**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

### 1.1. Булінг як соціально-психологічна, педагогічна та психологічна проблема сучасного суспільства

Булінг є однією з найбільш гострих проблем сучасного суспільства, яка торкається багатьох сфер людської взаємодії. Це явище охоплює соціальні, педагогічні та психологічні аспекти, впливаючи на життя як окремих індивідів, так і цілих груп. У освітніх установах булінг є особливо поширеним через специфіку соціальних відносин між дітьми, підлітками та педагогами.

**Булінг як соціальне явище** характеризується систематичним застосуванням агресивної поведінки однією особою або групою щодо іншої особи, яка перебуває у слабшій позиції. Цькування може набувати різних форм: від психологічного тиску до фізичного чи сексуального насильства. Все частіше булінг проявляється в цифровому просторі через використання електронних засобів комунікації, таких як соціальні мережі, месенджери та інші онлайн-платформи. Це явище відоме як кібербулінг. Наслідком цькування є шкода психічному чи фізичному здоров’ю жертви, порушення її соціального статусу та емоційного стану [5].

**Різноманіття визначень булінгу** свідчить про багатогранність цього феномена. У сучасній літературі булінг розглядається як повторюваний процес насильства, що має чітку структуру «агресор—жертва—спостерігачі». Наприклад:

* **CDC (Centers for Disease Control and Prevention)** описує булінг як регулярне насильство, здійснюване однією особою або групою осіб, які не є родичами жертви.
* **Д. Ольвеус** підкреслює, що це форма насильства, метою якої є залякування слабшого та обмеження його свободи дій.
* **Д. Лейн** акцентує на тривалості процесу жорстокого поводження, що може бути як фізичним, так і психологічним.

Для наукового аналізу булінгу існує широкий спектр визначень, що базуються на різних підходах і концепціях (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Основні визначення поняття «булінг»

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Визначення |
| CDC (Centers for Disease Control and Prevention) | Булінг — це повторюване насильство, що здійснюється однією особою чи групою осіб, які не є родичами жертви. Воно може мати фізичний, словесний чи психологічний характер. |
| Д. Ольвеус | Форма насильства, що здійснюється однією чи кількома особами з метою залякування слабшого та позбавлення його свободи дій. |
| Д. Лейн | Довготривалий процес цілеспрямованого фізичного чи психологічного жорстокого поводження з боку індивіда чи групи, що супроводжується безпорадністю жертви. |
| П. Рандалл | Емоційне приниження, спрямоване на виключення особи з групи. |
| О. Ю. Барліт, О. О. Барліт | Процес тривалого фізичного, психологічного чи іншого насильства, здійснюваного свідомо однією особою або групою над іншою. |

**Причини булінгу** можна умовно розділити на чотири групи:

1. **Особистісні чинники.** Сюди належать індивідуальні риси особистості, зокрема зовнішність, фізичні чи інтелектуальні особливості, емоційна нестабільність або надмірна вразливість.
2. **Сімейні обставини.** Наприклад, недостатній контроль з боку батьків, конфлікти у родині, жорстокість або байдужість дорослих.
3. **Ситуаційні фактори.** Відсутність адекватного нагляду у школах чи інших соціальних середовищах, а також поганий мікроклімат у колективах.
4. **Соціокультурні причини.** Прийняття насильства як норми у суспільстві, пропаганда агресії у масовій культурі та медіа.

**Особливості прояву булінгу.** Булінг має ряд характеристик, які роблять його унікальним явищем. Він є:

* **Систематичним.** Це не одноразовий акт насильства, а тривалий процес, що триває тижнями чи навіть місяцями.
* **Ієрархічним.** У відносинах між агресором і жертвою існує нерівність у фізичній, соціальній чи психологічній силі.
* **Цілеспрямованим.** Булінг завжди має конкретну мету — підкорити, принизити або завдати шкоди.

**Основні форми булінгу:**

1. **Вербальний.** Образи, глузування, погрози, провокації.
2. **Фізичний.** Удари, штовхання, підніжки, умисне завдання фізичної шкоди.
3. **Соціальний.** Ігнорування, ізоляція, поширення пліток, дискредитація.
4. **Кібербулінг.** Публікація образливих матеріалів, поширення неправдивої інформації через інтернет.

**Місця поширення булінгу.** Найчастіше цькування трапляється в освітніх установах, але може мати місце і за межами навчального закладу, включаючи громадські місця та домашнє середовище. Кібербулінг узагалі не має географічних обмежень, що робить його особливо небезпечним.

**Наслідки булінгу.** Для жертви тривалий психологічний чи фізичний тиск може призводити до хронічного стресу, втрати впевненості в собі, депресії, зниження успішності в навчанні та соціальної ізоляції. Для агресора систематичне насильство формує схильність до антисоціальної поведінки, яка може проявлятися у дорослому віці.

Булінг також визначається через такі характеристики:

* це соціальна взаємодія, яка призводить до систематичних нападів на одну людину іншою або групою, викликаючи у жертви безпорадність і виключення з групи [47];
* сукупність проблем, що охоплюють процес тривалого фізичного чи психологічного насильства, де жертва не може себе захистити [11, с. 90–97];
* поведінка, яка повторюється та має на меті заподіяти страждання жертві для досягнення власного задоволення [47].

Рис. 1.1 «Драбина булінгуілюструє прогресію цькування, яка починається з упереджень і може сягати масштабів геноциду.

Рис. 1.1 Драбина булінгу

### Динаміка булінгу в соціальному контексті

Булінг — це явище, яке з віком змінює свої прояви. Дитячі форми цькування здебільшого мають фізичний характер, у той час як у дорослому середовищі акцент зміщується на психологічне насильство. Така трансформація демонструє, наскільки небезпечним є булінг як механізм соціалізації, що формує у людей прийняття агресивної моделі поведінки.

Таким чином, булінг є комплексною проблемою, яка вимагає системного підходу для її розв’язання. Знання причин, форм і наслідків цькування є основою для розробки ефективних стратегій протидії цьому явищу.

### Трансформація булінгу з віком: від фізичного до психологічного насилля

З віком методи цькування поступово змінюються: фізичне насилля стає менш поширеним, поступаючись місцем більш складним формам психологічного тиску. У дорослому середовищі булінг набуває таких проявів, як ігнорування, дискредитація, пасивна агресія, емоційний тиск чи соціальна ізоляція. Ці форми цькування, хоча й не завжди помітні стороннім, є не менш болісними та шкідливими для жертви.

Особливо це стосується професійних чи соціальних колективів, де фізичне насилля майже не застосовується, а натомість розповсюджуються витончені методи психологічного цькування. Психологічні наслідки такої поведінки можуть бути надзвичайно серйозними: жертви булінгу страждають від тривожності, депресії, втрати самоповаги, а в деяких випадках навіть психосоматичних розладів [30, с. 48].

На жаль, сучасне українське суспільство недостатньо усвідомлює, що психологічне насилля є не менш небезпечним, ніж фізичне. Емоційний тиск і приниження мають тривалі наслідки, які впливають на світогляд жертви, формуючи у неї страх перед соціальною взаємодією [10, с. 25].

* 1. Причини та наслідки булінгу в освітньому середовищі

### Причини булінгу в освітньому середовищі

Причини булінгу є багатофакторними, їх можна згрупувати за основними категоріями: особистісні, сімейні, ситуативні, соціокультурні та суспільні (див. Рис. 1.2). Кожна з цих груп чинників впливає на формування цькування та визначає його характерні риси.

**Рис. 1.2. Причини булінгу** Ця схема демонструє вплив різноманітних факторів на виникнення цькування, що охоплює індивідуальні, групові та суспільні аспекти.

#### Особистісні причини

Особистісні чинники включають індивідуальні характеристики особи, які можуть зробити її як ініціатором, так і жертвою булінгу. Серед основних причин виділяють:

* **Інакшість.** Люди, які мають незвичайну зовнішність, поведінку чи походження, часто стають об’єктами цькування.
* **Розлади поведінки.** Наприклад, синдром дефіциту уваги, опозиційний чи біполярний розлади.
* **Соціальні ролі в колективі.** Наприклад, статус «двієчника», «відмінника» або «підлизи».
* **Активність чи пасивність.** Надмірна активність або замкнутість часто провокують негативну реакцію оточення.

Дослідники також зазначають, що психологічні особливості агресора включають низький рівень емпатії, схильність до домінування та агресії [30, с. 49].

#### Сімейні причини

Сім’я є основою соціалізації, тому її вплив на формування булінгу є вирішальним. Негативні моделі поведінки, які діти спостерігають у сім’ї, можуть формувати їхню схильність до цькування. Серед основних чинників:

* **Недостатній контроль.** Поганий контакт між батьками і дітьми або відсутність інтересу до життя дитини.
* **Дисфункційні сім’ї.** Постійні конфлікти, жорстокість або байдужість дорослих.

#### Ситуативні причини

Серед ситуативних факторів виділяються проблеми у колективі чи організації освітнього процесу:

* Відсутність адекватного нагляду з боку педагогів.
* Поганий мікроклімат у класі чи групі.
* Змагання за лідерство серед дітей або підлітків [10, с. 24].

#### Соціокультурні та суспільні причини

Булінг є відображенням загального рівня культури суспільства. У громадах, де насильство толерується, а конфлікти не вирішуються мирним шляхом, цькування стає поширеним явищем. Заздрість, неприйняття інших культур, відсутність толерантності та організованого дозвілля є основними факторами, які посилюють проблему.

#### Інші чинники

Науковці також виділяють психологічні причини з боку агресорів, які включають: бажання домінувати, самоствердження, почуття помсти чи заздрість. У деяких випадках булінг є способом реалізації садомазохістичних схильностей або проявом загостреного почуття справедливості [10, с. 24–25].

### Мотиви булінгу

Мотиви цькування включають бажання встановити контроль над іншими, досягти лідерства у групі або компенсувати власні невдачі. Часто мотивом є неприйняття будь-якої відмінності жертви — зовнішньої, соціальної чи культурної. Нерідко причинами булінгу стає також заздрість або бажання помститися [30, с. 48].

Причини та мотиви булінгу є складними і багатогранними. Їх розуміння є основою для розробки ефективних стратегій протидії цьому явищу. Ефективна профілактика потребує комплексного підходу, включаючи роботу з учасниками освітнього процесу, батьками та широким суспільством.

З часом цькування змінює свій характер, переходячи від фізичних до психологічних проявів. Це особливо помітно у випадках так званого "дорослого" булінгу в робочих або соціальних колективах, де фізичне насильство майже відсутнє. Знущання стають більш витонченими і набувають форм психологічного тиску. Проте українське суспільство все ще недостатньо усвідомлює, що психологічне насильство може бути таким же руйнівним і небезпечним, як і фізичне.

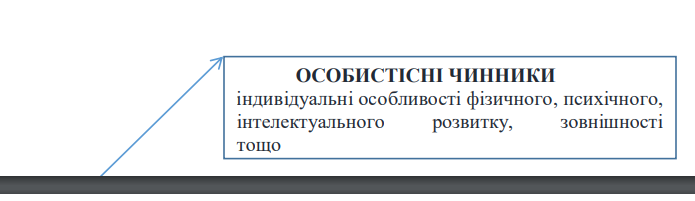
Булінг у навчальних закладах є багатофакторним явищем, яке має свої корені у взаємодії різних чинників. Основні причини цькування можна розділити на кілька основних груп (табл. 1.1):

1. **Особистісні причини**
   * Індивідуальні особливості зовнішності, поведінки чи характеру.
   * Розлади психіки та поведінки (наприклад, синдром дефіциту уваги, біполярний розлад, посттравматичний стресовий розлад).
   * Взаємовідносини в групі: активна чи пасивна позиція, соціальний статус (наприклад, відмінник або ізгой).
   * Потреба самоствердитися за рахунок приниження інших.
2. **Сімейні причини**
   * Недостатня увага батьків або їх відсутність.
   * Конфлікти в сім’ї, агресивне середовище вдома.
   * Виховання, яке сприяє формуванню агресивних моделей поведінки.
3. **Ситуативні причини**
   * Боротьба за лідерство в колективі.
   * Неприйняття відмінностей у цінностях, поглядах чи субкультурах.
   * Впровадження репресивних методів виховання в школах, наприклад, групове покарання.
4. **Соціокультурні та суспільні причини**
   * Нерівність у суспільстві (матеріальна, статусна, освітня).
   * Відсутність толерантності до інших.
   * Ігнорування дозвілля та можливостей для самореалізації учнів. (Рис.1.2.).

Таблиця 1.1

Основні причини цькування

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категорія причин** | **Причини** | **Опис** |
| **Особистісні** | - Індивідуальні особливості зовнішності - Розлади поведінки (синдром дефіциту уваги, біполярний розлад, ПТСР) - Активність/пасивність у поведінці - Статус у колективі (наприклад, відмінник чи ізгой) - Потреба у самоствердженні (Рис. 1.2) | Особистісні особливості можуть робити людину вразливою до цькування. Інші члени колективу часто реагують агресивно на інакшість або використовують слабкості для приниження (Рис. 1.2). |
| **Сімейні** | - Недостатня увага батьків - Конфлікти в сім’ї - Виховання агресивності - Ігнорування дитиною моральних норм ([10, с. 24-25]) | Діти з дисфункційних сімей часто поводяться агресивно через брак уваги або як спосіб висловити свої емоції. Агресія може передаватися від батьків через їх поведінку чи виховні методи ([10, с. 24-25]). |
| **Ситуативні** | - Боротьба за лідерство в групі - Невміння толерантно ставитися до різних поглядів чи субкультур - Заохочення репресивних методів у школах - Групове покарання ([30]) | Ці причини виникають у контексті конкретних обставин чи взаємодій у групах, наприклад, коли колектив формує жорстку ієрархію, а репресивні заходи викладачів чи адміністрації школи сприяють насильству ([30]). |
| **Соціокультурні** | - Соціальна нерівність (матеріальна, статусна) - Дискримінація через місце проживання, рівень освіти - Загострене почуття справедливості, яке викликає заздрість або помсту - Відсутність цікавого дозвілля ([18]) | У суспільстві, де акцент робиться на конкуренції та нерівності, булінг може стати способом самоствердження чи прояву соціальної влади. Недолік освітніх або розважальних заходів збільшує ймовірність таких дій ([18]). |
| **Суспільні** | - Толерування булінгу серед учнів педагогами - Система покарань без заохочень - Ігнорування булінгу на рівні школи ([18]) | Культура, що ігнорує або підтримує цькування, створює умови для його розповсюдження. Наприклад, коли вчителі використовують приниження учнів як метод навчання або не реагують на конфлікти в колективі ([18]). |



Булінг у навчальних закладах часто є наслідком взаємодії особистісних, сімейних, ситуативних і суспільних факторів. Ключовою причиною є нерівність і нетерпимість до відмінностей. Важливо усвідомити, що навіть психологічне насилля має не менший вплив, ніж фізичне, і потребує негайного вирішення.

