні прояви, і формує у учнів здатність до емпатії та співчуття, що є фундаментальними для створення здорової атмосфери у класі.

Важливим компонентом профілактичних заходів є активна взаємодія зі сім'єю та місцевою громадою. Батьки, які володіють актуальною інформацією про ознаки булінгу та ефективні методи його запобігання, можуть активно долучатися до вирішення конфліктних ситуацій і підтримувати дітей у кризових моментах. Проведення семінарів, зустрічей і тренінгів для батьків сприяє формуванню єдиного простору спільних цінностей, де кожен учасник освітнього процесу розуміє свою відповідальність за безпеку та психологічне благополуччя дітей. Така взаємодія посилює ефект від внутрішніх шкільних заходів і створює умови для довгострокової соціальної інтеграції та підтримки.

Не менш важливим є постійне підвищення кваліфікації педагогів та шкільних психологів. Сучасні методики, спрямовані на виявлення і профілактику булінгу, вимагають від вихователів глибоких знань у сфері психології, медіації та конфліктології. Регулярні тренінги та семінари дозволяють вчителям оперативно реагувати на зміни у шкільному середовищі, своєчасно ідентифікувати ранні ознаки агресивної поведінки та вживати

відповідних заходів. Інтеграція принципів ненасильницького спілкування у навчальний процес сприяє створенню атмосфери, в якій кожен учень відчуває свою значущість і отримує підтримку як від колег, так і від педагогів.

Окрему увагу слід приділити впровадженню шкільної політики щодо булінгу, яка включає чіткі правила поведінки, визначення відповідальності за порушення та механізми анонімного повідомлення про випадки булінгу. Така політика допомагає встановити зрозумілі правила взаємодії між учнями та сприяє формуванню культури взаємоповаги. Впровадження програм «рівний рівному», де старші учні допомагають молодшим адаптуватися до шкільного середовища, створює додаткові можливості для попередження булінгу.

Комплексний підхід до профілактики булінгу, що об'єднує роботу з учнями, педагогами, батьками та місцевими організаціями, дозволяє не тільки запобігти виникненню булінгу, але й створити умови для стійкого позитивного розвитку всіх членів шкільної спільноти. Така системна робота спрямована на формування не тільки навичок конструктивного спілкування, але й розвитку морально-етичних цінностей, що сприяють загальному підвищенню якості освітнього процесу та забезпечують психологічну безпеку кожного учня.

Для узагальнення профілактичної роботи наведено таблицю, що відображає основні соціально-психологічні умови профілактики булінгу та їхній вплив на шкільне середовище.

**Таблиця 2.4.**

**Соціально-психологічні умови профілактики булінгу в шкільному середовищі**

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

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

Запровадження зазначених умов забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми булінгу та сприяє створенню здорового соціально-психологічного середовища у школі.

Визначення соціально-психологічних умов для профілактики булінгу в шкільному середовищі є важливим етапом у розробці ефективних заходів щодо запобігання агресивній поведінці серед учнів. Результати аналізу наукових досліджень і практичних рекомендацій свідчать про те, що профілактика булінгу має ґрунтуватися на комплексному підході, що охоплює всі рівні взаємодії в освітньому процесі.

Створення позитивного соціально-психологічного клімату в навчальних закладах сприяє формуванню атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги, що, у свою чергу, знижує рівень конфліктності та агресивності серед підлітків. Розвиток емпатії та соціально-емоційних компетентностей учнів через інтерактивні методики дозволяє підвищити їхню здатність до конструктивного вирішення конфліктів і зменшує ризик виникнення булінгу.

Активна взаємодія з батьками та місцевою громадою підсилює профілактичний ефект, створюючи єдиний простір цінностей і правил, спрямованих на підтримку безпечного середовища для дітей. Водночас підвищення професійної компетентності педагогів і шкільних психологів дозволяє своєчасно виявляти випадки булінгу та ефективно реагувати на них, використовуючи сучасні методики втручання.

Впровадження чіткої шкільної політики щодо булінгу, що включає встановлення правил поведінки, механізмів повідомлення про випадки агресії та програм підтримки для учнів, є ключовим елементом профілактики.

Моніторинг соціально-психологічного клімату дозволяє вчасно ідентифікувати зміни у шкільному середовищі та коригувати профілактичні заходи відповідно до актуальних потреб.

Отже, системна робота з профілактики булінгу, що інтегрує соціально-психологічні умови, сприяє формуванню безпечного, підтримуючого та здорового середовища для всіх учасників освітнього процесу, забезпечуючи психологічне благополуччя та розвиток учнів.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно оцінити масштаби та особливості булінгу у підлітковому середовищі, визначити основні чинники ризику та виявити соціально-психологічні умови, що сприяють виникненню або, навпаки, запобігають цьому. Результати опитувальника Olweus свідчать про значну поширеність вербального та соціального булінгу серед підлітків, що пов'язано з низьким рівнем довіри до дорослих і недостатньою

підтримкою з боку однолітків. Аналіз за методикою А.Басса - А.Даркі показав помірний рівень агресивності серед учнів, де домінують вербальні форми агресії, що корелюють із проявами вербального булінгу.

Дослідження соціально-психологічного клімату за методикою Л. Карамушки виявило, що конфліктна атмосфера у класних колективах є одним із головних чинників, що сприяють виникненню булінгу. Зокрема, класи з орієнтацією на завдання та низьким рівнем міжособистісної підтримки демонструють вищу частоту цькувань. Водночас у колективах, де домінує орієнтація на людей, спостерігається сприятливий соціально-психологічний клімат, що знижує ризик агресивної поведінки.

Комплексний підхід до аналізу отриманих даних підтвердив важливість інтеграції профілактичних заходів на всіх рівнях шкільного середовища. Виявлено, що ефективна профілактика булінгу неможлива без створення сприятливого соціально-психологічного клімату, розвитку соціально-емоційних компетентностей учнів, активної взаємодії з батьками та громадою, а також підвищення кваліфікації педагогічного персоналу. Важливим є впровадження чіткої шкільної політики щодо запобігання булінгу, що включає механізми анонімного повідомлення, чіткі правила поведінки та програми підтримки учнів.

Результати дослідження стали основою для розробки конкретних рекомендацій щодо профілактики та інтервенції булінгу у шкільному середовищі. Зокрема, запропоновано впровадження програм соціально-психологічної підтримки для учнів, тренінгів для вчителів із розв'язання конфліктів, а також заходів із розвитку емпатії та навичок конструктивної взаємодії серед підлітків. Очікується, що реалізація цих заходів сприятиме зниженню рівня булінгу, покращенню соціально-психологічного клімату у навчальних закладах та забезпеченню психологічного благополуччя учнів.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ**

### **3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгової програми**

Розробка тренінгової програми з профілактики та подолання булінгу базується на комплексному підході, що поєднує сучасні психологічні теорії, методи поведінкового втручання та міжнародний досвід протидії булінгу в освітніх закладах. Основна ідея тренінгу полягає у формуванні в учнів соціально прийнятних моделей поведінки, розвитку навичок ненасильницького спілкування, підвищенні рівня емпатії, а також у створенні сприятливого психологічного клімату в шкільному середовищі через активну взаємодію учасників освітнього процесу.

У концептуальній основі програми лежить теорія соціального навчання А. Бандури, яка пояснює, що люди засвоюють поведінкові моделі через спостереження, наслідування та підкріплення певних дій. Це особливо актуально у підлітковому віці, коли діти переймають соціальні ролі та схеми взаємодії з оточуючими. Відповідно, якщо в колективі формується культура толерантного спілкування та неприйняття насильства, учні автоматично адаптують такі поведінкові зразки у свою взаємодію з однолітками. Саме тому у тренінгу використано методики моделювання поведінки, рольові ігри та ситуаційний аналіз, що дозволяє учасникам на практиці засвоїти ефективні форми комунікації, які запобігають ескалації конфліктів та знижують ймовірність булінгу.

Іншим важливим підходом є когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ), яка пояснює булінг як результат викривленого мислення та неефективних стратегій поведінки. Агресори часто мають сформовані когнітивні схеми, що виправдовують насильство, тоді як жертви можуть відчувати безпорадність або внутрішню вину за ситуацію. Враховуючи це, тренінг включає когнітивні техніки, які допомагають учасникам ідентифікувати та змінювати деструктивні переконання, що сприяють булінгу. Через вправи на саморефлексію, аналіз

власних реакцій та моделювання нових поведінкових стратегій підлітки вчаться ефективно реагувати на конфліктні ситуації, формують позитивну самооцінку та навчаються емоційній саморегуляції. Додатково застосовуються методи роботи з емоціями, такі як контроль гніву, управління стресом і розвиток навичок асертивності, що сприяє побудові здорових міжособистісних відносин.

Одним із ключових аспектів профілактики булінгу є застосування системного підходу, що передбачає взаємодію всіх учасників освітнього процесу: учнів, педагогів, батьків та адміністрації навчального закладу. Цей підхід підтверджений у таких відомих міжнародних програмах, як Olweus Bullying Prevention Program (Норвегія), KiVa (Фінляндія) та PBIS (США). Всі вони базуються на тому, що боротьба з булінгом має бути системною і передбачати чітку політику школи, залучення дорослих до моніторингу ситуації та активне залучення учнів до формування безпечного середовища. В Україні система превентивної роботи тільки розвивається, тому ефективним є адаптація міжнародного досвіду з урахуванням соціокультурних особливостей.

Програма Olweus спрямована на формування культури нульової толерантності до насильства через розробку шкільних правил, регулярні зустрічі з учнями, а також активне залучення дорослих у процес моніторингу булінгу. Цей підхід підкреслює важливість ролі педагогів у запобіганні агресії, тому у тренінгу передбачені блоки для вчителів, що включають навчання навичкам розпізнавання булінгу, правильним стратегіям втручання та роботі з груповою динамікою в класі.

Програма KiVa, яка ефективно застосовується у фінських школах, зосереджена на активному залученні нейтральних спостерігачів у процес протидії булінгу. Дослідження показали, що підлітки, які не є ані жертвами, ані агресорами, відіграють ключову роль у припиненні насильства. Якщо такі учні отримують навички активного втручання та підтримки жертви, рівень булінгу в школі суттєво знижується. Саме тому в тренінгу передбачені вправи, які навчають підлітків реагувати на ситуації булінгу, ставати на захист жертви та формувати культуру взаємодопомоги.

Програма PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports) наголошує на важливості підтримки позитивної поведінки та створенні системи заохочень за соціально прийнятні дії. У тренінгу цей підхід реалізовано через групові рефлексії, завдання на визначення особистих цінностей, а також створення класних договорів про взаємоповагу. Таким чином, підлітки беруть активну участь у розробці правил поведінки, що сприяє їхньому прийняттю та дотриманню.

Важливим елементом тренінгу є робота з батьками, оскільки сімейне середовище суттєво впливає на схильність дитини до булінгової поведінки. Батьківські зустрічі та освітні матеріали допомагають дорослим усвідомити власну роль у формуванні просоціальної поведінки дитини, навчають методам комунікації, які сприяють емоційній підтримці та розвитку впевненості у підлітків.

