

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота - бакалаврський дослідницький проєкт

053 «Психологія»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 4

галузь знань: 05 Соціальні науки,
журналістика та інформація

Спеціальність: 053 «Психологія»

Приходько Єлизавета Віталіївна

Керівник: к. політ. н., доцент, доцент
кафедри психології Ю.І. Шмаленко

Рецензент: : к. психол. н., доцент,
доцент кафедри О.В. Джежик

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Приходько Є.В. «Психологічний тренінг як засіб профілактики булінгу школі». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретичному та емпіричному обґрунтуванню доцільності використання психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу у шкільному середовищі. У першому розділі – «Програма емпіричного дослідження впливу психологічного тренінгу на профілактику булінгу в школі» – проаналізовано наукові підходи до розуміння сутності булінгу. Представлено психодіагностичні методики, що були використані для збору даних: Шкалу самооцінки Розенберга, Метод дослідження згуртованості групи (О.В. Андрєєвої), анкету учасника тренінгу та спостереження.

У другому розділі – «Емпіричне дослідження ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу в школі» – описано процес впровадження авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!», спрямованої на розвиток навичок ефективної комунікації, емпатії, взаємоповаги та згуртованості серед школярів. Дослідження проводилось серед учнів 10-х класів. Отримані результати, зібрані на основі спостережень, анкетування учасників та якісного аналізу взаємодії учнів у процесі тренінгу, засвідчили позитивну динаміку в міжособистісному спілкуванні, підвищення зацікавленості у взаємодії з однокласниками, зменшення напруги у колективі та загальне покращення психологічного клімату в класі.

На основі проведеного дослідження розроблено практичні рекомендації для впровадження тренінгових програм як ефективного інструменту профілактики булінгу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: булінг, шкільне середовище, згуртованість, самооцінка, психологічний тренінг.

ABSTRACT

Prykhodko Y.V. «Psychological training as a means of preventing bullying at school». Qualification research paper as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the educational degree "Bachelor" in specialty 053 "Psychology." National University "Odesa Law Academy," Odesa, 2025.

The work is devoted to the theoretical and empirical justification of the appropriateness of using psychological training as a means of preventing bullying in the school environment. The first chapter – "Program of Empirical Research on the Impact of Psychological Training on Bullying Prevention in School" – analyzes scientific approaches to understanding the essence of bullying. It presents the psychodiagnostic methods used for data collection: Rosenberg's Self-Esteem Scale, the Group Cohesion Study Method (by O.V. Andreieva), a training participant questionnaire, and observation.

The second chapter – "Empirical Study of the Effectiveness of Psychological Training as a Means of Preventing Bullying in School" – describes the implementation of the author's training program "Together We Are Strong!", aimed at developing effective communication skills, empathy, mutual respect, and cohesion among schoolchildren. The study was conducted among 10th-grade students. The results, obtained through observations, participant surveys, and qualitative analysis of student interaction during the training, demonstrated a positive dynamic in interpersonal communication, increased interest in peer interaction, reduced tension within the class, and an overall improvement of the classroom psychological climate.

Based on the conducted research, practical recommendations were developed for implementing training programs as an effective tool for bullying prevention in general secondary education institutions.

Keywords: bullying, school environment, cohesion, self-esteem, psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ПРОФІЛАКТИКУ БУЛІНГУ В ШКОЛІ.....	13
1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження ефективності тренінгу з профілактики булінгу	13
1.2. Опис методів дослідження впливу тренінгу на рівень булінгу в шкільному середовищі.....	16
ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКОЛІ.....	23
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Практичні рекомендації щодо впровадження психологічного тренінгу з профілактики булінгу в освітньому середовищі.....	26
ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ.....	29
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	37

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема булінгу (цькування) в закладах освіти є однією з найгостріших у сучасному дитячому та підлітковому середовищі. Вона має не лише психологічні, а й соціальні наслідки, які можуть серйозно впливати на емоційний розвиток, успішність, формування самооцінки та подальше життя дитини. В Україні булінг усе ще залишається поширеним явищем, про що свідчать як численні звернення до психологів, так і результати соціологічних досліджень. У багатьох школах спостерігаються випадки фізичної, психологічної, економічної чи кібер-агресії між учнями.

Освітнє середовище є системою, що постійно змінюється відповідно до вимог суспільства та створює сприятливі умови для розвитку особистості в різних аспектах. Школа має виконувати не лише роль закладу освіти, але й бути активним центром соціалізації, дружніх взаємин з однолітками, позитивного досвіду взаємодії та спілкування для дітей. Однак, перешкодою на шляху реформування сучасної освіти стає проблема шкільного булінгу, який має негативний вплив на психологічний стан школярів. Це явище є результатом нестабільного стану освітньої системи та суспільства в цілому.

