

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ВИЩОГО
 НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22276

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППз-21-1


 Еріка КОРДЯК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент


 Наталія БЕРЕГОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
 доктор психологічних наук, професор


 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.


Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


_____ Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Еріки КОРДЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психопрофілактика булінгу в студентських групах вищого навчального закладу»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: авторський опитувальник «Вивчення прояву булінгу в студентських групах», опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність» (С.П. Ільїн, П.А. Ковальов), опитувальник «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» (А. Ф. Фідлера).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення булінгу в студентських групах ВНЗ, психологічні чинники прояву булінгу в студентському середовищі, ефективні стратегії подолання боулінгу в студентських групах, висновки до розділу; розділ 2 Експериментальне дослідження проблеми булінгу в студентських групах ВНЗ, організація та проведення експериментального дослідження, психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
1 рисунок, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

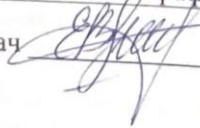
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач



Еріка КОРДЯК

Керівник роботи



Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психопрофілактика булінгу в студентських групах вищого навчального закладу»

Здобувач Еріка КОРДЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 76 сторінок, 2 таблиці, 1 малюнок, перелік джерел посилання складає 48 найменувань.

Ключові слова: психопрофілактика, булінг, студентські групи, психологічне благополуччя, профілактичні заходи, психологічна програма.

Об'єкт дослідження: студентські групи вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: психопрофілактика булінгу у студентських групах, а також розробка та впровадження комплексних заходів для попередження та подолання цього явища.

За результатами дослідження розроблено психологічну програму та практичні рекомендації щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах.

Одержані результати можуть бути використані в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти під час підготовки майбутніх фахівців.

Дипломник



Підпис

Еріка КОРДЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ВНЗ	9
1.1 Сутність поняття «булінг», види та форми прояву	9
1.2 Психологічні та соціальні фактори прояву булінгу в студентських групах	23 33
1.3 Психопрофілактика булінгу в студентських групах	
Висновки до розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ВНЗ	43
2.1 Організація та проведення експериментального дослідження	43
2.2 Психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ	50
2.3 Практичні рекомендації щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ	53
Висновки до розділу	56
ВИСНОВКИ	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	60
ДОДАТКИ	65
Додаток А Опитувальник «Вивчення прояву булінгу в студентських групах»	65
Додаток Б Опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність»	68
Додаток В Опитувальник «Оцінка психологічної атмосфери в колективі»	73
Додаток Г Психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ	75

ВСТУП

В останні роки у психолого-педагогічній та соціологічній літературі зростає інтерес до проблеми поширення насильства в навчальних закладах. Спостерігається зацікавленість у питаннях, що стосуються соціального явища, відомого як "булінг". На сьогодні ця проблема серед молоді є недостатньо дослідженою в нашій країні. Це явище набуло соціальний і психологічний характер і стало міжнародним терміном для фахівців у галузі психології, педагогіки та права.

Окрім булінгу, з'являються нові форми цькування та насильства, такі як кібербулінг та інтернет-тролінг, що можуть спричиняти психологічні травми жертв. Наслідки цих форм насильства складно переоцінити, оскільки неможливо передбачити реакцію жертви на систематичне цькування, утиск чи дискримінацію, які можуть викликати неврози, депресію і навіть суїцид тощо.

Ураховуючи важливість цієї теми, багато вчених присвятили свої дослідження її вивченню. Особливу увагу варто було звернути на відхилення від соціальних норм. Такі дослідження проводили С.О. Ларинова, яка вивчала девіантну поведінку з позицій науково-педагогічної проблематики.

Центральне місце слід присвятити питанню студентства, як це зробила Б.Г. Ананьєва, встановивши, що студентство можна віднести до вікових періодів розвитку дорослої людини. Пізніше М.Г. Дзугкоєва уточнила, що цей період можна визначити як пізню юність або ранню дорослість у віці від 18 до 25 років. І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн, К.С. Альбуханова-Славська, Е. Еріксон також вивчали цей період і вважають його важливим етапом у розвитку особистості. Психологічні характеристики студентства, розглянуті і запропоновані Т.В. Шубіциною і узагальнені О.М. Гомірановою.

Серед науковців, які досліджували булінг як проблему суспільства, необхідно виокремити: Коваль Г.В., який досліджував сучасні підходи, визначення та класифікацію булінгу. Єпанчинцева Г.А. досліджувала студентство як соціальну групу, а також проблеми та кризові стани, що

виникають в ній. Аптікієва Л.С. досліджувала булінг з точки зору подолання асоціальної направленості особистості.

Таким чином, тема дослідження "Психопрофілактика булінгу в студентських групах вищого навчального закладу" є надзвичайно важливою, оскільки вона спрямована на вирішення важливої соціально-психологічної проблеми та покращення умов навчання і соціальної взаємодії у вищих навчальних закладах.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних психопрофілактичних заходів для запобігання булінгу та зменшення його негативного впливу на студентів. У сучасних умовах важливо створювати безпечне та сприятливе середовище для навчання, де кожен студент може відчувати себе захищеним і підтриманим.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: **«Психопрофілактика булінгу в студентських групах вищого навчального закладу»**.

Об'єкт дослідження: студентські групи вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: психопрофілактика булінгу у студентських групах, а також розробка та впровадження комплексних заходів для попередження та подолання цього явища.

Мета дослідження: вивчити проблему булінгу в студентських групах та розробити ефективні методи психопрофілактики.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення булінгу.
2. Виявити особливості проявів булінгу в студентському середовищі.
3. Розробити психологічну програму та практичні рекомендації щодо психопрофілактики булінгу.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що комплексна програма психопрофілактики булінгу, що включає навчання студентів ефективним

навичкам комунікації, стресостійкості, розпізнаванню та реагуванню на прояви булінгу, зменшить частоту та інтенсивність випадків булінгу в студентських групах, покращить психологічний клімат в групах та підвищить загальний рівень психологічного благополуччя студентів.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування практичних рекомендацій та реалізації психологічної програми для покращення психологічного клімату в студентських групах, підвищення ефективності навчального процесу та зниження рівня булінгу серед студентів.

Крім того, ці знання можуть бути корисними для психологів, педагогів та адміністрації навчальних закладів у створенні підтримуючого навчального середовища.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 60 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження відображені у тезах матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції на тему: «Психологічні особливості прояву булінгу в студентському середовищі».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (48 найменувань) та додатків (11 сторінок). Загальний обсяг бакалаврської роботи - 76 сторінок. Ілюстрований матеріал подано в 1 рисунок, 2 таблицях.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ВНЗ

1.1 Сутність поняття «булінг», види та форми прояву

Соціальні відхилення поведінки є складним соціальним явищем, яке відображає відхилення індивіда від загальноприйнятих норм та цінностей у суспільстві. Це може охоплювати широкий спектр поведінкових виявів, що порушують соціальні норми, звичаї та правила, і відображається через різноманітні форми агресії, протесту, асоціальності та антигромадянської діяльності. [2].

Одним з найбільш вивчених аспектів соціальних відхилень є девіантна поведінка. Девіація охоплює поведінку, яка відхиляється від очікуваної та соціально прийнятої норми. Це поняття не є абсолютним і залежить від конкретного культурного та соціального контексту. Девіантна поведінка може бути як індивідуальною, так і груповою, і часто залежить від реакції суспільства на певні дії чи вчинки.

Аналізуючи девіантну поведінку, важливо розглядати її причини та наслідки. Однією з частих причин є відчуття відведеності чи неприйняття у соціальній групі, низька самооцінка, а також вплив негативних соціальних умов, які можуть стимулювати асоціальну поведінку. Наприклад, відсутність підтримки з боку сім'ї, наявність конфліктів у школі чи на роботі, економічна нестабільність — це лише деякі з факторів, що можуть сприяти девіантній поведінці.

Наслідки девіантної поведінки можуть бути серйозними для індивіда та суспільства в цілому. Вони включають погіршення психічного здоров'я, соціальну ізоляцію, правопорушення, а також економічні та моральні втрати. У разі молоді девіантна поведінка може значно впливати на їхнє подальше соціальне та професійне життя, знижувати можливості для освіти та розвитку. [7].

Для попередження девіантної поведінки важливо розвивати соціальні навички, забезпечувати підтримку та інтеграцію в соціальні групи, використовувати ефективні методи соціальної реабілітації та розвитку. Розвиток програм психосоціальної підтримки, освітні ініціативи та публічні кампанії сприяють формуванню більш толерантного та включаючого суспільства, де кожна особа має можливість реалізувати свій потенціал і відчувати себе частинкою спільної громадськості. [5].

Булінг є одним з яскравих прикладів девіантної поведінки, що спостерігається особливо серед дітей та підлітків, але не виключено його виявлення серед юнаків та дорослих у різних соціальних групах. Цей термін описує систематичне, агресивне і навмисне використання сили чи влади над іншою особою, яка перебуває в більш слабкій позиції.

Розробка та вивчення теоретичних підходів до булінгу є результатом роботи багатьох вчених та дослідників з різних галузей науки. Вагомий внесок у розуміння булінгу внесли такі відомі дослідники:

1. Альберт Бандура, він є одним з провідних психологів, який розробив теорію соціального навчання та соціальної когніції, що включає в себе концепції процесу моделювання поведінки та ефектів навчання через спостереження. [22].

2. Дороті Еспенелл, вона є визнаним експертом у галузі дослідження булінгу, особливо в контексті шкільного середовища, і вивчає соціальні та психологічні аспекти булінгу. [27].

3. Ден Олвейс, шведський психолог, який розробив одну з перших систематичних програм профілактики булінгу, відому як Olweus Bullying Prevention Program. [11].

4. Лорі Хескелл, вона активно працює над вивченням психологічних аспектів булінгу та розробляє програми інтервенції для зменшення булінгу в освітніх закладах. [18].

Ці дослідники та багато інших вчених зробили значний внесок у розуміння булінгу та розробку стратегій його запобігання та подолання в сучасному освітньому середовищі.

Проблемою булінгу займалися такі зарубіжні дослідники як Д. Таттун, Д. Ольвейс, Д. Томпсон, Р. Лейн, К. Арора. Також, проблему подолання та профілактики булінгу у підлітковому середовищі вивчали і вітчизняні дослідники такі, як: І. Гайдамашко, І. Романенко; булінг досліджували: А. Губко, В. Стремецька, Г. Алексеєнко; досліджували причини та наслідки булінгу: Ю. Савельєв, Т. Салата, А. Король, Є. Воронцов. Проблеми насильства серед учнів в навчальних закладів та запобігання йому в українській кримінології досліджувала І. Лубенець. [1, 2, 16, 27, 40].

Вивчення булінгу залучає різноманітні теоретичні підходи з психології, соціології та інших галузей науки для розуміння його природи, механізмів виникнення та наслідків. Проаналізуємо теоретичні підходи до вивчення булінгу [17,24,40].:

1. Соціальна участь. Теорія соціальної участі визначає, що поведінка формується через спостереження, наслідування та моделювання. У контексті булінгу, цей підхід розглядається як процес, у якому діти навчаються агресивним і нетерпимим способам взаємодії через спостереження за дорослими або ровесниками, що проявляють подібну поведінку.

2. Психологічні підходи.

- Теорія психологічних диспозицій. Цей підхід висуває ідею, що існують індивідуальні риси особистості, такі як агресивність, емоційна нестабільність або відчуття невпевненості, які можуть сприяти участі в булінгу, як жертви, так і агресора.

- Теорія соціальної когніції. Цей підхід акцентує увагу на тому, як індивід сприймає і тлумачить соціальні ситуації та взаємодії. Наприклад, негативний сприйнятий контекст може сприяти розвитку агресивної поведінки.

3. Соціально-екологічний підхід. Цей підхід аналізує взаємодію між індивідом та його соціальним оточенням, зокрема вплив групових норм,

культурних особливостей та освітнього середовища на розвиток булінгу. Він розглядає булінг як соціальну проблему, що формується через взаємодію індивідів у конкретних соціальних умовах.

4. Еволюційний підхід. Цей підхід вивчає булінг як еволюційно адаптивну стратегію, що виникає з конкуренції за ресурси або соціальний статус. Він досліджує, як такі стратегії можуть бути універсальними у різних культурах та сприяти виживанню та репродукції.

Кожен з цих теоретичних підходів надає важливі уявлення про природу булінгу і допомагає в розробці ефективних програм профілактики та інтервенції. Інтеграція різних теорій дозволяє глибше розуміти механізми булінгу та розробляти більш ефективні стратегії по його запобіганню та подоланню в освітніх закладах.

Булінг є однією з найгостріших проблем сучасного студентського середовища. Хоча більшість досліджень зосереджуються на школах, все більше уваги приділяється булінгу у вищих навчальних закладах, де він також має значний вплив на психологічне благополуччя студентів, їхню академічну успішність та соціальні взаємини. Булінг у студентських групах може проявлятися в різних формах, включаючи фізичне насильство, психологічний тиск, соціальну ізоляцію та кібербулінг. Ці форми насильства можуть призводити до серйозних наслідків, таких як зниження самооцінки, депресія, тривожність та навіть суїцидальні тенденції.