Рис. 1.2. Причини булінгу

Дослідники зазначають, що до основних особистісних причин булінгу належать різноманітні індивідуальні характеристики, які роблять людину вразливою в соціальній групі. Серед них виділяють такі особливості, як **інакшість** (відмінності у зовнішності, поведінці чи інтересах), розлади психіки та поведінки, наприклад, **синдром дефіциту уваги**, **біполярний розлад**, **опозиційний розлад**, **посттравматичний стресовий розлад** (ПТСР). Ці чинники можуть сприяти соціальній ізоляції або викликати неприйняття в колективі ([30]).

Інші індивідуальні аспекти включають **потребу у самоствердженні** чи спробу завоювати авторитет за рахунок цькування. Крім того, поведінкові особливості, такі як **активність або пасивність**, **експресивність чи закритість**, а також соціальний статус у групі (наприклад, "відмінник", "двієчник", "підлиза"), також відіграють важливу роль ([10, с. 24-25]).

### Колективні причини булінгу

На рівні колективу важливими тригерами є **боротьба за лідерство** та **зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів**. У таких умовах бракує толерантного ставлення до відмінностей, що загострює конфлікти. **Агресивність** серед окремих учасників колективу або їх схильність до насильницьких моделей поведінки теж створюють ризики. **Заздрість**, спричинена нерівністю, або наявність у когось фізичних чи психічних вад, може провокувати цькування. Додатковим чинником є **відсутність предметного дозвілля**, яке могло б допомогти дітям зайняти свій час конструктивно ([30]).

### Мотивація агресорів

Одним із мотивів булінгу є створення **ієрархічної вертикалі** у колективі, яка базується на принципах конкуренції та самоствердження. Такі мотиви можуть підсилюватися **загостреним почуттям справедливості**, яке проявляється через заздрість чи прагнення помсти. Інколи булінг стає засобом реалізації **садомазохістичних схильностей** окремих осіб ([10, с. 24-25]).

### Роль нерівності

Ключовим фактором, що сприяє цькуванню, є **нерівність серед людей**. Вона може бути як **вертикальною** (наприклад, соціальний статус, матеріальне становище), так і **горизонтальною** (освітній рівень, стан здоров’я, місце проживання). У дитячих колективах це виявляється через загальну різницю між членами групи, що провокує агресію з боку тих, хто намагається підкреслити свою перевагу або висловити неприйняття до відмінностей інших людей ([30]).

### Мета поведінки ініціаторів

Часто агресори прагнуть не тільки вивільнити накопичену агресію, але й продемонструвати неприйняття певних особливостей жертви. Це може бути пов’язано з бажанням виділитися на фоні інших або встановити домінування в групі. Агресія також може стати способом подолання власної невпевненості через приниження слабших.

Такі фактори доводять, що булінг є складним соціальним явищем, що виникає внаслідок переплетення особистісних, колективних і суспільних обставин. Усвідомлення цих причин є важливим для створення безпечного середовища в освітніх закладах та попередження цькування.

* 1. Структура булінгу та індивідуально-психологічні характеристики його учасників.

Класична структура булінгу складається з п’яти основних ролей: **переслідувач (булер)**, **жертва**, **спостерігачі (нейтральні учасники)**, **помічники булера** та **захисники жертв** (Рис. 1.3).

Рис. 1.3. Цикл булінгу: причини, учасники та наслідки

Булінг у навчальних закладах: роль освітнього середовища та його наслідки

Загальноосвітні навчальні заклади нерідко сприяють булінгу через впровадження репресивних практик вирішення конфліктів. Система, орієнтована переважно на покарання, а не на підтримку, створює умови для агресії серед учнів. Наприклад, замість пошуку винуватця проблеми часто застосовується групове покарання, що карає всіх незалежно від провини. Це не лише несправедливо, але й посилює почуття фрустрації, зміцнює ієрархічну структуру в колективі та стимулює появу внутрішнього насилля ([18]).

Додатково, деякі вчителі свідомо чи несвідомо використовують принизливі методи навчання, демонструючи свою владу через цькування окремих учнів перед класом. Така поведінка педагогів не тільки травмує жертв, а й формує серед учнів розуміння, що булінг є прийнятною формою соціальної взаємодії. Це створює цикл агресії, який важко зупинити ([47]).

Відсутність дозвілля як фактор ризику

Ще одним вагомим чинником поширення булінгу є нестача якісного та цікавого дозвілля. Учні, які не мають змоги брати участь у захоплюючих або конструктивних заходах, часто шукають спосіб виплеснути свою енергію, і це нерідко проявляється у деструктивній поведінці. Недостатність організованих позашкільних програм і відсутність творчих чи спортивних ініціатив сприяє зростанню агресії та конфліктів у колективі ([30]).

Наслідки булінгу

Булінг має тривалі наслідки, які впливають на всі сторони цього процесу.

1. Для жертв:
   * Емоційні розлади. Постійне відчуття страху, тривоги та ізоляції. Жертви часто звинувачують себе у ситуації, що призводить до почуття провини.
   * Психосоматичні прояви. Регулярний стрес може викликати головний біль, розлади сну, проблеми зі шлунково-кишковим трактом тощо.
   * Депресивні та суїцидальні настрої. Довготривалий булінг може призвести до серйозних психічних розладів, включаючи бажання заподіяти собі шкоду ([18]).
   * Ненависть до людей. У жертв часто формується недовіра до оточуючих, що впливає на їхні соціальні зв’язки у майбутньому.
2. Для агресорів:
   * Закріплення агресивних моделей поведінки. Булери звикають вирішувати конфлікти через насильство, що може призвести до девіантної чи кримінальної поведінки.
   * Соціальна ізоляція. Через відсутність емпатії та нездатність формувати здорові зв’язки, булери можуть втрачати підтримку в колективі.
   * Низька успішність. Часто агресори демонструють погані академічні результати, які супроводжуються іншими формами ризикової поведінки (наприклад, адиктивною).
3. Для колективу:
   * Руйнування довіри. Атмосфера булінгу створює середовище страху та напруги, де взаємодія між учнями стає формальною та позбавленою щирості.
   * Підтримка культури насильства. Ігнорування булінгу вчителями чи адміністрацією закладу лише закріплює це явище як норму поведінки.

Структура булінгу

Класична структура булінгу включає кілька основних ролей:

1. Переслідувач (булер). Людина, яка ініціює агресію.
2. Жертва. Об’єкт насильства, який найчастіше має певні вразливості.
3. Спостерігачі. Учні, які не беруть активної участі в процесі, але їхнє мовчання чи пасивність заохочують агресора.
4. Помічники булерів. Активно підтримують переслідувача та можуть брати участь у цькуванні.
5. Захисники жертв. Особи, які намагаються підтримати жертву та протистояти булеру ([47], Рис. 1.3).

Характеристика булерів

Булери прагнуть подавати свої дії як обґрунтовані та знецінюють власну відповідальність. Вони переконані, що проблема полягає не в їхній поведінці, а у слабкостях жертви.

Основні риси булерів:

* Агресивність та імпульсивність. Відсутність контролю над емоціями та вчинками.
* Нарцисизм. Потреба у постійній увазі та схваленні.
* Низька емпатія. Нездатність зрозуміти або співчувати іншим.
* Соціальна незрілість. Булери часто демонструють низьку здатність до встановлення здорових соціальних зв’язків.
* Самовпевненість та зневага до правил. Вони часто переконані, що можуть змінювати норми на власну користь ([47]).

Булери зазвичай мають високий соціальний статус у колективі, але їхні стосунки з іншими учасниками групи базуються на маніпуляції та страху.

Булінг у навчальних закладах — це складне явище, яке потребує комплексного підходу до вирішення. Необхідно змінювати репресивну культуру у школах, впроваджувати програми запобігання насильству та створювати умови для цікавого та змістовного дозвілля. Лише за таких умов можна знизити рівень агресії та забезпечити безпечне середовище для розвитку учнів.

### Особливості жертв булінгу та роль спостерігачів

#### Жертви булінгу

Жертвами цькування часто стають ізольовані чи соціально відсторонені члени групи, дружба з якими є неприйнятною для інших. Основною причиною такої поведінки є **брак комунікативних навичок**, надмірна сором’язливість та невпевненість у собі. Такі люди схильні до замкнутості та вразливості, що залишається з ними навіть у дорослому віці. Вони часто не усвідомлюють важливості соціальних зв’язків і зберігають тенденцію до ізоляції, віддаючи перевагу спілкуванню з дорослими, а не ровесниками ([23, с. 19-25]).

Соціальний контекст, у якому формується особистість жертви, відіграє важливу роль. У сім’ях потенційних жертв булінгу нерідко трапляється **домашнє насильство** або **гіперопіка**, що сприяє розвитку безпорадності. Такі умови формують залежність від інших і нездатність до самозахисту. Домашні конфлікти та авторитарний стиль виховання стають плацдармом для формування схильності до булінгу: діти або засвоюють модель агресора, або приймають роль жертви ([18]).

Жертви цькування зазвичай характеризуються **високою сенситивністю**, тривожністю, низькою самооцінкою та емоційною вразливістю. Типові жертви — це люди з поведінковими труднощами або негативним сприйняттям себе. У колективі вони виділяються за зовнішністю, особливостями поведінки чи соціальним статусом. Наприклад, жертвами часто стають діти з проблемами в навчанні, труднощами психофізичного розвитку, надлишковою вагою чи іншими помітними рисами ([23, с. 19-25]).

#### Типи жертв

Науковці виділяють два основні типи жертв булінгу:

1. **Ті, хто уникає конфліктів.** Вони намагаються сховатися від агресії, не вступаючи у протистояння. Їхні зусилля зосереджені на уникненні, а не на вирішенні проблеми.
2. **Ті, хто реагує агресивно.** Ці особи відповідають агресією на цькування, що часто лише загострює конфлікт і робить ситуацію складнішою ([18]).

Жертвами булінгу можуть стати різні категорії людей:

* **Успішні учні.** Висока увага до їхніх досягнень викликає заздрість і бажання агресорів знизити їхній соціальний статус.
* **Особи з помітним зовнішнім виглядом.** Колір волосся, форма тіла, стан шкіри або інші фізичні особливості можуть стати причиною цькування.
* **Вразливі люди.** Це інтроверти або особи, які не мають стресостійкості, серед них:
  + Люди з інвалідністю чи хронічними захворюваннями.
  + Особи з рідкісними релігійними чи культурними переконаннями.
  + Творчі, розумні або цілеспрямовані учні, які виділяються з-поміж інших.
  + Люди іншої раси або національності.
  + Ізольовані учні, які уникають соціальної активності ([23, с. 19-25]).

Наслідками для жертв булінгу стають **проблеми зі здоров’ям**, низька академічна успішність, депресивні симптоми, апатія та втрата впевненості у собі. Вони нерідко проявляють низький рівень адаптивності до невдач та розвивають тривожно-депресивні розлади ([18]).

#### Роль спостерігачів

Спостерігачі у булінгу займають пасивну, але значущу роль. Їхня поведінка визначає динаміку конфлікту, адже саме від їхньої реакції залежить, чи продовжиться цькування. Спостерігачі можуть:

* Не втручатися, залишаючись нейтральними.
* Підтримувати агресора своїми діями, сміхом чи заохоченням.
* Ставати на бік жертви та намагатися припинити конфлікт.

Пасивність спостерігачів підсилює дії булера, адже мовчазна згода або байдужість розцінюються як підтримка. Проте відкритий опір спостерігачів здатен зупинити конфлікт, знижуючи мотивацію агресора ([23, с. 19-25]).

#### Психологічний стан спостерігачів

Позиція свідка у ситуації булінгу супроводжується складною дилемою: бажанням допомогти жертві та страхом втратити власну безпеку чи статус у групі. Спостерігачі можуть відчувати:

* Страх через можливе залучення до конфлікту.
* Почуття безпорадності через нездатність припинити ситуацію.
* Сором за свою бездіяльність.
* Бажання приєднатися до агресора для збереження власного статусу.

Тривале спостерігання булінгу впливає на зниження емпатії у свідків, формує почуття байдужості та сприяє зростанню так званої «мовчазної більшості» (silent majority), яка не втручається у конфлікт, але підтримує його своїм мовчазним схваленням ([23, с. 19-25]).

Жертви та спостерігачі є важливими складовими булінгових процесів. Вразливість жертв формується під впливом індивідуальних, сімейних і соціальних факторів. Спостерігачі, хоч і пасивно беруть участь у конфліктах, відіграють ключову роль у їхньому розвитку або припиненні. Усвідомлення цих ролей дозволяє розробити ефективні програми для протидії булінгу в освітньому середовищі.