На сьогоднішній день булінг, тобто цькування дітей є досить поширеним явищем. Булінг з'явився давно, але не був настільки виражений. Кожному закладу освіти притаманне це явище, діти цькують один одного, так само вчителі пригнічують дітей, або навпаки. Дуже важливо, щоб вчителі звертали увагу на поведінку дітей, та запобігали появі даного явища.

Особливу тривогу викликає те, що булінг часто замовчується, і жертви не отримують своєчасної допомоги. Це призводить до підвищеного рівня тривожності, депресивних станів, ізоляції, зниження мотивації до навчання та навіть суїцидальних ризиків. Такі наслідки потребують не тільки уваги з боку дорослих, а й впровадження ефективних психопрофілактичних засобів, орієнтованих на самих підлітків.

У цьому контексті психологічний тренінг виступає сучасним та дієвим методом впливу на шкільне середовище. Його інтерактивний формат дозволяє

підліткам не лише дізнатися більше про булінг як явище, а й прожити досвід емоційного реагування, навчитися ефективній комунікації, розвинути емпатію та сформувати навички захисту власних меж. Тренінгова форма роботи також сприяє згуртуванню колективу, зниженню рівня агресії та покращенню психологічного клімату в класі.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю впровадження практично орієнтованих програм у систему освіти, які не лише інформують, а й реально допомагають знизити рівень булінгу серед учнів. Вивчення ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики цькування є важливим кроком до створення безпечного освітнього простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема булінгу в учнівському середовищі набула особливої актуальності у зв'язку зі зростанням агресивності, тривожності та порушення міжособистісних взаємин серед дітей і підлітків. В останні роки вітчизняні та зарубіжні дослідники активно вивчають явище булінгу, його причини, форми прояву, наслідки, а також можливості його профілактики. Вивченням теми булінгу займалися такі вчені як: Д. Лейн, А. Пікас, Д. Олвеус, Е. Роланд, П. Хайнеманн, В. Андросюка, Ю. Суденко, Н. Прібиткова, А. Барліт, І. Гайдамашко, О. Новікова, К. Дьюкс, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, А. Губко, І. К. Лоренц, К. Плутницька, О.М. Вознюк, Г.В. Коваль, Г.О. Алексеєнко, І. Сидорук, Р. Івасій, Н. Вуйчич та інші.

Перші публікації на тему шкільного цькування з'явилися досить давно. Ще у 1905 р. К. Дьюкс опублікував свою роботу, але перші систематичні дослідження проблеми булінга належать скандинавським вченим, серед яких: Д. Олвеус (1984), П. Хайнеманн (1973), А. Пікас (1975, 1976), Е. Роланд (1983, 1988, 1989).

Масштабні дослідження, в рамках яких здійснювалося систематичне вивчення булінгу і основних напрямків роботи з його превенції, були виконані Д. Олвеусом і його колегами в 1970 р. Автор розробив і апробував одну з перших програм попередження булінгу (The Olweus bullying prevention program (OBPP)) [29]. Більшість існуючих превентивних програм мають схожу з програмою Д. Олвеуса структуру та зміст.

Цілями профілактичної програми Д. Олвеуса є: створення безпечного шкільного простору; формування умов, що сприяють розвитку учнів; зниження кількості інцидентів булінгу; попередження розвитку нових інцидентів булінгу; формування позитивних відносин між учнями[11, с.9]. Під час програми здійснюється діяльність на рівні: соціуму, школи та класу особистості. На рівні соціуму здійснюється діяльність з розвитку зв'язків з організаціями, що займаються профілактикою і подоланням булінгу. На шкільному рівні здійснюється організація шкільного простору і моніторинг поведінки учнів під час перерв між уроками. На рівні класу пропонуємо створення правил поведінки, що виключають булінг у класі. В ході взаємодії вчителя рекомендується приділяти увагу соціальній поведінці учнів і заохочувати її. Негативну поведінку пропонується не залишати без уваги. Санкції в даному напрямку повинні завдавати учню деякий дискомфорт та бути спрямовані не проти особистості, а проти дій. Завдання вчителя - долучити учня до шкільних правил. Для превенції булінгу необхідна зміна не тільки виховання, але й навчання.

На основі аналізу наукових досліджень різних авторів можна зробити висновок, що більшість із них виділяють спільні характерні ознаки булінгу. Серед таких ознак вирізняються:

1. нерівність фізичних або соціально-психологічних ресурсів між жертвою та агресором;
2. регулярність проявів насильства незалежно від його форми;
3. емоційне пригнічення, приниження гідності;
4. соціальна ізоляція постраждалого шляхом образ або фізичного впливу.

Результати опосередкованої агресії жертві не завжди вдається довести – агресори можуть її заперечувати (говорити, що нічого не відбувається, що ображений сам спровокував події тощо), видавати за щось інше (випадковість, помилку самого потерпілого тощо), приховувати свою причетність до агресії.