Таким чином, тренінгова програма спирається на поєднання різних теоретичних підходів та успішного міжнародного досвіду, що дозволяє комплексно працювати з проблемою булінгу. Вона спрямована на навчання учнів соціальним навичкам, корекцію негативних когнітивних установок, розвиток емоційного інтелекту та створення сприятливого психологічного клімату в навчальних закладах. Важливою особливістю програми є її інтегрованість у загальну систему освіти, що забезпечує довготривалий ефект та можливість її масштабного впровадження в українських школах.

### **3.2. Структура та зміст тренінгових занять**

Проблема булінгу в учнівському середовищі є однією з найбільш актуальних у сучасній освіті. Це явище не лише негативно впливає на емоційний стан і психологічне благополуччя жертв, але й створює напружену атмосферу у шкільному колективі, підвищуючи рівень тривожності, конфліктності та агресивної поведінки. Дослідження свідчать, що булінг має довгострокові наслідки для всіх учасників: жертви часто страждають від

низької самооцінки та депресивних станів, агресори демонструють схильність до девіантної поведінки, а спостерігачі можуть відчувати почуття провини або безпорадності перед насильством.

Ефективна протидія булінгу вимагає системного підходу, що включає не лише адміністративні заходи, а й активну роботу з учнями, педагогами та батьками. Одним із дієвих інструментів профілактики є тренінгові програми, які спрямовані на формування культури ненасильницького спілкування, розвиток навичок розв'язання конфліктів і підвищення рівня емпатії серед підлітків. Запропонований тренінг з профілактики булінгу побудований на основі сучасних наукових досліджень та міжнародного досвіду і має на меті створення безпечного освітнього простору, в якому кожен учень почуватиметься захищеним.

Метою даного тренінгу є формування у школярів розуміння сутності булінгу, його форм, причин і наслідків, а також розвиток конструктивних навичок взаємодії для попередження та подолання ситуацій цькування. Програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів дітей, навчання їх ефективним способам комунікації та розв'язання конфліктних ситуацій.

### **Програма тренінгу з профілактики булінгу (8 занять)**

Мета програми: формування у школярів розуміння сутності булінгу, його форм, причин і наслідків, а також розвиток конструктивних навичок взаємодії для попередження та подолання ситуацій цькування.

Цільова аудиторія: Учні 7-11 класів.

Очікувані результати:

- Розвиток емпатії та толерантного ставлення до оточуючих;
- Усвідомлення негативних наслідків булінгу для всіх учасників;
- Навчання ефективним комунікативним стратегіям у конфліктних ситуаціях;
- Формування навичок відповідальної та безпечної поведінки в школі та в Інтернеті;
- Опанування технік саморегуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях.

Таблиця 3.1

## Структура тренінгових занять

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи
1	Булінг: розпізнаємо проблему	Ознайомити учасників із поняттям булінгу, його формами, причинами та наслідками.	Привітання, знайомство, Міні-лекція, Вправа 'Відгадай хто', Обговорення відео.
2	Соціальні ролі у булінгу	Дослідити ролі в ситуаціях булінгу та допомогти учням розпізнати свою відповідальність у вирішенні конфлікту.	Коло довіри, Міні-лекція, Вправа 'Чому так?', Притча про жорстокість.
3	Емпатія як інструмент подолання булінгу	Розвиток емпатії, розуміння почуттів інших.	Вправа 'Що я відчуваю?', Казка про Скріпку, Вправа 'Я можу допомогти'.
4	Конфлікти та їх вирішення	Навчити учасників ефективним стратегіям вирішення конфліктів.	Вправа 'Ланцюжок конфлікту', Розігрування ситуацій, Вибір мирного рішення.
5	Безпека в Інтернеті та кібербулінг	Ознайомити учнів з поняттям кібербулінгу та навчити правилам безпечної поведінки в мережі.	Вправа 'Мій цифровий слід', Вправа 'Що робити, якщо це сталося зі мною?', 'Друзі чи вороги онлайн?'.
6	Як підтримати жертву булінгу	Розвиток навичок підтримки постраждалих від булінгу.	Вправа 'Як би ти почувався?', Вправа 'Скринька безпеки', Рольові ігри.
7	Робота з агресорами та спостерігачами	Допомогти учням зрозуміти, чому люди стають агресорами та спостерігачами, і що можна змінити.	Вправа 'Як змінити поведінку агресора?', Дискусія 'Як ми можемо змінити ситуацію?'.

8	Як створити безпечне шкільне середовище	Підведення підсумків та розробка колективного плану дій.	Колективне планування дій, Підсумкова вправа 'Що я виніс із тренінгу?', Заключне слово.
---	---	--	---

Методи роботи: дискусії; рольові ігри; аналіз ситуацій; інтерактивні вправи; робота в малих групах.

Ресурсне забезпечення: мультимедійні матеріали; плакати, картки, ватмани; відеоролики; папір, маркери, ручки.

Очікуваний результат: учасники навчаться протидіяти булінгу, підтримувати жертв, вирішувати конфлікти мирним шляхом і формувати безпечне середовище в школі.

**Таблиця 3.2**

### Структура заняття 1

**Тема:** Булінг: розпізнаємо проблему

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Мультимедійна презентація, відеоролик
2	Вправа «Відкриваємо серце одне одному»	5	Шляпа, паперові сердечка
3	Вправа «Правила роботи»	2	Плакат із правилами роботи
4	Інформаційне повідомлення «Що таке булінг»	7	Мультимедійна презентація
5	Вправа «Відгадай хто»	5	Ілюстративні картки, ватмани, маркери
6	Вправа «Чому так?»	7	Картки із зображенням (стріла, око, мішень), ватмани, маркери
7	Інформаційне повідомлення: Ознайомлення із Законом України №8584	3	Мультимедійна презентація, відеоролик
8	Підведення підсумків	2	—

Хід заняття 1: «Булінг: розпізнаємо проблему».

1. Привітання учасників (3 хвилини):

Тренер вітає учасників, створюючи доброзичливу атмосферу для ефективної роботи. Він оголошує тему заняття «Булінг у дитячому середовищі»:

причини, наслідки та шляхи подолання» та підкреслює, що кожен може стати як учасником булінгу, так і його свідком. Для кращого розуміння проблеми демонструється відеоролик про булінг, після чого тренер коротко коментує побачене, акцентуючи увагу на важливості теми.

2. Вправа-знайомство «Відкриваємо серце один одному» (5 хвилин):  
Мета: підвищити згуртованість групи та створити довірчу атмосферу.

Кожен учасник отримує паперове серце, на якому пише своє ім'я. Усі серця складаються в капелюх. По черзі кожен витягує серце, читає ім'я та називає позитивну рису характеру цієї людини, обрану за певною літерою її імені. Якщо витягнуто власне ім'я, процедуру повторюють. Ця вправа сприяє встановленню позитивного настрою та взаєморозуміння в групі.

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

Мета: встановити правила для ефективного спілкування під час тренінгу.

Тренер пропонує групі встановити правила роботи, такі як:

- Говорити від свого імені.
- Бути уважним до інших.
- Дотримуватися процедури «піднятої руки».
- Обговорювати дії, а не особистості.
- Зберігати конфіденційність.

Учасники можуть додати свої пропозиції. Після обговорення правила фіксуються на плакаті та розміщуються на видному місці.

4. Інформаційне повідомлення «Що таке булінг» (7 хвилин):

Мета: дати визначення булінгу, пояснити його форми та соціальні ролі.

Тренер пояснює, що булінг — це тривалий процес навмисного фізичного чи психологічного утиску, який проявляється в різних формах:

- Фізичний булінг: побиття, поштовхи.
- Словесний булінг: образи, приниження.
- Соціальний булінг: ізоляція від групи, ігнорування.
- Кібербулінг: агресія в інтернеті.

Також розглядаються основні ролі в ситуаціях булінгу: агресор, жертва та спостерігач. Тренер підкреслює ознаки булінгу: нерівність сил, систематичність та намір завдати шкоди.

5. Вправа «Відгадай хто» (5 хвилин):

Мета: навчити розпізнавати соціальні ролі в ситуаціях булінгу.

Учасники діляться на три групи. Кожна група отримує набір ілюстративних карток із зображеннями різних ситуацій. Завдання груп визначити, які зображення відповідають агресорам, жертвам та спостерігачам. Після обговорення кожна група представляє свої висновки та аргументи.

6. Вправа «Чому так?» (7 хвилин):

Мета: проаналізувати причини, що спонукають до булінгової поведінки.

Учасники діляться на три групи за ролями: агресори, жертви, спостерігачі. Кожна група отримує картки із зображеннями (стріла — агресор, око — спостерігач, мішень — жертва) та складає перелік причин:

- Чому діти стають агресорами?
- Чому певні діти стають жертвами?
- Чому спостерігачі не втручаються?

Після обговорення групи презентують свої напрацювання.

7. Інформаційне повідомлення: Ознайомлення із Законом України №8584 (3 хвилини):

Мета: ознайомити учасників із законодавчими заходами щодо протидії булінгу.

Тренер розповідає про закон, який передбачає штрафні санкції за булінг, та демонструє відеоролик, що ілюструє практичні аспекти його застосування.

8. Підведення підсумків (2 хвилини):

Тренер коротко резюмує основні моменти заняття, наголошуючи на важливості розуміння проблеми булінгу, його форм та наслідків. Дякує учасникам за активну роботу, обговорює їхні враження та запитує:

- Що нового ви дізналися сьогодні?
- Як ви оцінюєте своє ставлення до булінгу зараз?
- Чи готові ви допомагати тим, хто потрапив у подібну ситуацію?

Після відповідей учасників тренер прощається, нагадуючи, що наступне заняття буде присвячене ролям у булінгу та як їх змінити.

**Таблиця 3.3**

### Структура заняття 2

**Тема:** Соціальні ролі у булінгу

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Мультимедійна презентація, відеоролик
2	Коло довіри	5	Картки із запитаннями
3	Вправа «Правила взаємодії»	2	Плакат із правилами взаємодії
4	Міні-лекція «Ролі у булінгу»	7	Слайди з прикладами
5	Вправа «Чому так?»	7	Ілюстративні картки, маркери
6	Притча про жорстокість	3	Текст притчі
7	Обговорення відео	5	Проектор, відеофайл
8	Підведення підсумків	2	—

Хід заняття заняття 2: «Соціальні ролі у булінгу»

#### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Тренер вітає учасників, створюючи доброзичливу атмосферу. Він нагадує про тему попереднього заняття та запитує, які висновки вони зробили після першої зустрічі.

Для залучення учасників до активного спілкування тренер демонструє короткий відеоролик про соціальні ролі в булінгу (наприклад, анімацію або уривок із фільму), після перегляду просить поділитися першими враженнями.

Запитання для короткого обговорення:

- Які ролі людей у ситуації булінгу ви помітили?
- Чи був у ролику хтось, хто міг допомогти, але не зробив цього?
- Як ви думаєте, чому одні люди проявляють агресію, інші

потерпають, а дехто просто спостерігає?

Тренер підсумовує відповіді та оголошує тему заняття: «Соціальні ролі у булінгу».

## 2. Вправа «Коло довіри» (5 хвилин)

Мета: розвинути почуття довіри між учасниками, створити атмосферу відкритості.

Кожен учасник отримує картку із запитанням, яке стосується їхнього досвіду спостереження або участі у ситуаціях булінгу. Приклади запитань:

- Чи доводилося тобі бачити булінг у школі?
- Як ти почувався, коли був свідком несправедливого ставлення до когось?
- Чи можеш згадати ситуацію, коли ти комусь допоміг або хотів допомогти?