* 1. Типологія учасників булінгу.

Існує кілька типологій, які описують характеристики як кривдників, так і жертв булінгу. Ці типи дозволяють краще зрозуміти динаміку цькування та основні мотиви його учасників.

#### Типи кривдників (булерів)

1. **Соціально прийнятний булер.** Цей тип кривдника поводиться загалом у межах соціально прийнятних норм: він турбується про інших, має непогані академічні результати, проте часом проявляє **імпульсивність** і непередбачуваність. Такі особи принижують інших, щоб справити враження або затвердити свою позицію в групі ([28]).
2. **Успішний лідер.** Це особи з привабливою зовнішністю, розвиненими лідерськими якостями та широким колом друзів. Вони успішні в навчанні, але використовують свою силу та статус для цькування. Зовнішня сміливість і самовпевненість приховують внутрішню слабкість та невпевненість у собі ([28]).
3. **Статусний булер.** Цей тип переслідувача бачить у булінгу можливість **заявити про себе**, демонструючи свою силу та вплив. Вони відчувають соціальну перевагу, яка дає їм «дозвіл» на знущання, і користуються цим, щоб завоювати авторитет і увагу інших ([28]).
4. **Маскований булер («у повному озброєнні»).** Такий кривдник майстерно маскує свої справжні наміри, вводячи оточуючих в оману. Він намагається сподобатися групі, але вміло використовує чужі вразливості для досягнення своїх цілей. Вони глибоко приховують свої емоції, що ускладнює їхнє виявлення як агресора. Цей тип добре розуміє психологію жертви та використовує це знання для побудови стратегії цькування ([28]).
5. **Імпульсивно-агресивний булер.** Характеризується низьким рівнем самоконтролю, агресивними реакціями, звинуваченням інших у власних помилках і слабкими соціальними навичками. Ці особи часто неуспішні у навчанні та можуть мати соціопатичні риси. Вони діють, керуючись лише власними мотивами та інтересами ([28]).
6. **Групові кривдники.**
   * **Перша група:** Друзі, які спільно виконують дії, на які б не наважилися індивідуально. Ці кривдники усвідомлюють біль, який завдають жертві, але отримують задоволення від відчуття влади.
   * **Друга група:** «Банда булерів», яка об'єднується заради домінування над іншими. Їхні дії спрямовані на **підкорення жертви** та затвердження своєї переваги. Такі особи жертвують навіть власною безпекою, не усвідомлюючи довготривалих наслідків своїх дій ([28]).

#### Типи жертв булінгу

1. **Пасивна жертва.** Цей тип характеризується вразливістю, незахищеністю та сильною емоційною реакцією на цькування, наприклад, плачем чи страхом. З часом такі жертви стають **тихими та непомітними**, намагаючись уникати конфліктів. Їхні реакції слугують винагородою для кривдника, що підсилює його бажання продовжувати булінг. Більшість жертв булінгу належать саме до цього типу ([28]).
2. **Провокативна жертва.** Ці особи, навпаки, провокують кривдників своєю поведінкою. Вони намагаються контролювати ситуацію, демонструючи агресивні реакції чи викликаючи роздратування. Через свою імпульсивність та нездатність контролювати емоції такі жертви часто стають **легкими мішенями** для переслідувань ([28]).
3. **Хронічна жертва.** Цей тип постійно стає об’єктом булінгу, незалежно від змін середовища. Навіть при зміні школи, міста чи соціального кола, вони залишаються у позиції жертви, оскільки повертаються до знайомої їм ролі та поведінкових моделей ([28]).

### Динаміка та зміна ролей

Ролі учасників булінгу не є статичними. У залежності від ситуації, соціальної динаміки чи зовнішніх обставин, учасники можуть змінювати свою позицію: спостерігачі можуть стати булерами, а жертви інколи переходять у роль провокаторів.

Типологія учасників булінгу допомагає зрозуміти складність і багатогранність цього явища. Кривдники можуть мати різні мотиви й стилі поведінки — від імпульсивних до маніпулятивних. Жертви також демонструють різноманітність: від пасивних і вразливих до агресивних і провокативних. Така інформація є важливою для розробки ефективних стратегій боротьби з булінгом та підтримки постраждалих.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми булінгу засвідчив, що це явище є достатньо поширеним і у закладах вищої освіти, проте там набуває дещо інших форм і способів вираження.

Загалом, булінг окреслюють як психологічне, фізичне, сексуальне ат економічне насилля, у тому числі із застосуванням електронних засобів комунікації, стосовно учасників освітнього процесу внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному чи фізичному здоров’ю потерпілого.

Булінг відрізняється від сварки чи конфлікту тим, що має злий умисел та носить систематичний характер, має дисбаланс сил та відсутність визнання провини кривдником.

Стосовно булінгу у закладів вищої освіти він може бути схожим на шкільний: жертвою може бути одна особа або група, як правило, жертва має виражені віктимні риси і яскраві і відмінні ознаки від інших і й мовірно була жертвою булінгу у школі.

Варто зазначити, що булінг у ЗВО може набувати більш жорстокіших рис, ніж шкільний, а також може призводити до суїцидальних спроб жертви і її протиправних дій стосовно агресора.

У умовах закладу вищої освіти булінг завжди є усвідомлюваним та цілеспрямованим приниженням людини, а негативний вплив цькування якправило відбивається на успішності у навчанні, пропусках навчальних занять та відстороненості від групи або ізоляції.

Важливими напрямками у роботі з булінгом в умовах ЗВО є підвищення обізнаності про булінг, проведення освітніх кампаній, булінгу, створення у умовах закладу вищої освіти культури нетерпимості до насильства та дискримінації, підтримка жертв боулінгу, надання жертвам булінгу психологічної та юридичної допомоги, розробка програм для формування навичок самозахисту, профілактика боулінгу, робота з потенційними булерами та жертвами булінг, створення позитивного мікроклімату в навчальному закладі

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ

### ****2.1. Сутність та види психологічних тренінгів****

Психологічні тренінги є інноваційним інструментом для розвитку особистісних і соціальних навичок, особливо серед підлітків, оскільки вони створюють умови для безпечної взаємодії та самопізнання. Тренінги дозволяють розвинути необхідні навички, які допомагають підліткам адаптуватися до соціальних викликів, формувати здорові стосунки та протидіяти агресії. Вони спрямовані на зниження рівня конфліктності у шкільних колективах та запобігання булінгу, який став одним з найпоширеніших проявів насильства у шкільному середовищі [21].

Булінг серед підлітків, за своєю природою, пов'язаний із низькою емоційною компетентністю, неспроможністю контролювати свої почуття та агресивні реакції на стресові ситуації [49]. У цьому контексті психологічні тренінги дозволяють розвивати такі важливі навички, як емпатія, комунікативність, вміння вирішувати конфлікти та емоційна регуляція. Основна мета тренінгів — навчити підлітків ефективно взаємодіяти з оточуючими, керувати своїми емоціями та уникати агресії як способу самоствердження.

### **Сутність психологічних тренінгів**

Психологічні тренінги являють собою структуровану діяльність, що поєднує практичні вправи, групову динаміку та обговорення для формування та розвитку певних навичок. Вони надають можливість учасникам відпрацювати ефективні моделі поведінки в безпечних умовах під керівництвом тренера, що є особливо важливим у контексті профілактики булінгу. За своєю суттю тренінги спрямовані на навчання учнів новим моделям взаємодії, покращення розуміння емоційних станів інших та розвитку самоконтролю [47].

У контексті боротьби з булінгом, психологічні тренінги відіграють важливу роль, оскільки дозволяють не лише змінити поведінку агресорів, але й підтримати жертв булінгу, допомагаючи їм розвивати навички самозахисту та самоповаги [34]. Тренінгові програми спрямовані на те, щоб знизити рівень агресії, підвищити рівень самосвідомості та сформувати здорові стосунки у колективі.

### **Види психологічних тренінгів, що використовуються для профілактики булінгу**

#### 1. **Тренінги розвитку емоційного інтелекту**

Емоційний інтелект (EI) — це здатність людини усвідомлювати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також розпізнавати емоції інших людей. Розвиток емоційного інтелекту має важливе значення у профілактиці булінгу, оскільки агресивна поведінка часто виникає через нездатність контролювати власні емоції або неадекватну реакцію на стрес [48]

***Мета:*** Основна мета тренінгів розвитку емоційного інтелекту — навчити підлітків ідентифікувати свої емоції та емоції інших, управляти ними та використовувати для ефективної взаємодії. Підвищення рівня емоційної компетентності дозволяє підліткам краще розуміти наслідки своєї поведінки, що сприяє зниженню рівня конфліктів і агресії.

***Методи:*** Вправи на розпізнавання та вираження емоцій, рольові ігри для моделювання ситуацій конфлікту та обговорення способів реагування на емоційні виклики. Наприклад, підлітки можуть виконувати вправи на вираження емоцій у безпечній формі, обговорюючи свої почуття з однолітками або розігруючи ситуації булінгу. Це дозволяє їм краще усвідомлювати власні емоційні реакції та шляхи їх регуляції [34].

#### 2**. Тренінги ненасильницької комунікації**

Ненасильницька комунікація (НК) — це метод, розроблений Маршалом Розенбергом, який базується на висловленні своїх почуттів та потреб без використання агресії або звинувачень [20]. Така комунікація дозволяє розв'язувати конфлікти мирним шляхом і сприяє створенню довірливих стосунків у колективах.

***Мета:*** Навчити підлітків конструктивно спілкуватися, не вдаючись до агресивних або принизливих висловлювань. Розвиток навичок ненасильницької комунікації допомагає знижувати кількість конфліктів у шкільних колективах та сприяє створенню безпечного середовища.

***Методи:*** Рольові ігри та ситуаційні моделювання, у яких учасники повинні вирішити конфліктні ситуації без використання агресії. Наприклад, підлітки можуть практикувати навички слухання та конструктивного вираження своїх почуттів у конфліктних ситуаціях, обговорювати емоційні реакції на булінг та шукати ненасильницькі шляхи вирішення конфліктів. Вправи на активне слухання та відкрите вираження почуттів сприяють покращенню комунікативних навичок [47].

#### 3. **Тренінги асертивної поведінки**

Асертивна поведінка — це здатність відстоювати свої права і виражати власні думки та почуття без страху або агресії [11, 90-97]. Вона є важливою для профілактики булінгу, оскільки жертви булінгу часто мають низьку самооцінку та не вміють відстоювати свої особисті кордони.

***Мета:*** Навчити підлітків самостійно захищати свої права та встановлювати здорові особисті межі у стосунках з іншими, не піддаючись агресії або маніпуляціям.

***Методи:*** Рольові ігри, у яких учасники відпрацьовують способи асертивної поведінки, обговорення особистих ситуацій, у яких вони можуть відстоювати свою позицію. Тренінги асертивності дозволяють підліткам навчитися виражати свої почуття і думки чітко та впевнено, не принижуючи гідність інших. Це допомагає їм уникати ролі жертви або агресора у взаєминах з однолітками [33].

#### 4. **Тренінги розвитку емпатії та співпраці**

Емпатія — це здатність відчувати емоції інших людей і розуміти їхній емоційний стан. У контексті булінгу розвиток емпатії є ключовим фактором для попередження агресивної поведінки, оскільки агресори зазвичай не здатні співпереживати своїм жертвам [48].

***Мета:*** Підвищити рівень емпатії серед підлітків, навчити їх розуміти емоційні потреби оточуючих та будувати стосунки на основі співпраці.

***Методи:*** Вправи на розпізнавання емоцій у однолітків, групові обговорення, у яких учасники діляться своїми почуттями та відпрацьовують навички співчуття. Наприклад, моделювання ситуацій, у яких один учасник грає роль жертви булінгу, а інші намагаються зрозуміти його почуття та запропонувати підтримку [34].

Психологічні тренінги відіграють важливу роль у профілактиці булінгу серед підлітків, оскільки вони сприяють розвитку емоційного інтелекту, покращенню комунікативних навичок та формуванню здорових моделей поведінки. Завдяки інтерактивним методам навчання, підлітки отримують можливість практикувати нові моделі взаємодії, що допомагає знижувати рівень агресії та покращувати соціальну атмосферу у школі. Такі тренінги мають великий потенціал для створення безпечного та підтримуючого середовища у шкільних колективах.

**2.2. Психологічні тренінги для підлітків: особливості організації та проведення**

Психологічні тренінги для підлітків — це потужний інструмент формування емоційної компетентності та соціальних навичок, необхідних для профілактики булінгу та створення здорового соціального клімату в школі. Організація та проведення таких тренінгів мають свою специфіку, оскільки вони повинні відповідати психологічним і віковим особливостям підлітків. Цей етап життя характеризується значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, що впливають на поведінку і ставлення підлітків до оточуючих. Важливим аспектом ефективності тренінгів є створення умов, у яких учасники будуть почуватися комфортно, безпечно та мотивовано до участі.

Особливості організації тренінгів для підлітків

Перш за все, при організації тренінгів для підлітків необхідно враховувати їхню специфічну вікову психологію. Підлітковий вік — це період активного формування особистісної ідентичності, самооцінки та соціальних відносин. Підлітки часто стикаються із внутрішніми конфліктами та кризами, зумовленими прагненням до самостійності, одночасно шукаючи підтримки з боку однолітків. Ця емоційна напруга може спричиняти агресивні форми поведінки, зокрема булінг. У цьому віці вони особливо чутливі до оцінок з боку оточуючих, що може призвести до розвитку почуття меншовартості, зниження самооцінки та виникнення конфліктів.