Булінг спрямований на найбільш особисті, вразливі місця жертви, і тому серйозність удару, що завдається, важко пояснити стороннім. Булінг особливо характерний для підлітків і завжди спрямований проти одних і тих самих дітей.

Вияв цькування в групах середнього та старшого підліткового віку можна пояснити з переважанням у дітей цього віку орієнтації на поведінку та думку ровесників і зниження авторитету дорослих – сім'ї, педагогів.

Небезпечність булінгу, на думку В. Андросюка і Ю. Суденко, полягає: по-перше, в його звичаєвості практично в усіх освітніх установах і молодіжних соціальних стратах; по-друге, в тому, що він виступає безпосередньою причиною різних форм насильницької протиправної поведінки; по-третє, у відсутності дієвих механізмів правового регулювання відповідальності за булінгову поведінку як форму групового насильницького посягання на життя та здоров'я особи і, врешті, в тому, що за певними ознаками булінг необхідно віднести до одного із різновидів адикції [2, с.217].

Н. Прібиткова визначає основні риси, наявні в усіх жертв булінгу: боязливість, вразливість, замкнутість у собі, сором'язливість; часту тривожність, невпевненість у собі з низькою самооцінкою, схильність до депресивних станів і можливих думок про самогубство; якщо це хлопчики, то вони можуть бути фізично слабкішими за своїх ровесників. Ці риси виступають одночасно і причиною, і наслідком булінгу [21, с.58].

Масштаби насильства та агресії дітей не перестають дивувати. За даними дослідження українського соціолога О. Новікової, систематичному насиллю піддаються близько 15 % дівчаток та 27 % хлопчиків. А ось щодо ситуації цькування у Японії, то тут вона спостерігається навіть у дошкільних закладах. Слід зауважити, що явища насильства, фізичної агресії, було переважно проблемою західних суспільств, а в останні роки поширюється, на жаль, і в нашій країні. Яскравими прикладами є випадки з оприлюдненими відеозаписами знущань над школярами в Інтернеті, статистичні дані в ЗМІ. [12, с. 175].

Всесвітня організація охорони здоров'я України проводить періодичний моніторинг аспектів поведінки школярів, які впливають на їх здоров'я. Один із напрямів дослідження пов'язаний із насиллям у школах. Зокрема, ця організація досліджувала ситуацію щодо підлітків, яких ображали в школі не менше двох разів впродовж місяця. Згідно з даними, представленими в дослідженні в Україні, 20 %

дівчат і 19 % хлопців 11-річного віку зазнавали різноманітних образ у школі не менше двох разів упродовж місяця останні декілька місяців. Кількість таких дітей 13-річного віку дещо нижча порівняно з попередньою віковою категорією. Відповідно, 18 % дівчат та 16 % хлопців. У 15-річному віці тенденція до зменшення зберігається. Відповідно, 12 % дівчат і 13 % хлопців зазнавали різноманітних образ в школі не менше двох разів упродовж місяця останні декілька місяців, тобто з віком кількість жертв насилля, булінгу зменшується [20, с.41]

За результатами досліджень, проведених UNISEF у 2017 р., встановлено, що в Україні 67 % дітей віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом 3 міс, на які припало дослідження. При цьому 24 % дітей стали жертвами булінгу, серед яких 48 % нікому не розповідали про ці випадки. Це вражаючі цифри, за якими стоять покалічені дитячі долі [6, с.9].

Особливої актуальності тема булінгу набуває в контексті розвитку в Україні інклюзивної освіти, що передбачає навчання дітей з інвалідністю в загальноосвітніх навчальних закладах. Небезпека цькування виростає в рази, коли поряд із дітьми з'являється хтось на них геть не схожий. Таким чином, булінг – вид соціальної агресії, трагічне явище сучасності, яке викликає лише сум та біль за дітьми зі змарнованим дитинством і юністю. Мета булінгу – не лише вплив безпосередньо на жертву, а ще і формування відповідних моделей поведінки збоку всієї групи, у тому числі і свідків.

Нову модель безпечної школи спільно з Міністерством освіти і науки України вирішив створити Нік Вуйчич у 2018 році. Це відомий австралійський оратор, меценат, мотиваційний тренер і директор неприбуткової організації «Життя без кінцівок», яка допомагає інвалідам. Через рідкісне генетичне захворювання Нік народився без рук і ніг, і, тим не менше, зміг реалізувати себе як талановитий письменник, художник та навіть актор. Він щасливий батько чотирьох дітей, яких прагне вберегти від жахливого досвіду знущань у школі – болісно знайомого досвіду. У свій час Нік Вуйчич також пережив цькування від однокласників, і тепер ділиться досвідом та розробляє необхідні матеріали для українського суспільства. Нік Вуйчич вже встиг організувати мотиваційні тренінги

та зустрічі, присвячені ефективній протидії булінгу. Вони проводилися для груп по 500 учнів та вчителів з різних загальноосвітніх українських шкіл. Під час виступів Нік попросив аудиторію написати на папірцях нагальні питання, що турбують понад усе – і завдяки цьому, як наголосив австралійський гість, буде сформувати необхідні матеріали та систематизувати їх.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу серед учнів старшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-психологічну літературу з проблеми булінгу, його видів, причин і наслідків у підлітковому віці.