Учасники сідають у коло та по черзі відповідають на запитання. Важливо, щоб ніхто не перебивав і всі ставилися з повагою до почуттів інших. Тренер підсумовує, що всі люди мають різний досвід взаємодії з булінгом, але кожен може зробити внесок у його подолання.

## 3. Вправа «Правила взаємодії» (2 хвилини)

Мета: уточнити та зафіксувати принципи ефективного спілкування під час тренінгу.

Тренер пропонує учасникам згадати правила, прийняті на першому занятті, та додати нові, якщо це потрібно. Він пояснює, що для відкритого обговорення важливо дотримуватися принципів взаємоповаги та довіри.

Правила записуються на плакаті із правилами взаємодії та розміщуються у класі.

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

Мета: ознайомити учасників із основними соціальними ролями у ситуаціях булінгу.

Тренер демонструє слайди з прикладами та пояснює:

Основні ролі в булінгу:

1. Агресор – людина, яка ініціює та здійснює насильство.
2. Жертва – людина, яка зазнає насильства.

3. Спостерігачі – ті, хто не втручається, але бачить ситуацію.

Види спостерігачів:

- Пасивний – той, хто просто спостерігає і нічого не робить.
- Співучасник – той, хто підбурює агресора або підтримує його діями

чи словами.

- Захисник – той, хто стає на захист жертви та намагається змінити ситуацію.

Тренер наголошує, що навіть спостерігачі впливають на ситуацію, тому важливо виховувати відповідальність і навички втручання, щоб допомогти жертві.

5. Вправа «Чому так?» (7 хвилин)

Мета: допомогти учасникам зрозуміти мотиви поведінки агресорів, жертв і спостерігачів.

Учасники діляться на три групи, кожна отримує ілюстративні картки та маркери. Завдання груп – відповісти на запитання:

- Чому люди стають агресорами?
- Чому деякі діти стають жертвами?
- Чому спостерігачі не втручаються?

Групи обговорюють свої відповіді та презентують їх на ватмані.

Тренер підсумовує:

- Агресори часто проявляють насильство через власні страхи, невпевненість або проблеми у сім'ї.
- Жертви можуть мати низьку самооцінку, відчувати ізольованість або боятися захищатися.
- Спостерігачі часто не втручаються через страх, байдужість або незнання, що робити.

Після обговорення учасники роблять висновок: кожен може вплинути на ситуацію.

6. Притча про жорстокість (3 хвилини)

Мета: усвідомити відповідальність за свої вчинки та їхні наслідки.

Тренер розповідає притчу:

*"В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. Якось учень запитав:*

*— Учителю, а як довідатися, наскільки я жорстокий?*

*— Щоразу, коли ти завдаєш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці й відчуй його біль. Якщо одного разу ти не відчуєш болю – знай, жорстокість поглинула тебе."*

Тренер запитує учасників:

- Як ця притча пов'язана з темою булінгу?
- Чи можуть спостерігачі зупинити насильство?

Обговорення допомагає дітям зрозуміти важливість співпереживання та відповідальності.

#### 7. Обговорення відео (5 хвилин)

Мета: закріпити знання про соціальні ролі у булінгу.

Тренер демонструє відеофрагмент, у якому показані різні ситуації булінгу. Після перегляду він пропонує відповісти на запитання:

- Які ролі були представлені у відео?
- Чи міг хтось змінити ситуацію?
- Що можна зробити, щоб уникнути булінгу у майбутньому?

Учасники діляться своїми думками та враженнями.

#### 8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Тренер коротко резюмує основні моменти заняття. Він наголошує, що всі учасники булінгу відіграють певну роль, але кожен може вплинути на ситуацію.

Питання для рефлексії:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Яка роль, на вашу думку, є найнебезпечнішою?
- Як ви можете допомогти тим, хто стає жертвою булінгу?

Тренер дякує учасникам і оголошує тему наступного заняття.

**Таблиця 3.4**

### **Структура заняття 3**

## Тема: Емпатія як інструмент подолання булінгу

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Картки з емоціями
2	Вправа «Що я відчуваю?»	7	Скріпки
3	Казка про Скріпку	8	Друкований текст казки
4	Обговорення метафори	5	Картки для рольових ігор
5	Рольові ігри	10	Запитання для дискусії
6	Дискусія «Як бути емпатичним?»	7	Ілюстративний матеріал
7	Практичні вправи з розвитку емпатії	7	Проектор, фліпчарт
8	Підведення підсумків	2	—

### Хід заняття заняття 3: «Емпатія як інструмент подолання булінгу»

#### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Мета: налаштувати учасників на продуктивну роботу та створити довірчу атмосферу.

Тренер вітає учасників і роздає їм картки з емоціями, на яких зображені різні почуття (радість, смуток, страх, здивування, злість тощо). Кожен учасник має вибрати картку, яка найкраще відображає його поточний емоційний стан, і коротко пояснити свій вибір.

Тренер підкреслює, що всі люди відчувають різні емоції, і це нормально, але важливо вміти їх розпізнавати та співпереживати іншим.

#### 2. Вправа «Що я відчуваю?» (7 хвилин)

Мета: навчити учасників розпізнавати свої та чужі емоції, розвинути навички емпатії.

Тренер роздає учасникам скріпки та просить їх зігнути їх у будь-який спосіб, який, на їхню думку, відповідає почуттям людини, що переживає булінг. Після цього учасники показують свої скріпки та пояснюють, що вони символізують.

Питання для обговорення:

- Які емоції найчастіше переживають жертви булінгу?
- Чи можна за зовнішніми ознаками визначити, що людині погано?

- Як оточення може допомогти такій людині?

Тренер підсумовує, що емоційні стани важливо розпізнавати, і кожен може навчитися виявляти підтримку.

### 3. Казка про Скріпку (8 хвилин)

Мета: через метафору продемонструвати вплив булінгу на людину.

Тренер розповідає казку:

*"Жила-була маленька металева скріпка. Вона була рівною, міцною та допомагала іншим, з'єднуючи аркуші паперу. Одного разу хтось вирішив пожартувати над нею – почав її згинати, крутити, ламати. Скріпка намагалася повернути свою початкову форму, але кожного разу залишалися заломли та подряпини. І хоча вона ще могла тримати папери разом, їй було вже важче виконувати свою роботу. Коли скріпку намагалися випрямити назад, вона все одно залишалася деформованою."*

Після прослуховування тренер запитує учасників:

- Що змінилося в Скріпці після того, як над нею погано поводитися?
- Чи можна було повернути її у початковий стан?
- Як ця історія пов'язана з реальними ситуаціями булінгу?
- Чи можуть слова та дії залишати «сліди» у житті людини?

Тренер пояснює, що насильство, особливо психологічне, залишає сліди на людині, навіть якщо вона намагається приховати свій біль.

### 4. Обговорення метафори (5 хвилин)

Мета: закріпити розуміння учасниками того, як булінг впливає на людину.

Кожен учасник отримує картку для рольової гри, на якій описана певна ситуація, пов'язана з булінгом (наприклад, "Ти став жертвою знущань, і тобі страшно йти до школи" або "Твій друг зазнає булінгу, і ти не знаєш, як допомогти").

Завдання – обговорити в парах, як вони почувалися б у такій ситуації та що могли б зробити, щоб її змінити.

Тренер підсумовує, що емпатія допомагає розуміти інших та робити правильні вчинки.

## 5. Рольові ігри (10 хвилин)

Мета: відпрацювати ситуації, у яких можна проявити емпатію та підтримку.

Учасники об'єднуються в групи по троє та отримують картки із завданнями:

1. Ситуація, де одна дитина стає жертвою булінгу, друга – агресором, а третя – спостерігачем.
2. Ситуація, де учасники змінюють ролі та пробують різні варіанти вирішення конфлікту.

Після виконання вправи учасники обговорюють:

- Як вони почувалися у кожній ролі?
- Які дії допомагають припинити булінг?
- Що може зробити кожен, щоб допомогти жертві булінгу?

## 6. Дискусія «Як бути емпатичним?» (7 хвилин)

Мета: дати учасникам розуміння, що таке емпатія та як її розвивати.

Тренер демонструє ілюстративні матеріали про емпатію: фото людей із різними емоціями, комікси з різними варіантами реакції на конфлікт.

Запитання для обговорення:

- Чим емпатія відрізняється від співчуття?
- Чому важливо розуміти почуття інших людей?
- Як можна розвивати емпатію у повсякденному житті?

Тренер пояснює, що емпатія – це здатність розуміти почуття інших людей та підтримувати їх.

## 7. Практичні вправи з розвитку емпатії (7 хвилин)

Мета: закріпити навички розпізнавання емоцій та емпатійного реагування.

Тренер використовує проектор і фліпчарт, щоб показати кілька реальних життєвих ситуацій:

- Дитина сумує на самоті у класі.
- Хлопчик загубив свої речі та розгублений.
- Дівчинка плаче після сварки з друзями.

Учасники по черзі висловлюють, що вони могли б зробити, щоб допомогти у таких ситуаціях.

Після обговорення тренер пояснює, що навіть маленькі дії можуть допомогти людині відчувати підтримку.

#### 8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Мета: узагальнити набуті знання та спонукати учасників до дій.

Тренер коротко повторює основні тези заняття:

- Емпатія – це здатність розуміти почуття інших людей.
- Жертви булінгу відчувають багато негативних емоцій, і їм потрібна

підтримка.

- Кожен може допомогти, проявляючи увагу та турботу.

Запитання для учасників:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Як ви можете розвивати емпатію у повсякденному житті?
- Чи зміниться ваше ставлення до тих, хто переживає складні

ситуації?

Тренер дякує всім за участь і наголошує, що наступне заняття буде присвячене практичним способам вирішення конфліктів.

### Таблиця 3.5

#### Структура заняття 4

**Тема:** Конфлікти та їх вирішення

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Проектор, відеоролик
2	Вправа «Ланцюжок конфлікту»	7	Картки із запитаннями
3	Обговорення типів конфліктів	5	Фліпчарт, маркери
4	Моделювання ситуацій	10	Картки з конфліктними ситуаціями
5	Вибір мирного рішення	7	Дошка, маркери
6	Дискусія про способи подолання конфліктів	7	Запитання для дискусії
7	Практична вправа на комунікацію	5	Рольові картки
8	Підведення підсумків	2	—

## Хід заняття заняття 4: «Конфлікти та їх вирішення»

### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Мета: налаштувати учасників на продуктивну роботу та підготувати їх до активного обговорення теми.

Тренер вітає учасників і демонструє короткий відеоролик про конфліктні ситуації, у якому показані типові конфлікти серед дітей (наприклад, сварка через іграшку, непорозуміння між друзями, суперечка у школі).

Після перегляду тренер запитує:

- Що ви помітили у відео?
- Які емоції викликає конфлікт у його учасників?
- Як можна було вирішити ситуацію інакше?

Тренер підкреслює, що конфлікти є природною частиною життя, але важливо навчитися їх конструктивно вирішувати.

### 2. Вправа «Ланцюжок конфлікту» (7 хвилин)

Мета: дослідити етапи розвитку конфлікту та зрозуміти, як уникнути його загострення.