Тренінги повинні враховувати ці психологічні процеси та сприяти гармонійному розвитку соціальних навичок і емоційної стабільності. Важливою умовою успішного тренінгу є створення атмосфери довіри та підтримки, де учасники можуть відкрито обговорювати свої емоції та поведінку. Дослідження підтверджують, що підлітки більш схильні до змін у поведінці, якщо вони почуваються у безпечному середовищі, де їх не засуджують і де вони можуть експериментувати з новими моделями взаємодії[20] Саме тому під час тренінгу важливо створити групову динаміку, де кожен учасник відчуватиме себе частиною колективу, який підтримує і мотивує.

Організовуючи тренінг, тренер має забезпечити рівність усіх учасників, запобігати домінуванню окремих осіб і стимулювати активну участь усіх членів групи. Залучення всіх учасників до процесу — ключовий фактор ефективності тренінгів, оскільки через спільну діяльність вони вчаться краще розуміти один одного, знаходити компроміси та вирішувати конфлікти без агресії. Це також сприяє розумінню наслідків булінгової поведінки для жертв та агресорів, що є важливим аспектом профілактики цього явища.

Створення безпечного середовища та довіри

Одним із головних аспектів проведення психологічних тренінгів для підлітків є формування безпечного середовища. Це середовище повинне бути позбавленим будь-якої критики або насмішок, що часто є характерним для міжособистісних відносин у шкільних колективах. Учасники повинні відчувати, що вони можуть висловлювати свої думки і переживання без страху осуду. Це особливо важливо для тих підлітків, які стали жертвами булінгу, оскільки вони можуть мати низьку самооцінку і відчувати страх перед критикою з боку однолітків.

Тренер має створити атмосферу довіри, де кожен учасник має право на слово і висловлювання власної думки. Для досягнення цього важливо з самого початку встановити чіткі правила взаємодії: повага до думок інших, відсутність критики та підтримка кожного учасника. Конфіденційність — ще один важливий принцип тренінгу, який дозволяє учасникам відкрито ділитися особистими проблемами та почуттями. У безпечній атмосфері підлітки стають більш відкритими до змін і готовими розвивати нові навички соціальної взаємодії [11].

Використання інтерактивних методів та залучення учасників

Ефективність психологічних тренінгів багато в чому залежить від методів, які використовуються під час занять. Підлітки швидко втрачають інтерес до пасивних форм навчання, тому тренінги повинні бути максимально інтерактивними. Використання рольових ігор, ситуаційного моделювання, дискусій та групових вправ дозволяє учасникам активно залучатися до процесу і вчитися через практичні ситуації. Така інтерактивність сприяє кращому засвоєнню нових моделей поведінки, а також допомагає учасникам відпрацювати навички взаємодії у безпечному середовищі, що можна потім перенести у реальне життя.

Наприклад, у рольових іграх учасники можуть моделювати ситуації конфліктів або булінгу, що дає можливість зрозуміти емоційні реакції жертв, агресорів та свідків булінгу. У таких ситуаціях вони можуть експериментувати з різними підходами до вирішення конфліктів, шукаючи шляхи ненасильницької взаємодії. Вправи на розвиток комунікації, такі як обговорення у групах, допомагають підліткам відчути підтримку однолітків, що сприяє розвитку довіри між учасниками та зниженню агресії [47].

Забезпечення зворотного зв'язку

Одним із важливих елементів психологічних тренінгів для підлітків є постійний зворотний зв'язок між тренером та учасниками. Це дозволяє оцінювати ефективність занять, вчасно коригувати процес тренінгу і надавати учасникам підтримку в їхньому розвитку. Зворотний зв'язок може бути як індивідуальним, так і груповим. Наприклад, під час обговорень учасники можуть аналізувати, що для них було найбільш корисним у занятті, які ситуації викликали у них труднощі, та як вони можуть застосовувати нові навички у повсякденному житті.

Особливу увагу варто приділяти індивідуальному зворотному зв'язку для тих учасників, які відчувають труднощі у взаємодії з групою або мають низьку самооцінку. Такий підхід допомагає підліткам краще розуміти себе, а також дає можливість тренеру вчасно коригувати процес занять, щоб забезпечити підтримку кожному учаснику [35].

Роль тренера у проведенні тренінгу

Тренер відіграє ключову роль у проведенні тренінгу. Він не лише модерує процес, але й створює атмосферу, що сприяє взаємодії та навчанню. Тренер повинен бути досвідченим у роботі з підлітками, розуміти їхні потреби та проблеми, а також вміти підтримувати баланс між авторитетом і партнерськими стосунками. Важливо, щоб тренер не виступав у ролі наставника, а був рівноправним учасником процесу, який підтримує групу у самостійній роботі над власним розвитком.

Тренер також має бути готовим до вирішення конфліктних ситуацій, які можуть виникати під час тренінгу, оскільки робота з підлітками нерідко супроводжується проявами агресії або спротиву. Важливо, щоб тренер вмів вчасно реагувати на такі прояви та підтримував конструктивний діалог між учасниками [11].

Етапи проведення тренінгу

Психологічні тренінги для підлітків зазвичай проходять у кілька етапів. На підготовчому етапі відбувається знайомство учасників, встановлення правил взаємодії, створення атмосфери довіри та визначення очікувань від тренінгу. На основному етапі тренер проводить серію інтерактивних занять, кожне з яких спрямоване на розвиток певних навичок — емоційної регуляції, комунікації, вирішення конфліктів. Підсумковий етап передбачає обговорення отриманого досвіду, аналіз змін у поведінці та надання рекомендацій для подальшого розвитку кожного учасника [21].

### Організація та проведення психологічних тренінгів для підлітків є складним, але дуже важливим процесом для формування здорових моделей поведінки та профілактики булінгу. Врахування вікових і психологічних особливостей учасників, створення безпечного середовища та залучення до активної взаємодії є ключовими аспектами успішної роботи тренінгів. Тренінги дозволяють підліткам не лише опанувати нові навички комунікації та емоційної регуляції, але й розвивати довіру до однолітків, що є важливим для зниження рівня агресії у шкільних колективах.

### 2.3. Психологічні тренінги з розвитку емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є однією з ключових навичок, яка впливає на здатність людини розпізнавати, розуміти, контролювати і використовувати власні емоції, а також відчувати та розуміти емоції інших людей. Для підлітків розвиток емоційного інтелекту особливо важливий, оскільки саме в цьому віці формується здатність до саморегуляції емоцій, соціальних взаємодій і побудови міжособистісних стосунків. Низький рівень емоційного інтелекту часто пов'язаний з агресивною поведінкою, включаючи булінг, оскільки підлітки, які не вміють керувати своїми емоціями, можуть використовувати агресію як спосіб самоствердження [48].

Психологічні тренінги з розвитку емоційного інтелекту спрямовані на формування у підлітків навичок управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій інших людей, емпатії, саморефлексії та ефективної комунікації. Ці навички є критично важливими для попередження булінгу, оскільки підлітки, які володіють емоційним інтелектом, здатні краще контролювати свою поведінку в конфліктних ситуаціях і будувати здорові стосунки з однолітками.

Основні компоненти емоційного інтелекту

Емоційний інтелект складається з кількох основних компонентів, кожен із яких відіграє важливу роль у міжособистісних взаєминах та саморегуляції (табл. 2.1):

Таблиця 2.1.

Компоненти емоційного інтелекту

|  |  |
| --- | --- |
| Компонент | Опис |
| Самоусвідомлення | Здатність розуміти свої емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку, а також розуміти власні сильні та слабкі сторони. |
| Саморегуляція | Уміння контролювати свої емоційні реакції та стримувати імпульсивну поведінку, зокрема агресію. |
| Мотивація | Вміння самостійно мотивувати себе до досягнення цілей, навіть у складних ситуаціях, без зовнішнього тиску. |
| Емпатія | Здатність розпізнавати емоції інших людей, відчувати та розуміти їхні почуття та потреби. |
| Соціальні навички | Навички ефективної комунікації, розв’язання конфліктів, побудови здорових стосунків і співпраці. |

Кожен із цих компонентів є важливим для підлітків, які проходять через період інтенсивних емоційних змін. Під час психологічних тренінгів з розвитку емоційного інтелекту ці аспекти активно розвиваються через використання різноманітних методів, таких як рольові ігри, вправи на саморефлексію, групові обговорення та ситуаційне моделювання.

Мета психологічних тренінгів з розвитку емоційного інтелекту

Основна мета таких тренінгів — навчити підлітків краще розуміти свої емоції та емоції інших, розвинути здатність керувати своїми емоційними станами та відповідно реагувати на соціальні виклики. Це включає розвиток емпатії, здатності до самоконтролю, навичок активного слухання та конструктивної комунікації, що є надзвичайно важливими у контексті профілактики булінгу. Тренінги також допомагають учасникам розвивати вміння відрізняти емоційні реакції від поведінкових дій і обирати ненасильницькі способи вирішення конфліктів [20].

Особливості організації тренінгів з розвитку емоційного інтелекту

1. Індивідуальний підхід і групова робота

Психологічні тренінги з розвитку емоційного інтелекту можуть проводитися як у форматі індивідуальних занять, так і в групах. Індивідуальна робота дозволяє підліткам зосередитися на власних емоціях і глибше дослідити свої переживання, тоді як групова робота сприяє розвитку соціальних навичок та емпатії через взаємодію з однолітками.

1. Моделювання реальних ситуацій

Для розвитку емоційного інтелекту підлітки повинні навчатися розпізнавати емоції у реальних ситуаціях, що виникають у шкільному середовищі. Тому на тренінгах активно використовуються методи моделювання ситуацій, у яких учасники відпрацьовують нові підходи до реагування на конфлікти та стресові події. Рольові ігри та ситуаційне моделювання дозволяють підліткам опановувати навички самоконтролю, рефлексії та розуміння емоційного стану інших людей.

Етапи розвитку емоційного інтелекту

Психологічні тренінги проходять у кілька етапів:

Етап самоусвідомлення: Учасники тренінгу вчаться розпізнавати свої емоції та усвідомлювати їхній вплив на поведінку. Цей етап часто включає вправи на самопізнання, аналіз власних емоційних реакцій у певних ситуаціях.

Етап саморегуляції: Після усвідомлення своїх емоцій, учасники вчаться управляти ними, зокрема, знижувати рівень агресії або імпульсивності. Тренінги включають техніки управління стресом, дихальні вправи, медитацію, які допомагають підліткам досягати емоційного балансу [48].

Етап розвитку емпатії: Підлітки вчаться розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхній емоційний стан та потреби. Це включає вправи на активне слухання, ситуаційне моделювання, у яких учасники ставлять себе на місце іншої людини для кращого розуміння її переживань.

Методи, що використовуються під час тренінгів

У тренінгах з розвитку емоційного інтелекту широко застосовуються різні інтерактивні методи, які допомагають учасникам розвивати емоційну чутливість та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Серед таких методів:

Рольові ігри: Учасники виконують ролі різних персонажів у конфліктних ситуаціях, що дозволяє їм експериментувати з різними моделями поведінки та відпрацьовувати навички контролю емоцій.

Ситуаційне моделювання: Використовується для вивчення реакцій на стресові або конфліктні ситуації, що часто виникають у шкільному середовищі.

Групові обговорення: Обговорення в групі допомагають учасникам ділитися своїм досвідом, отримувати зворотній зв'язок та вчитися через рефлексію[ 47].

Приклад тренінгової програми

У таблиці нижче представлено приклад типової тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту для підлітків(табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Приклад тренінгової програми з емоційного розвитку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заняття | Тема | Цілі | Методи |
| 1 | Самоусвідомлення | Вивчення власних емоцій та їхнього впливу на поведінку | Вправи на саморефлексію, обговорення, тестування на емоційний інтелект |
| 2 | Управління емоціями | Розвиток самоконтролю та стресостійкості | Техніки управління стресом, медитація, дихальні вправи |
| 3 | Емпатія | Навчання розуміння емоцій інших людей | Рольові ігри, моделювання ситуацій, активне слухання |
| 4 | Конструктивна комунікація | Розвиток навичок ненасильницької взаємодії | Групові дискусії, тренування навичок комунікації |
| 5 | Вирішення конфліктів | Розробка стратегій ненасильницького вирішення конфліктів | Ситуаційне моделювання, обговорення реальних випадків |

Ефективність тренінгів з розвитку емоційного інтелекту

Ефективність тренінгів з розвитку емоційного інтелекту підтверджена низкою досліджень. Так, дослідження Іванової [21] показало, що підлітки, які пройшли такі тренінги, демонструють підвищення рівня самоконтролю, покращення соціальних взаємин та зниження рівня агресивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Вони краще розуміють емоції своїх однолітків і здатні вирішувати конфлікти без застосування агресії.

### Тренінги з розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно важливими у профілактиці булінгу серед підлітків. Вони допомагають розвивати у підлітків ключові навички саморефлексії, саморегуляції та емпатії, що дозволяє не лише контролювати власні емоції, а й будувати здорові стосунки з однолітками. Завдяки інтерактивним методам навчання, тренінги з розвитку емоційного інтелекту допомагають створювати безпечне середовище у шкільних колективах, знижуючи рівень агресії та конфліктів.

### 2.4. Тренінги ненасильницької комунікації: ефективність у профілактиці булінгу

Ненасильницька комунікація (НК), розроблена Маршалом Розенбергом, є потужним інструментом для вирішення конфліктів і зменшення рівня агресії в міжособистісних стосунках. Основна мета цього підходу полягає у створенні гармонійних стосунків через глибше розуміння почуттів і потреб як власних, так і інших людей, що дозволяє уникати насильницької чи агресивної поведінки. У контексті профілактики булінгу тренінги з ненасильницької комунікації є надзвичайно ефективними, оскільки вони вчать підлітків конструктивно вирішувати конфлікти, розвивати емпатію та формувати позитивні стосунки з однолітками [ 47].