2. Вивчити психолого-педагогічні підходи до профілактики булінгу в освітньому середовищі.

3. Описати можливості психологічного тренінгу як засобу розвитку соціально-емоційних навичок у підлітків.

4. Провести діагностику згуртованості колективу та самооцінки учнів з метою виявлення особливостей взаємодії й самосприйняття перед тренінгом.

5. Розробити та провести психологічний тренінг, спрямований на профілактику булінгу серед учнів старших класів.

6. Проаналізувати результати тренінгу «Разом ми – сила!» та зробити висновки щодо його ефективності як засобу профілактики булінгу.

Об'єктом дослідження є процес профілактики булінгу у шкільному середовищі.

Предметом дослідження є психологічні умови та можливості застосування тренінгових методик для профілактики булінгу серед учнів старшого шкільного віку.

Методологічна база дослідження. Для вирішення завдань та досягнення поставленої мети використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з теми профілактики булінгу та організації психологічних тренінгів;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, анкетування та аналіз отриманих результатів з подальшою графічною інтерпретацією;
- методи кількісної обробки даних: статистична обробка результатів діагностування з використанням табличного редактора Microsoft Excel.

У межах психодіагностичного тестування було використано такі методики: Шкала самооцінки Розенберга – для визначення рівня самооцінки учнів та Методика «Дослідження згуртованості групи» (О.В. Андрєєва) – для оцінки соціально-психологічного клімату та рівня згуртованості класного колективу.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського ліцею «Михайлівський» Одеської міської ради.

Практичне значення одержаних результатів. Одержані результати дослідження мають важливе практичне значення для освітнього середовища, зокрема для шкільної психологічної служби. Розроблений та апробований психологічний тренінг може бути ефективно використаний як інструмент профілактики булінгу серед учнів старших класів. Програма сприяє підвищенню рівня згуртованості учнівського колективу, розвитку емпатії, рефлексії власної поведінки та формуванню навичок ненасильницької комунікації.

Методичні матеріали тренінгу можуть бути впроваджені в роботу практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників для проведення групових занять із профілактики агресивної поведінки та створення безпечного психологічного клімату в класі. Застосування тренінгових занять доцільне як у рамках індивідуальної роботи з проблемними класами, так і в системі превентивної психолого-педагогічної роботи школи загалом.

Отримані дані також можуть бути використані як підґрунтя для подальших досліджень у сфері психологічної профілактики булінгу, зокрема з урахуванням вікових, гендерних або соціокультурних особливостей цільової групи.

Публікації автора за даною темою дослідження. Робота пройшла апробацію під час виступу на V Міжнародній науково – практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір» (16 квітня 2025 року у очному форматі). Тема: «Психологічний тренінг як засіб профілактики булінгу у школі».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи складає 43 сторінки, з них основного тексту – 34 сторінки, таблиць – 1, список використаних джерел містить 30 найменувань, додатки – 2 .

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ПРОФІЛАКТИКУ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

1.1 Організація та етапи емпіричного дослідження ефективності тренінгу з профілактики булінгу

У сучасному шкільному середовищі спостерігається зростання рівня агресії, напруженості у міжособистісних стосунках та проявів насильницької поведінки, серед яких особливої актуальності набуває булінг. Це явище супроводжується повторюваним, систематичним приниженням, психологічним тиском, соціальною ізоляцією або фізичним впливом на окремих учнів з боку однолітків. Булінг не лише порушує психоемоційний стан дитини, а й негативно позначається на її здатності навчатися, будувати соціальні зв'язки, розвиватися. Профілактика булінгу вимагає застосування не лише адміністративних або дисциплінарних заходів, а й активного психологічного втручання, орієнтованого на формування навичок толерантної взаємодії, емоційного самоконтролю, самоповаги та підтримки. Одним із таких інструментів є психологічний тренінг, що дозволяє створити безпечний простір для відкритого діалогу, формування довіри, розвитку комунікативних здібностей і підтримки позитивного соціально-психологічного клімату в класному колективі [22, с.170].