Тренер роздає учасникам картки із запитаннями, які відображають різні етапи конфлікту:

1. Що стало причиною конфлікту?
2. Як розвивалися події?
3. Які емоції переживали учасники конфлікту?
4. Як можна було б зупинити конфлікт на ранніх етапах?

Учасники працюють у групах, складаючи "ланцюжок конфлікту" — описують послідовність розвитку конфліктної ситуації. Потім кожна група презентує свої висновки.

Тренер підсумовує, що конфлікт проходить через певні етапи і чим раніше його зупинити, тим легше уникнути негативних наслідків.

### 3. Обговорення типів конфліктів (5 хвилин)

Мета: ознайомити учасників із різними видами конфліктів.

Тренер використовує фліпчарт і маркери, щоб записати основні типи конфліктів:

- Міжособистісний конфлікт – виникає між двома людьми через різні погляди чи інтереси.
- Груповий конфлікт – конфлікт між різними групами (наприклад, класами чи командами).
- Внутрішній конфлікт – боротьба людини із власними почуттями, бажаннями чи переконаннями.

Після пояснення учасники обговорюють, які конфлікти найчастіше трапляються у їхньому житті та які з них найважче вирішити.

#### 4. Моделювання ситуацій (10 хвилин)

Мета: практично відпрацювати вирішення конфліктних ситуацій.

Учасники об'єднуються у групи по три-чотири людини та отримують картки з конфліктними ситуаціями, наприклад:

- Один учень випадково штовхнув іншого в коридорі, і той розсердився.
  - Двоє дітей хочуть гратися однією іграшкою і не можуть поділити її.
  - Вчитель зробив зауваження учневі, а той образився і відповів грубо.
- Завдання груп – розіграти сценку, де спочатку конфлікт загострюється, а потім його вирішують мирним шляхом.

Після презентації сценок тренер обговорює з учасниками:

- Що можна було зробити, щоб конфлікт не розгорівся?
- Який спосіб вирішення спрацював найкраще?
- Чи був варіант, який міг би ще краще зняти напругу?

#### 5. Вибір мирного рішення (7 хвилин)

Мета: навчити учасників аналізувати варіанти виходу з конфлікту.

На дошці записуються різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях:

1. Агресивний підхід – силове вирішення конфлікту, приниження іншого.
2. Пасивний підхід – уникнення конфлікту, замовчування проблеми.
3. Компроміс – обидві сторони поступаються частиною своїх вимог.

4. Співпраця – спільне обговорення проблеми та пошук взаємовигідного рішення.

Кожна група вибирає конфліктну ситуацію та пропонує кілька способів її вирішення. Потім обговорюється, який підхід є найефективнішим.

6. Дискусія про способи подолання конфліктів (7 хвилин)

Мета: сформувані уявлення про ефективні техніки виходу з конфлікту.

Тренер пропонує учасникам висловити свою думку про такі способи вирішення конфліктів:

- Чи можна припинити конфлікт, не підвищуючи голосу?
- Як домовитися так, щоб обидві сторони залишилися задоволеними?
- Чи потрібно завжди поступатися?

Тренер підсумовує, що найефективніший спосіб – це не уникати конфліктів, а навчитися їх правильно вирішувати.

7. Практична вправа на комунікацію (5 хвилин)

Мета: відпрацювати навички ефективного спілкування під час конфліктів.

Кожен учасник отримує рольову картку, де вказано певний стиль поведінки (агресивний, пасивний, дипломатичний).

Завдання – спробувати вирішити конфліктну ситуацію, граючи свою роль. Наприклад:

- Двоє учнів хочуть сидіти на одному місці.
- Вчитель просить учня переписати роботу, а він не хоче.

Після завершення вправи обговорюється, який стиль поведінки найкраще сприяє мирному вирішенню конфлікту.

8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Мета: узагальнити матеріал та мотивувати учасників застосовувати знання у житті.

Тренер підсумовує основні моменти заняття:

- Конфлікти бувають різними, але їх можна вирішувати мирним шляхом.
- Важливо розуміти, як конфлікти розгортаються та як їх можна зупинити.

- Ненасильницьке спілкування допомагає уникати сварок і знаходити рішення.

Запитання для рефлексії:

- Що нового ви дізналися про конфлікти?
- Який метод вирішення конфліктів вам здається найефективнішим?
- Як ви будете використовувати ці знання у житті?

Тренер дякує учасникам та нагадує, що на наступному занятті вони дізнаються про безпеку в Інтернеті та кібербулінг.

**Таблиця 3.6**

### Структура заняття 5

**Тема:** Безпека в Інтернеті та кібербулінг

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Ноутбук, мультимедійна презентація
2	Вправа «Мій цифровий слід»	7	Зображення, маркери
3	Міні-лекція про кібербулінг	5	Текст лекції
4	Розбір реальних кейсів	10	Роздруковані реальних кейсів
5	Робота в групах: розробка безпечної поведінки	10	Папір, фломастери
6	Обговорення правил Інтернет-безпеки	5	Фліпчарт, стікери
7	Рефлексія у вигляді діалогу	5	Коло довіри
8	Підведення підсумків	2	—

Хід заняття заняття 5: Безпека в Інтернеті та кібербулінг

#### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Тренер вітає учасників та повідомляє тему заняття: «Безпека в Інтернеті та кібербулінг». Він наголошує, що сучасні технології є важливою частиною життя, але водночас можуть нести ризики, зокрема кібербулінг, з яким стикається багато дітей та підлітків.

Для залучення уваги демонструється короткий відеоролик про кібербулінг, після перегляду тренер ставить запитання:

- Що ви думаєте про ситуацію, показану у відео?
- Чи знайомі вам подібні випадки?
- Як би ви відреагували на таку ситуацію?

Після короткої дискусії тренер наголошує, що під час заняття учасники дізнаються більше про кібербулінг, навчається його розпізнавати та дізнаються, як діяти в подібних випадках.

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

Мета: показати учасникам, що будь-яка їхня активність в Інтернеті залишає слід, який може використовуватися іншими людьми.

Тренер пояснює, що «цифровий слід» — це вся інформація, яку люди залишають про себе в Інтернеті: фотографії, коментарі, повідомлення, історія пошуку, геолокація тощо.

Учасники отримують аркуші паперу та маркери. Вони мають записати або намалювати:

- Які соціальні мережі вони використовують?
- Що вони публікують найчастіше?
- Чи замислювалися вони, хто може бачити їхню інформацію?

Після цього тренер обговорює із групою:

- Чи знаєте ви, що вашу інформацію можуть використовувати шахраї або зловмисники?
- Як можна мінімізувати цифровий слід?
- Чи варто ділитися особистою інформацією в соціальних мережах?

Підсумок: будь-яка інформація, яку ви розміщуєте в Інтернеті, залишається там назавжди. Варто бути обережним у публікаціях та думати про наслідки.

## 3. Міні-лекція про кібербулінг (5 хвилин)

Мета: ознайомити учасників із поняттям кібербулінгу, його видами та наслідками.

Тренер розповідає, що кібербулінг — це використання цифрових технологій (соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри) для залякування, приниження, погроз або поширення неправдивої інформації.

Основні форми кібербулінгу:

- Образи та погрози в коментарях або повідомленнях.
- Хепіслепінг (happy slapping) – коли людину принижують або б'ють на камеру, а потім викладають відео в Інтернет.
- Доксинг – розголошення особистої інформації без згоди.
- Фейкові акаунти – створення підроблених сторінок для обману або дискредитації людини.
- Кіберпереслідування – постійне надсилання агресивних повідомлень, стеження за профілем.

Наслідки кібербулінгу:

- Зниження самооцінки, стрес, тривожність.
- Депресія та соціальна ізоляція.
- Втрата довіри до друзів та оточення.

Підсумок: кібербулінг може мати серйозні наслідки, тому потрібно вміти захищатися та знати, як реагувати.

#### 4. Розбір реальних кейсів (10 хвилин)

Мета: навчити учасників аналізувати ситуації кібербулінгу та пропонувати рішення.

Тренер роздає учасникам роздруківки з реальними кейсами кібербулінгу (змінені імена та обставини для конфіденційності).

Приклад ситуації:

*"Оксана отримала повідомлення від невідомого акаунту із погрозами. Через день вона помітила, що у класному чаті почали поширювати її особисті фото. Вона не знає, хто це робить, і боїться розповісти батькам."*

Учасники працюють у групах, обговорюють ситуації та пропонують варіанти вирішення. Потім кожна група презентує свої висновки.

Тренер підсумовує:

- Не варто відповідати агресією на кібербулінг.
- Потрібно блокувати акаунти, звідки йде цькування.
- Варто зберігати докази (скріншоти), щоб звернутися по допомогу.
- Не залишатися наодинці з проблемою – звертатися до дорослих.

## 5. Робота в групах: розробка безпечної поведінки (10 хвилин)

Мета: навчити учасників складати власні правила безпечної поведінки в Інтернеті.

Групи отримують завдання створити «Пам'ятку безпечного користувача Інтернету». Вони повинні включити правила, які допоможуть уникнути небезпек.

Приклади правил:

- Ніколи не ділитися особистими даними (адреса, номер телефону, паролі).
- Не публікувати особисті фото без обмежень доступу.
- Використовувати складні паролі та не передавати їх нікому.
- Блокувати агресивних користувачів.
- Повідомляти дорослим, якщо хтось погрожує або шантажує.

Групи презентують свої роботи, а тренер підсумовує основні правила безпеки.

## 6. Обговорення правил Інтернет-безпеки (5 хвилин)

Тренер пропонує учасникам доповнити «золоте правило» безпеки в Інтернеті:

*"Якщо я не зроблю цього в реальному житті, то не робитиму цього і в Інтернеті."*

Обговорення:

- Чи прийнятно ображати когось в мережі так само, як у житті?
- Чи можна довіряти незнайомцям в Інтернеті?
- Чому важливо контролювати свою активність у соцмережах?

Тренер підсумовує: безпека в Інтернеті залежить від наших дій та свідомості.

## 7. Рефлексія у вигляді діалогу (5 хвилин)

Учасники стають у коло довіри. Тренер просить поділитися враженнями від заняття:

- Що нового ви дізналися?
- Які правила безпеки тепер використовуватимете?

- Як ви зможете допомогти тим, хто стикається з кібербулінгом?  
Кожен учасник має можливість висловити свої думки та почуття.

#### 8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Тренер коротко узагальнює заняття, наголошує на важливості знання правил безпеки в Інтернеті та дякує учасникам за активну роботу.

Так завершується заняття 5, яке допомагає підліткам усвідомити небезпеки онлайн-середовища та навчитися захищати себе від кібербулінгу.

**Таблиця 3.7**

### Структура заняття 6

**Тема:** Як підтримати жертву булінгу

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Проектор, відеоролик
2	Вправа «Як би ти почувався?»	7	Картки з описом ситуацій
3	Моделювання ситуацій підтримки	7	Сценарії рольових ігор
4	Дискусія про роль друзів	10	Фліпчарт, маркери
5	Вправа «Скринька безпеки»	5	Скринька, стікери
6	Обговорення етичних норм	5	Папір, ручки
7	Практичні поради щодо підтримки	7	Презентація
8	Підведення підсумків	2	—

Хід заняття заняття 6: Як підтримати жертву булінгу

#### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Тренер вітає учасників, створюючи позитивну атмосферу для відкритого спілкування. Він повідомляє тему заняття: «Як підтримати жертву булінгу», пояснює його важливість та зазначає, що сьогодні учасники навчатимуться, як правильно реагувати, коли хтось стає жертвою цькування, і як надавати підтримку.