Основні принципи ненасильницької комунікації (табл. 2.3)

Ненасильницька комунікація базується на кількох ключових принципах, які допомагають зменшити рівень конфліктності та агресії у стосунках між людьми. Ці принципи можна викласти в чотири основні етапи, які є складовими конструктивної взаємодії:

Таблиця 2.3

Основні принципи ненасильницької комунікації

|  |  |
| --- | --- |
| Принцип | Опис |
| Спостереження | Об'єктивне сприйняття ситуації без оцінювання або звинувачень. Учасник описує, що він бачить або чує, уникаючи осуду або навішування ярликів. |
| Почуття | Визначення і вираження власних почуттів у відповідь на ситуацію. Наприклад, замість агресивного "Ти мене дратуєш" використовується фраза "Я почуваюся роздратованим". |
| Потреби | Визначення власних потреб, які стоять за емоціями. Це допомагає учасникам зрозуміти, чому вони почуваються певним чином у конкретній ситуації. |
| Прохання | Висловлення чітких і конструктивних прохань щодо вирішення ситуації, що дозволяє уникнути агресивної поведінки або маніпуляцій. |

Ці етапи допомагають підліткам більш чітко формулювати свої думки та почуття, не вдаючись до агресії або нападів. У навчанні ненасильницької комунікації важливою є робота не лише над вираженням своїх почуттів, а й над активним слуханням і розумінням почуттів та потреб інших людей, що є фундаментом для створення здорових взаємин.

Мета тренінгів з ненасильницької комунікації

Основна мета тренінгів з ненасильницької комунікації полягає у розвитку в учасників навичок конструктивного спілкування та ефективного вирішення конфліктів. Тренінги спрямовані на те, щоб допомогти підліткам замінити агресивну реакцію на конфлікти більш продуктивними стратегіями, такими як висловлення своїх почуттів і потреб, відкритий діалог і взаємне розуміння [20]. Це дозволяє не тільки запобігти булінгу, а й зміцнити соціальні стосунки у шкільних колективах.

Особливості проведення тренінгів з ненасильницької комунікації

Тренінги з ненасильницької комунікації проходять у кілька етапів, кожен з яких спрямований на розвиток певних навичок комунікації та саморефлексії. Під час таких тренінгів підлітки вчаться не лише ефективно виражати свої почуття, але й слухати інших, що допомагає вирішувати конфлікти до того, як вони переростуть у булінг.

1. Формування безпечного простору

Для того щоб учасники тренінгу могли відкрито виражати свої почуття, важливо створити атмосферу довіри та безпеки. Тренер повинен чітко встановити правила взаємодії, де кожен має право на слово без страху бути засудженим або висміяним. Підлітки часто неохоче висловлюють свої почуття через страх критики з боку однолітків, тому тренер має активно працювати над формуванням відкритої та підтримуючої атмосфери [11c, 90-97].

1. Інтерактивні методи навчання

Основним методом навчання ненасильницької комунікації є практичне відпрацювання навичок через інтерактивні вправи, такі як рольові ігри, моделювання ситуацій та групові дискусії. Учасники тренінгу отримують можливість на практиці відпрацювати навички комунікації у конфліктних ситуаціях. Наприклад, вони можуть моделювати ситуацію конфлікту або булінгу, де кожен учасник виконує певну роль (жертва, агресор, свідок), що дозволяє відпрацьовувати навички конструктивної взаємодії та знаходити альтернативи агресивній поведінці [47].

1. Активне слухання та емпатія

Важливою складовою тренінгів є розвиток навичок активного слухання та емпатії. Підлітки вчаться не лише висловлювати свої почуття, але й слухати інших, що дозволяє краще зрозуміти мотиви і почуття своїх однолітків. Це сприяє створенню атмосфери взаєморозуміння і допомагає уникати конфліктів на ранніх етапах [35].

1. Рефлексія та зворотний зв'язок

Після кожної вправи учасники отримують можливість обговорити свої почуття, поділитися досвідом і отримати зворотний зв'язок від інших учасників та тренера. Така рефлексія допомагає учасникам краще усвідомити свої емоційні реакції та вдосконалювати навички комунікації. Зворотний зв'язок також дозволяє тренеру оцінити прогрес кожного учасника та надати індивідуальні рекомендації щодо подальшого розвитку навичок [21].

Методи та техніки, що використовуються під час тренінгів (табл. 2.4)

Тренінги з ненасильницької комунікації використовують різні інтерактивні методи, які дозволяють підліткам навчитися ефективно комунікувати та вирішувати конфлікти. Деякі з ключових методів включають:

Таблиця 2.4

Методи та техніки

|  |  |
| --- | --- |
| Метод | Опис |
| Рольові ігри | Учасники виконують ролі агресорів, жертв або свідків булінгу, практикуючи навички комунікації в реальних конфліктних ситуаціях. |
| Моделювання ситуацій | Використовується для відпрацювання навичок комунікації в умовах конфлікту, де учасники можуть навчитися конструктивно виражати свої почуття. |
| Групові дискусії | Обговорення ситуацій з практики учасників, аналіз поведінки та пошук альтернативних стратегій взаємодії без використання агресії. |
| Активне слухання | Учасники вчаться слухати інших, не перебиваючи, що дозволяє їм краще розуміти почуття та потреби своїх однолітків, уникати конфліктів. |

**Приклад тренінгової програми**

Нижче представлено приклад тренінгової програми з ненасильницької комунікації для підлітків(табл. 2.5)

Таблиця 2.5

Приклад тренінгової програми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заняття | Тема | Цілі | Методи |
| 1 | Вступ до ненасильницької комунікації | Ознайомлення з основними принципами НК | Лекція, обговорення |
| 2 | Визначення та вираження почуттів | Розвиток здатності розпізнавати свої емоції | Вправи на саморефлексію, рольові ігри |
| 3 | Потреби та конструктивні прохання | Навчання висловлювати свої потреби без звинувачень | Моделювання ситуацій, групова дискусія |
| 4 | Активне слухання | Розвиток навичок слухання та розуміння емоцій інших людей | Вправи на активне слухання, групове обговорення |
| 5 | Вирішення конфліктів | Практика вирішення конфліктів через діалог | Моделювання конфліктних ситуацій, обговорення результатів |

Ефективність тренінгів у профілактиці булінгу

Тренінги з ненасильницької комунікації показують високу ефективність у профілактиці булінгу серед підлітків. Дослідження показують, що підлітки, які проходять такі тренінги, демонструють зниження рівня агресії та підвищення рівня емпатії. Вони краще розуміють емоції своїх однолітків, що дозволяє їм уникати конфліктів і вирішувати проблеми через діалог[ 47]. Крім того, розвиток навичок активного слухання та висловлювання своїх почуттів сприяє зміцненню соціальних зв'язків у колективі та покращенню загальної атмосфери у школі [21].

Тренінги з ненасильницької комунікації є важливим інструментом для профілактики булінгу, оскільки вони допомагають підліткам розвивати навички конструктивної взаємодії, емпатії та саморефлексії. Такі тренінги сприяють створенню безпечного та підтримуючого середовища у шкільних колективах, де учасники можуть відкрито обговорювати свої проблеми та знаходити шляхи мирного вирішення конфліктів. Завдяки цьому зменшується рівень агресії та насильства серед учнів, покращуються їхні соціальні стосунки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ, ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Емпіричне дослідження було проведене на базі школи №23. У ньому взяли участь 75 учнів, зокрема 40 учнів 8-го класу та 35 учнів 9-го класу. Серед учасників дослідження було 45 дівчат і 30 хлопців.

Для дослідження було використано наступні методики:

1. Анкета для визначення наявності булінгу в навчальному середовищі.  
   Анкета складається з 12 питань, які спрямовані на виявлення обізнаності та досвіду учнів щодо булінгу. У ній пропонуються питання про:
   * Відчуття комфорту у навчальному закладі.
   * Проведення заходів проти насильства у школі.
   * Рівень обізнаності з поняттям "булінг".
   * Знання законодавства України щодо захисту дітей від насильства, включаючи булінг.
   * Досвід насильства (фізичного, морального, економічного, сексуального) або свідчення таких випадків.
   * Досвід друзів, які стикалися з насильством.
   * Можливих агресорів (однолітки, старші учні, вчителі, представники адміністрації).
   * Місця, де найчастіше трапляється булінг (дорога до школи, шкільна територія, аудиторії, туалети).
   * Реакцію вчителів на булінг.
   * Осіб, які мають подавати заяву про випадки булінгу.
   * До кого учень звертатиметься у разі булінгу.
   * Пропозиції щодо поліпшення стосунків у школі (наприклад, проведення додаткових заходів, навчання толерантності, уважніше ставлення з боку вчителів).
2. Методика для вивчення «Булінг-структур» (Є. Норкіна, адаптація К. Гордієнко).  
   Методика передбачає 25 питань, розподілених за п’ятьма шкалами:
   * Ініціатор.
   * Помічник ініціатора.
   * Захисник.
   * Жертва.
   * Спостерігач.  
     Завдяки цій методиці можна визначити кількість учасників, які виконують певні ролі у булінгових ситуаціях: булери, їхні помічники, жертви, захисники або пасивні спостерігачі.
3. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.  
   Ця методика спрямована на виявлення неадаптивних психічних станів, зокрема:
   * Тривоги.
   * Фрустрації.
   * Агресії.  
     Додатково досліджуються риси особистості, такі як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, які можуть негативно впливати на соціалізацію, спілкування та самооцінку.
4. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності». Цей інструмент використовується для оцінки рівня толерантності учнів щодо відмінностей між людьми.
5. Тест міжособистісних відносин (Лірі). Даний тест допомагає оцінити характер міжособистісної взаємодії та визначити можливі проблеми в колективі.

Зібрані дані дозволили комплексно оцінити ситуацію з булінгом у школі та розробити рекомендації для покращення взаємин між учасниками навчального процесу.

### **Характеристика понять і методик**

#### **Тривожність**

Тривожність є психологічною характеристикою, яка відображає схильність особистості до частих і інтенсивних переживань стану тривоги. Це стан напруження, пов’язаний із очікуванням можливих неприємностей, небезпеки або невдач. Вона може виникати навіть без видимих зовнішніх причин і є своєрідним сигналом про внутрішній конфлікт або неготовність до подій.

**Рівні тривожності:**

* **Відсутність тривожності.** Особистість почувається спокійно і врівноважено, навіть у стресових умовах.
* **Середній рівень тривожності.** Людина може відчувати хвилювання, але здатна контролювати його у важливих ситуаціях.
* **Допустимий рівень тривожності.** Тривожність проявляється в емоційному напруженні, що впливає на поведінку, але не блокує можливості для адаптації.
* **Висока тривожність.** Людина постійно переживає відчуття небезпеки, яке заважає їй функціонувати, приймати рішення або комунікувати з іншими.

#### **Фрустрація**

Фрустрація визначається як емоційний стан, що виникає через неможливість задовольнити певну потребу чи досягти бажаної мети. Це може супроводжуватися почуттям розчарування, безсилля або навіть агресії. Причинами фрустрації можуть бути зовнішні обставини (перешкоди, конфлікти) або внутрішні (завищені очікування, страхи).

**Рівні фрустрації:**

* **Високий рівень.** Характеризується стійкістю до невдач, високою самооцінкою, активною готовністю долати труднощі.
* **Середній рівень.** Людина відчуває певний дискомфорт, але може частково справлятися з ситуацією.
* **Низький рівень.** Виражається в уникненні труднощів, страху невдачі, низькій самооцінці та фрустрованості.

#### **Агресивність**

Агресивність є особистісною характеристикою, що виражається у ворожості до інших або до оточення. Вона може проявлятися у вербальній формі (критика, образи) чи у фізичних діях. Цей стан часто є наслідком внутрішньої напруги, фрустрації або незадоволених потреб.

**Рівні агресивності:**

* **Спокійний, витриманий.** Людина контролює свої емоції, здатна мирно розв’язувати конфлікти.
* **Середній рівень.** Агресивність проявляється у вербальній формі, але рідко переходить у фізичні дії.
* **Висока агресивність.** Особистість проявляє нестриманість, схильність до конфліктів, труднощі у комунікації та взаємодії.

#### **Ригідність**

Ригідність – це нездатність адаптувати поведінку чи погляди до нових обставин. Вона відображає жорсткість у мисленні, небажання змінюватися навіть за потреби. Ця риса може ускладнювати соціальну взаємодію та викликати конфлікти.

**Рівні ригідності:**

* **Відсутність ригідності.** Людина легко адаптується до змін, відкрито сприймає нові ідеї.
* **Середній рівень.** Поведінка є відносно стабільною, але людина здатна до поступової адаптації.
* **Високий рівень.** Відзначається незмінністю переконань і реакцій, навіть якщо вони не відповідають ситуації.

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (автори Г.Солдатова,О.Кравцова, О.Хухлаєв, Л.Шайгерова).

### **Методики діагностики**

#### **Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»**

Цей опитувальник розроблений для оцінки рівня толерантності особистості. Він складається з 22 тверджень, що досліджують:

1. **Етнічна толерантність.** Відображає ставлення до представників інших рас чи етнічних груп.
2. **Соціальна толерантність.** Ставлення до соціальних груп (меншин, людей з інвалідністю, малозабезпечених).
3. **Толерантність як риса особистості.** Готовність до конструктивного вирішення конфліктів, повага до думок інших.

Рівні оцінюються як високий, середній чи низький.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

Ця методика розроблена для аналізу стилю та структури міжособистісних взаємодій, а також особливостей сприйняття особистістю себе та власного «Я». Вона дозволяє дослідити, як людина будує відносини з іншими, які риси домінують у її поведінці в соціальних контактах.