Актуальність такого дослідження пояснюється тим, що тренінгові заняття є одним із найбільш ефективних інструментів формування безпечного освітнього простору, адже дозволяють створити умови для відкритого діалогу, розвитку рефлексії та відпрацювання навичок конструктивної взаємодії. Для оцінки ефективності тренінгу необхідно враховувати не лише загальну атмосферу в класі, а й зміни в індивідуальних психологічних показниках учасників – таких як самооцінка, рівень групової згуртованості, готовність до ненасильницької комунікації [17, с.88].

Неправильна організація емпіричного дослідження може спричинити низку труднощів:

1. Недостовірні результати. Якщо не дотримуватись процедурного плану, обрані методики можуть дати спотворену картину змін. У такому випадку ефективність тренінгу буде визначена некоректно, що позбавляє дослідження наукової цінності.

2. Низька залученість учасників. За відсутності чіткої мотивації або через надмірне навантаження учні можуть формально брати участь у заняттях і тестуванні, що спотворює результати.

3. Втручання зовнішніх факторів. Порушення умов проведення тренінгу або тестування (шум, недовіра до психолога, відсутність конфіденційності) негативно впливають на якість отриманих даних.

4. Етичні ризики. Недотримання етичних норм під час роботи з підлітками (зокрема, без інформованої згоди, за участі осіб без відповідного психологічного супроводу) може мати негативні наслідки як для учасників, так і для дослідника.

Проведене дослідження передбачало реалізацію чітко визначеної структури, яка включає три основні етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний. Відповідна поетапність дозволила системно організувати збір, обробку та аналіз даних, а також перевірити гіпотезу про ефективність тренінгової програми профілактики булінгу.

З метою оцінки ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу було проведено емпіричне дослідження серед учнів 10-В та 10-Г класів Одеського ліцею «Михайлівський» Одеської міської ради. Дослідження мало на меті вивчити динаміку таких показників, як рівень самооцінки, згуртованість учнівського колективу, усвідомлення проблеми булінгу та ставлення до проявів насильницької поведінки. Для проведення дослідження була створена авторська програма тренінгу «Разом ми – сила!» (ДОДАТОК А), яка реалізовувалася в умовах реального шкільного середовища. Другий етап емпіричного дослідження передбачав проведення констатувального зрізу, реалізацію тренінгової програми, а також контрольне тестування для оцінки ефективності впливу. Констатувальне дослідження було спрямоване на фіксацію вихідного рівня психологічних показників учнів: самооцінки та згуртованості. Для

цього використовувались ті самі методики, що й на етапі підготовки – Шкала самооцінки Розенберга та методика дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої. Дані збирались в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Це дозволило зручно обробити та зберегти відповіді, а також забезпечити конфіденційність для тих респондентів, які побажали не вказувати особисту інформацію. При первинному тестуванні було отримано 29 валідних результатів: 12 з 18 учнів 10-Г класу та 17 з 24 учнів 10-В класу. Важливою частиною організації дослідження було забезпечення ресурсної та часової підтримки. Адміністрація закладу виділила навчальні години для реалізації тренінгової програми в межах виховних занять, а також надала доступ до приміщення і технічних засобів. Створення доброзичливої атмосфери та зручного графіку дозволило забезпечити високу участь школярів на всіх етапах дослідження.

Формувальний етап дослідження складався з проведення тренінгу «Разом ми – сила!», який було розроблено автором із урахуванням вікових особливостей та специфіки теми. У тренінгу використовувались активні методи групової роботи, обговорення, міні-лекція, творчі вправи, які сприяли розвитку емпатії, саморефлексії та соціальної згуртованості. Програма передбачала поступове проходження стадій: знайомство та включення, усвідомлення проблеми булінгу, активне напрацювання навичок ненасильницької комунікації та рефлексія. Також учні заповнили анкету зворотного зв'язку (ДОДАТОК Б), яка дозволила отримати якісні дані про сприйняття тренінгу. Близько 90% учасників зазначили, що тренінг був корисним, допоміг краще порозумітися з однокласниками, а також дав можливість подивитися на проблему булінгу з іншої точки зору.

На аналітико-інтерпретаційному етапі було здійснено аналіз отриманих результатів. Обробка кількісних даних проводилася у Microsoft Excel та визначались середні показники. Додатково розглядалися якісні відповіді з анкет зворотного зв'язку. Позитивна динаміка показників свідчила про зростання рівня самооцінки, підвищення згуртованості учнівських колективів, формування готовності до взаємодопомоги та зниження толерантності до проявів булінгу. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу: впровадження

цілеспрямованого психологічного тренінгу позитивно впливає на профілактику булінгу в шкільному середовищі, сприяє розвитку емпатії, покращенню самооцінки та соціального клімату в класі. Зібрані матеріали можуть бути використані шкільними психологами та педагогами для подальшої профілактичної роботи з підлітками.