Булінг у студентських групах має особливу специфіку, яка відрізняється від шкільного насильства. Студенти часто стикаються з новими викликами, такими як адаптація до нових умов, підвищені академічні вимоги та необхідність встановлення нових соціальних зв'язків. У таких умовах ризик виникнення булінгу зростає, і, відповідно, зростає потреба в ефективних стратегіях психопрофілактики. [2].

Булінг є серйозною проблемою, яка вимагає уваги і втручання соціальних, освітніх та психологічних служб. Він не тільки порушує соціальні

норми, але і завдає значних шкідливих наслідків для жертви та всього соціального середовища, в якому він відбувається.

Також, формою прояву девіантної поведінки є моббінг.

Булінг і моббінг є двома формами негативної соціальної поведінки, які часто співпадають, але мають свої відмінності. Основна різниця полягає у контексті цих явищ:

1. Булінг зазвичай відбувається в шкільному або студентському середовищі, де один чи декілька осіб здійснюють агресивні дії проти іншої особи, яка зазвичай є слабшою або менш захищеною групою. Булінг може включати фізичне, вербальне або емоційне насильство. [33].

2. Моббінг відноситься до систематичного та протяжного насильства, яке одна або декілька осіб здійснюють над іншою особою в робочому оточенні або в інших суспільних контекстах. Моббінг може включати цілеспрямовані спроби виключити, ізолювати або психологічно та емоційно травмувати цільову особу. [45].

Булінг у шкільному або студентському середовищі може стати першим кроком у формуванні моббінгу, якщо жертва цього насильства не знаходить підтримки та захисту, або якщо вона продовжує зазнавати агресії в нових умовах, наприклад, під час вступу в робоче оточення або на інших суспільних майданчиках. Таким чином, булінг може бути початковою стадією, що може перерости в моббінг, якщо ситуація не вирішується та не контролюється вчасно і ефективно.

Булінг відрізняється від випадкової конфліктної ситуації своєю постійністю та повторюваністю, що значно посилює його шкідливий вплив на психіку постраждалого. Створення комфортних умов для життя, розвитку та навчання, а також захист від насильства та жорстокого поводження є основною метою соціальної державної політики. Будь-яка форма насильства є неприйнятною і може бути попереджена, особливо враховуючи зростаючий рівень насильства серед молоді в усьому світі, яке трапляється в сім'ях, місцевих громадах та навчальних закладах.

Перша згадка теми булінгу з'явилася на початку 1970-х років у Скандинавії. У цей період дослідники досліджували насильство як явище у взаємодії дітей у шкільному середовищі. Термін "булінг" походить від англійського дієслова "to bully". Кембриджський словник англійської мови визначає дієслово "to bully" як ображати або залякувати когось меншого або менш впливового, часто змушуючи таку особу до небажаних дій. Оксфордський словник визначає "to bully" як прагнення завдати шкоди, залякати або примусити до небажаних дій уразливу особу або того, хто сприймається як уразливий. Українські словники трактують термін "булінг" як "цькування та залякування". [34].

Інші науковці вважають, що булінг – це систематичне та навмисне використання агресії та залякування однією або кількома особами щодо іншої особи або групи осіб, яка має за мету завдати шкоди, принизити чи залякати жертву. Булінг відрізняється від інших форм агресії тим, що він характеризується повторюваністю, асиметрією сил та наміром завдати шкоди. [33].

Термін "булінг" тісно пов'язаний із такими явищами, як:

- насильство – умисний фізичний або психічний вплив однієї особи на іншу проти її волі, що завдає цій особі фізичну, моральну чи майнову шкоду, або містить загрозу заподіяння такої шкоди з кримінальною метою;

- агресія – індивідуальна або колективна поведінка або дія, спрямована на заподіяння фізичної чи психічної шкоди, або навіть на знищення іншої людини чи групи;

- третирування – зневажливе ставлення до когось, зверхне та безцеремонне поводження з людиною. [18].

У 1993 році норвезький психолог Дан Ольвеус запропонував власне визначення терміну "булінг" в контексті молодіжного середовища. Це визначення стало загальноприйнятим та відомим. Булінг – це навмисна, систематично повторювана агресивна поведінка, що базується на нерівності

соціальної влади або фізичної сили. Ольвеус виділив три ключових компоненти [13]:

1. Булінг – це агресивна поведінка, яка включає небажані та негативні дії;
2. Булінг охоплює певні зразки поведінки, які мають властивість повторюватись;
3. Булінг характеризується нерівністю сили чи влади.

Важливо розуміти, що булінг може проявлятися як у формі фізичного, так і психічного впливу, а також комбінованого насильства. Про це зазначають у своїх роботах О. Ожйова та В. Пономарьов. [3].

Аналізуючи наукові праці різних дослідників, можна побачити певну закономірність: всі вони визначають схожі характеристики булінгу. Серед них:

- Нерівність фізичної сили між учасниками булінгу;
- Систематичність насильства незалежно від його характеру;
- Відмінності у психічних та соціальних можливостях між жертвою та агресором;
- Емоційне приниження та утиснення;
- Виключення одного або декількох учасників із соціального середовища шляхом образи почуттів або фізичного насильства. [2, 21].

Згідно з даними дослідження UNICEF Ukraine, проведеного у 2017 році, Україна зайняла четверте місце серед усіх країн світу за рівнем підліткової агресії. Перед Україною розташувалися Росія, Білорусь та Албанія. Серед 67% постраждалих школярів 40% не повідомляють про насилля батькам. Через замовчування проблеми діти опиняються у своєрідному "глухому куті", що призводить до погіршення ситуації, а методи насилля стають більш жорстокими. [3].

18 грудня 2018 року Верховна Рада ухвалила Закон України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу" № 8584, який набув чинності 19 січня 2019 року. Цей документ визначає поняття "булінг", встановлює шляхи протидії цьому явищу та захист прав дітей і

працівників закладів освіти. Також він вносить зміни до Кодексу України "Про адміністративні правопорушення".[27].

Відтепер булінг є адміністративним правопорушенням, що передбачає адміністративну відповідальність. Приховування випадків булінгу будь-ким з працівників освітнього закладу передбачає накладення штрафу у розмірі від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян, а також можливість виконання громадських робіт на строк від 20 до 40 годин. У разі, якщо булінг скоєний дитиною чи підлітком, який не досяг 16 років, штраф зобов'язані сплатити батьки дитини.

Булінг є серйозною соціальною проблемою, яка може мати тривалі негативні наслідки як для жертви, так і для агресора. Жертви булінгу часто страждають від низької самооцінки, депресії, тривожності, а в окремих випадках це може призвести до суїцидальних думок і дій. Агресори, які практикують булінг, також можуть страждати від проблем з поведінкою та взаємодією з оточуючими у майбутньому.

Булінг можна визначити як форму агресивної поведінки, яка включає в себе:

1. Повторюваність, дії повторюються багаторазово протягом тривалого часу.
2. Асиметрія сил, булер (агресор) має більшу силу або вплив, ніж жертва. Ця асиметрія може бути фізичною, соціальною або психологічною.
3. Намір завдати шкоди, дії булера мають намір заподіяти шкоду, принизити або залякати жертву.
4. Небажаність, жертва не хоче, щоб з нею так поводитися. [27].

Булінг можна класифікувати за різними критеріями, включаючи тип агресії та контекст, у якому відбувається булінг. Основні види та форми булінгу включають:

Серед різновидів булінгу, які зустрічаються в різних групах, включаючи студентські, можна виділити три основні форми:

1. Фізичний булінг - це навмисні дії, які включають штовхання, удари, стусани, побої та інші тілесні пошкодження.

2. Психологічний булінг - насильство, яке впливає на психіку, спричиняючи психологічну травму через словесні образи або погрози, переслідування, залякування, які навмисно викликають емоційну невпевненість. До цієї категорії можна віднести: вербальний булінг, образливі жести або дії, залякування, ізоляцію, вимагання, пошкодження або крадіжку особистих речей.

3. Кібербулінг - це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету та інших електронних пристроїв (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, образливі висловлювання, поширення чуток тощо).

Кібербулінг є найновішою формою цькування, яка в умовах активного переходу академічних груп на дистанційне навчання через карантинні обмеження та спілкування в соціальних мережах в онлайн-режимі потребує особливої уваги та моніторингу з боку адміністрації та психологічних служб освітніх закладів. [33].

Анонімні погрози, тролінг, хейтинг, кіберсталкінг, секстинг – це сучасні форми цькування в Інтернеті. Цей вид насильства набирає все більшої популярності. Часто діти не розуміють, як захиститися від кібербулінгу. Крім того, батьки теж часто не знають, як правильно поводитися в Інтернеті та як захистити свою дитину.

Отже, якщо булінг – це психологічний терор, цькування, побиття однієї людини іншою, то кібербулінг – це «цькування онлайн». Всі форми кібербулінгу мають на меті заподіяти шкоду, принизити чи образити людину дистанційно, без фізичного насильства (на відміну від булінгу). Найчастіше знуцання передбачають залякування жертви, поширення чуток або зображень з образливим підтекстом, публікацію особистої інформації або фотографій, загрози, створення фіктивних сторінок. [45].

Платформами для кібербулінгу стають соціальні мережі, додатки для обміну миттєвими повідомленнями, електронна пошта, форуми, блоги, онлайн-відеоігри тощо.

Кібербулінг на перший погляд може здатися менш серйозним явищем, ніж реальна агресія. Однак наслідки кібербулінгу можуть бути дуже важкими, включаючи не тільки негативні емоції (сором, страх, тривога), але й суїцидальні думки та спроби.

Студентська молодь складається з групи осіб, які не належать ні до дітей, ні до дорослих. Це люди, які привертають до себе найбільше уваги та цінують особистий простір. І. С. Кон дав таке визначення терміну «молодь»: молодь – це соціально-демографічна група, яка вирізняється за віковими характеристиками, особливостями соціального становища та певними соціально-психологічними рисами [8]. Молодіжне середовище не є стабільним, у ньому часто змінюються моделі поведінки та норми поведінки в середині колективу. Важливо зазначити, що різні групи молоді поводять себе по-різному в межах своєї мікрогрупи, адже учасники залежать не лише один від одного, але й, здебільшого, від лідера. Зокрема, у молодіжних групах, де відбувається булінг, можна виділити такі ролі учасників:

- булер;
- жертва;
- спостерігачі;
- захисники;
- співчувачі.

З цього поділу можна виділити три ключові фігури: булер – особа, яка здійснює цькування інших, жертва – особа, яка стає мішенню булінгу, та спостерігачі – вони не беруть активної участі в булінгу, проте часто підтримують булера та його дії проти жертви. [2].

Найчастіше булерами стають особи, які потребують великої уваги та визнання. Вони зазвичай не отримують цю увагу від оточуючих, тому

самостверджуються за рахунок інших. Таких осіб легко помітити, адже вони мають лідерські якості та артистичні риси характеру. Вони рідко виявляють співчуття до жертви, а навпаки, хизуються своєю силою над слабшими.

Якщо булінг здійснюється групою осіб, то ця група поділяється на лідера та послідовників. Послідовники можуть бути активними – ті, хто бере участь у знущаннях, та пасивними – ті, хто не бере активної участі, але підтримує лідера. Ініціаторами та рушійною силою в таких групах завжди є лідер. Іноді їхні дії можуть мати садистський характер та явну агресію. Часто групи булерів знімають свої дії на камеру та поширюють в Інтернеті, таким чином самостверджуючись серед більшої аудиторії та перетворюючи цькування на жорстокі методи приниження.

Жертвою може стати будь-яка людина, але частіше це особи, які відрізняються від своїх ровесників фізично, успіхами в навчанні, матеріальним становищем у родині тощо. Такі особи зазвичай не мають довірливих відносин з оточуючими та переживають знущання на самоті. Вони є легкою мішенню для булерів, адже останні впевнені, що не будуть покарані. [1].

Третя фігура в ієрархії учасників булінгу – це спостерігачі. Вони поділяються на:

- активних – це ті діти, які стають на захист жертв. Вони можуть просити про допомогу у батьків або у працівників закладу освіти;
- пасивних – діти, які не підтримують булінг, але й не переходять до активних дій захисту жертви;
- байдужих – вони не займають ніякої позиції та не втручаються в процес булінгу. [18].

Норвезький психолог Д. Ольвеус у своїх дослідженнях зазначає, що спостерігачі часто можуть переходити на сторону кривдників. Це явище пояснюється законами психологічного захисту: діти, усвідомлюючи, що їхня позиція стає менш впливовою і їхня допомога не змінює ситуацію, приймають роль нападника, пригнічуючи свої емоції та співчуття. Через цю тенденцію

втручання дорослих є необхідним у випадках булінгу, щоб допомогти кожному учаснику. [22].

Булінг як явище, що виникає у взаємодії, включає чотири основні компоненти:

- агресивна і негативна поведінка;
- систематичність;
- нерівність сил у відносинах між учасниками;
- навмисний характер поведінки. [24].

Це означає, що булінг має чітко визначені стійкі характеристики і компоненти, які утворюють певну систему дій і сприяють повторюваності ситуацій цькування. Крім того, у таких ситуаціях беруть участь визначені особи, взаємодія яких будується на основі прихильності до насильницьких дій або протесту проти них.

Сутність булінгу полягає в домінуванні однієї людини або групи над іншою за допомогою агресивних дій, що призводить до психологічного, фізичного або соціального знуцання. Булінг часто виникає в колективах, де є значні відмінності у владі, статусі або популярності серед членів групи. [11].