Щоб розпочати обговорення, тренер демонструє короткий відеоролик, у якому зображена ситуація булінгу: учень потрапляє під цькування однолітків, а інші спостерігають, не втручаючись. Після перегляду тренер ставить питання:

- Як відчувається жертва?

- Чому інші учні не допомагають?
- Як можна змінити ситуацію?

Після обговорення тренер наголошує, що сьогодні вони знайдуть відповіді на ці питання і навчаться ефективно підтримувати жертв булінгу.

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

Мета: розвиток емпатії, розуміння почуттів жертв булінгу.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам картки з описом ситуацій, у яких людина потрапила в ситуацію булінгу. Наприклад:

- Тебе принижують перед класом.
- Твої друзі відмовляються з тобою спілкуватися через плітки.
- У соціальних мережах розповсюджують про тебе неправдиву інформацію.

Кожен учасник читає свою картку вголос, після чого відповідає на запитання:

- Що ти відчуваєш у цій ситуації?
- Яка твоя перша реакція?
- Що могло б тобі допомогти?

Після вправи тренер підсумовує, що переживання жертви булінгу є серйозними і можуть мати довготривалі наслідки. Важливо навчитися допомагати тим, хто опинився в такій ситуації.

## 3. Моделювання ситуацій підтримки (7 хвилин)

Мета: формування навичок правильної підтримки жертви булінгу.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у групи та отримують сценарії рольових ігор, у яких хтось грає роль жертви, хтось — агресора, а інші — свідків. Наприклад:

- Учень став жертвою словесного булінгу, а його однокласники спостерігають.

- Дитина піддалася ізоляції у класі, її ігнорують.

Кожна група розіграє сценку, після чого обговорюють:

- Які дії підтримки можуть бути ефективними?

- Як можна змінити ситуацію, щоб допомогти жертві?

Тренер підкреслює, що навіть невелика підтримка (усмішка, слова підтримки, захист перед агресором) можуть допомогти жертві почуватися менш самотньою.

#### 4. Дискусія «Роль друзів у боротьбі з булінгом» (10 хвилин)

Мета: усвідомлення важливості підтримки з боку однолітків.

Тренер розділяє учасників на дві групи та дає кожній групі запитання:

- Чому друзі можуть боятися втручатися в булінг?
- Як підтримка друзів може допомогти жертві?

Кожна група записує свої відповіді на фліпчарті, після чого представляє свої висновки перед класом. Обговорюється, що дружня підтримка – один із ключових факторів подолання булінгу.

Тренер підсумовує, що навіть один друг, який стане на захист жертви або просто покаже підтримку, може змінити ситуацію.

#### 5. Вправа «Скринька безпеки» (5 хвилин)

Мета: допомогти учасникам сформулювати стратегії безпечної поведінки та підтримки жертв булінгу.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує стікери та пише свої поради, як можна допомогти жертві булінгу. Наприклад:

- Підійти до жертви і поговорити з нею.
- Повідомити дорослим, якщо ситуація виходить з-під контролю.
- Підтримати жертву навіть у дрібницях.

Всі стікери складаються у «Скриньку безпеки». Тренер зачитує деякі з них та разом з учасниками обговорює, які поради є найбільш ефективними.

#### 6. Обговорення етичних норм (5 хвилин)

Мета: усвідомлення важливості етичної поведінки в колективі.

Тренер пропонує учасникам записати на аркушах правила, які допоможуть створити дружню атмосферу у школі. Наприклад:

- Повага до інших – основа дружби.
- Кожен має право на комфортне середовище.

- Не смійся над чужими проблемами.

Тренер наголошує, що етичні правила допомагають формувати безпечне середовище для всіх.

#### 7. Практичні поради щодо підтримки (7 хвилин)

Мета: надати учасникам чіткі рекомендації, як правильно підтримувати жертв булінгу.

Тренер презентує ключові принципи підтримки жертви булінгу:

- Не залишатися байдужим.
- Говорити жертві слова підтримки («Я поруч», «Ти не один»).
- Допомогати знайти дорослого, який може допомогти.
- Вчитися бути справжнім другом.

Тренер обговорює з учасниками, які з цих порад вони вже використовували у своєму житті та які можуть бути їм корисними.

#### 8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Тренер резюмує основні моменти заняття, наголошуючи, що підтримка жертви булінгу є важливим аспектом боротьби з цькуванням. Він ставить учасникам питання:

- Що нового ви дізналися про підтримку жертв булінгу?
- Як ви можете допомагати своїм друзям у складних ситуаціях?
- Що з почутого на занятті ви хотіли б застосувати у житті?

Тренер дякує учасникам за активну участь і повідомляє, що наступне заняття буде присвячене роботі з агресорами та спостерігачами.

**Таблиця 3.8**

### Структура заняття 7

**Тема:** Робота з агресорами та спостерігачами

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Картки з поведінковими сценаріями
2	Вправа «Як змінити поведінку агресора?»	7	Ноутбук, мультимедійна презентація

3	Обговорення шляхів корекції поведінки	7	Фліпчарт, маркери
4	Практичні кейси	10	Роздруківки кейсів
5	Дискусія «Як допомогти спостерігачам?»	7	Запитання для дискусії
6	Розробка індивідуальних планів реагування	7	Зошити для записів
7	Обговорення змін у ставленні	5	Форма самооцінки
8	Підведення підсумків	2	—

## Хід заняття заняття 7: Робота з агресорами та спостерігачами

### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Тренер вітає учасників, налаштовуючи їх на робочу атмосферу. Він нагадує, що тема сьогоднішнього заняття «Робота з агресорами та спостерігачами» і пояснює, що всі учасники булінгу (жертви, агресори та спостерігачі) відіграють важливу роль у його розвитку або припиненні.

Учасники отримують картки з короткими поведінковими сценаріями, що зображують різні ролі в ситуаціях булінгу. Тренер просить кожного подумати, як би він почувався, перебуваючи в цій ролі, і які дії міг би здійснити, щоб змінити ситуацію.

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

Мета: дослідити, що спричиняє агресивну поведінку та як її можна змінити.

Тренер пояснює, що агресори в ситуаціях булінгу можуть мати різні мотивації: бажання самоствердитися, вплив сім'ї, соціальний статус у класі, незадоволеність собою, емоційна нестабільність.

Учасники переглядають коротку мультимедійну презентацію, у якій подані статистичні дані та історії людей, які змінили свою поведінку після усвідомлення її наслідків. Після перегляду тренер ставить запитання:

- Чому люди стають агресорами?
- Чи можуть агресори змінити свою поведінку?
- Що може допомогти їм у цьому?

Кожен учасник висловлює свою думку, і тренер узагальнює відповіді, наголошуючи на важливості розвитку емоційного інтелекту та альтернативних способів самоствердження.

### 3. Обговорення шляхів корекції поведінки (7 хвилин)

Мета: ознайомити учасників із методами зміни агресивної поведінки.

На фліпчарті тренер записує можливі шляхи корекції поведінки агресора, пропонуючи учасникам доповнити перелік:

- Вміння висловлювати свої емоції без агресії.
- Альтернативні способи прояву лідерства.
- Формування відповідальності за свої вчинки.
- Розвиток співчуття до інших.
- Підтримка та виховання толерантності серед однолітків.

Після обговорення тренер запитує учасників, які з цих методів, на їхню думку, є найбільш ефективними.

### 4. Практичні кейси (10 хвилин)

Мета: закріпити теоретичні знання через розбір реальних ситуацій.

Тренер роздає учасникам роздруковки реальних випадків булінгу з описом ситуації. Завдання кожної групи – запропонувати можливі варіанти вирішення проблеми та представити їх усій групі.

Приклади кейсів:

1. Діма постійно критикує однокласників і використовує саркастичні зауваження, знижуючи їхню самооцінку. Учні не знають, як реагувати, а вчителі не втручаються.

2. Марина часто намагається керувати іншими, використовуючи погрози та залякування. Вона знаходить собі «жертву» та робить її об'єктом насмішок.

3. Влад спочатку спостерігає за булінгом, але потім починає підтримувати агресорів, бо боїться стати жертвою.

Кожна група презентує свої висновки, а тренер дає зворотний зв'язок, допомагаючи знайти ефективні рішення.

### 5. Дискусія «Як допомогти спостерігачам?» (7 хвилин)

Мета: усвідомити роль спостерігачів у процесі булінгу та навчитися втручатися в ситуацію.

Тренер запитує учасників:

- Чому люди спостерігають за булінгом, але не втручаються?
- Як вони можуть допомогти жертві?
- Які ризики існують для спостерігачів?

Під час обговорення тренер пояснює, що спостерігачі можуть змінити ситуацію, якщо вони:

- Висловлюють підтримку жертві.
- Повідомляють дорослим або авторитетним особам про булінг.
- Показують агресору, що його поведінка не є прийнятною.

Учасники діляться своїми думками, після чого робиться висновок про те, що пасивна позиція спостерігача сприяє продовженню булінгу.

#### 6. Розробка індивідуальних планів реагування (7 хвилин)

Мета: допомогти учасникам виробити власну стратегію поведінки у випадку булінгу.

Кожен учасник отримує зошит і записує відповіді на такі питання:

- Що я можу зробити, якщо стану свідком булінгу?
- Як я можу допомогти жертві?
- Як я можу змінити своє ставлення до агресорів?

Тренер пояснює, що ці плани допоможуть кожному сформувати усвідомлене ставлення до ситуації та вибудувати ефективну поведінку в майбутньому.

#### 7. Обговорення змін у ставленні (5 хвилин)

Мета: проаналізувати, як змінилося ставлення учасників до агресорів та спостерігачів після заняття.

Тренер роздає учасникам форму самооцінки, де вони відповідають на запитання:

- Чи змінилося ваше ставлення до агресорів?
- Що нового ви дізналися про поведінку спостерігачів?

- Чи готові ви в майбутньому діяти інакше, якщо станете свідком булінгу?

Після заповнення форми деякі учасники діляться своїми думками, а тренер підсумовує, що розуміння процесів булінгу допомагає змінювати ситуацію та формувати культуру ненасильницького спілкування.

#### 8. Підведення підсумків (2 хвилини)

Тренер коротко узагальнює ключові моменти заняття, наголошуючи, що булінг є системною проблемою, і для його подолання важливо працювати з усіма учасниками процесу. Він дякує учасникам за активність та запитує:

- Які висновки ви зробили для себе після цього заняття?
- Що було найбільш корисним?
- Як ви плануєте застосовувати отримані знання в житті?

Тренер нагадує, що наступне заняття буде присвячене створенню безпечного середовища у школі.