На цьому етапі було представлено організацію та реалізацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу у школі. Здійснено аналіз теоретичних засад явища булінгу, обґрунтовано необхідність профілактичної роботи з учнями старших класів та доцільність використання тренінгового формату для формування позитивної взаємодії у класному колективі. У межах підготовчого етапу було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, обрано адекватний психодіагностичний інструментарій, сформовано вибірку, узгоджено організаційні та етичні аспекти реалізації тренінгової програми.

1.2. Опис методів дослідження впливу тренінгу на рівень булінгу в шкільному середовищі

Психологічні методи дослідження відіграють ключову роль у процесі вивчення ефективності тренінгових програм, спрямованих на профілактику булінгу. Для оцінки результатів впровадження авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!» важливо було зібрати достовірні дані про початковий стан шкільного колективу, зокрема рівень згуртованості, а також з'ясувати, як самі учасники сприйняли програму, які враження отримали та які зміни помітили у взаємодії з однокласниками.

Методи, обрані для цього дослідження, мали відповідати кільком критеріям:

- орієнтація на підліткову аудиторію (учні 10-х класів, віком 15–16 років);
- етичність та простота в адмініструванні (конфіденційність);
- можливість фіксації як кількісних (до тренінгу), так і якісних (після тренінгу) результатів;
- доступність і зручність для аналізу.

Для первинного зрізу (до проведення тренінгу) було використано дві валідні методики: Шкалу самооцінки Розенберга та методику дослідження згуртованості групи (О.В. Андрєєва). Після завершення тренінгових занять не проводилось повторне психодіагностичне тестування, однак учасники заповнили анкету зворотного зв'язку, що дозволила зібрати інформацію про емоційне сприйняття тренінгу, суб'єктивну оцінку його корисності та впливу на міжособистісні стосунки в класі. Таким чином, дослідження було реалізоване у форматі порівняння результатів кількісної діагностики до втручання та аналізу якісних відгуків після. Такий підхід дозволив дотриматися етичних норм, врахувати реалії шкільної практики та при цьому отримати змістовні дані для аналізу ефективності впливу тренінгової програми. Одним із ключових аспектів, що визначають рівень безпечності шкільного середовища та потенційну загрозу виникнення булінгу, є ступінь згуртованості учнівського колективу. Саме відчуття приналежності до групи, взаємопідтримки, емоційного комфорту та взаємоповаги виступає важливим захисним фактором, що знижує ризик міжособистісної агресії та ізоляції. З огляду на це, для вивчення міжособистісного клімату в класах 10-В та 10-Г було обрано методику дослідження згуртованості групи, розроблену О.В. Андрєєвою [30, с.99].

Метою методики є визначення рівня згуртованості групи та структури міжособистісних стосунків у невеликому соціальному колективі. Завдання методики:

- виявлення рівня емоційної залученості учнів до класного життя;
- оцінка взаємного сприйняття між членами групи;
- виявлення «соціометричного ядра» класу;
- виявлення учнів з низьким рівнем інтеграції в колективі.

Учасникам пропонувалось заповнити анкету, в якій вони повинні були прочитати твердження, що стосуються їхнього ставлення до класу, до однокласників та власного самопочуття у колективі та обрати варіант відповіді який найбільше їм підходить: 1 – зовсім не згоден(а), 2 – радше не згоден(а), 3 – не можу визначитись, 4 – радше згоден(а), 5 – повністю згоден(а). Приклади тверджень: «Чи відчуваєш ти, що в класі є друзі, на яких можеш покластися?»

- «У нас у класі рідко бувають конфлікти.»
- «Ми можемо домовитися, навіть якщо думки різні.»
- «Я хочу, щоб наш клас став ще дружнішим.»

Анкета була адаптована для онлайн-формату та реалізована через Google Forms. Учні мали змогу відповідати добровільно, частина респондентів залишили свої відповіді анонімними. Результати аналізувалися за допомогою шкальної оцінки згуртованості, яка включала такі рівні:

- високий рівень – учень позитивно оцінює свій досвід у класі, відчуває прийняття, має тісні соціальні зв'язки;
- середній рівень – учень загалом комфортно почувається в колективі, але має окремі труднощі у спілкуванні;
- низький рівень – учень відчуває себе ізольованим, не має значущих соціальних контактів, вказує на дискомфорт і відчуття відчуженості.

Отримані дані були узагальнені та порівнювались між двома класами, що дозволило зробити висновки про наявність проблем у груповій взаємодії, потенційні джерела міжособистісних конфліктів, а також визначити «зону ризику» щодо розвитку булінгу.

Методика О.В. Андрєєвої виявилася ефективним інструментом вивчення рівня згуртованості та соціального клімату в класі. Вона дозволила кількісно охарактеризувати емоційно-соціальні процеси в учнівському середовищі перед впровадженням тренінгу. Надалі ці результати стали основою для аналізу змін, які учасники самі відзначали у своїх відгуках після тренінгу. Вивчення особистісних чинників, які можуть впливати на вразливість до булінгу або навпаки – сприяти психологічній стійкості, є важливим елементом дослідження ефективності тренінгових програм. Однією з таких особистісних характеристик виступає самооцінка – система уявлень людини про себе, яка визначає її поведінку, стосунки з іншими, рівень впевненості та соціальної адаптованості.