В освітньому середовищі насильство має різний характер і природу. Може проявлятися у вигляді систематичних дій, або бути одноразовим, проте воно завжди завдає великої шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіх учасників навчального процесу: здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам. Однак, найнебезпечнішим є саме повторюваність випадків, систематичність насильницьких дій в освітньому середовищі [2].

Булінг також має серйозні наслідки для соціального клімату в навчальних закладах. Він руйнує атмосферу довіри та безпеки, знижує загальний рівень задоволеності навчанням студентів. [15].

Наукові дослідження показують, що булінг може мати значний вплив на академічну успішність та соціалізацію студентів у вищих навчальних закладах.

Часті випадки булінгу можуть призводити до стресу, тривоги та психічного дискомфорту у жертв. Це може суттєво впливати на їх здатність концентруватися на навчанні та досягати академічних цілей.

Жертви булінгу часто витрачають значний час і енергію на уникнення конфліктів та захист від нападів. Це може відволікати їх від учбових завдань та знижувати продуктивність навчання.

Постійний досвід булінгу може призводити до зниження самооцінки та відчуття безпорадності. Це, в свою чергу, може підірвати мотивацію до навчання та досягнення академічних цілей.

Жертви булінгу часто відчувають ізоляцію та відсутність соціальної підтримки, що може негативно впливати на їхню спроможність інтегруватися в академічне середовище та успішно спілкуватися з колегами та викладачами.

Досвід булінгу може негативно впливати на соціальну адаптацію студентів, знижуючи їхню здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими учасниками академічного середовища.

Учасники булінгу часто мають складні відносини з оточуючими, що може перешкоджати формуванню позитивних та довірливих міжособистісних зв'язків.

Спостереження або досвід булінгу може впливати на сприйняття студентами загальної атмосфери та клімату в університетському середовищі, змінюючи їхні ставлення до соціальних норм та цінностей.

Таким чином, булінг в університетському середовищі є серйозною проблемою, яка може має значний вплив на академічну успішність та соціальну інтеграцію студентів.

Віктимна поведінка, або поведінка жертви, суттєво впливає на стан і розвиток особистості, яка стає об'єктом булінгу. Вплив цієї поведінки може бути різностороннім і охоплює фізичні, емоційні, соціальні та академічні аспекти життя жертви. [21].

Жертви булінгу часто почуваються неповноцінними та невартими уваги. Постійні приниження та образи можуть призвести до того, що жертва починає вважати себе недостатньо хорошою або здібною.

Постійний страх перед можливими нападками та глузуванням може призвести до розвитку тривожних розладів. Жертва булінгу може стати більш тривожною та переживати депресію, відчуваючи безвихідь і відчай.

Постійні знущання створюють відчуття безсилля, коли жертва почувається неспроможною змінити ситуацію або захистити себе. Це може призвести до втрати впевненості у власних силах і зниження мотивації до будь-яких дій.

Інтенсивний і тривалий булінг може призвести до розвитку ПТСР, коли жертва переживає повторні спогади про знущання, кошмари, а також підвищену тривожність і дратівливість.

Жертви булінгу часто почуваються ізольованими від своїх ровесників, бояться вступати в нові соціальні взаємодії та стосунки. Вони можуть відмовлятися від участі в групових заходах і заходах, щоб уникнути повторних нападок.

Віктимна поведінка може призвести до зниження соціальних навичок. Жертви булінгу можуть мати труднощі у спілкуванні з іншими людьми, зокрема через страх бути неправильно зрозумілими або знову зазнати образ.

Жертви булінгу можуть втратити довіру до оточуючих, включаючи дорослих (викладачів, батьків), якщо вони не отримують належної підтримки та захисту. Це може призвести до труднощів у побудові нових стосунків і підтримці наявних.

Постійний стрес і тривога, пов'язані з булінгом, можуть мати негативний вплив на фізичне здоров'я жертви. Це може проявлятися у вигляді головних болів, проблем зі шлунком, порушень сну та загального зниження імунітету. [19].

Стрес, спричинений булінгом, може призвести до психосоматичних розладів, коли емоційні переживання викликають фізичні симптоми. Це можуть бути болі у різних частинах тіла, які не мають очевидної медичної причини.

Постійний стрес та занепокоєння через булінг можуть негативно впливати на академічну успішність жертви. Жертва може втратити інтерес до навчання, мати труднощі з концентрацією та пам'яттю, що призводить до зниження оцінок.

Жертви булінгу часто намагаються уникати місць, де вони піддаються знущанням, включаючи навчальні заклади. Це може призвести до частих пропусків занять і навіть до відмови від навчання.

Отже, віктимна поведінка значною мірою впливає на психічний стан, фізичне здоров'я, соціальні взаємодії та академічну успішність жертви булінгу. Для зменшення негативного впливу булінгу важливо забезпечити підтримку жертви з боку психологів, викладачів, батьків та ровесників, а також вживати заходів для створення безпечного та підтримуючого середовища в навчальних закладах.

1.2 Психологічні та соціальні фактори прояву булінгу в студентських групах

У сучасному світі проблема булінгу набуває все більшої актуальності, особливо в контексті студентського середовища. Булінг, або систематичне знущання, характеризується агресивною поведінкою однієї або групи осіб щодо іншої особи, яка часто не може адекватно захистити себе. У студентських групах булінг має свої специфічні риси та прояви, які відрізняються від булінгу у шкільному середовищі або на робочих місцях. Студенти, які зазнають булінгу, стикаються з серйозними психологічними та соціальними проблемами, що негативно впливають на їхнє навчання, самопочуття та подальший розвиток. [2].

Булінг у студентських групах включає різні форми фізичної, вербальної та соціальної агресії. Важливо враховувати, що це явище має глибокі корені у психологічних та соціальних взаємодіях між студентами.

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, яке виникає через вплив різних факторів. Ці фактори можна розділити на психологічні та соціальні. [1,2].

Психологічні фактори булінгу:

1. Особистісні характеристики агресора:

- Агресори часто не здатні контролювати свої імпульси та емоції.
- Схильність до агресивної поведінки та бажання домінувати над іншими.
- Булери можуть прагнути до уваги та визнання від однолітків, використовуючи агресивну поведінку як спосіб досягнення цієї мети.
 - Нездатність або небажання розуміти та співчувати почуттям інших.

2. Особистісні характеристики жертви:

- Жертви булінгу часто мають занижену самооцінку, що робить їх більш вразливими до нападів.
- Відсутність друзів або соціальної підтримки збільшує ризик стати жертвою.
- Жертви можуть бути пасивними та не здатними захистити себе або звернутися за допомогою, низький рівень соціальних навичок.
 - Адаптація до нового навчального середовища може викликати стрес, що збільшує ризик булінгу.

Соціальні фактори булінгу:

1. Сімейне оточення:

- Стиль виховання в сім'ї може впливати на схильність юнака до булінгу. Жорсткі та авторитарні методи виховання можуть формувати агресивні поведінкові моделі.

- Часті конфлікти в родині можуть створювати негативний емоційний фон, що підвищує ризик агресивної поведінки дитини.

- Відсутність уваги та підтримки з боку батьків може призводити до пошуку визнання та влади серед однолітків через агресію.

2. Студентське середовище:

- Негативний груповий клімат, відсутність підтримки з боку куратора, викладачів та адміністрації сприяють поширенню булінгу.

- Змагальне середовище в університеті може сприяти конфліктам і взаємним образам.

- Недостатня або неправильна система покарань за агресивну поведінку може підсилювати булінг.

- Підтримка або заохочення булінгу з боку однолітків може сприяти його поширенню.

- Культура, яка толерує агресію та насильство, може сприяти поширенню булінгу.

- Зображення насильства в медіа та розважальних програмах можуть формувати у дітей агресивні моделі поведінки.

- Тиск з боку суспільства щодо досягнення успіху може спонукати деяких студентів до агресивної поведінки як способу самоствердження.

Психологічні та соціальні фактори булінгу тісно переплітаються. Особистісні характеристики агресора та жертви взаємодіють з їхнім соціальним оточенням, формуючи умови для виникнення булінгу. Сімейне середовище, груповий клімат та суспільні норми відіграють важливу роль у формуванні моделей поведінки, які можуть призводити до булінгу. [7].

Причини булінгу рідко діють ізольовано; зазвичай це комбінація кількох факторів, які впливають на поведінку дітей. Наприклад, дитина з низькою самооцінкою та агресивними моделями поведінки, вихована в жорстокій сімейній атмосфері, де відсутні підтримка та любов, може стати агресором у школі, особливо якщо шкільне середовище не забезпечує належний контроль та підтримку.

Для ефективної профілактики та втручання необхідно враховувати як індивідуальні психологічні характеристики, так і соціальні контексти, в яких розвиваються і функціонують агресори та жертви. Комплексний підхід, який охоплює всі ці аспекти, може сприяти створенню благоприємного середовища у навчальних закладах. [25].

В студентському середовищі булінг може виявлятися через різноманітні форми і механізми, які включають вербальні, фізичні, соціальні та електронні аспекти. [27]. Особливості проявів булінгу в цьому контексті можна розглядати таким чином:

1. Вербальний булінг.

Це одна з найпоширеніших форм булінгу в студентських групах. Включає в себе:

- Образи та обзивання, негативні коментарі щодо зовнішності, інтелектуальних здібностей, соціального статусу тощо.

- Погрози фізичної або соціальної агресії, шантаж через розголос.

2. Фізичний булінг.

Це прямий фізичний вплив на іншу особу:

- Фізичні напади, штовхання, побиття, фізичні травми.

- Крадіжки речей та руйнування майна, знищення особистих або групових майнових цінностей.

3. Соціальний булінг.

Він включає в себе елементи соціальної ізоляції та виключення:

- Ізоляція, уникнення, неприйняття в групу, ізольоване ставлення до студента.

- Груповий булінг, колективне виключення, відмова у включенні до соціальних або академічних активностей.

4. Електронний (кібербулінг).

Сучасна форма булінгу через інтернет та соціальні мережі:

- Образи через електронні повідомлення, коментарі, електронну пошту.

- Розповсюдження дискредитуючої інформації, фейки, розголос, піар негативної інформації.

Відсутність адекватних заходів для покарання агресорів може стимулювати повторну агресію.

Булінг є серйозним соціально-психологічним явищем, що має значний вплив на психічний стан та самопочуття жертв. Наслідки булінгу можуть бути довготривалими та глибокими, впливаючи на різні аспекти життя жертв [24]:

1. Психологічна травма.

Жертви булінгу часто переживають психологічну травму через систематичне агресивне ставлення до них. Ця травма може проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що включає симптоми, такі як:

- Постійне відчуття тривоги та страху.
- Флешбеки або повторювані спогади про ситуації булінгу.
- Нічні кошмари та порушення сну.
- Емоційна нестабільність.

2. Депресія

Депресія є однією з найбільш поширених реакцій на булінг. Жертви можуть відчувати:

- Постійний смуток та безнадійність.
- Втрату інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення.
- Зниження енергії та постійну втому.
- Суїцидальні думки та поведінку.

3. Зниження самооцінки

Постійний негативний вплив агресорів може призвести до значного зниження самооцінки жертв. Вони можуть:

- Сумніватися у власних здібностях та вартості.
- Відчувати себе негідними любові та поваги.
- Уникати соціальних взаємодій через страх бути відкинутими.

4. Тривожні розлади

Булінг може спричинити розвиток тривожних розладів, таких як:

- Соціальна тривожність, страх перед соціальними ситуаціями та уникнення їх.
- Генералізований тривожний розлад, постійне відчуття тривоги без чіткої причини.
- Панічні атаки, раптові напади інтенсивного страху.

5. Проблеми з адаптацією

Жертви булінгу можуть мати труднощі з адаптацією до нових ситуацій та змін у житті. Вони можуть:

- Відчувати страх перед новими середовищами та людьми.
- Уникати викликів та можливостей через страх невдачі.
- Мати труднощі з довірою до інших людей.

6. Соціальна ізоляція

Жертви булінгу часто ізолюються від оточуючих, що може призвести до:

- Відчуття самотності та відчуженості.
- Відсутності підтримки від друзів та близьких.
- Труднощів у налагодженні нових соціальних контактів.

7. Академічні проблеми

Булінг може негативно вплинути на академічну успішність жертв:

- Зниження мотивації до навчання.
- Погіршення оцінок через постійний стрес та тривогу.
- Уникання шкільних занять через страх перед агресорами.

8. Фізичні симптоми

Психологічний стрес від булінгу може також проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як:

- Головні болі та болі в животі.
- Порушення сну та хронічна втома.
- Розлади харчової поведінки (анорексія, булімія).

9. Вплив на довгострокові перспективи

Психологічні наслідки булінгу можуть мати довготривалий вплив на жертв, впливаючи на їх подальше життя:

- Труднощі у професійній діяльності через знижену самооцінку та тривожність.
- Проблеми у міжособистісних стосунках через недовіру та соціальну ізоляцію.
- Ризик розвитку психічних розладів у дорослому віці.

Отже, психологічні наслідки булінгу є серйозними і можуть впливати на різні аспекти життя жертв. Розуміння цих наслідків є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги жертвам булінгу. Комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та освітні заходи, може допомогти зменшити негативний вплив булінгу та сприяти відновленню жертви булінгу.