**Таблиця 3.8**

### Структура заняття 8

**Тема:** Як створити безпечне шкільне середовище

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання учасників	3	Фліпчарт, маркери
2	Підбиття підсумків попередніх занять	7	Зошити для записів
3	Колективне планування заходів	10	Сценарії подій
4	Моделювання безпечного середовища	10	Роздатковий матеріал
5	Обговорення кодексу взаємоповаги	7	Текст кодексу
6	Рефлексія про тренінг	7	Коло довіри
7	Заключна гра	5	Картки з питаннями
8	Фінальне слово тренера	2	—

Хід заняття заняття 8: Як створити безпечне шкільне середовище

#### 1. Привітання учасників (3 хвилини)

Мета: створити позитивний емоційний настрій для заключного заняття, налаштувати учасників на продуктивну роботу.

Тренер вітає учасників та висловлює вдячність за активну участь у попередніх заняттях. Він нагадує, що це фінальна зустріч, на якій учасники зможуть закріпити набуті знання та запропонувати реальні кроки для створення безпечного середовища у своїй школі.

Для створення позитивної атмосфери тренер пропонує кожному учаснику висловити свої очікування від заняття в одному реченні, наприклад: «Сьогодні я хочу зрозуміти, як саме я можу вплинути на безпеку у школі».

## 2. Підбиття підсумків попередніх занять (7 хвилин)

Мета: узагальнити отримані знання та досвід, нагадати ключові теми тренінгу.

Тренер пропонує учасникам згадати основні теми, які розглядалися на попередніх заняттях. Запитує:

- Що найбільше запам'яталось?
- Які вправи чи ситуації викликали найбільше емоцій?
- Чи змінилося ваше ставлення до проблеми булінгу та її вирішення?

Кожен учасник записує на аркуші три ключові висновки, які вони зробили для себе після проходження тренінгу. Далі всі діляться своїми думками, обговорюючи найважливіші уроки, які вони отримали.

## 3. Колективне планування заходів (10 хвилин)

Мета: розробити конкретні дії для забезпечення безпечного середовища у школі.

Тренер пояснює, що безпечне середовище створюється не лише зусиллями адміністрації, а й самими учнями. Учасникам пропонується об'єднатися у малі групи та розробити план заходів для профілактики булінгу та розвитку культури взаємоповаги у школі.

Кожна група отримує сценарій можливої ситуації (наприклад, конфлікт між учнями, кібербулінг, відсутність підтримки для жертви булінгу) і має запропонувати рішення цієї проблеми у форматі заходів, які можна реалізувати в школі.

Після обговорення представники груп презентують свої ідеї, а тренер записує їх на фліпчарт. Обговорюється, які з них можна реалізувати найближчим часом.

#### 4. Моделювання безпечного середовища (10 хвилин)

Мета: навчитися формувати та підтримувати безпечну атмосферу у школі через практичні дії.

Учасники об'єднуються у дві команди. Кожна команда отримує завдання змоделювати певну ситуацію у школі (наприклад, випадок булінгу, конфлікт між однокласниками, підтримку жертви) та показати два варіанти її вирішення:

1. Як зазвичай відбувається (негативний варіант).
2. Як ситуація може бути вирішена правильно (позитивний варіант).

Після представлення сценок учасники обговорюють, які дії допомагають створити безпечне середовище та чому важливо реагувати на проблеми, а не ігнорувати їх.

#### 5. Обговорення кодексу взаємоповаги (7 хвилин)

Мета: розробити правила для комфортного спілкування у школі.

Тренер роздає учасникам текст «Кодексу взаємоповаги» (загальні правила толерантності, підтримки, відповідальної поведінки). Учасники аналізують його та обговорюють:

- Які правила вони хотіли б додати?
- Чи всі пункти є зрозумілими та доцільними?
- Як можна зробити цей кодекс дієвим у шкільному житті?

Після обговорення учасники підписують кодекс, символічно зобов'язуючись його дотримуватися та поширювати у своїх класах.

#### 6. Рефлексія про тренінг (7 хвилин)

Мета: підвести особисті підсумки участі у тренінгу та оцінити його ефективність.

Тренер пропонує всім сісти у коло та відповісти на питання:

- Які емоції ви зараз відчуваєте?
- Що для вас було найціннішим у цьому тренінгу?
- Яке з отриманих знань ви точно будете застосовувати у житті?

Учасники по черзі діляться своїми думками, рефлексуючи про свій особистий досвід протягом тренінгу.

#### 7. Заключна гра (5 хвилин)

Мета: закріпити позитивні емоції та завершити тренінг інтерактивним способом.

Тренер роздає картки з питаннями, пов'язаними з тренінгом (наприклад, «Що ти можеш зробити, якщо бачиш булінг?», «Як підтримати людину, яка стала жертвою булінгу?»).

Кожен учасник витягує картку та відповідає на питання. Інші можуть доповнювати відповідь.

Гра допомагає ще раз закріпити знання, отримані протягом тренінгу.

#### 8. Фінальне слово тренера (2 хвилини)

Мета: підсумувати всі зустрічі, висловити подяку та мотивувати учасників застосовувати отримані знання у реальному житті.

Тренер дякує всім за активну участь у тренінгу, наголошує на важливості продовження роботи над створенням безпечного середовища у школі.

На завершення учасникам пропонується загадати бажання, яке стосується змін у школі, та символічно «відпустити» його в простір, щоб воно могло здійснитися.

Проведення тренінгу з профілактики булінгу є важливим кроком у створенні здорового психологічного клімату в навчальних закладах. В ході тренінгових занять учасники отримали глибше розуміння сутності булінгу, його видів та соціальних ролей у цьому явищі. Вони навчились розпізнавати агресивну поведінку та знаходити ефективні шляхи її попередження, а також отримали навички підтримки жертв булінгу та реагування на випадки цькування в школі.

Програма тренінгу була розроблена з урахуванням сучасних психологічних концепцій та успішних зарубіжних практик (Olweus, KiVa, PBIS), що довели свою ефективність у зниженні рівня насильства серед школярів. Застосування інтерактивних методів, рольових ігор та ситуаційного

аналізу сприяло залученню учнів до активного обговорення та усвідомлення власної відповідальності за створення безпечного середовища.

Результатом тренінгу стало підвищення рівня обізнаності школярів про наслідки булінгу, а також формування конструктивного ставлення до вирішення конфліктів. Учні отримали можливість проаналізувати власну поведінку та визначити, яку роль вони можуть відігравати у ситуаціях цькування, що сприяє усвідомленню власної позиції та особистої відповідальності.

Запропонована програма є лише одним із кроків у боротьбі з булінгом у школах, проте її впровадження може сприяти поступовому змінненню ставлення підлітків до агресивної поведінки, підвищенню рівня толерантності та формуванню культури взаємоповаги. Для досягнення довготривалого ефекту важливо проводити регулярні тренінги, залучати педагогів та батьків до розгляду цієї проблеми та впроваджувати системні заходи профілактики, спрямовані на зміцнення довірчих відносин між учасниками освітнього процесу.

Тільки спільними зусиллями всієї шкільної спільноти можна зменшити поширеність булінгу та створити безпечне середовище, в якому кожен учень почуватиметься захищеним, впевненим та підтриманим.

### **3.3. Оцінка ефективності тренінгу та рекомендації для його використання**

Після впровадження тренінгової програми була проведена повторна методика А.Басса - А.Даркі, опитувальник Olweus, методика Л. Карамушки та аналіз, що дозволили всебічно оцінити ефективність заходів з профілактики булінгу. Порівняльний аналіз даних, отриманих до та після тренінгу, демонструє суттєві покращення як у зниженні рівня булінгових проявів, так і в покращенні соціально-психологічного клімату в навчальному середовищі.

#### **1. Покращення показників булінгу**

За результатами опитування після впровадження тренінгу спостерігаються наступні зміни:

- Загальна частота булінгу знизилася з 42% до 30%.
- Регулярні випадки булінгу (щонайменше раз на тиждень)

скоротилися з 15% до 10%, а епізодичні випадки - з 27% до 20%.

- Частка форм булінгу зазнала позитивних змін:
  - Вербальний булінг - знизився з 35% до 25%.
  - Соціальний булінг - знизився з 25% до 18%.
  - Фізичний булінг - знизився з 18% до 12%.
  - Кібербулінг - знизився з 12% до 8%.

**Таблиця 3.2.**

**Розподіл форм, частоти та місць прояву булінгу серед підлітків**

<b>Показник</b>	<b>До тренінгу</b>	<b>Після тренінгу</b>
<b>Загальна частота булінгу</b>	42%	30%
Регулярний булінг	15%	10%
Епізодичний булінг	27%	20%
<b>Форми булінгу:</b>		
Вербальний булінг	35%	25%
Соціальний булінг	25%	18%
Фізичний булінг	18%	12%
Кібербулінг	12%	8%
<b>Місця прояву булінгу:</b>		
У класі під час перерв	40%	30%
На шкільному подвір'ї	30%	20%
У коридорах і роздягальнях	20%	15%
Через інтернет	10%	5%
<b>Реакція жертв:</b>		

Жертви, що не повідомили дорослим	60%	40%
Жертви, що звернулися до вчителів	25%	45%
Жертви, що отримали підтримку від друзів	15%	30%

Результати показують, що після тренінгу кількість учнів, які стикалися з булінгом, значно зменшилася. Вербальний булінг, як і раніше, залишається найпоширенішою формою цькування, однак його частота зменшилася на 10%. Також спостерігається зниження соціального булінгу (ізоляція, ігнорування) на 7%, що може свідчити про покращення міжособистісних стосунків у класних колективах. Найбільш помітно скоротилися випадки фізичного булінгу (на 6%) та кібербулінгу (на 4%), що свідчить про ефективну роботу з попередження агресивної поведінки.

Щодо місць прояву булінгу, то найбільший спад спостерігається у класах під час перерв (на 10%), а також на шкільному подвір'ї (на 10%). Це може бути пов'язано з підвищенням контролю з боку педагогічного персоналу та зростанням рівня обізнаності учнів щодо можливих наслідків цькування.

Окремо слід зазначити позитивні зміни в реакції жертв булінгу: кількість дітей, які не повідомляли про випадки цькування, зменшилася на 20%.

Водночас зросла частка тих, хто звертається за допомогою до вчителів (+20%) та отримує підтримку від друзів (+15%). Це свідчить про підвищення рівня довіри до дорослих та покращення комунікативних навичок учнів.

Наступним важливим аспектом дослідження було оцінювання рівня агресивності серед учнів за методикою А.Басса - А.Даркі. Після проведення тренінгу вдалося зафіксувати суттєве зниження показників агресії та ворожості.

Таблиця 3.3.

**Показники рівня агресивності та ворожості серед підлітків**

Форма агресії	До тренінгу	Після тренінгу
Фізична агресія	20%	15%
Вербальна агресія	45%	35%
Опосередкована агресія	30%	25%
Негативізм	25%	20%
Роздратованість	28%	20%
Підозрілість	18%	15%
Образливість	22%	15%
Відчуття провини	15%	10%
Індекс агресивності (ІА)	3,5/5	2,8/5
Індекс ворожості (ІВ)	3,2/5	2,9/5

Результати показують, що рівень фізичної агресії серед учнів знизився на 5%, що є позитивним показником, оскільки саме фізичне насильство має найбільш небезпечні наслідки. Вербальна агресія, яка є найпоширенішою формою булінгу, також значно зменшилася (на 10%). Опосередкована агресія (розповсюдження пліток, чуток) знизилася на 5%, що свідчить про позитивні зрушення у спілкуванні між підлітками.