З метою дослідження самооцінки учнів перед впровадженням тренінгової програми «Разом ми – сила!» було використано Шкалу самооцінки Розенберга –

один із найпоширеніших у світовій практиці інструментів вимірювання загального рівня самооцінки [30, с.99]. Метою методики є визначення рівня загальної самооцінки особистості – тобто оцінки людиною власної значущості, впевненості у собі та емоційного ставлення до себе.

Методика складається з 10 тверджень, які відображають позитивне або негативне ставлення до себе. Респонденту пропонується оцінити, наскільки він погоджується з кожним твердженням, використовуючи 4-бальну шкалу (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Приклади тверджень:

- «Загалом я задоволений собою.»
- «Я вважаю, що в мене є багато хороших якостей.»
- «Іноді я думаю, що я ні на що не здатний.»
- «Я відчуваю, що маю підстави пишатися собою.»

Методика була адаптована для дистанційного використання і реалізована через Google Forms. Респонденти – учні 10-В і 10-Г класів – відповідали на запитання до початку тренінгових занять. Участь була добровільною, деякі учасники надали відповіді анонімно, що забезпечило відповідність етичним стандартам. Кожна відповідь оцінюється у балах від 1 до 4. Частина тверджень мають зворотне кодування (тобто негативні), і при підрахунку балів враховується інверсія оцінок. Загальний бал інтерпретується за такими рівнями:

- 31–40 балів – висока самооцінка;
- 21–30 балів – середній рівень самооцінки;
- менше 20 балів – низька самооцінка.

Отримані результати дозволяють зробити висновки про те, наскільки учень упевнений у собі, чи є в нього схильність до самозниження, внутрішнього конфлікту, невпевненості. Вивчення самооцінки до початку тренінгу дозволило виявити індивідуально-психологічні особливості учнів, які можуть впливати на їхню поведінку в групі, а також визначити, у яких класах наявний ризик соціального виключення або заниженого самосприйняття. Ці дані доповнили картину шкільного середовища і стали важливою підставою для формування тренінгових цілей. Хоча повторне вимірювання після тренінгу не проводилось,

отримані дані були використані під час аналізу відповідей в анкетах зворотного зв'язку: вони дозволили зрозуміти, як учні з різним рівнем самооцінки сприйняли участь у тренінгу.

Після завершення тренінгової програми важливо не лише оцінити рівень сформованих знань або навичок, але й проаналізувати емоційне сприйняття, рефлексивні висновки учасників та суб'єктивну оцінку користі тренінгу. Для цього була розроблена коротка анонімна анкета зворотного зв'язку, яка дозволила зібрати якісні дані про враження учнів після участі в тренінгу. Метою анкети:

- Виявити рівень задоволеності тренінгом;
- Оцінити комфорт участі у вправ;
- З'ясувати, чи сприймається тренінг як корисний для поліпшення стосунків у класі;
- Отримати відгуки для вдосконалення майбутніх тренінгових програм.

Структура анкети:

Анкета складалася з шести запитань, з яких три мали закриту шкальну форму, а три – відкриту:

1. Наскільки тобі був цікавий тренінг? (шкала від 1 – зовсім нецікаво до 5 – дуже цікаво)
2. Чи почувався(-лася) ти комфортно під час тренінгу? (шкала від 1 – зовсім ні до 5 – повністю так)
3. Чи вважаєш ти, що такі тренінги можуть покращити стосунки в класі? (шкала від 1 – ні до 5 – безумовно так)
4. Що тобі сподобалося найбільше під час тренінгу? (відкрите запитання)
5. Що було для тебе новим або несподіваним? (відкрите запитання)
6. Напиши одне слово або фразу, з якою ти виходиш з цього тренінгу: (рефлексивне запитання)

Анкета також містила вступ, у якому зазначалося, що вона анонімна, і що відповіді важливі для вдосконалення тренінгів у майбутньому. Анкетування проводилося після завершення тренінгу без тиску, у невимушеній атмосфері. Учні

мали змогу чесно та відкрито поділитися своїми враженнями. Частина учнів залишала анкету без імені, що відповідало критеріям етичності.