Вчені-дослідники наголошують на тому, що булінгу в студентському середовищі - це складне соціально-психологічне явище, в якому беруть участь три основні групи: агресори, жертви та свідки. Вони вважають, що кожна з цих груп має свої специфічні характеристики, які впливають на динаміку та наслідки булінгу. [27].

1. Агресори (булери)

Агресори є ініціаторами булінгу, які здійснюють агресивні дії щодо своїх жертв. Вони можуть проявляти різні форми агресії, включаючи фізичну, вербальну, емоційну та кібербулінг. Основні соціально-психологічні характеристики агресорів включають:

- Низька емпатія: агресори зазвичай не вміють розуміти та співпереживати почуття інших людей. Це дозволяє їм здійснювати агресивні дії без почуття провини.

- Високий рівень агресивності: вони схильні до агресивної поведінки та використовують насильство як спосіб вирішення конфліктів.

- Потреба в домінуванні: агресори прагнуть мати владу над іншими та контролювати ситуацію. Вони часто намагаються підвищити свій соціальний статус через приниження інших.

- Проблеми з самооцінкою: деякі агресори можуть мати низьку самооцінку і використовують агресію як спосіб самоствердження.

- Соціальна популярність: у деяких випадках агресори можуть бути популярними серед однолітків, що сприяє їхній агресивній поведінці, оскільки вони отримують підтримку від групи.

2. Жертви

Жертви булінгу – це ті, хто піддається агресивним діям з боку агресорів. Вони можуть страждати від різних форм булінгу, які можуть мати серйозні психологічні та фізичні наслідки. Основні соціально-психологічні характеристики жертв включають:

- Низька самооцінка: жертви часто не впевнені в собі та мають негативне уявлення про власні здібності та вартість.

- Соціальна ізоляція: вони можуть бути ізольованими від інших, мати мало друзів або соціальної підтримки.

- Вразливість: жертви можуть мати фізичні, поведінкові або культурні особливості, які відрізняють їх від інших та роблять їх мішенню для агресорів.

- Пасивність: вони часто не здатні захистити себе або відповісти на агресію, що робить їх легкими мішенями для агресорів.

- Страх: жертви можуть відчувати постійний страх перед агресорами та боятися повідомити про випадки булінгу через можливість погіршення ситуації.

3. Свідки

Свідки булінгу – це особи, які стають свідками агресивних дій, але безпосередньо не беруть участь у них. Їхня роль у динаміці булінгу може бути різною – від пасивного спостерігача до активного учасника. Основні соціально-психологічні характеристики свідків включають:

- Пасивні свідки: більшість свідків не втручаються в ситуацію булінгу, вони можуть відчувати страх або невпевненість у своїх діях. Вони можуть боятися стати наступною жертвою або втратити соціальний статус.

- Активні свідки: деякі свідки можуть активно підтримувати агресора, зокрема сміятися або заохочувати агресивні дії. Це може бути спричинено бажанням бути прийнятим у групі або страхом стати жертвою.

- Моральна дилема: свідки часто відчувають внутрішній конфлікт між бажанням допомогти жертві та страхом перед можливими наслідками втручання.

- Нестача навичок втручання: багато свідків не знають, як правильно втрутитися або допомогти жертві, що сприяє їхній пасивній ролі.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу. У той самий час, на думку окремих дослідників, відтворити типовий портрет агресора та жертви неможливо. Булінг – явище системне й комплексне. Тому, окрім лікарів, психіатрів, психологів (які займаються, зазвичай, уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанню з боку своїх однолітків), до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатися викладачі, соціальні педагоги, психологи. [16].

Взаємодія між агресорами, жертвами та свідками створює складну динаміку, яка визначає розвиток та наслідки булінгу. Агресори отримують підкріплення своєї поведінки через підтримку або пасивність свідків, тоді як жертви відчувають ізоляцію та безпорадність. Втручання свідків може бути критичним для припинення булінгу, тому важливо навчати їх навичкам ефективного втручання та підтримки жертв.

Розуміння соціально-психологічних характеристик учасників булінгу є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання. Важливо враховувати, що булінг – це не лише проблема агресорів та жертв, але й ширше соціальне явище, яке впливає на всю спільноту. Тому комплексний підхід, який включає роботу з усіма учасниками булінгу, є необхідним для створення безпечного та підтримуючого середовища [2].

Булінг зазвичай трапляється в місцях з мінімальним або відсутнім контролем з боку викладачів, таких як коридори, вбиральні, сходи, їдальні, роздягальні та інші подібні місця. Йому притаманне поступове розгортання за певною схемою з проходженням через кілька фаз, від моменту зародження до найвищої точки розвитку. [11].

Фази розвитку булінгу Тілікін В. Н. описує як "Драбину булінгу", де кожна сходинка відповідає певному етапу розвитку булінгу, певному емоційному стану жертви та діям кривдника. [2].

Перша фаза булінгу полягає у формуванні булінг-спільноти. На цьому етапі визначається мішень булінгу, тобто студент, який виділяється своїми відмінностями від інших і сприймається як такий, що не відповідає загальноприйнятим нормам. Однією з причин булінгу можуть бути слабкі соціальні навички у молоді, коли вони не вміють домовлятися, просити допомоги, ділитися думками або тривогами, а також розпізнавати свої почуття та емоційні стани інших студентів через міміку, жести та інтонації.

Для формування булінгу необхідне схвалення або мовчазна підтримка дій кривдника з боку інших – спостерігачів. Приєднання спостерігачів до булінгу створює так зване "коло булінгу", яке поглиблює булінг, знижуючи емпатію до жертви під груповим тиском і погіршуючи її емоційний стан.

Потім виникає конфлікт. У групі трапляються поодинокі випадки, після яких ситуація знову стає стабільною. Через певний час в групі повторюються схожі інциденти – знову проявляються жорстокі дії, які показують, як розподілена влада серед студентів у групі.

Як наслідок, спостерігається самозахист учасників булінгу. Незалежно від ролі, яку кожен з них виконує, усі намагаються себе захистити: кривдник – через агресію, жертва – через замкнутість, втечу від реальності, демонстрацію пасивної поведінки, без опору нападам і знущанням. Відсутність опору жертви через слабкий розвиток соціальних навичок робить її зручною мішенню для нападника, який використовує викривлені способи самоствердження через домінування та приниження.

Друга фаза – це фаза власне булінгу. Вона включає, по-перше, навмисні загрози з боку кривдника, який посилює напади проти одного студента, використовуючи будь-яку можливість для знуцання. По-друге, спостерігається зростання невпевненості у жертви, яка дедалі більше сумнівається в собі. Студент-жертва нікому не розповідає про свої страждання.

Після другої фази булінгу відбувається "перелом" у жертви, коли студенти, які піддалися цькуванню, перестають чинити опір, що призводить до третьої фази булінгу – пікової фази. У цій фазі статус жертви закріплюється за студентом, і починається самобічування. Жертва ізолюється – булінг переходить з активної у пасивну форму, тобто його прояви стають менш помітними. Наступним етапом стає саморуйнування жертви – зовні ситуація в групі здається спокійною, явних конфліктів чи сварок немає, але у жертви булінгу розвивається тривалий стрес.

Четверта фаза булінгу – найвища, коли починається виключення жертви з колективу, і вона може почати пропускати навчальні заняття. Це призводить до "хвороби" жертви, яка найчастіше проявляється поза навчальним закладом (психічні розлади, тривожність, фізичні недуги психосоматичного походження тощо).

Вкрай важливо вчасно розпізнавати булінг і зупиняти цей процес на ранніх стадіях, оскільки втручання або переривання можливе на будь-якому етапі, поки ситуація не досягла апогею.

1.3 Психопрофілактика булінгу в студентських групах

Освітній заклад відіграє ключову роль у забезпеченні умов для гармонійного розвитку особистості, наданні студентам знань у безпечному навчальному середовищі, підвищенні ефективності навчального процесу, формуванні толерантного ставлення молоді один до одного, розвитку навичок безконфліктного спілкування та ненасильницької поведінки, а також у

створенні негативного ставлення до булінгу, захисті психологічного здоров'я та соціального благополуччя студентів. [4].

Подолання випадків булінгу серед молоді є найважливішим завданням, оскільки жорстоке поводження між молоддю неминуче призводить до значних негативних наслідків у їхньому житті. Проблема булінгу ускладнюється тим, що це явище може бути прихованим і завжди є систематичним, що значно ускладнює діяльність учасників освітнього процесу та вимагає від них особливої уваги та навичок.

Булінг серед молоді має свої особливості. Дослідження показують, що серед юнаків і дівчат віком від 17 років булінг трапляється значно рідше, особливо у формі фізичного насильства. Через психологічні особливості робота з молоддю цього віку, у якій спостерігаються прояви булінгу, має свою специфіку. [2].

У цьому віці особистість стає більш емоційно врівноваженою порівняно з підлітковим періодом, рідше виникають різкі зміни настрою. У 17 років самооцінка ще формується, і може проявлятися невпевненість у собі, що іноді веде до деструктивних і агресивних форм самовираження. Такий спосіб самовираження дає їм тимчасове відчуття самостійності, зверхності та незалежності. Прагнення до самоствердження та визнання є важливим у цьому віковому періоді [10].

У юнацькому віці важливо сформувати у першокурсників відчуття дорослості та відповідальності за власні дії. Оскільки молодь у цьому віці зазвичай не бажає орієнтуватися на думки інших і дослухатися до чужих точок зору, важливо надати їм можливість самостійно ділитися своїм досвідом та розповідати свої історії. Під час обговорення слід робити акцент на відповідальності кожної людини та важливості розуміння істинних причин непорозумінь, таких як наявність відмінностей між людьми, симпатії та антипатії, прагнення бути кращим за інших тощо. Важливий практичний аспект обговорення полягає в тому, щоб молодь мала змогу усвідомити серйозність

ситуації, отримати нову інформацію, дізнатися про досвід інших, обговорити та змоделювати альтернативні варіанти поведінки. [26].

Крім цього, слід пам'ятати, що для студентів, у яких у житті багато нестабільності, характерний високий рівень напруження та підвищена тривожність. Вони можуть мати проблеми у взаємовідносинах у сім'ї та з оточуючими, а також низьку самооцінку. Це може призвести до деструктивної поведінки, проявів агресії або аутоагресії, апатії та навіть до булінгу.

Найпоширенішими формами булінгу в юнацькому віці є залякування, шантаж, поширення пліток, глузування та кібербулінг. [14].

Розглянувши структуру, форми та чинники, можемо сказати, що булінг у студентському середовищі – це групове явище, насильницька форма взаємодії, жорстокого ставлення, в якій учасники мають певні ролі та реалізують свої власні тенденції до самоствердження. До того ж, цькування може виникати не тільки між студентами, а й між студентами та викладацьким складом. Як соціально-психологічне явище, булінг має негативний вплив на всіх його учасників, які отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до складних наслідків, тому кожен учасник булінгу потребує у подальшому соціально-психологічного супроводу. [30].

Щоб прояви булінгу траплялися якомога рідше і не переростали в системне явище, в освітньому закладі потрібно створювати відповідне сприятливе середовище не тільки для боротьби з такою проблемою як булінг, а й для запобігання появі проявів відповідної поведінки. Значну роль у цих заходах відводиться соціально-психологічній профілактиці насильства/булінгу в освітньому середовищі, де системність та злагодженість є запорукою ефективної роботи.

У комплексному підході можна відзначити два ключові напрямки: управлінський і просвітницький [5]. Управлінський підхід організовує та реалізує керівник закладу освіти та передбачає розробку чіткого алгоритму з подолання явища цькування (правила, позиція, інструктажі тощо).

Просвітницький підхід – це інформування, пояснення, формування навичок толерантної та ненасильницької поведінки, спілкування та взаємодії всіх студентів освітнього процесу.

Визначають такі основні види соціально-психологічної профілактики насильства/булінгу у студентському середовищі: первинна, вторинна та третинна [29].

До первинної соціально-психологічної профілактики насильства відноситься формування активного стилю життя, який забезпечує реалізацію прав, задоволення потреб та інтересів особистості. Профілактична робота має інформаційний характер, оскільки спрямована на формування в особистості неприйняття та категоричну відмову від проявів насильства.

Вона має здійснюватися шляхом включення цієї проблеми в плани практичного психолога та соціального педагога, виховної роботи освітнього закладу, як компонент профілактики негативних явищ у студентському середовищі (проведення тематичних класних годин, годин психолога).

Вторинна соціально-психологічна профілактика насильства є груповою. Метою цього виду профілактики є зміна ризикованої мало адаптивної поведінки на адаптивну. У результаті цієї профілактики передбачається зміна ставлення особистості до себе та оточуючих, навчання навичкам поведінки в ситуаціях, які можуть призвести до насильства [32]. Вона може здійснюватися шляхом розроблення і проведення тренінгів для студентської молоді з проблем насильства.

Третинна соціально-психологічна профілактика спрямована на інтегрування в соціальне середовище осіб, які потерпіли від насильства. Третинна профілактика передбачає виявлення причин та особливостей поведінки молодої особи, які призвели до виникнення проблеми. Цей вид профілактики здійснюється на особистісному рівні. Важливо, щоб цю роботу проводив фахівець психологічної служби освітнього закладу.