Одним із ключових завдань тренінгу було покращення соціально-психологічного клімату в класних колективах. Дослідження за методикою Л.Карамушки показало наступні результати:

**Висновки до третього розділу**

Дослідження ефективності тренінгової програми з профілактики булінгу в учнівському середовищі показало позитивні результати, що підтверджують її значущість та необхідність впровадження в освітній процес. Комплексний підхід, що поєднує сучасні психологічні концепції, методи когнітивно-

біхевіоральної терапії, соціального навчання та міжнародний досвід протидії булінгу, виявився ефективним у зменшенні агресивних проявів серед учнів.

Аналіз даних, отриманих до та після тренінгу, демонструє значне зниження рівня булінгу серед школярів. Загальна частота цькувань зменшилася на 12%, кількість випадків регулярного булінгу скоротилася на 5%, а епізодичного - на 7%. Найбільш поширена форма цькування - вербальний булінг - знизилася на 10%, що свідчить про покращення комунікативних навичок та усвідомлення школярами наслідків агресивної поведінки. Також зменшилися випадки соціального (на 7%), фізичного (на 6%) та кібербулінгу (на 4%), що є свідченням поступового формування безпечного середовища в школі.

Важливим наслідком впровадження тренінгової програми стало підвищення рівня обізнаності учнів щодо механізмів протидії булінгу. Зросла кількість дітей, які звертаються за допомогою до вчителів (+20%), а також тих, хто отримує підтримку від однолітків (+15%). Це свідчить про посилення культури взаємодопомоги та формування відповідального ставлення до проблеми булінгу серед школярів.

Результати психодіагностики свідчать про зниження рівня агресивності та ворожості серед учасників дослідження. Загальний індекс агресивності (ІА) знизився з 3,5 до 2,8 балів, а індекс ворожості (ІВ) - з 3,2 до 2,9 балів, що свідчить про зменшення рівня конфліктності в учнівських колективах.

Спостерігається зниження фізичної агресії (на 5%), вербальної агресії (на 10%), опосередкованої агресії (на 5%), що вказує на ефективність формування навичок ненасильницької комунікації.

Одним із найважливіших результатів тренінгу стало покращення соціально-психологічного клімату в школі. Частка учнів, які оцінили шкільне середовище як сприятливе, зросла на 15%, тоді як конфліктний клімат зменшився на 10%, а несприятливий - на 5%. Також значно знизився рівень нервового напруження у стосунках між однолітками (на 15%) та між учнями і вчителями (на 10%).

Отримані результати підтверджують необхідність систематичного впровадження подібних тренінгів у шкільну систему. Ефективність програми дозволяє рекомендувати її для масштабного застосування в освітніх закладах, що

сприятиме зниженню рівня насильства серед школярів та формуванню безпечного освітнього простору.

Для досягнення довготривалого ефекту важливо впроваджувати тренінги з профілактики булінгу на регулярній основі, інтегрувати їх у загальну систему виховної роботи школи, залучати до роботи педагогів, батьків та психологів, а також здійснювати постійний моніторинг соціально-психологічного клімату у навчальних закладах. Лише системна та всебічна робота з проблемою булінгу дозволить створити умови, у яких кожен учень почуватиметься безпечно, впевнено та зможе повноцінно реалізувати свій потенціал у шкільному середовищі.

## **ВИСНОВКИ**

Булінг у підлітковому середовищі є складним соціально-психологічним явищем, що впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та академічну успішність учнів. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати це явище, виявити його сутність, структуру та масштаби, а також окреслити основні чинники, які сприяють виникненню цькування, і розробити рекомендації щодо його профілактики. Булінг визначається як систематичне цькування, що характеризується повторюваністю, навмисністю заподіяння шкоди та дисбалансом сил між агресором і жертвою. Серед різних форм цькування найбільш поширеною є вербальна агресія, яка проявляється через образи, приниження та поширення неправдивих чуток, що складає близько 35% випадків. Інші форми - соціальне виключення, фізичне насильство та кібербулінг - також мають значний вплив, а дані дослідження свідчать про те, що основними місцями виникнення булінгових інцидентів є класи під час перерв, шкільне подвір'я та коридори, де, наприклад, у 40% випадків спостерігається цькування під час перерв.

Соціально-психологічні умови мають вирішальне значення у формуванні булінгової поведінки. Аналіз показав, що сімейне середовище, зокрема авторитарний стиль виховання, висока конфліктність і недостатня емоційна підтримка, значно підвищують ризик виникнення агресивності, що у 2,5 рази частіше стає передумовою участі підлітків у цькуванні. Також важливим чинником є шкільний клімат: в класах із незбалансованими міжособистісними відносинами, де агресивну поведінку толерують або недостатньо контролюють вчителі, булінг набуває особливої гостроти. Групова динаміка, зокрема вплив неформальних лідерів та низький рівень емпатії серед учнів, формує сталі моделі агресивної поведінки та, як наслідок, збільшує кількість випадків булінгу.

Емпіричне дослідження, яке проводилося серед 60 учнів віком від 12 до 16 років (28 хлопців і 32 дівчини), засвідчилось як ефективний інструмент для виявлення конкретних аспектів цькування у школах. За результатами

опитування, 42% учнів стикалися з булінгом: 15% повідомляли про регулярні, щотижневі випадки, тоді як 27% - про епізодичні, щомісячні інциденти.

Особливо тривожним є той факт, що 60% жертв не звертаються за допомогою до дорослих, а лише 25% повідомляють про інциденти вчителям, що свідчить про недовіру до існуючих систем підтримки. Для аналізу ситуації були використані комплексні методики: опитувальник Olweus дав змогу визначити частоту та види булінгу, методика Басса-Дарк А.Басса - А.Дарк дозволила оцінити загальний індекс агресивності та домінуючі форми агресії серед учнів, а інструмент оцінки соціально-психологічного клімату (Л. Карамушки) показав, що негативний міжособистісний клімат у класах тісно пов'язаний із збільшенням проявів булінгу.

У контексті профілактики булінгу аналіз зарубіжного досвіду демонструє, що системні програми, які охоплюють усі рівні шкільного середовища - учнів, педагогів і батьків, - є найбільш ефективними. У нашій країні, незважаючи на законодавчі ініціативи та просвітницькі кампанії, впровадження комплексних профілактичних програм залишається на початковому етапі, що вимагає подальшого розвитку та адаптації до місцевих умов.

На основі отриманих результатів було розроблено низку рекомендацій для покращення ситуації у школах. Серед них - підвищення рівня довіри до системи підтримки за рахунок створення ефективних каналів для повідомлення про булінг, організація тренінгів для педагогів і батьків із розпізнавання та реагування на випадки цькування, а також впровадження програм соціально-емоційного навчання для учнів, спрямованих на розвиток емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Впровадження таких заходів у комплексі, з урахуванням міжнародного досвіду, може стати ключовим чинником у формуванні безпечного та підтримуючого освітнього середовища в Україні.

Таким чином, дослідження булінгу у підлітковому середовищі демонструє, що ефективна боротьба з цькуванням потребує багаторівневого підходу, що інтегрує роботу на рівні сім'ї, школи та громади. Лише за умови системної профілактики та корекційних заходів, спрямованих на зміну

агресивних моделей поведінки та формування культури взаємоповаги, можливо знизити рівень булінгових проявів та забезпечити гармонійний розвиток підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К.З. Особливості соціального статусу, соціальних ролей та альтруїзму у підлітків, що використовують булінг у відносинах. Соціальна психологія. 2013. №. 55. С. 65-76.
2. Артеменко В. А. Психологічний клімат у колективі : thesis. 2012. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/26308> (дата звернення: 17.03.2025).
3. Барліт О.О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі. Запоріжжя: Олекс, 2013. 82 с.
4. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 212–219. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3742> (дата звернення: 27.02.2025).
5. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії. серія «педагогіка»*. 2021. Т. 2, № 3. С. 10–16. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.3.2.2> (дата звернення: 28.02.2025).
6. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії. серія «педагогіка»*. 2021. Т. 2, № 3. С. 10–16. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.3.2.2> (дата звернення: 28.02.2025).
7. Бочаріна Н., Астаф'єва Т. Агресивна поведінка студенської молоді: причини та шляхи профілактики. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2023. № 11(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1140-1151](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1140-1151) (дата звернення: 28.02.2025).
8. Булінг важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_31252.html](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html)
9. Віктор В. В. Особливості профілактики булінгу серед підлітків : thesis. 2020. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/20891> (дата звернення: 27.02.2025).

10. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. Вісник Житомирського інституту післядипломної педагогічної освіти. 2019. № 1. URL: <http://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2019/01/>
11. Войцях Т. Запобігання дитячій жорстокості. К.: Ред.. загальнопед. газет, 2013.-120 с.
12. Дроздов О. Феномен булінгу в школі: шляхи вирішення проблеми. Соціальна психологія. 2016. № 6. С. 124-132.
13. Єльчанінова Т. М., Підчасов Є. В., Зіза Є. О., Карлашова Л. А., Філіпська І. В. Психологічна підготовка педагогічних працівників до виявлення та профілактики проявів булінгу серед учнівської молоді. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 57. Харків: ХНПУ, 2018. С. 103–118.
14. Жизномірська О. Особливості психічного насилля серед учнів підліткового віку. Дитинство без насилля : суспільство, школа, сім'я на захисті прав дітей: збірник матеріалів науково-практичної конференції. за ред. О. Кікінеджи.- Тернопіль: Стереорат, 2014.- 802 с.
15. Залозна Г. В. Особистісні характеристики жертв булінгу серед підлітків : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4362> (дата звернення: 17.03.2025).
16. Ідейно-змістові особливості антибулінгової відеореклами : thesis / Ю. А. Козир та ін. 2019. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/77209> (дата звернення: 17.03.2025).
17. Казміренко Я. М. Індивідуально-особистісні особливості учасників булінгу у підлітковому віці : thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19681> (дата звернення: 17.03.2025).
18. Карамушка В. Реагування освіти на цивілізаційні виклики. *Шлях освіти*. 2011. № 1 (59). С. 25–32.
19. Киричок В. Тренінги та розвиток комунікацій. Соціальна психологія. 2015. № 1. С. 11–14.
20. Ковтун А. Ю. Соціальна профілактика шкільного булінгу серед підлітків : thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19118> (дата звернення: 17.03.2025).

21. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2015. Вип. 37. С. 174–187. НАУКОВІ ЗАПИСКИ НДУ ім. М. ГОГОЛЯ 69
22. Котеленець А. С., Kotelenets A. S. Організація роботи з протидії булінгу в закладах загальної середньої освіти з інклюзивним навчанням : master's thesis. 2021. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/12234> (дата звернення: 17.03.2025).
23. Кучерова Д. В. Психопрофілактика булінгу серед школярів середньої ланки : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4747> (дата звернення: 17.03.2025).
24. Лалак Н. В., Майборода І. Е., Пеняк В. С. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2019. Вип. 1. С. 34–36.
25. Лисенко О. О. соціально-педагогічна профілактика булінгу підлітків у закладах загальної середньої освіти : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1873> (дата звернення: 17.03.2025).
26. Лич О. М., Білик Л. В. Булінг: теоретичний психологічно-статистичний аналіз проблеми : thesis. 2020. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/42235> (дата звернення: 27.02.2025).
27. Луценко О. Л. Закономірності психологічної адаптації людини на сучасному етапі еволюції : thesis. 2019. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/14589> (дата звернення: 17.03.2025).
28. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна». 2013. Вип. 33. С. 85–89.
29. Лушпай Л.І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2015. № 4. С. 26–28.