Т. Лірі виділив 8 основних типів та 16 уточнених варіантів міжособистісної поведінки, які представлені у вигляді кругової діаграми. На цій схемі протилежні типи розташовані на протилежних полюсах. Методика базується на 128 характеристиках-епітетах, які розподілені по 16 блоках запитань, згрупованих у 8 октантів. Кожен октант представляє певний психологічний профіль, пов'язаний із типами міжособистісної взаємодії:

* Авторитарний.
* Незалежний-домінуючий.
* Агресивний.
* Недовірливий-скептичний.
* Покірливий-сором’язливий.
* Залежний-слухняний.
* Співпрацюючий-конвенційний.
* Альтруїстичний.

Рівні показників за шкалами інтерпретуються так:

* До 8 балів. Характеристики, що залишаються в цих межах, свідчать про гармонійність особистості.
* Від 9 до 13 балів. Це вказує на посилення рис, характерних для конкретного октанту.
* Від 14 до 16 балів. Такий рівень демонструє труднощі у соціальній адаптації.

Низькі показники за всіма шкалами (0–3 бали) можуть свідчити про закритість або недостатню відкритість досліджуваного. Якщо жоден із октантів не перевищує 4 балів, це може бути ознакою нещирості або уникнення відвертої самооцінки.

Окремі октанти пов’язані з різними характеристиками міжособистісної поведінки:

1. Авторитарний (I октант). Такі люди є оптимістичними, активними, мають високі вимоги до себе, прагнуть лідерства. Вони демонструють тенденцію до домінування і сильну мотивацію досягнень.
2. Незалежний-домінуючий (II октант). Характеризується самовпевненістю, егоцентризмом, дистанційністю. Ці люди мають творчий підхід і здатність переважати у групі, хоча не завжди прагнуть керувати іншими.
3. Агресивний (III октант). Люди цього типу є ригідними, наполегливими, можуть проявляти прямолінійність і схильність до конфліктів, особливо під впливом емоцій.
4. Недовірливий-скептичний (IV октант). Властиві ізольованість, критичність, підозрілість і відчуженість у відносинах із людьми.
5. Покірливий-сором’язливий (V октант). Така особистість є інтровертованою, пасивною, має низьку самооцінку, схильна до уникнення конфліктів.
6. Залежний-слухняний (VI октант). Люди цього типу демонструють високу тривожність, чутливість до думки інших і сильну залежність від оточення.
7. Співпрацюючий-конвенційний (VII октант). Характеризується соціальною відкритістю, прагненням до гармонії та готовністю до співпраці.
8. Альтруїстичний (VIII октант). Ці особи орієнтовані на дотримання соціальних норм, прагнуть досягти гармонії у стосунках, мають емоційно теплі переконання.

Методика дозволяє визначити рівень соціальної адаптації, тенденцію до лідерства або залежності, а також можливі проблеми у взаємодії з іншими людьми.

Результати анкетування та порівняльний аналіз

На основі даних, отриманих під час дослідження за анкетою, спрямованою на визначення наявності булінгу у навчальному середовищі, були виявлені такі результати.

Зокрема, на запитання «Чи страждали Ви від насильства (булінгу)?» учні відповіли наступним чином:

* 31 учень обрав відповідь *«так»*, що вказує на те, що вони безпосередньо зазнали насильства або булінгу у своєму житті.
* 25 учнів відповіли *«ні»*, що свідчить про відсутність у них досвіду насильства чи булінгу.
* 14 учнів дали відповідь *«швидше так, ніж ні»*, що може означати, що вони стикалися з окремими проявами насильства, але це не було домінуючим у їхньому житті.
* 10 учнів обрали варіант *«швидше ні, ніж так»*, що вказує на ймовірну незначну присутність насильства у їхньому досвіді, хоча воно, можливо, не мало суттєвого впливу на них (Рис. 3.1.).

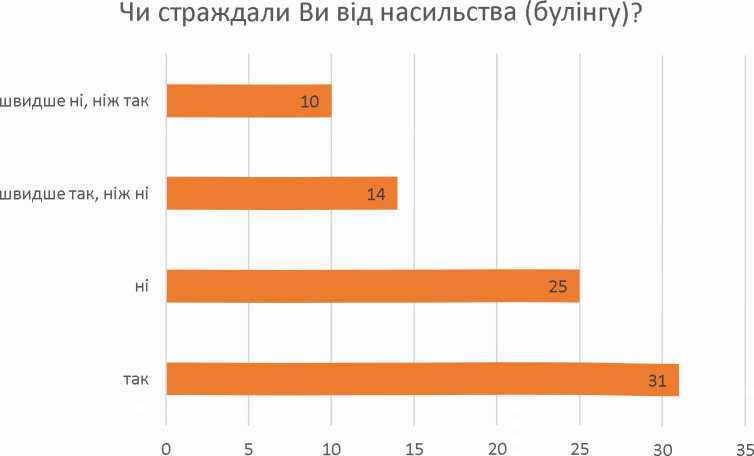


Рис. 3.1. Відповіді учнів на питання чи були вони жертвами булінгу

Ці результати дозволяють оцінити рівень поширеності булінгу серед учнів і виділити різні ступені його впливу на школярів.

Аналіз відповідей на запитання «Чи були Ви свідком булінгу?»

У дослідженні було розглянуто різні форми булінгу, які включають фізичне, моральне, економічне та сексуальне насильство. Також проаналізовано можливі комбінації цих форм у досвіді учнів (Рис. 2.2).

* Фізичний булінг. Цей вид булінгу є найбільш помітним і впізнаваним. Відповіді показали, що 15 учнів були свідками фізичного насильства. Сюди належать такі дії, як удари, штовхання, погрози фізичної розправи. Такі ситуації можуть завдати не лише фізичних ушкоджень, а й викликати емоційну травму.
* Моральний булінг. Ця форма булінгу стосується психологічного тиску. 8 учнів зазначили, що спостерігали випадки морального впливу, який може включати шантаж, осоромлення, приниження, маніпуляції, що впливають на емоційний стан і самооцінку.
* Економічний булінг. Досить поширеною є ситуація, коли булінг проявляється через фінансовий тиск. 14 учнів повідомили, що бачили випадки економічного насильства, такі як примусове відбирання грошей, шантаж із використанням фінансів або їх застосування для контролю.
* Сексуальний булінг. Цей вид насильства, хоча і зустрічається рідше, має дуже серйозні наслідки для жертв. 5 учнів були свідками сексуального булінгу, який може викликати значну психологічну травму, емоційний стрес, а також проблеми зі здоров’ям.
* Комбінації форм булінгу. Особливо складними є випадки, коли кілька форм булінгу проявляються одночасно. Такі ситуації мають сильніший травматичний вплив на психіку.
  + 18 учнів стали свідками одночасного фізичного та морального насильства.
  + 4 учні бачили комбінацію фізичного та економічного тиску.

Ці результати підкреслюють необхідність уважного ставлення до різних проявів булінгу, адже навіть непряма участь у таких ситуаціях (як свідок) може впливати на емоційний стан учнів.

Чи були Ви свідком булінгу?

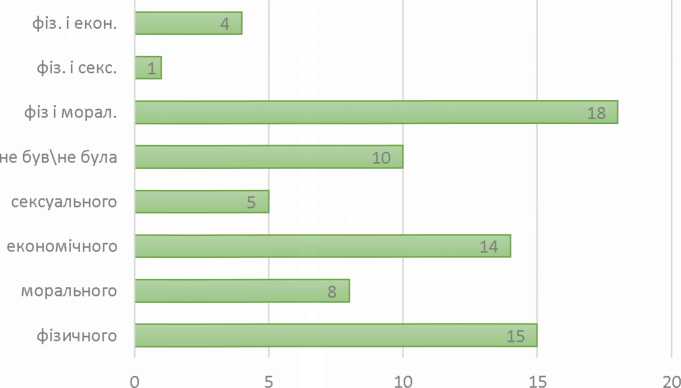


Рис.3.2. Відповіді учнів чи були вони свідками булінгу

Аналіз психологічних аспектів отриманих даних

Результати дослідження свідчать, що не лише окремі форми булінгу, але й їх комбінації суттєво впливають на психічний стан учнів. Спостереження або досвід булінгу можуть призводити до таких негативних наслідків, як почуття страху, стрес, невпевненість у собі та психологічна травма. Усе це може негативно вплинути на загальний рівень психічного благополуччя школярів.

На питання «Хто найчастіше вчиняє насильство (булінг), приниження у навчальному закладі?» було отримано наступні результати (Рис. 3.3.):

* Ровесники (учні одного віку): 11 випадків. Рівні за віком учні нерідко стають винуватцями булінгу через соціальні динаміки, конфлікти в групах однолітків або спроби самоствердження.
* Старші учні: 23 випадки. Випадки булінгу часто ініціюють учні, які мають вищий статус у шкільній ієрархії завдяки своєму віку або фізичній перевазі. Вони використовують це для домінування або контролю над іншими.
* Старший за віком учень: 12 випадків. Іноді булерами стають окремі старші учні, які проявляють агресивну поведінку щодо молодших. Їхній вплив часто пов’язаний з особистісними особливостями або соціальними стереотипами.
* Самостійно вчинене насильство (я сам/сама): 13 випадків. Цей показник свідчить про те, що агресивна поведінка може бути проявом внутрішніх конфліктів, стресу чи психологічних проблем самої особистості.

Отримані результати демонструють різноманітність джерел булінгу у школі, включаючи як вплив зовнішнього середовища, так і внутрішні фактори. Це підкреслює необхідність розробки комплексних заходів для запобігання булінгу, зокрема роботи з соціальними групами та підтримки учнів, які відчувають внутрішні труднощі.

**Аналіз місць виникнення булінгу та загальні висновки**

Результати дослідження вказують на різноманітність місць, де відбуваються ситуації булінгу у навчальних закладах. Це охоплює як простори всередині школи, так і території за її межами. Такий широкий спектр вимагає комплексного аналізу та заходів для створення безпечного середовища (Рис. 3.4.).

* **По дорозі до закладу: 17 випадків.** Випадки булінгу під час дороги до школи можуть свідчити про соціальні динаміки серед учнів, які змушені взаємодіяти у неврегульованих умовах. Конфлікти або приниження в таких ситуаціях вказують на потребу у підвищенні безпеки та контролю.
* **Вулиці біля навчального закладу: 21 випадок.** Території поруч зі школою є зонами, де учні можуть почуватися менш захищеними. Відсутність прямого нагляду сприяє виникненню конфліктів та булінгу.
* **Територія за межами закладу: 27 випадків.** Зони поза основними межами школи, де немає регулярного нагляду, часто стають місцем для приниження чи конфліктів. Це підкреслює необхідність розширення моніторингу шкільної території.
* **Коридори: 5 випадків.** Незважаючи на те, що це центральний простір у закладі, коридори також можуть стати місцем для випадків булінгу, особливо під час змін уроків, коли зростає хаотичність.
* **Туалети: 28 випадків.** Місця з низьким рівнем контролю, такі як туалети, часто використовуються для ситуацій булінгу через їх ізольованість. Це вказує на необхідність підвищення уваги до таких зон.
* **Аудиторії: 19 випадків.** Навчальні аудиторії, хоча і є основним простором освітнього процесу, можуть стати місцем для конфліктів, якщо взаємодія між учнями не є конструктивною.
* **Не знаю: 31 випадок.** Відсутність конкретної відповіді щодо місця булінгу може свідчити про розпорошеність проблеми та брак чітких механізмів її фіксації.

Різноманіття джерел і місць булінгу, як і кількість категорій винуватців, вказує на складність цієї проблеми. Причини булінгу можуть мати як соціальний, так і психологічний характер, включаючи конфлікти в учнівських групах, прагнення до домінування, недостатній контроль, відсутність підтримки або індивідуальні стресові чинники.

Ці дані підкреслюють необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми, який включає як посилення контролю в школах, так і роботу з емоційною сферою учнів, спрямовану на запобігання булінгу.

Де найчастіше відбуваються ситуації приниження, булінгу?

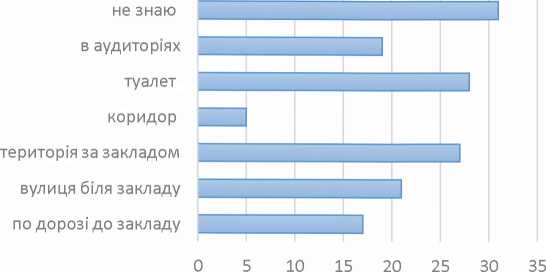


Рис.3.4. Відповіді на запитання, до найчастіше відбуваються ситуації булінгу

Ці дані свідчать, що проблеми булінгу та приниження можуть виникати у різних місцях у навчальних закладах, як у їхніх межах, так і поза ними. До факторів, які сприяють таким ситуаціям, належать недостатній нагляд, соціальні динаміки та відчуття невпевненості. Аналіз цих місць дозволяє розробляти ефективні стратегії для попередження і вирішення подібних проблем.

На питання «До кого Ви готові звернутися по допомогу, щоб розповісти про неприємну ситуацію та захиститися від булінгу?» отримано такі результати:

* До жодної особи: 35 випадків. Це може свідчити про почуття самотності, брак довіри або страх, які заважають учням звертатися по допомогу.
* До друзів: 26 осіб. Звернення до друзів демонструє прагнення знайти підтримку та довіру в соціальному колі, що сприймається як безпечне середовище.
* До батьків чи родичів: 4 випадки. Невелика кількість звернень може вказувати на труднощі у взаєморозумінні або відсутність впевненості в тому, що близькі зможуть допомогти.
* До вчителів: 5 осіб. Це свідчить про певний рівень довіри до педагогів або спробу знайти у них підтримку.
* До директора: 0 осіб. Відсутність звернень може вказувати на недовіру до керівництва закладу чи переконання, що таке звернення буде безрезультатним.
* До психолога закладу: 14 осіб. Цей вибір свідчить про бажання отримати психологічну підтримку та консультацію у складній ситуації.