Серед головних напрямків превентивної роботи в освітніх закладах спеціалісти виділяють [25]:

- ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, педагогічного колективу, студентського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на профілактику виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми;

- ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно-правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі;

- проведення зустрічей, круглих столів, семінарів, тренінгів із залученням представників правоохоронних органів, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій;

- організація роботи гуртків, факультативів із психології;

- створення інформаційних куточків для студентів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень;

- створення на базі освітнього закладу алгоритму реагування на випадки насильства серед молоді.

Отже, психопрофілактика булінгу в студентських групах вищих навчальних закладів має на меті запобігання насильству, зменшення випадків цього явища та покращення атмосфери у навчальному середовищі.

Підсумуємо основні аспекти психопрофілактики булінгу [4, 5, 32]:

1. Освітні програми є ключовим елементом психопрофілактики. Вони спрямовані на підвищення свідомості усіх учасників навчального процесу щодо шкідливості булінгу, розпізнавання його форм та наслідків.

2. Включення тренінгів з комунікаційних навичок, емпатії та конфліктного розв'язання допомагає студентам розвивати позитивні стратегії поведінки та підтримувати взаємоповагу.

3. Важливо забезпечити відкрите та підтримуюче середовище, де студенти відчувають підтримку від однокурсників, викладачів і адміністрації.

4. Вищі навчальні заклади повинні розробляти чіткі політики щодо протидії булінгу, включаючи процедури повідомлення, реагування та попередження цього явища.

5. Важливо вести систематичний моніторинг випадків булінгу та ефективності заходів психопрофілактики для вчасного виявлення проблем та вдосконалення стратегій.

6. Надання психологічної та емоційної підтримки жертвам булінгу є важливою складовою психопрофілактики. Важливо, щоб студенти знали, де і як шукати допомогу.

Психопрофілактика булінгу в університетському середовищі має системний характер і передбачає комплексний підхід до попередження та реагування на випадки насильства та конфліктів.

Роль куратора, викладачів та старости студентської групи у протидії булінгу важлива для створення підтримуючого та безпечного середовища для всіх студентів. [29].

До відповідальностей куратора відносяться:

1. Куратор має за завдання систематично відслідковувати динаміку в групі, виявляти можливі випадки булінгу або конфліктів між студентами.
2. Куратор забезпечує підтримку студентів, які потрапили у ситуації булінгу, надає їм необхідну інформацію та консультації щодо подальших дій.
3. Розробляє та впроваджує профілактичні заходи у групі, включаючи тренінги з комунікаційних навичок, конфліктного розв'язання та емпатії.
4. Працює разом з викладачами та адміністрацією для вчасного реагування на складні ситуації та розробки політик протидії булінгу.

До відповідальностей викладачів відносяться:

1. Викладачі грають ключову роль у формуванні соціальних навичок у студентів, які є важливими для попередження булінгу.
2. Вони відповідальні за виявлення і реагування на негативні динаміки в класі або під час практичних занять.
3. Сприяють розвитку позитивного середовища в групі, підтримують ініціативи студентів щодо покращення міжособистісних відносин.

Щодо старости групи [39]:

1. Відповідальний за підтримку позитивної атмосфери і культури спілкування в групі.

2. Може діяти як посередник у випадках міжособистісних конфліктів і сприяти їх мирному вирішенню.

3. Як представник групи, може передавати інформацію про можливі випадки булінгу куратору та викладачам для подальших заходів.

Куратор, викладачі та староста мають спільно працювати для створення безпечного і підтримуючого навчального середовища. Це включає не лише реагування на випадки булінгу, але і систематичну роботу з попередження цього явища, формування позитивних міжособистісних відносин і підтримку психосоціального благополуччя студентів. [43].

Психологічна служба вищого навчального закладу також, відіграє важливу роль у підтримці та допомозі студентам, які стали жертвами булінгу. [32]. Основні особливості їхньої роботи:

1. Психологічна служба забезпечує конфіденційність і безпеку для студентів, які звертаються за допомогою. Це дозволяє студентам відчуватися захищеними та комфортними під час обговорення своїх проблем.

2. Психологи працюють індивідуально з кожним студентом, враховуючи його особистісні особливості, емоційний стан і потреби. Це дозволяє забезпечити ефективну психологічну допомогу.

3. Психологи надають психотерапевтичну підтримку для тих, хто потерпів від булінгу. Це може включати роботу над самооцінкою, стресом, тривогою та іншими психологічними наслідками.

4. Психологи організують групові сесії для жертв булінгу, де студенти можуть обмінюватися досвідом, відчувати підтримку від однолітків та розвивати навички емпатії та підтримки одне одного.

5. Психологічна служба допомагає студентам розвивати ресурси та навички, необхідні для попередження та ефективної реакції на булінг. Це може включати тренінги зі стресоустійчивості, конфліктного розв'язання та комунікаційних навичок.

6. Психологи співпрацюють з іншими службами ВНЗ, такими як кураторські служби, адміністрація і правова підтримка, для комплексного підходу до вирішення проблеми булінгу та забезпечення захисту студентів.

7. Психологи проводять просвітницьку роботу серед студентів та персоналу ВНЗ з метою підвищення усвідомленості щодо проблеми булінгу, виявлення його ознак і методів попередження.

З метою психопрофілактики булінгу в студентських групах психологічна служба ВНЗ може використовувати такі методи та техніки:

1. Індивідуальні консультації. Психолог проводить індивідуальні сесії з жертвами булінгу для виявлення особистих проблем, емоційного стану та розроблення стратегій саморегуляції. Надання емоційної підтримки, розвиток внутрішніх ресурсів для подолання стресу та тривоги.

2. Групові сесії. Організація групових зустрічей з жертвами булінгу для спільного обговорення проблем, обміну досвідом та підтримки одне одного. Створення підтримуючого середовища, підвищення соціальної підтримки, розвиток навичок соціальної адаптації.

3. Тренінги з комунікаційних навичок. Проведення тренінгів із розвитку ефективних комунікаційних стратегій, включаючи вміння виявляти конфліктні ситуації та знаходити конструктивні шляхи їх вирішення. Зниження інцидентів булінгу через покращення взаєморозуміння та взаємодії між студентами.

4. Інтерактивні методи. Використання ролевих ігор, кейс-стаді та інших інтерактивних методів для моделювання реальних ситуацій булінгу і розвитку навичок ефективної реакції. Практичне вивчення стратегій запобігання булінгу, підвищення емпатії та розуміння взаємних відносин.

5. Групові та індивідуальні заходи. Організація тематичних дискусій з психологом. Проведення тренінгів з комунікаційних навичок. Групові сесії підтримки для жертв булінгу. Індивідуальні консультації з психологом. Психотерапевтична підтримка для жертв булінгу. Розвиток особистісних ресурсів через індивідуальні підходи до кожного студента.

Ці методи і техніки спрямовані на покращення психологічного клімату в студентських групах, зниження випадків булінгу та створення підтримуючого навчального середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Загальною метою роботи психологічної служби є створення безпечного, підтримуючого та відкритого середовища для всіх студентів, де кожен може вільно розвиватися та досягати свого потенціалу без перешкод булінгу. [32].

Отже, психопрофілактика булінгу в студентських групах вищих навчальних закладів включає в себе комплекс заходів, спрямованих на виявлення, попередження та подолання випадків булінгу. Вона передбачає як індивідуальну, так і групову роботу зі студентами, розвиток навичок ефективної комунікації, стресостійкості та вирішення конфліктів. Важливою складовою є також підготовка викладачів та кураторів до розпізнавання та своєчасного реагування на прояви булінгу.

Такі заходи дозволять знизити рівень булінгу, підвищити загальний рівень психологічного комфорту в студентських групах, сприяти академічному успіху та гармонійному розвитку особистості студентів.

Висновки до розділу

Булінг у студентських групах є складним та багатогранним явищем, що негативно впливає на навчання, психічний стан і соціальні взаємодії студентів. У студентському середовищі булінг проявляється не лише у фізичній агресії, але й у вербальному приниженні, соціальному виключенні та кібербулінгу. Це явище має глибокі корені у психологічних та соціальних взаємодіях, які часто залишаються непоміченими або ігноруються. Тому психопрофілактика булінгу є надзвичайно важливим напрямом роботи у вищих навчальних закладах.

Перш за все, необхідно розуміти, що булінг – це не просто конфлікт між двома сторонами, а систематичне знущання, яке має тривалий і руйнівний характер. Жертви булінгу зазнають серйозних психологічних травм, які можуть

проявлятися у вигляді депресії, тривожності, низької самооцінки та навіть суїцидальних думок. Це впливає не тільки на академічну успішність, але й на загальний рівень життя та майбутню професійну діяльність студентів.

Одним із ключових аспектів психопрофілактики булінгу є формування здорового психологічного клімату в студентських групах. Це передбачає створення атмосфери взаємоповаги, підтримки та відкритості. Викладачі, куратори та адміністрація навчальних закладів повинні активно сприяти формуванню таких умов, розробляючи та впроваджуючи програми з розвитку соціальних та емоційних навичок у студентів. Це може включати тренінги з комунікації, управління конфліктами, розвиток емпатії та співпраці.

Ще одним важливим елементом є навчання студентів навичкам самооборони від булінгу. Це включає розвиток критичного мислення, навчання розпізнавати та реагувати на ознаки булінгу, а також формування стратегії поведінки у ситуаціях ризику. Студенти повинні знати, до кого звертатися за допомогою, як діяти у випадку булінгу та як підтримувати однолітків, які стали жертвами знущань.

Психологічна служба ВНЗ також відіграє ключову роль у боротьбі з булінгом. Вона повинна проводити регулярні опитування та дослідження для виявлення рівня булінгу в студентському середовищі, надавати психологічну допомогу жертвам та агресорам, а також організовувати профілактичні заходи. Психологи повинні активно співпрацювати з адміністрацією, викладачами та студентами для створення комплексної програми психопрофілактики.

Підсумовуючи, психопрофілактика булінгу в студентських групах є багатоаспектною задачею, що вимагає систематичного підходу та залучення всіх учасників навчального процесу. Формування здорового психологічного клімату, навчання навичкам самооборони, активна участь викладачів та психологів – усе це є невід'ємними складовими ефективної профілактики булінгу. Лише об'єднавши зусилля, ми можемо створити безпечне та сприятливе середовище для навчання та розвитку студентів.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ВНЗ

2.1 Організація та проведення експериментального дослідження

Експериментальне дослідження нами було проведене з метою вивчення прояву булінгу в студентських групах.

В процесі експериментального дослідження нами використані такі методики:

- авторський опитувальник «Вивчення прояву булінгу в студентських групах»
- опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов)
- опитувальник «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» (А. Ф. Фідлера) [41,42].

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В.

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 60 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **авторського опитувальника «Вивчення прояву булінгу в студентських групах»**, (Опис методики у Додатку А).

Цей опитувальник має на меті вивчити статистику прояву булінгу на різних курсах навчання, допоможе зрозуміти динаміку цього явища, стратегії подолання стресових ситуацій студентами та розробити ефективні заходи для його попередження та подолання.

За результатами опитувальника на 1 курсі було виявлено:

- 35% студентів відчували булінг з боку однокурсників.
- 60% стають свідками булінгу щотижня.

- Найчастіше спостерігаються вербальний булінг (50%) та соціальний булінг (40%).

- 45% відчували кібербулінг.
- Лише 30% знають, до кого можна звернутися за допомогою.
- 20% зверталися за допомогою.
- 70% студентів вважають, що у їхній групі є проблема булінгу.
- 50% відчують страх або тривогу через булінг.

Студенти першого курсу найчастіше стикаються з булінгом у формі образ та принижень. Вони схильні шукати підтримку у друзів та активно займатися хобі для подолання стресу. Проте, значна частина студентів не зверталася до психологічної служби, що свідчить про недостатню обізнаність про доступні ресурси допомоги.

За результатами опитувальника на 2 курсі було виявлено:

- 28% студентів відчували булінг.
- 50% стають свідками булінгу щотижня.
- Найбільше поширений вербальний булінг (45%) та соціальний булінг (35%).

- 40% відчували кібербулінг.
- 35% знають, до кого можна звернутися за допомогою.
- 25% зверталися за допомогою.
- 65% вважають, що у їхній групі є проблема булінгу.
- 45% відчують страх або тривогу через булінг.

Студенти другого курсу демонструють трохи нижчий рівень булінгу порівняно з першокурсниками. Вони також активно шукають підтримку серед друзів і використовують фізичні вправи як спосіб подолання стресу. Зростає кількість студентів, які хоча б раз зверталися до психологічної служби, що може вказувати на більшу обізнаність та готовність до використання наявних ресурсів.

За результатами опитувальника на 3 курсі було виявлено:

- 13% студентів відчували булінг.

- 40% стають свідками булінгу щотижня.
- Найбільше поширений вербальний булінг (40%) та соціальний булінг (30%).
- 30% відчували кібербулінг.
- 45% знають, до кого можна звернутися за допомогою.
- 35% зверталися за допомогою.
- 50% вважають, що у їхній групі є проблема булінгу.
- 35% відчують страх або тривогу через булінг.

На третьому курсі студенти менше стикаються з булінгом, особливо в його фізичній формі. Вони частіше ігнорують негативні ситуації або шукають підтримку серед друзів. Використання медитації та інших форм самозаспокоєння стає більш поширеним. Більша частина студентів зверталася до психологічної служби хоча б раз.