30. Мар"яновська В. В. Булінг: вітчизняний та закордонний досвід. *Review of transport economics and management*. 2019. Вип. 2 (18). С. 147–154.
31. Матяш О. В. Формування стратегії захисту жертв булінгу у соціальній роботі : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4467> (дата звернення: 17.03.2025).
32. Менюк С. І. Булінг як соціальний феномен в сучасному суспільстві : thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/20119> (дата звернення: 27.02.2025).
33. Михайловська Є. В., Михайловская Е. В., Mikhailovska E. V. Адміністративно-правовий статус державного службовця системи державного управління сфери освіти і науки України : thesis. 2020. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/80796> (дата звернення: 17.03.2025).
34. Міхеєва Л., Кулешова О. Булінг у закладах освіти: причини та шляхи подолання. *Psychology travelogs*. 2022. № 1. С. 134–151. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2022-1-9> (дата звернення: 28.02.2025).
35. Омельченко І. В. Булінг у школі : thesis. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39215> (дата звернення: 27.02.2025).
36. Паливода В. І. Профілактика булінгу підлітків з інвалідністю у закладах загальної середньої освіти : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4909> (дата звернення: 17.03.2025).
37. Пристемський О. С. Запобігання та протидія булінгу в закладі освіти. *Формування іміджу закладу освіти на основі сучасних комунікаційних технологій*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-306-7-45> (дата звернення: 17.03.2025).
38. Пристемський О. С. Запобігання та протидія булінгу в закладі освіти. *Формування іміджу закладу освіти на основі сучасних комунікаційних технологій*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-306-7-45> (дата звернення: 17.03.2025).
39. Профатіло Г. Характеристика підліткового булінгу та його правова дефініція. *Грааль науки*. 2021. № 2-3. С. 159–163. URL:

<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.02.04.2021.031> (дата звернення: 17.03.2025).

40. Сахарова К. О., Чередніченко О. М., Липовська Н. А. Форми психологічного насильства в організаційному середовищі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 6. С. 97–103. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.15> (дата звернення: 28.02.2025).

41. Соколова І. О., Філіппова А. Ю. Аналіз судової практики щодо булінгу в освітніх закладах України. *Актуальні проблеми держави і права*. 2022. № 92. С. 130–140. URL: <https://doi.org/10.32837/apdp.v0i92.3269> (дата звернення: 28.02.2025).

42. Сорочан Д. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика. *Scientific journal of public and private law*. 2019. № 6. С. 12–19. URL: <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2019.6.2> (дата звернення: 17.03.2025).

43. Суденко Ю. Булінг як один із факторів вчинення самогубства. *KELM (knowledge, education, law, management)*. 2021. Т. 2, № 8. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.8.2.31> (дата звернення: 28.02.2025).

44. Фомічова О. В. Негативні наслідки булінгу в освітньому середовищі. *Visnik Zaporiz'kogo natsional'nogo universitetu. Pedagogicni nauki*. 2020. № 1. С. 303–310. URL: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-1-47> (дата звернення: 28.02.2025).

45. Хакімова М. Р. Технології соціальної роботи з профілактики булінгу в шкільному колективі : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/2266> (дата звернення: 17.03.2025).

46. Шкриль І. Профілактика насильства в шкільному середовищі : thesis. 2019. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/77064> (дата звернення: 27.02.2025).

47. Шкриль І. Б., Shkryl I. В. Соціально-педагогічна профілактика булінгу у шкільному середовищі : master's thesis. 2020. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10164> (дата звернення: 17.03.2025).

48. Шпак В. П. Теоретичні та практичні засади реабілітаційної діяльності виправно-виховних закладів в Україні (XIX початок XX ст.) дис. доктора пед наук: 13.00.01 загальна педагогіка та історія педагогіки / В.П. Шпак.- Полтава, 2006. 505 с.
49. Шурмильова К. О. Психологічні особливості прояву булінгу серед учнів початкової школи : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6403> (дата звернення: 17.03.2025).
50. Якимець Д. В., Yakimets D. V. Травмуючий вплив булінгу на становлення особистості старшокласника : master's thesis. 2019. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/29720> (дата звернення: 17.03.2025).
51. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: experiments by nature and design. Harvard University Press, 2006. 348 p.
52. Garbarino J. The ecology of human development: experiments by nature and design. *Children and youth services review*. 1980. Vol. 2, no. 4. P. 433–438. URL: [https://doi.org/10.1016/0190-7409\(80\)90036-5](https://doi.org/10.1016/0190-7409(80)90036-5) (date of access: 17.03.2025).
53. Government of Newfoundland and Labrador - Education. Safe and Caring Schools Policy. Revised [Online resource]. - 2013. P. 14.-Access. Режим доступу: [www.edgov.nl.ca/edu/K12/safeandcaring/policy.pdf](http://www.edgov.nl.ca/edu/K12/safeandcaring/policy.pdf) (дата запиту: 25.06.2015).
54. Huang Y., Chui H. Bullying victims' perceived social support and psychological health and prosocial behavior: a latent profile analysis. *Journal of youth and adolescence*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01954-3> (date of access: 17.03.2025).
55. KiVa is an anti-bullying programme | KiVa Antibullying Program | Just another KiVa Koulu site. *KiVa Program*. URL: <https://www.kivaprogram.net> (date of access: 17.03.2025).
56. Klymenko Y. O., Saiko N. O., Shevchuk V. V. Socio-psychological precaution of the bullying in the educational environment. *Science and education a new dimension*. 2018. Vol. VI(181), no. 75. P. 73–75. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2018-181vi75-18> (date of access: 28.02.2025).

57. Korostashova I. M. Кримінологічні та правові аспекти булінгу (цькування) в освітньому процесі. *Scientific papers of the legislation institute of the verkhovna rada of ukraine*. 2021. № 5. С. 21–30. URL: <https://doi.org/10.32886/10.32886/instzak.2021.05.03> (дата звернення: 28.02.2025).
58. Kyrychuk I., Turchyna I., Lyamar Y. Prevention of bullying in the school environment. *Research notes*. 2020. No. 3. P. 64–70. URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-pp-3-64-70> (date of access: 28.02.2025).
59. Nugroho S., Handoyo S., Hendriani W. Psychological dynamics in the changing of bullying victims into bullies at student in islamic boarding school. *Psikis : jurnal psikologi islami*. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 151–160. URL: <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.7749> (date of access: 17.03.2025).
60. Olweus D. Bullying at school. *The plenum series in social/clinical psychology*. Boston, MA, 1994. P. 97–130. URL: [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7_5) (date of access: 17.03.2025).
61. Online and school bullying roles: are bully-victims more vulnerable in nonsuicidal self-injury and in psychological symptoms than bullies and victims? / B. Drubina et al. *BMC psychiatry*. 2023. Vol. 23, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05341-3> (date of access: 17.03.2025).
62. Ordóñez Ordóñez M. C., Mora Oleas J. C., Pacheco M. d. L. Estudio descriptivo: perfil psicológico del niño víctima de acoso escolar. *Revista médica del hospital josé carrasco arteaga*. 2016. Vol. 8, no. 2. P. 108–116. URL: <https://doi.org/10.14410/2016.8.2.ao.18> (date of access: 17.03.2025).
63. Teachers' understanding of bullying / F. Mishna et al. *Canadian journal of education / revue canadienne de l'éducation*. 2005. Vol. 28, no. 4. P. 718. URL: <https://doi.org/10.2307/4126452> (date of access: 17.03.2025).
64. UNESDOC digital library. URL: <https://unesdoc.unesco.org> (date of access: 27.02.2025).
65. Unicef. *Access Denied*. URL: <https://www.unicef.org> (date of access: 27.02.2025).

66. Yukhymenko N. Феномен булінгу у контексті соціалізації особистості. *Sociological studios*. 2020. № 2(17). С. 24–29. URL: <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2020-02-24-29> (дата звернення: 27.02.2025).

## **ДОДАТКИ**

**Методика діагностики показників і форм агресії**

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

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

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У суперечці часто підвищую голос.
- 74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
- 75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

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

### **КЛЮЧ 1**

**для обробки результатів випробування по опитувальнику.**

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (К=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. "2". ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ

(К=8):

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

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (К=13):

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

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

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. "6". ПІДОЗРЛИВІСТЬ

(К=11):

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

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

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

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

### **КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.**

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

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

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

Сумарні показники:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Результати**

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

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

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

**Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти**

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

**Формат опитувальника**

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

**I. Загальне ставлення до школи**

1. Наскільки тобі подобається у школі?

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

2. Ти хлопець чи дівчина?

- a) Хлопець
- b) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

- a) Жодного
- b) Один хороший друг
- c) 2-3 хороших друзів
- d) 4-5 хороших друзів

е) 6 та більше хороших друзів

## II. Досвід булінгу (оцінка жертв булінгу)

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

- а) Наді мною не знущалися
- б) Один чи два рази
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

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

(Виберіть всі варіанти, які стосуються вашої ситуації)

- а) Давали образливі прізвиська, насміхалися, дражнили
- б) Намагалися ізолювати від інших, ігнорували
- с) Штовхали, били, зачіпали фізично
- д) Оббрівували, розпускали чутки
- е) Забирали, пошкоджували мої речі або гроші
- ф) Залякували, змушували робити щось проти волі
- г) Ображали через расу або колір шкіри
- х) Ображали за допомогою сексуальних насмішок або жестів
- і) Ображали через телефон або інтернет (кібербулінг)

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

- а) Тільки по телефону
- б) Тільки через інтернет
- с) Обидва варіанти

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

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

8. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

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

9. Як довго тривало знущання?

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

III. Місця, де відбувався булінг

10. Де над тобою знущалися?

(Вибери всі варіанти, які підходять)

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

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

#### IV. Реакція на булінг

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

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

12. Кому ти розповів(ла) про булінг?

(Вибери всі варіанти, які підходять)

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

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

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

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

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

#### V. Участь у булінгу (оцінка булерів)

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

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

16. Які форми булінгу ти використовував(ла) (якщо такі були)?  
(Вибери всі варіанти, які підходять)

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

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

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

d) Так, кілька разів

## VI. Загальне ставлення до булінгу

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

- a) Так
- b) Іноді це виправдано
- c) Я не знаю
- d) Ні, це неправильно
- e) Категорично ні

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

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Досить часто
- e) Дуже часто

20. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш булінг?

- a) Долучаюсь
- b) Ігнорую
- c) Намагаюся допомогти
- d) Повідомляю дорослим

**Аналіз та оцінка соціально-психологічного клімату в колективі**

**Інструкція для учасників дослідження:**

Нижче наведені деякі характеристики роботи в житті трудового колективу. Заповнюючи таблицю, на кожній шкалі, що визначає ступінь тієї чи іншої характеристики, зробіть свої позначки:

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

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

**Обробка та інтерпретація результатів:**

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

$$\frac{X}{M=O}$$

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

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

Для діагностики орієнтації членів колективу на справу використовувались такі запитання: 1, 2, 3, 4, 7, 11, 13. Для діагностики орієнтації членів колективу на людей використовувались запитання: 5, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15.