Отримані результати також допомагають краще зрозуміти внутрішній стан учнів і способи, які вони обирають для подолання складних ситуацій (рис. 3.5).



Рис.3.5. Відповіді учнів на питання до кого вони звернуться за допомогою

Результати свідчать про складність вибору джерел підтримки у випадках булінгу. Вони демонструють страх, невпевненість або брак довіри, які можуть заважати учням звертатися за допомогою. Розуміння цих факторів і побажань учнів сприятиме створенню ефективніших програм підтримки та попередження булінгу в навчальних закладах.

Психологічний аналіз цих даних допомагає розкрити внутрішній стан учасників, зокрема, відсутність довіри, прагнення до підтримки чи необхідність отримання психологічної допомоги. Це підкреслює важливість формування довірчих відносин і доступних ресурсів підтримки для учнів, щоб ефективно вирішувати питання булінгу.

Методика «Булінг-структур» Є.Г. Норкіної дозволила отримати додаткові результати. Вона спрямована на визначення форм булінгу, а також особистісних, соціальних і психологічних характеристик учасників. Такий підхід дає змогу виявити особливості взаємин, динаміку стосунків і проаналізувати ситуації, пов’язані з психологічним насильством і міжособистісними конфліктами (рис. 3.6).

РОЛІ ОСІБ У СИТУАЦІЯХ БУЛІНГУ

Рис.3.6. Результати дослідження за методикою "Булінг структури"

Результати дослідження за методикою «Булінг-структури» показують наявність різних ролей учасників у ситуаціях булінгу. Ось основні типи і їхні характеристики:

* Ініціатор (15%): Це особи, які провокують або розпочинають булінг. Вони виявляють агресію, психологічний тиск, висміювання або фізичне насилля. Ініціатори, як правило, мають високий рівень домінантності й низький рівень емпатії.
* Помічник ініціатора (25%): Ці люди підтримують або долучаються до дій ініціатора. Вони можуть сприяти булінгу або безпосередньо брати в ньому участь, демонструючи прихильність до дій агресора.
* Захисник (20%): Це ті, хто намагається допомогти жертві. Захисники можуть виступати проти булінгу, зменшувати шкоду та підтримувати постраждалих.
* Жертва (25%): Це люди, які зазнають агресії, висміювання чи насильства. Жертви часто проявляють стрес, тривогу, невпевненість у собі, а іноді й депресію.
* Спостерігач (15%): Спостерігачі залишаються осторонь, не втручаючись у ситуацію. Вони можуть відчувати сором або розгубленість, але не знають, як діяти чи допомогти.

Ця структура ілюструє складність ситуацій булінгу й різноманітність ролей, які беруть участь у таких конфліктах. Усвідомлення цих ролей дозволяє створювати програми та стратегії для боротьби з булінгом, підтримуючи всіх учасників, зокрема жертв, захисників і спостерігачів, щоб забезпечити безпечне середовище в навчальних закладах.

Результати дослідження за методикою «Булінг-структури» показують відмінності в розподілі ролей між хлопцями та дівчатами в ситуаціях булінгу (рис. 3.7, 3.8). Розглянемо ролі серед учнів-хлопців:

* Ініціатор (10%): Серед хлопців частка тих, хто виступає ініціаторами булінгу, є відносно низькою порівняно з іншими ролями.
* Помічник ініціатора (35%): Найбільший відсоток серед хлопців припадає на тих, хто підтримує або сприяє булінгу, допомагаючи основному агресору.
* Захисник (15%): Частка хлопців-захисників є невеликою. Це вказує на те, що лише невелика кількість хлопців намагається активно протидіяти булінгу чи захищати жертву.
* Жертва (20%): Помітна частка хлопців опиняється в ролі жертви булінгу, що свідчить про значну вразливість серед цієї групи.
* Спостерігач (20%): Відносно велика частка хлопців виступає спостерігачами, які не втручаються у ситуацію, але залишаються свідками булінгу.

Ці дані ілюструють різноманітність ролей серед учнів-хлопців та дозволяють зробити висновки про динаміку булінгових ситуацій у цій групі. Розуміння особливостей кожної ролі може сприяти розробці цільових стратегій для запобігання булінгу та створення сприятливого середовища в навчальних закладах.

Рис. 3.7 Результати дослідження за методикою "Булінг структури" серед учнів хлопців

Результати дослідження за методикою «Булінг-структури» також показують особливості розподілу ролей серед учениць-дівчат:

* Ініціатор (25%): Частка дівчат, які виступають ініціаторами булінгу, є значно вищою, ніж серед хлопців.
* Помічник ініціатора (30%): Відносно великий відсоток дівчат підтримує чи сприяє діям ініціаторів булінгу, активно беручи участь у ситуаціях агресії.
* Захисник (10%): Невелика частка учениць займає позицію захисників, що є найменшим показником серед усіх ролей у цій групі.
* Жертва (5%): Серед дівчат частка жертв булінгу є найнижчою, що свідчить про їхню менш виражену схильність до цієї ролі порівняно з іншими учасниками.
* Спостерігач (30%): Значний відсоток дівчат виступає спостерігачами, які не втручаються, але є свідомими спостерігачами ситуацій булінгу.

Ці результати демонструють, що дівчата частіше беруть активну участь у булінгу як ініціатори чи помічники, але рідше виступають у ролі жертв чи захисників. Усвідомлення цих особливостей допомагає формувати ефективні підходи до попередження булінгу й підтримки учасників у навчальному середовищі.

РОЛІ ОСІБ У СИТУАЦІЯХБУЛІНГУ



Рис.2.8. Результати дослідження за методикою "Булінг структури" серед учнів дівчат.

Ці результати свідчать про відмінності у сприйнятті та участі в булінгу між хлопцями та дівчатами.

Серед учнів-хлопців:

* Менший відсоток ініціаторів і захисників свідчить про їхню менш активну участь у викликанні булінгу чи його запобіганні.
* Більший відсоток помічників ініціаторів і жертв вказує на схильність брати участь у підтримці агресорів або потрапляти під їхній вплив.

Серед учениць-дівчат:

* Вищий відсоток ініціаторів і помічників ініціаторів свідчить про активнішу роль у розгортанні булінгових ситуацій або підтримці агресії.
* Низька частка жертв і захисників демонструє меншу схильність до стану постраждалих чи бажання втручатися на захист інших.

Ці дані підкреслюють різні тенденції в поведінці учнів залежно від статі. Для їхнього розуміння необхідний детальніший аналіз, що враховує вплив соціального середовища, психологічні характеристики, тендерні стереотипи та інші фактори. Таке вивчення може допомогти розробити ефективніші підходи до попередження булінгу й підтримки учасників у шкільному середовищі.

Результати дослідження за методикою "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенк) відображають рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учнів (рис. 3.9).

* Тривожність. Середній рівень тривожності виявлено у 45% учнів, а високий рівень – у 40%. Це свідчить про те, що значна частина учасників відчуває напруження, стурбованість і можливо постійне хвилювання. Такий стан може впливати на їхню емоційну стабільність і успішність.
* Фрустрація. Середній рівень фрустрації зафіксовано у 40% учнів. Це вказує на певний рівень розчарування, яке може виникати через перешкоди в досягненні цілей чи невдоволення результатами діяльності.
* Агресивність. Високий рівень агресивності виявлено у 40% учнів, що свідчить про потенційну схильність до конфліктів і труднощів у міжособистісних стосунках.
* Ригідність. Середній рівень ригідності спостерігається у 45% учнів. Це свідчить про тенденцію до стандартних підходів, складнощі в адаптації до нових ситуацій або відмову приймати рішення, які не відповідають усталеним уявленням.

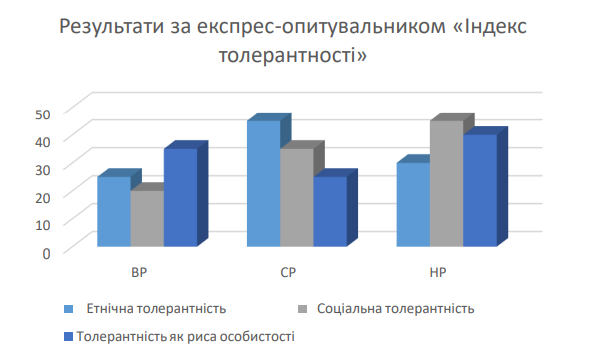
Ці результати показують широкий спектр емоційних станів серед учнів. Проте переважання середніх рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності вказує на потребу в розвитку навичок саморегуляції та психологічної підтримки.

Результати за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» виявляють особливості етнічної, соціальної толерантності та толерантності як риси особистості (рис. 3.10):

* Етнічна толерантність. Високий рівень виявили 25% учнів, середній – 45%, а низький – 30%. Це означає, що більшість учнів мають середній або низький рівень прийняття інших культур і етносів, що вказує на можливість розвитку міжкультурної компетенції.
* Соціальна толерантність. Лише 20% учнів мають високий рівень соціальної толерантності, тоді як 35% – середній, а 45% – низький. Такий розподіл свідчить про значну кількість учасників, які можуть відчувати труднощі у взаємодії з різними соціальними групами чи поглядами.
* Толерантність як риса особистості. Високий рівень цієї риси зафіксовано у 35% учнів, середній – у 25%, а низький – у 40%. Це вказує на те, що багато учнів можуть мати труднощі у прийнятті різноманітності та здатності адаптуватися до відмінностей у переконаннях або способах життя.

Ці дані підкреслюють потребу у програмах, спрямованих на розвиток толерантності, відкритості до інших культур і соціальних груп, а також навичок емпатії й адаптивності у шкільному середовищі.

Результати за експрес-опитувальником «Індекстолерантності»

Рис.3.10. Рівні толерантності у досліджуваних учнів

### **Рівень толерантності та його вплив на міжособистісні взаємодії**

Результати дослідження за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» вказують на необхідність підвищення рівня толерантності серед учнів. Це може сприяти вирішенню проблем у спілкуванні та міжособистісних взаємодіях через розвиток міжкультурних компетенцій та освітніх заходів.

* **Етнічна та соціальна толерантність:**

Учні з низьким рівнем етнічної та соціальної толерантності можуть виявляти більше ворожості або агресії до представників інших культур чи соціальних груп. Це створює ризик конфліктів, у тому числі булінгових ситуацій.

* **Толерантність як особистісна риса:** Низький рівень толерантності може бути пов’язаний із підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою та страхами. Такі фактори іноді провокують агресивну поведінку або бажання домінувати.

**Взаємозв’язок толерантності та булінгу**

Результати свідчать, що низький рівень толерантності часто корелює зі схильністю до булінгу. Розробка програм, спрямованих на розвиток емпатії, прийняття різноманітності та навичок конструктивної взаємодії, може значно знизити ризик булінгових ситуацій.

### **Міжособистісні взаємодії за методикою Лірі**

Дослідження демонструє різні типи поведінки учнів у міжособистісних взаємодіях:

1. **Авторитарний (Високий рівень: 35%, Середній: 40%, Низький: 25%).** Значна частина учнів прагне до суворого дотримання правил і порядку. Це може свідчити про бажання впливати на взаємодії та контролювати ситуацію.
2. **Незалежно-домінуючий (Високий рівень: 40%, Середній: 25%, Низький: 35%).** Велика кількість учнів демонструє схильність до домінування у взаєминах, прагнучи активної ролі.
3. **Агресивний (Високий рівень: 40%, Середній: 35%, Низький: 25%).** Високий рівень агресивності свідчить про готовність відстоювати свої інтереси, що може призводити до конфліктів.
4. **Недовірливий-скептичний (Високий рівень: 15%, Середній: 55%, Низький: 30%).** Переважання середнього рівня вказує на обережність у взаємодіях і тенденцію до критичного оцінювання ситуацій.
5. **Покірливий-сором’язливий (Високий рівень: 20%, Середній: 45%, Низький: 35%).** Ця група проявляє помірну схильність уникати конфліктів і зберігати стриманість у спілкуванні.
6. **Заздрісний (Високий рівень: 25%, Середній: 40%, Низький: 35%)**. ередній рівень заздрості свідчить про помірні почуття нестачі або бажання досягнути того, що мають інші.
7. **Співпрацюючий (Високий рівень: 45%, Середній: 20%, Низький: 35%).** Учні демонструють сильну схильність до командної роботи, що сприяє гармонійним взаєминам.
8. **Альтруїстичний (Високий рівень: 15%, Середній: 40%, Низький: 45%).** Помірна схильність до альтруїзму свідчить про прагнення враховувати інтереси інших, хоча більшість залишаються менш жертовними.

Отримані результати демонструють різноманітність підходів до міжособистісних взаємодій серед учнів. Схильності до співпраці та домінування переважають над агресивністю чи покірністю. Дані підкреслюють важливість розвитку навичок конструктивного спілкування, емпатії та емоційної стабільності для формування здорового середовища в учнівських колективах.

Взаємозв’язок між особливостями міжособистісних стосунків і рівнем булінгу є важливим для розуміння динаміки конфліктів та чинників, що сприяють виникненню насильства в навчальному середовищі.

Наприклад, тенденція до авторитарності та агресивності у стосунках може бути пов’язана з високим рівнем булінгу, оскільки такі риси підвищують ризик конфліктів і підсилюють негативні аспекти взаємин.

Натомість співпраця та альтруїзм у взаємодії можуть знижувати ймовірність булінгу та конфліктів, оскільки сприяють формуванню позитивного та сприятливого середовища.

Стиль поведінки, що характеризується покірністю та сором’язливістю, може збільшувати ризик стати жертвою булінгу, адже така поведінка пов’язана з більшою поступливістю та слабшим захистом у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, аналіз взаємозв’язку між типами міжособистісних стосунків і рівнем булінгу дозволяє визначити ключові напрями для профілактики та створення програм, спрямованих на зменшення насильства серед учнів у школах.