За результатами опитувальника на 4 курсі було виявлено:

- 6% студентів відчували булінг.
- 30% стають свідками булінгу щотижня.
- Найбільше поширений вербальний булінг (35%) та соціальний булінг (25%).
- 20% відчували кібербулінг.
- 55% знають, до кого можна звернутися за допомогою.
- 45% зверталися за допомогою.
- 35% вважають, що у їхній групі є проблема булінгу.
- 25% відчують страх або тривогу через булінг.

Студенти четвертого курсу найменше стикаються з булінгом, особливо в його фізичній формі. Вони більш схильні ігнорувати негативні ситуації або шукати підтримку серед друзів. Використання медитації та інших форм самозаспокоєння стає більш поширеним. Велика частина студентів зверталася до психологічної служби хоча б раз, що свідчить про високу обізнаність про наявні ресурси допомоги.

Отже, результати використаного авторського опитувальника «Вивчення прояву булінгу в студентських групах», показали, що проблема булінгу є актуальною для студентів різних курсів, особливо для першокурсників та другокурсників. Студенти першого курсу найчастіше стикаються з булінгом у формі образ та принижень. Вони найчастіше стають жертвами та свідками булінгу, що свідчить про потребу в інформуванні та підтримці на ранніх етапах навчання. Старші курси, зокрема четвертокурсники, демонструють кращі результати щодо обізнаності про проблему булінгу та способи її подолання, проте і в них все ще залишається певний рівень булінгу, що потребує уваги.

Загальна статистика щодо студентів, які є жертвами булінгу показує, що: 35% - це студенти 1 курсу, 28% - студенти 2 курсу, 13% - студенти 3 курсу, 6% - студенти 4 курсу (рис. 2.1). Ці показники свідчать про те, що рівень булінгу зменшується з підвищенням курсу.

Запропоновані заходи щодо профілактики булінгу, включаючи тренінги, семінари та розробку політики університету, можуть допомогти зменшити рівень булінгу та покращити загальний морально-психологічний клімат у студентських групах.

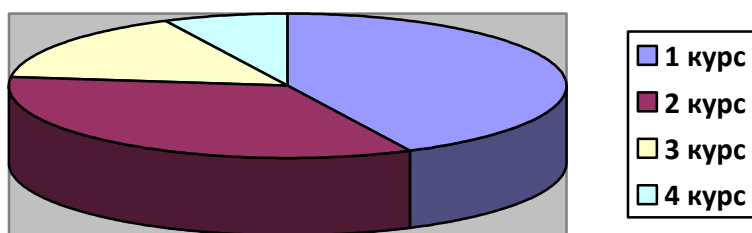


Рисунок 2.1 – Загальні результати прояву булінгу в студентських групах (у %)

Розглянемо результати, отримані за допомогою опитувальника «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов) (Опис методики у Додатку Б).

Результати показали, що студенти першого курсу продемонстрували найвищий рівень агресивності та конфліктності серед усіх курсів. Високий рівень агресивності виявили 27% опитаних, конфліктності – 32% студентів (вони зазначили, що часто беруть участь у конфліктних ситуаціях). Це може свідчити про те, що цей період навчання супроводжується найбільшим стресом та навантаженням, конкуренції серед студентів, що веде до підвищення агресивної та конфліктної поведінки. Також, конфліктна поведінка на 1 курсі може бути пов'язана з певними рисами та якостями особистості підлітка, такими як: нетерпимість до недоліків інших, знижена самокритичність, імпульсивність, здатність до підпорядкування інших, неухважність до людей, користоловство, егоїзм, невміння контролювати свій емоційний стан, агресивність, підвищена тривожність, некоммунікбельність, надмірна принциповість.

На другому курсі спостерігалось зменшення рівня агресивності, 18% студентів показали високий рівень агресивності, конфліктність 25%.

На 3 курсі відсоток студентів, які продемонстрували високий рівень агресивності - 12%, конфліктність - 15% студентів.

На четвертому курсі спостерігалось зниження рівня агресивності. Високий рівень агресивності склав 7% студентів, конфліктність також зменшилася до 9%. Зменшення агресивності та конфліктності на четвертому курсі може бути пов'язане з кращою адаптацією студентів до навчального процесу та більшою зрілістю в міжособистісних взаєминах.

Особистісна агресивність і конфліктність мають значний вплив на прояв булінгу серед студентів. Студенти з високим рівнем агресивності можуть частіше брати участь у булінгу, оскільки вони схильні використовувати силу та агресивні дії для вирішення конфліктів або вираження своїх емоцій.

Результати опитування студентів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Визначення рівня агресивності та конфліктності у досліджуваних, (у %)

Рівні агресивності та конфліктності у досліджуваних		I курс %	II курс %	III курс %	IV курс %
Агресивність	Високий рівень	27%	18%	12%	7%
	Середній рівень	53%	59%	70%	58%
	Низький рівень	20%	23%	28%	35%
Конфліктність	Високий рівень	32%	25%	15%	9%
	Середній рівень	44%	49%	54%	55%
	Низький рівень	24%	26%	31%	36%

Агресивні студенти можуть сприяти формуванню агресивного середовища в навчальному закладі, де булінг стає соціально прийнятною поведінкою.

Студенти з високим рівнем конфліктності можуть частіше вступати в конфлікти з однолітками, що може призводити до ситуацій боулінгу. Конфліктні студенти можуть сприяти ескалації невеликих суперечок до більш серйозних форм агресії, включаючи булінг.

Агресивні та конфліктні студенти можуть стати негативними соціальними моделями для інших, сприяючи поширенню агресивних та булінгових моделей поведінки серед своїх однолітків. Такі студенти часто мають знижену емпатію, що ускладнює їм розуміння та співчуття до почуттів інших, тим самим збільшуючи ймовірність булінгу.

Таким чином, особистісна агресивність і конфліктність є важливими факторами, що сприяють прояву булінгу серед студентів, і вимагають відповідних профілактичних заходів та інтервенцій для зниження їхнього впливу.

За результатами **опитувальника** опитувальник «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» (А. Ф. Фідлера), ми отримали такі показники (Опис методики у Додатку В): 51% досліджуваних мають позитивне ставлення до своєї групи та вважають, що в їх колективі сприятлива психологічна атмосфера; 32% респондентів вважають, що в їхній групі не завжди все добре, іноді можуть виникати конфліктні ситуації; у 11% досліджуваних в групах переважає негативний показник вище середнього, спостерігається негативна психологічна атмосфера, часті конфлікти; 6% осіб оцінюють найвищою негативною оцінкою психологічний клімат в своїй групі, таким колективам притаманний високий рівень ймовірності конфліктів, напруженість у відносинах. Загалом, негативний показник психологічної атмосфери в колективі притаманний 7% осіб, які є першокурсниками.

Методика дала нам можливість оцінити психологічну атмосферу в студентських колективах і спрогнозувати потенційну конфліктогенність та тенденцію до виникнення і ескалації конфліктів і довести, що негативна психологічна атмосфера в колективі може значно впливати на прояв булінгу в студентських групах.

Результати опитування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» А. Ф. Фідлера, (у %)

Рівень психологічної атмосфери у колективі	Кіль-ть (%)
Позитивний показник вище середнього, позитивна атмосфера переважає	51%
Середній рівень психологічної атмосфери, в групі іноді можуть виникати конфліктні ситуації	32%

Негативний показник вище середнього, негативна атмосфера переважає, часті конфлікти	11%
Найвища негативна оцінка психологічного клімату в групі, високий рівень ймовірності конфліктів	6%

Таким чином, результати експериментального дослідження показали, що булінг суттєво впливає на навчальний процес та соціальні відносини серед студентів. Особистісна агресивність, конфліктність та психологічна атмосфера в колективі є важливими факторами, що сприяють прояву булінгу серед студентів, і вимагають відповідних профілактичних заходів та інтервенцій для зниження їхнього впливу.

2.2 Психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ.

Мета авторської програми: створення безпечного та підтримуючого навчального середовища, покращення психологічного благополуччя студентів та підвищення якості їх навчання і соціальної взаємодії.

Завдання тренінгової програми:

1. Виявлення рівня булінгу в студентських групах за допомогою анкетування та інтерв'ювання студентів і викладачів.

2. Підвищення обізнаності студентів про булінг, його наслідки та способи протидії.

3. Навчання студентів навичкам ефективної комунікації, вирішення конфліктів та стресостійкості.

4. Навчання методам створення підтримуючого психологічного клімату в студентських групах.

Очікувані результати:

1. Суттєве зниження частоти та інтенсивності випадків булінгу в студентських групах.

2. Поліпшення атмосфери в студентських групах, зниження рівня тривожності та стресу серед студентів.

3. Зростання рівня обізнаності студентів та викладачів про булінг, його наслідки та ефективні методи протидії.

4. Підвищення у студентів навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів, стресостійкості та саморегуляції.

5. Покращення академічних результатів студентів завдяки створенню безпечного та підтримуючого навчального середовища.

6. Покращення взаємовідносин між студентами та викладачами, а також всередині студентських груп.

Організація роботи:

Ця психологічна програма розрахована на роботу зі студентами. Заняття проводитимуться 2 рази на тиждень. Загальна кількість - 6 занять.

Для тренінгу "Психопрофілактика булінгу в студентських групах" було використано низку психологічних методів, спрямованих на запобігання булінгу, розвиток навичок ефективної комунікації та покращення міжособистісних відносин [25, 30, 32, 43, 46, 48]:

1. Психосвітні методи:

- Лекції та презентації. Інформування студентів про булінг, його ознаки та вплив на жертву та агресора.

- Групові обговорення. Обговорення реальних випадків булінгу та аналіз їх наслідків.

Ці методи спрямовані на підвищення обізнаності студентів про булінг, його види, наслідки та шляхи запобігання.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

- Когнітивні реструктуризації. Допомога студентам виявляти та змінювати негативні автоматичні думки, пов'язані з агресивною поведінкою.
- Навчання соціальним навичкам. Тренування навичок асертивної комунікації, розв'язання конфліктів та емпатії.

Методи КПТ спрямовані на зміну негативних думок і поведінкових патернів, що сприяють булінгу.

3. Емпатійні методи:

- Рольові ігри. Відтворення ситуацій булінгу, щоб студенти могли відчутти себе на місці жертви, агресора та спостерігача.
- Групова рефлексія. Висловлювання студентами своїх почуттів та емоцій після рольових ігор та обговорення досвіду.

Розвиток емпатії та емоційного інтелекту допомагає студентам краще розуміти почуття інших людей та уникати агресивної поведінки.

4. Тренінг комунікативних навичок:

- Активне слухання. Навчання студентів навичкам активного слухання, що допомагає зменшити непорозуміння та конфлікти.
- Асертивна комунікація. Розвиток навичок вираження своїх думок і почуттів без агресії та пасивності.

Навчання ефективній комунікації знижує ризик виникнення конфліктних ситуацій і сприяє створенню позитивного клімату в групі.

5. Стрес-менеджмент:

- Релаксаційні техніки. Навчання методам релаксації, таким як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація.
- Техніки саморегуляції. Розвиток навичок управління емоціями та контролю поведінки у стресових ситуаціях.

Зниження рівня стресу у студентів допомагає зменшити їх агресивність і підвищити стійкість до провокаційних ситуацій.

6. Соціометричні методи:

- Соціометричні тести. Визначення соціометричного статусу кожного студента в групі для виявлення лідерів, аутсайдерів та групових динамік.

- Групові дискусії. Обговорення результатів соціометричних тестів та розробка колективних стратегій покращення взаємин.

Використання соціометрії для аналізу міжособистісних відносин у групі допомагає виявити проблемні зони та розробити стратегії їх вирішення.

Ці методи сприяють розвитку позитивних міжособистісних відносин та ефективної комунікації серед студентів.

Детальний зміст психологічної програми щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ розміщений у Додатку Г.

Реалізація даної програми дозволить створити умови для гармонійного розвитку студентів, сприятиме їх успішній соціалізації та забезпечить безпечне та комфортне навчання у вищому навчальному закладі.

2.3 Практичні рекомендації щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ

Психопрофілактика булінгу в студентських групах вищих навчальних закладів включає в себе комплекс заходів, спрямованих на виявлення, попередження та подолання випадків булінгу. Вона передбачає як індивідуальну, так і групову роботу зі студентами, розвиток навичок ефективної комунікації, стресостійкості та вирішення конфліктів. Важливою складовою є також підготовка викладачів та кураторів до розпізнавання та своєчасного реагування на прояви булінгу.

Такі заходи дозволять знизити рівень булінгу, підвищити загальний рівень психологічного комфорту в студентських групах, сприяти академічному успіху та гармонійному розвитку особистості студентів.

Враховуючи результати експериментального дослідження, нами було розроблено практичні рекомендації щодо протидії булінгу у ВНЗ [29, 32, 36, 39, 43]:

Для студентів нами рекомендовано:

1. Будьте емпатичними та підтримуючими. Не мовчіть, якщо ви стаєте свідком чи жертвою булінгу. Підтримайте іншого студента, виявте емпатію та підтримку.

2. Навчіться виявляти булінг. Вивчіть ознаки булінгу, включаючи фізичні, емоційні та вербальні прояви. Будьте уважними до змін у поведінці інших студентів.

3. Якщо ви стали свідком або жертвою булінгу, зверніться до відповідних служб вашого університету: до куратора, психологічної служби чи адміністрації. Використовуйте ресурси університету, такі як анонімні гарячі лінії.

4. Проявляйте толерантність та повагу. Уникайте сприяння конфліктним ситуаціям. Поважайте інших студентів, їхні права та особисті межі.

5. Підтримуйте позитивну атмосферу. Створюйте дружні відносини в своїй студентській групі. Підтримуйте співпрацю та взаєморозуміння.

6. Пройдіть тренінги та семінари з теми булінгу, його форм та наслідків. Розвивайте навички конструктивної комунікації та вирішення конфліктів. Вчіться висловлювати свої почуття та потреби без агресії.

7. Дізнайтеся про свої права та можливості захисту в ситуаціях булінгу.

Для психологів та психологічної служби рекомендовано:

1. Розробляйте освітні програми для студентів та викладачів щодо попередження булінгу, включаючи тренінги з комунікаційних навичок та соціальної підтримки.

2. Надавайте індивідуальні консультації жертвам булінгу для психологічної підтримки та розвитку стратегій саморегуляції. В організації попередження і протидії булінгу ефективними є прийоми відновлювальної

комунікації: «активне слухання», «Я - твердження»; прийоми рефлексивного слухання: ехо-техніка, перефразування, резюмування.

3. Організуйте групові сесії підтримки для жертв булінгу з метою обміну досвідом, розвитку соціальних навичок та підтримки від співробітників та однолітків.

4. Ведіть систематичний аналіз випадків булінгу для розуміння та адаптації психологічних інтервенцій в університетському середовищі.

5. Надавайте консультаційну підтримку кураторам, викладачам та іншому персоналу щодо попередження булінгу та реагування на конфліктні ситуації. Взаємодійте з адміністрацією університету для розробки політики та процедур протидії булінгу. Працюйте з кураторською службою та викладачами для комплексного підходу до профілактики та подолання булінгу.

6. Організуйте систему моніторингу випадків булінгу та оперативно реагуйте на них. Проводьте регулярні опитування та дослідження для виявлення рівня булінгу серед студентів. Ведіть статистику випадків булінгу та аналізуйте їх для розробки ефективних заходів профілактики.

Рекомендації для кураторів:

1. Виховувати здорові стосунки у групі.

2. Не залишайтеся байдужими.

3. Дайте зрозуміти студентам, що соціальний стан не є приводом для цькування.

4. Дайте зрозуміти студентам, що сильніший – не означає розумніший, що фізичні вади – це не вина людини.

5. На особистому прикладі показуйте, що ви не підтримуєте явище булінгу.

6. Поважайте думки та погляди інших.

7. Виявляйте доброзичливість, повагу до інших, підтримуйте один одного та поважайте право кожного бути самим собою, виявляйте готовність до примирення.

8. Покажіть студенту перевагу, що увагу викладачів та одногрупників можна привернути до себе гарними вчинками.

9. Регулярно спілкуйтеся зі студентами, щоб виявляти можливі випадки булінгу.

10. Ведіть анонімні опитування для визначення рівня конфліктності в групі.

11. Проводьте інформаційні зустрічі та тренінги на тему булінгу.

12. Забезпечте студентів матеріалами про їхні права та можливості звернення за допомогою.

13. Організуйте групові та індивідуальні зустрічі для обговорення проблем і пошуку рішень.

14. Підтримуйте студентів, які стали жертвами булінгу, та допомагайте їм знайти необхідну допомогу.

15. Тісно співпрацюйте з викладачами та психологами для комплексного підходу до вирішення проблеми булінгу.

16. Залучайте студентів до розробки правил поведінки та заходів профілактики булінгу.

Виконання цих рекомендацій дозволить створити безпечне та сприятливе середовище для навчання і розвитку студентів, зменшити рівень булінгу та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя в університеті.

Висновки до розділу

Проведене експериментальне дослідження проблеми булінгу в студентських групах ВНЗ дозволило виявити значущі аспекти цього соціального явища та його вплив на студентське середовище. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що булінг залишається актуальною та гострою проблемою, яка має серйозні наслідки для психологічного благополуччя, соціальної адаптації та академічної успішності студентів.

Під час дослідження було встановлено, що прояви булінгу є різноманітними та багатогранними, охоплюючи фізичне, вербальне, соціальне та кіберцькування. Значна частина студентів зіштовхуються з цими формами насильства, що призводить до зниження самооцінки, розвитку тривожних розладів та депресивних станів.

Значний вплив на подолання стресу в ситуаціях булінгу є вибір копінг-стратегій студентами (жертвами булінгу), на це, в свою чергу, впливає вік студентів, їхній курс навчання та досвід попередніх зіткнень з булінгом. Виявлено, що студенти молодших курсів частіше використовують неефективні стратегії, такі як уникнення чи пасивна адаптація, тоді як старші студенти демонструють більш розвинуті навички саморегуляції та застосовують конструктивні методи вирішення конфліктів.

Незважаючи на різноманітність копінг-стратегій, виявлено, що значна частина студентів не володіє достатніми знаннями та вміннями для ефективної протидії булінгу. Це підкреслює необхідність проведення цілеспрямованої роботи з психопрофілактики та психологічної підтримки студентів.

Отримані результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблеми булінгу в студентських групах, що включає не лише психологічну підтримку жертв, але й роботу з агресорами та нейтральними спостерігачами.

Виходячи з цього, нами створено програму щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ, метою програми є створення безпечного та підтримуючого навчального середовища, покращення психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, проведене дослідження не лише виявило масштаб та специфіку булінгу в студентському середовищі, але й надало базу для подальших досліджень та розробки ефективних інтервенційних стратегій, спрямованих на профілактику та подолання цього явища в навчальних закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі на тему "Психопрофілактика булінгу в студентських групах" було проведено комплексне дослідження проблеми булінгу серед студентів, визначено основні фактори, що сприяють його виникненню, та розроблено ефективні заходи психопрофілактики. На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Булінг є поширеною і серйозною проблемою в студентських групах, яка має значний негативний вплив на психологічний та емоційний стан студентів, їхнє академічне досягнення та загальне благополуччя. Тому розробка та впровадження ефективних заходів психопрофілактики є надзвичайно важливими.

2. Серед основних факторів, що сприяють виникненню булінгу в студентських групах, виділяються особистісна агресивність, конфліктність, низький рівень емпатії, а також відсутність ефективних механізмів вирішення конфліктів та підтримки позитивного соціально-психологічного клімату в групі.

3. Психопрофілактика булінгу спрямована на попередження його виникнення через формування у студентів навичок конструктивної комунікації, вирішення конфліктів, розвитку емпатії та соціальної підтримки. Ефективні профілактичні програми повинні включати тренінги, семінари та інтерактивні заходи, що сприяють розвитку цих навичок. Серед стратегій психопрофілактики виділено:

- Впровадження освітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності студентів щодо булінгу, його наслідків та способів протидії.

- Проведення тренінгів, що сприяють розвитку емпатії, асертивності, конструктивної комунікації та вирішення конфліктів.

- Формування та підтримка позитивного соціально-психологічного клімату в студентських групах через залучення студентів до спільних заходів, спрямованих на зміцнення колективного духу та взаємопідтримки.

4. Узагальнюючи, можна сказати, що проблема булінгу в студентських групах потребує комплексного підходу, що включає як профілактичні заходи, так і активну участь усіх учасників освітнього процесу. Реалізація розроблених у дипломній роботі заходів психопрофілактики сприятиме зниженню рівня булінгу та покращенню психологічного клімату в студентських групах, що позитивно вплине на загальне благополуччя та успішність студентів.

5. Провівши експериментальне дослідження, нами використано такі методики, як: авторський опитувальник «Вивчення прояву булінгу в студентських групах», опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов), опитувальник «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» (А. Ф. Фідлера), що дали можливість вивчити прояв булінгу в студентських групах

7. Враховуючи результати експериментального дослідження, нами розроблено психологічну програму та практичні рекомендації щодо психопрофілактики та подолання булінгу в студентських групах ВНЗ.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеєнко Т.Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. Шлях освіти. 2012. № 2. С. 16
2. Барліт А. Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А. Ю. Барліт, О. О. Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44-46.
3. Барліт О. О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі/ О. О. Барліт // Запоріжжя: Олекс, 2011. – 52 с.
4. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.- метод. Комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський. 2017. 96 с.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посібник / О. Ф. Бондаренко. – Харків : ФОЛПО, 1996. – 239 с.
6. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студенської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003.- № 4.- С. 8-11.
7. Винославська, О. В. Людські стосунки : навч. посіб. для студ. вузів / О. В. Винославська, М. П. Малигіна. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 142 с.
8. Вікова психологія / Під ред. Г. С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1976. – 269 с.
9. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.
10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.
11. Губко А.А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 50
12. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Києво-Могилян. акад., 2010. С.167–169.

13. Дмитрова, Т. В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис... канд. психол. наук.: 19.00.01 / Т. В. Дмитрова – К., 1993. – 187 с.
14. Долинська, Л. В. Психологія конфлікту : навч. посібник / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – К. : Каравела, 2010. – 304 с.
15. Дорошенко, Н. М. Гендерна детермінація вибору студентами стратегії поведінки в конфлікті: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. М. Дорошенко. – К., 2003. – 188 с.
16. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наукова думка, 1996. – 190 с.
17. Коберник Л. О. Психодіагностика конфліктних форм поведінки студентів в системі вищої освіти / Л. О. Коберник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – С. 233-238.
18. Коберник Л. О. Психологія прояву конфліктних форм поведінки в студентському віці: <http://eprints.zu.edu.ua/3312/1/9.pdf>.
19. Коломінський Н. Л. Міжособистісна взаємодія як соціально-психологічна детермінанта становлення громадянськості сучасної молоді у контексті спадщини А. С. Макаренка. // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2004. – Т. 4, вип. 2. – С. 160.
20. Корнєв М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія / Підручник. – К., 1995. – 304 с.
21. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі / О. Кормило // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». – 2015. – Вип. 35. – С. 174-187.
22. Король А. Причини та наслідки явища булінгу / А. Король // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1 – 2. – 190 с.
23. Кіричевська Е.В. Насильство в освітньому середовищі: діагностика, аналіз, стратегії подолання. Особистість в єдиному освітньому просторі:

матеріали конф. «Філософія образования личности», 26-27 черв. 2010 р. Запоріжжя, 2010. С. 94-106.

24. Кравченко І. В. Здоровий моральний клімат – основа життєдіяльності навчально-виховної групи / І. В. Кравченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 6. – С. 52–57.

25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД «У», 2006. – 384 с

26. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2009. С.288-289.

27. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення / Л. І. Лушпай. // Національний університет «Острозька академія». Серія: Філологічна. – 2013. –Вип. 33. – С. 126-131.

28. Лякішева А. В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки // [Електронний ресурс] / А. В. Лякішева // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер. : Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 2. – С. 23-28.

29. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.

30. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.

31. Пірен М.І. Основи конфліктології: Навч. посіб. / М.І. Пірен. 2-е вид. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 1997. 270 с. 38. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт.: Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. К.: ТОВ «К.І.С.», 2010. 242 с.

32. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с. 42. Психологічний словник / За ред.

В.І.Войтка. К.: Вища школа, 61 1982. 367 с. 43. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. К.: Либідь, 2001. 558 с.

33. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. –672 с.

34. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с

35. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв’язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

36. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № С. 32–37.

37. Рудь Л.І. Насилля та жорстокість в учнівському колективі. Психолог. 2011. № 39 (471). С. 20

38. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. — К.: кадемвидав (Альма-матер), 2005. – 360 с.

39. Скорбун І. Попередження насильства у закладах освіти. Методичний посібник для педагогічних працівників. БФ «Здоров’я жінки і планування сім’ї» / Ірина Скорбун, Тетяна Слободян. Київ: 2019. 102 с.

40. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / І. Сидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка. – 2015. – Вип. 1. – С. 169-173.

41. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. - 144 с.

42. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

43. Холодов О. Структура і зміст психологічної допомоги: підручник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. С. 17–24. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / Харків.: Прапор, 2004. 640 с.

44. Шатирко Л.О. Психологічні виміри деструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору у проявах залякування та цькування. Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць / ред. кол. : І.О. Корієнко (гол. ред.) та ін. Мукачево, 2019. Вип. 1(3). С.199-211.

45. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. : Х. : Прапор, 2007. 640 с.

46. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. Г. Шебанова. – К., 2000. – 183 с.

47. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія / Т. Д. Щербан. – К. : Міленіум, 2004. – 346 с.

48. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТОК А

Опитувальник

«Вивчення булінгу в студентському середовищі»

Шановний студенте! Дана анкета створена з метою дослідження булінгу в студентському середовищі та стратегій подолання стресових ситуацій. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти цю проблему та знайти ефективні шляхи її вирішення. Всі ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані виключно в наукових цілях.

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте кожне питання і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці або досвіду.