2.2.2 Результати кореляційного аналізу та їх інтерпретація

Проведений кореляційний аналіз із застосуванням критерія Пірсона виявив як прямі, так і зворотні зв’язки між різними факторами.

Серед прямих кореляційних зв’язків встановлено:

* ініціатор булінгу пов’язаний з агресивністю (г = 0,368484) і авторитарним типом взаємодії (г = 0,43338);
* захисник у булінгу корелює з етнічною толерантністю (г = 0,506871);
* жертва булінгу – з тривожністю (г = 0,432951);
* спостерігач у булінгу – із заздрісним типом взаємодії (г = 0,306842);
* тривожність – із авторитарним типом взаємодії (г = 0,349338);
* ригідність – з альтруїстичним типом взаємодії (г = 0,340389).

Серед зворотних кореляційних зв’язків:

* помічник ініціатора у булінгу пов’язаний із фрустрацією (г = -0,32061);
* спостерігач у булінгу – із соціальною толерантністю (г = -0,27182).

Загалом отримані зв’язки дозволяють глибше зрозуміти динаміку булінгу у шкільному середовищі.  
Прямі кореляції, такі як між ініціатором булінгу та агресивністю, свідчать, що агресивна поведінка є характерною для таких учасників. Зв’язок із авторитарним типом взаємодії вказує на схильність до домінування або контролю у стосунках.

Спостерігачі у булінгу, пов’язані із заздрісним типом поведінки, можуть відчувати внутрішній конфлікт через свою роль у цих ситуаціях.

Зворотні зв’язки також є показовими: наприклад, зв’язок помічника ініціатора з фрустрацією вказує на внутрішнє напруження серед тих, хто підтримує булінг. Зниження соціальної толерантності у спостерігачів булінгу може свідчити про посилення напруженості та погіршення взаємин у навчальному середовищі.



Рис.2.11 Кореляційні зв'язки Ініціатор булінгу з іншими факторами

Ці кореляційні зв’язки відображають різноманітні аспекти психологічної динаміки серед учнів, зокрема у контексті міжособистісних взаємин і проявів булінгу:

* Ініціатор булінгу та агресивність. Підвищена агресивність може мотивувати ініціаторів булінгу, адже це може бути проявом емоційної нестабільності, низького самоконтролю або прагнення домінувати через агресивну поведінку.
* Захисник у булінгу та етнічна толерантність. Високий рівень етнічної толерантності серед захисників може свідчити про відкритість до культурного різноманіття та бажання підтримувати міжкультурний діалог і захищати жертв булінгу.
* Жертва булінгу та тривожність. Жертви булінгу часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності через негативні взаємини або стрес, викликаний конфліктними ситуаціями, що негативно впливає на їхній психологічний стан.
* Спостерігач булінгу та заздрісний тип взаємодії. Зв’язок із заздрісним типом може свідчити про те, що спостерігачі булінгу відчувають негативні емоції, пов’язані з агресивною поведінкою, що іноді породжує приховане бажання наслідувати агресора.
* Тривожність та авторитарний тип взаємодії. Авторитарні особи, схильні до контролюючого стилю взаємодії, можуть частіше відчувати тривожність через постійну напругу, пов’язану з необхідністю домінувати.
* Ригідність та альтруїстичний тип взаємодії. Люди з альтруїстичним стилем поведінки, як правило, менш ригідні у своїх поглядах і діях, що вказує на їхню гнучкість і здатність до співчуття.
* Спостерігач булінгу та соціальна толерантність. Зв’язок із соціальною толерантністю свідчить, що спостерігачі з високим рівнем прийняття різноманітності краще розуміють інших, проявляють співчуття та уникають стереотипів. Така відкритість сприяє конструктивному вирішенню конфліктів і створенню сприятливого середовища.

Аналіз цих взаємозв’язків дозволяє сформувати ефективні програми для профілактики булінгу, спрямовані на розвиток толерантності, психологічну підтримку та підвищення обізнаності щодо проявів агресії у шкільному середовищі.

### 3.3. Рекомендації щодо впровадження тренінгів у шкільну практику

Впровадження психологічних тренінгів у шкільне життя є важливим кроком у запобіганні булінгу та створенні комфортного середовища для учнів. Такі тренінги мають на меті розвивати емоційний інтелект, навички ненасильницької комунікації та вирішення конфліктів. Вони сприяють розумінню емоцій, їх конструктивному вираженню та формуванню здорових стосунків. Однак для ефективності їх впровадження необхідний комплексний підхід, що охоплює інтеграцію в навчальний процес, активну участь педагогів і шкільних психологів.

#### Інтеграція тренінгів у навчальний процес

Тренінги слід включити до шкільної програми, щоб вони стали регулярною складовою освітнього процесу. Їх можна організовувати як окремий предмет або факультатив для учнів різного віку. Це дозволить охопити не лише тих, хто вже стикається з булінгом, але й запобігати його появі. Регулярні заняття, наприклад раз на тиждень або двічі на місяць, сприятимуть формуванню стійких навичок емоційної регуляції та комунікації, що позитивно впливатиме на поведінку учнів.

#### Підготовка педагогів та шкільних психологів

Ефективність тренінгів залежить від підготовленості тих, хто їх проводить. Вчителі та психологи мають опанувати методики проведення інтерактивних занять, створення безпечної атмосфери та надання емоційної підтримки учням. Це передбачає участь у семінарах, тренінгах для тренерів і тематичних конференціях. Залучення педагогів сприятиме зміцненню спільної стратегії протидії булінгу в школі.

#### Проведення занять у малих групах

Оптимальним форматом є заняття у групах по 10–15 учнів. Це забезпечує індивідуальний підхід, комфортне середовище для кожного учасника, ефективну комунікацію і сприяє відкритості. У таких умовах учні можуть відпрацьовувати нові навички через вправи та рольові ігри, що дозволяють краще опанувати емоційну регуляцію і навички спілкування.

#### Використання інтерактивних методів

Інтерактивні методи, такі як рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, групові дискусії та вправи на активне слухання, роблять тренінги ефективнішими. Вони допомагають учням практикувати ненасильницьку комунікацію, усвідомлювати наслідки різних видів поведінки та вирішувати конфлікти без агресії.

#### Моніторинг та оцінка ефективності

Оцінка результативності тренінгів є важливою частиною процесу. Це може здійснюватися через анкетування учнів до і після занять, спостереження за змінами в їхній поведінці та аналіз зниження рівня конфліктів. Педагоги та психологи повинні постійно підтримувати учнів і періодично повторювати матеріал для закріплення знань.

#### Залучення батьків

Важливим є також залучення батьків до процесу профілактики булінгу через семінари та тренінги. Це дозволяє їм краще розуміти емоційний стан своїх дітей, сприяти розвитку їхнього емоційного інтелекту і вирішувати конфлікти.

Комплексний підхід до впровадження тренінгів, включаючи інтеграцію в програму, підготовку педагогів, заняття в малих групах, використання інтерактивних методів і залучення батьків, створює основу для формування безпечного та підтримуючого шкільного середовища, яке сприятиме зниженню рівня булінгу.

### Висновки до Розділу 3

Результати емпіричного дослідження свідчать, що значна частина учнів зазнавала булінгу, причому багато з них відповіли "швидше так, ніж ні", що може свідчити про певний досвід насильства, який, однак, не є домінуючим у їхньому житті.

### Причини та умови булінгу

Аналіз показав, що булінг у навчальних закладах зумовлений низкою різноманітних факторів, які мають глибокі психологічні та соціальні корені. До таких причин належать міжгрупові конфлікти, прагнення до влади, соціальні впливи у шкільному середовищі, недостатній контроль чи підтримка, а також особисті внутрішні конфлікти й стрес. Ефективне вирішення цієї проблеми потребує системного підходу.

Булінг і приниження можуть виникати як у межах шкільних приміщень, так і поза ними. Недостатній контроль, соціальна напруженість та невпевненість учнів стають факторами ризику. Аналіз таких місць допомагає визначити, де потрібно посилити контроль і підтримку для профілактики.

### Пошук підтримки

Учні нерідко вагаються звертатися за допомогою у ситуаціях булінгу, що може бути зумовлено страхом, недовірою або невпевненістю. Врахування цих причин дає змогу створити ефективніші програми допомоги, які відповідають потребам учнів.

### Психологічний аналіз

Дослідження виявило, що булінг часто супроводжується такими станами, як низька довіра, потреба у підтримці та бажання отримати психологічну допомогу. Це підкреслює важливість створення доступних ресурсів підтримки у школах і розвитку довірливих стосунків.

### Ролі у булінгу

Булінг відображає різноманітність ролей серед учасників, включаючи жертв, ініціаторів, помічників, захисників і спостерігачів. Розуміння цих ролей є ключем до розробки стратегій боротьби з насильством та підтримки всіх учасників ситуацій булінгу.

### Гендерні аспекти

Аналіз показав відмінності у сприйнятті булінгу між хлопцями і дівчатами. Хлопці частіше виступають помічниками ініціаторів чи жертвами, але рідше стають захисниками. Дівчата, своєю чергою, частіше виступають ініціаторами або підтримують інших, але рідше стають жертвами чи захисниками. Це вказує на вплив гендерних стереотипів і соціальних очікувань, які варто враховувати у розробці програм протидії булінгу.

### Емоційний стан учнів

Серед учнів виявлено різний рівень емоційних станів, хоча переважають середні показники. Це свідчить про потребу у стратегіях розвитку саморегуляції та психологічної підтримки, які допоможуть учням краще справлятися з викликами.

### Толерантність та булінг

Низький рівень толерантності серед учнів пов'язаний із вищим рівнем агресії та конфліктів, включаючи булінгові ситуації. Ворожість до осіб, які відрізняються за етнічними чи соціальними характеристиками, може підвищувати ризик насильства. Страхи, низька самооцінка та тривожність також можуть сприяти агресивній поведінці.

### Пропозиції

Розуміння зв’язку між толерантністю та схильністю до булінгу сприяє розробці освітніх програм, спрямованих на підвищення толерантності, розвитку міжкультурних компетенцій та профілактику насильства у шкільному середовищі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи були досягнуті поставлені цілі та вирішені основні завдання, що дозволило всебічно розглянути проблему булінгу в сучасному освітньому середовищі.

Розкриття поняття булінгу та підходів до його дослідження

Булінг, як деструктивна форма конфліктної взаємодії, виявився глибокою соціально-психологічною проблемою, яка завдає шкоди емоційному та психологічному стану учнів. Аналіз наукової літератури показав, що булінг є систематичним цькуванням або приниженням, яке може мати тривалі негативні наслідки для особистості. Серед таких наслідків виділяються депресивні стани, тривожність, соціальна ізоляція, а в крайніх випадках навіть суїцидальні думки або ризикована поведінка, що становить загрозу для суспільства. Це підкреслює необхідність комплексного вивчення булінгу та активних дій для його подолання.

Аналіз причин та наслідків булінгу

Дослідження виявило багатофакторний характер булінгу. Серед причин цькування зазначаються індивідуальні особливості учнів, як-от зовнішні риси, поведінкові відхилення або емоційна нестабільність, а також соціальні чинники, включаючи конфлікти у колективі, несприятливий клімат у школі та недостатню увагу з боку дорослих. Наслідки булінгу мають багатоаспектний характер і можуть включати емоційні розлади, втрату довіри до оточення, труднощі у спілкуванні та навіть формування у дитини почуття соціальної безпорадності.

Методи подолання та профілактики булінгу

Важливим напрямком у боротьбі з булінгом є профілактика, яка спрямована на попередження ситуацій цькування. Зібраний матеріал підтвердив, що ефективна профілактика включає такі складові:

* Індивідуальна робота з дітьми, зокрема з потенційними жертвами та агресорами, спрямована на корекцію їхньої поведінки та емоційних реакцій.
* Тренінги для учнів, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок спілкування та конструктивного вирішення конфліктів.
* Робота з педагогами та батьками, які повинні бути залучені до формування безпечного середовища, здатного запобігти агресивній поведінці.

Емпіричне дослідження проявів булінгу

Анкетування серед школярів підтвердило, що булінг є поширеним явищем у навчальних закладах. Учні найчастіше стикалися з моральним булінгом, а основними агресорами виявилися їхні однокласники. Значне занепокоєння викликала низька активність педагогів у реагуванні на випадки цькування, що вказує на потребу у додатковому навчанні вчителів та шкільних психологів, а також у більш активній роботі зі шкільними колективами.

Розробка програми профілактики булінгу

На основі отриманих даних було створено профілактичну програму, яка орієнтована на розвиток комунікативних навичок учнів і згуртованість класних колективів. Основний акцент зроблено на:

* Формування емоційного інтелекту учнів для кращого розуміння власних і чужих емоцій.
* Навчання способів конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє уникати агресії під час взаємодії.
* Залучення всіх учасників освітнього процесу, включаючи вчителів, батьків і шкільних психологів, до створення безпечного середовища.

Комплексний підхід до проблеми булінгу

Результати роботи підтвердили, що булінг є складним і багатогранним явищем, яке потребує системного підходу для вирішення. Запропоновані профілактичні заходи можуть сприяти:

* Зниженню рівня стресу серед учнів.
* Поліпшенню атмосфери в класах і колективах.
* Зменшенню рівня агресії в школах.

Практичне значення роботи

Рекомендації та профілактична програма, розроблені у дипломній роботі, можуть бути успішно застосовані в шкільній практиці. Їх реалізація допоможе створити безпечне середовище, яке підтримує здоровий психологічний клімат, сприяє розвитку соціальних навичок учнів і запобігає конфліктним ситуаціям.