Запитання опитувальника:

1. Чи стикалися ви особисто з булінгом у вашій студентській групі?
 - Так, часто
 - Так, декілька разів
 - Ні, ніколи
2. Чи відчували ви коли-небудь себе жертвою кібербулінгу?
 - Так
 - Ні
3. Як часто ви спостерігаєте випадки булінгу серед своїх друзів чи однокурсників?
 - Дуже часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
4. Які форми булінгу вам доводилося спостерігати чи переживати?
(можна обрати кілька варіантів)
 - Образи і приниження
 - Фізичне насильство

- Соціальне виключення
- Поширення чуток
- Кібербулінг (онлайн або через соціальні мережі)
 - Інший (будь ласка, опишіть)

5. Як ви зазвичай реагуєте на ситуації булінгу? (можна обрати кілька варіантів)

- Захищаюся
- Ігнорую
- Шукаю підтримку друзів
- Повідомляю про це викладачам або кураторам
- Інше (вказіть що саме)

6. Як ви вважаєте, які основні причини булінгу в студентському середовищі? (можна обрати кілька варіантів)

- Ревнощі або заздрість
- Конфлікти або непорозуміння
- Бажання показати свою владу
- Нудьга або розвага
- Інші (вказіть які)

7. Як часто ви відчуваєте стрес через навчання або соціальні взаємини?

- Дуже часто
- Часто
- Рідко
- Ніколи

8. Які копінг-стратегії ви зазвичай використовуєте в стресових ситуаціях? (можна обрати кілька варіантів)

- Спілкування з друзями
- Фізичні вправи або спорт
- Медитація або релаксація
- Заняття хобі
- Пошук професійної допомоги

- Інше (вказіть що саме)

9. Чи зверталися ви за допомогою до психологічної служби ВНЗ?

- Так, неодноразово

- Так, один раз

- Ні, але планую

- Ні, не звертався/лась

10. Чи знаєте ви, до кого звертатися у випадку булінгу у вашому навчальному закладі?

- Так

- Ні

- Частково

11. Чи вважаєте ви, що ваш навчальний заклад робить достатньо для боротьби з булінгом?

- Так

- Ні

- Важко сказати

12. Як часто викладачі або куратори втручаються у випадки булінгу в студентській групі?

- Завжди

- Часто

- Рідко

- Ніколи

13. Чи відчуваєте ви підтримку з боку друзів або родини у випадку стресу чи булінгу?

- Так, завжди

- Часто

- Іноді

- Ніколи

ДОДАТОК Б
Опитувальник
«Особистісна агресивність і конфліктність» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов)

Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісним характеристикам.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням в карті опитування (вона наводиться нижче) у відповідному квадратику поставте знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
2. У суперечках я завжди намагаюся захопити ініціативу.
3. Мені частіше за все не віддають належне за мої справи.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не поступлюся.
5. Я намагаюся робити все, щоб уникнути напруженості у відносинах.
6. Якщо по відношенню до мене чинять несправедливо, то я про себе накликаю кривдникові всякі нещастя.
7. Я часто злюся, коли мені заперечують.
8. Я думаю, що за моєю спиною про мене говорять погано.
9. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
10. Думка, що напад - кращий захист, правильне.
11. Обставини майже завжди сприятливішими складаються для інших, ніж для мене.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, я намагаюся його не виконувати.
13. Я намагаюся знайти таке рішення спірного питання, яке задовольнило б усіх.
14. Я вважаю, що добро ефективніше помсти.
15. Кожна людина має право на свою думку.

16. Я вірю в чесність намірів більшості людей.
17. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
18. У суперечці я часто перебиваю співрозмовника, нав'язуючи йому мою точку зору.
19. Я часто ображаюся на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі.
20. Якщо хтось «корчить» з себе важливу персону, я завжди роблю йому наперекір.
21. Я пропоную, як правило, середню позицію.
22. Я вважаю, що гасло з мультфільму: «Зуб за зуб, хвіст за хвіст» - справедливий.
23. Якщо я все обдумаю, то я не потребую поради інших.
24. З людьми, які зі мною привітніше, ніж я міг очікувати, я тримаюся насторожено.
25. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю на це уваги.
26. Я вважаю нетактовним не давати висловитися в суперечці іншій стороні.
27. Мене ображає відсутність уваги з боку оточуючих.
28. Я не люблю піддаватися в грі навіть з дітьми.
29. У суперечці я намагаюся знайти те, що влаштує обидві сторони.
30. Я поважаю людей, які не пам'ятають зла.
31. Затвердження «Розум - добре, а два - краще» справедливо.
32. Затвердження «Не обдуриш - не проживеш» теж справедливо.
33. У мене ніколи не буває спалахів гніву.
34. Я можу уважно і до кінця вислухати аргументи спорячого зі мною.
35. Я завжди ображаюся, якщо серед нагороджених за справу, в якій я брав участь, немає мене.
36. Якщо в черзі хтось намагається довести, що він стоїть попереду мене, я йому не поступаюся.
37. Я намагаюся уникати загострення відносин.

38. Часто я уявляю ті покарання, які могли б обвалитися на моїх кривдників.
39. Я не вважаю, що я дурніший інших, тому їх думка мені не указ.
40. Я засуджую недовірливих людей.
41. Я завжди спокійно реаую на критику, навіть якщо вона здається мені несправедливою.
42. Я завжди переконано відстоюю свою правоту.
43. Я не ображаюся на жарти друзів, навіть якщо вони злі.
44. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення важливого для всіх питання.
45. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
46. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і дію відповідно з цим.
47. Я часто звертаюся до колег, щоб дізнатися їхню думку.
48. Якщо мене хвалять, значить, цим людям від мене щось потрібно.
49. У конфліктній ситуації я добре володію собою.
50. Мої близькі часто ображаються на мене за те, що в розмові з ними я їм «рота не даю відкрити».
51. Мене не чіпає, якщо при похвалі за загальну роботу не згадується моє ім'я.
52. Ведучи переговори зі старшим за посадою, я намагаюся йому не заперечувати.
53. У рішенні будь-якої проблеми я віддаю перевагу «золоту середину».
54. У мене негативне ставлення до мстивим людям.
55. Я не думаю, що керівник повинен рахуватися з думкою підлеглих, адже відповідати за все йому.
56. Я часто боюся каверз з боку інших людей.
57. Мене не обурює, коли люди штовхають мене на вулиці або в транспорті.
58. Коли я розмовляю з кимось, мене так і підмиває швидше викласти свою думку.
59. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.

60. Я завжди намагаюся вийти з вагона раніше за інших.
61. Навряд чи можна знайти таке рішення, яке б усіх задовольнило.
62. Жодне образа не повинно залишатися безкарним.
63. Я не люблю, коли інші лізуть до мене з порадами.
64. Я підозрюю, що багато підтримують зі мною знайомство з користі.
65. Я не вмію стримуватися, коли мене незаслужено дорікають.
66. Я більше люблю атакувати, ніж захищатися.
67. У мене викликають жаль надмірно образливі люди.
68. Для мене не має великого значення, чия точка зору в суперечці виявиться правильною - моя чи чужа.
69. Компроміс не завжди є кращим вирішенням спору.
70. Я не заспокоююся до тих пір, поки не помщуся кривднику.
71. Я вважаю, що краще порадитися з іншими, ніж приймати рішення одному.
72. Я сумніваюся у щирості слів більшості людей.
73. Зазвичай мене важко вивести з себе.
74. Якщо я бачу недоліки в інших, я не соромлюся їх критикувати.
75. Я не бачу нічого образливого в тому, що мені говорять про мої недоліки.
76. Будь я на базарі продавцем, я не став би поступатися в ціні за свій товар.
77. Піти на компроміс - значить показати свою слабкість.
78. Чи справедливо думка, що якщо тебе вдарили по одній щоці, то треба підставити й іншу?
79. Я не відчуваю себе ущемленим, якщо думка іншого виявляється більш правильним.
80. Я ніколи не підозрюю людей в нечесності.

Обробка результатів.

Для зручності обробки відповідей (думок за твердженнями) доцільно, щоб підслідні свої відповіді («так», «ні») заносили в карту опитування.

Відповіді на питання відповідають восьми шкалами: 1) запальність; 2) наступальність; 3) образливість; 4) непоступливість; 5) компромісність; 6) мстивість; 7) нетерпимість до думки інших; 8) підозрілість.

За кожну відповідь «так» чи «ні» відповідно до ключа до кожної шкалою нараховується 1 бал. По кожній шкалою випробовувані можуть набрати від 0 до 10 балів.

Ключ.

Відповіді «так» по позиціях 1, 9, 17, 65 і відповіді «ні» по позиціях 25, 33, 41, 49, 57, 73 свідчать про схильність суб'єкта до запальності.

Відповіді «так» по позиціях 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 і відповіді «ні» по позиціях 26, 34 свідчать про схильність до наступальності, напористості.

Відповіді «так» по позиціях 3, 11, 19, 27, 35, 59 і відповіді «ні» по позиціях 43, 51, 67, 75 - схильність до образливості.

Відповіді «так» по позиціях 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 і відповіді «ні» по позиціях 44, 52, 68 - схильність до непоступливості.

Відповіді «так» по позиціях 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 і відповіді «ні» по позиціях 61, 69, 77 - схильність до безкомпромісності.

Відповіді «так» по позиціях 6, 22, 38, 62, 70 і відповіді «ні» по позиціях 14, 30, 46, 54, 78 - схильність до мстивості.

Відповіді «так» по позиціях 7, 23, 39, 55, 63 і відповіді «ні» по позиціях 15, 31, 47, 71, 79 - схильність бути нетерпимим до думки інших.

Відповіді «так» по позиціях 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 і відповіді «ні» по позиціях 16, 40, 80 - схильність до підозрілості.

Сума балів за шкалами наступальності (напористості), непоступливості дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта.

Сума балів, набрана за шкалами нетерпимості до думки інших, мстивості, - показник негативної агресивності суб'єкта.

Сума балів за шкалами безкомпромісності, запальності, уразливості, підозрілості - узагальнений показник конфліктності.

ДОДАТОК В
Опитувальник
МЕТОДИКА «ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АТМОСФЕРИ В
ОРГАНІЗАЦІЇ» (А. Ф. ФІДЛЕРА)

Інструкція

У запропонованому бланку наведені протилежні за сенсом пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі ви поставите знак *, тим більше виражена ця ознака у вашому колективі.

Зразок бланка відповідей

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбність									Ворожість
Згода									Незгода
Задоволеність									Незадоволеність
Продуктивність									Непродуктивність
Теплота									Холодність
Співпраця									Неузгодженість
Взаємопідтримка									Недоброзичливість
Захопленість									Байдужість
Цікавість									Нудьга
Успішність									Безуспішність

Обробка та інтерпретація результатів:

Таким чином, чим лівіше розташований знак "+", тим нижче бал, і, відповідно, на думку оцінюючого, сприятлива психологічна атмосфера в колективі, нижче – напруженість і потенціал конфліктогенності.

Підсумковий показник коливається від 10 (позитивна оцінка) до 80 (негативна оцінка). Нижчий бал – позитивна оцінка, вищий бал — негативна оцінка.

Підрахуйте загальну суму балів по всіх 10 пунктах.

10 балів – найвища позитивна оцінка психологічного клімату в групі.

11-44 балів – позитивний показник вище середнього, позитивна атмосфера переважає.

45 балів – середній рівень, в групі не завжди все добре, іноді можуть виникати конфліктні ситуації.

46-79 балів – негативний показник вище середнього, негативна атмосфера переважає, часті конфлікти.

80 балів – найвища негативна оцінка психологічного клімату в групі, високий рівень ймовірності конфлікту

На підставі індивідуальних відповідей або профілів, що отримані від кожного з членів колективу створюється середній профіль.

ДОДАТОК Г
Психологічна програма щодо психопрофілактики та подолання
булінгу в студентських групах ВНЗ

Зміст занять
Заняття 1
<p>Вправа 1. «Знайомство».</p> <p>Вправа 2. «Щоденник булінгу».</p> <p>Вправа 3. «Моя відповідальність».</p> <p>Вправа 4. «Твоє ім'я».</p> <p>Вправа 5. «Взаємодія у групі».</p> <p>Вправа 6. «Спляче кошеня».</p>
Заняття 2
<p>Вправа 1. «Учимося розуміти іншого».</p> <p>Вправа 2. «Руки Вагнера».</p> <p>Вправа 3. «Холодно - жарко».</p> <p>Вправа 4. «Схвалення по колу».</p> <p>Вправа 5. «Валіза».</p> <p>Вправа 6. «Сходження».</p>
Заняття 3
<p>Вправа 1. «Емоції по колу».</p> <p>Вправа 2. «Мовчанка».</p> <p>Вправа 3. «Розповідь по колу».</p> <p>Вправа 4. «Вільне малювання».</p> <p>Вправа 5. «Згряя».</p> <p>Вправа 6. «Небо».</p>

Заняття 4

Вправа 1. «Ліплення уявного».

Вправа 2. «Психологічний портрет».

Вправа 3. «Моя агресивна енергія».

Вправа 4. «Ти – як...» (техніка асоціативного уявлення).

Вправа 5. «Аукціон ідей».

Вправа 6. «Стріла».

Заняття 5

Вправа 1. «Дзеркало».

Вправа 2. «Конфліктні ситуації».

Вправа 3. «Порозуміння».

Вправа 4. «Активне слухання».

Вправа 5. «Релаксація».

Заняття 6

Вправа 1. «Машина часу».

Вправа 2. «Знедолений».

Вправа 3. «Аукціон ідей».

Вправа 4. «Сліпа геометрія».

Вправа 5. «Віддзеркалювання».

Вправа 6. «Чарівний острів».