Закриті запитання дозволили визначити загальний рівень емоційного сприйняття тренінгу. В середньому, понад 90% відповідей мали позитивний характер: учасники оцінювали тренінг як цікавий, комфортний і корисний для покращення стосунків у класі. Відкриті запитання розкрили індивідуальні емоції та рефлексії: багато учнів згадували про новий досвід, взаємодію з однокласниками, неочікувану відкритість групи, цікаві вправи. У відповідях на останнє запитання часто звучали такі фрази: «підтримка», «разом ми сила», «тепло», «команда», «розуміння». Анкета дозволила зафіксувати не лише кількісні оцінки, а й якісні результати впливу тренінгу. Ці дані стали важливою складовою аналітико-інтерпретаційного етапу дослідження та підтвердили гіпотезу про позитивний вплив тренінгової програми на міжособистісні відносини у класі.

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати важливу інформацію щодо стану соціально-психологічного клімату в учнівських колективах та оцінити ефективність реалізованої тренінгової програми «Разом ми – сила!» як інструменту профілактики булінгу. На етапі первинного діагностування було виявлено різні рівні згуртованості учнів у двох класах. Частина учнів демонструвала середній або навіть низький рівень інтеграції в колектив, що, згідно з психологічними дослідженнями, підвищує ризик виникнення булінгу, ізоляції чи емоційного відторгнення. Крім того, за результатами Шкали самооцінки Розенберга частина респондентів виявляла ознаки заниженої самооцінки, що теж може сприяти уразливості до цькування або до агресивних форм самоствердження. Після впровадження тренінгу учасники мали можливість висловитися у формі відкритого зворотного зв'язку. Високі показники задоволеності (за шкальними відповідями) дозволили стверджувати, що тренінг викликав інтерес і був позитивно сприйнятий більшістю учнів. Учні зазначали, що їм було комфортно працювати в групах, вони змогли подивитися на своїх однокласників інакше, усвідомили цінність підтримки, спільності, емпатії.

Аналіз відкритих відповідей дозволив виявити емоційну включеність учнів у процес: багато з них відзначили новизну вправ, відвертість спілкування, можливість краще зрозуміти інших. Відповіді на останнє запитання анкети продемонстрували, що ключовими словами-асоціаціями після тренінгу стали: «команда», «дружба», «єдність», «тепло», «захист», «разом» – тобто саме ті цінності, які виступають антиподами булінгу. Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про ефективність тренінгового втручання: навіть коротка за часом, але добре структурована психологічна робота в групі здатна активізувати позитивні міжособистісні зв'язки, зменшити напруження в класі та закласти основу для профілактики агресивних форм поведінки.

ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ

Отже, у першому розділі було представлено програму емпіричного дослідження впливу психологічного тренінгу на профілактику булінгу в шкільному середовищі. Розкрито основні етапи організації дослідження, обґрунтовано його актуальність, визначено складнощі, які можуть виникнути при його реалізації, та обрано адекватні методи психодіагностики. Дослідження проведено серед учнів 10-х класів, що дозволило врахувати особливості міжособистісної взаємодії в підлітковому віці.

Ретельне планування дослідження забезпечило його структурованість та логічність: підготовчий етап передбачав вимірювання вихідних показників самооцінки та згуртованості, формувальний – реалізацію тренінгової програми, а підсумковий – аналіз якісних змін у сприйнятті учнями себе, однокласників та явища булінгу. Застосування шкали самооцінки Розенберга, методики дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої та анкети зворотного зв'язку дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані.

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження є науково обґрунтованою та практично реалізованою. Вона створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів впливу психологічного тренінгу на профілактику булінгу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У межах дослідження, спрямованого на вивчення ефективності психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу в шкільному середовищі, було проведено комплексне емпіричне обстеження учнів 10-Г (12 осіб) та 10-В (17 осіб) класів. Основна мета полягала у визначенні рівня самооцінки, згуртованості колективу та суб'єктивного ставлення учнів до тренінгових занять. Дослідження складалося з двох основних етапів: предтренінгового вимірювання психологічних характеристик за стандартизованими методиками та оцінювання ефективності тренінгу за допомогою анкети учасника й власних спостережень. Початкове дослідження проводилося за допомогою Шкали самооцінки Розенберга та методики «Дослідження згуртованості групи» О.В. Андрєєвої. Ці інструменти дозволили отримати об'єктивну картину щодо індивідуального та групового психологічного клімату в кожному класі.

Результати за шкалою Розенберга показали, що середнє значення у 10-В класі склало 38 балів, тоді як у 10-Г – 39 балів. Попри незначну різницю, можна зробити висновок, що учні обох класів мають доволі позитивне уявлення про себе, з невеликим відривом на користь 10-Г класу. Водночас, деяка розрізненість у відповідях, яка спостерігалася під час аналізу анкет, дає підстави припускати наявність внутрішніх сумнівів у частини учнів щодо власної значущості. Це важливо враховувати, оскільки низька самооцінка є одним із факторів ризику потрапляння в ситуації булінгу – як у ролі жертви, так і агресора.

За методикою Андрєєвої, що вимірює рівень згуртованості групи, також спостерігається перевага 10-Г класу: 35 балів проти 30 балів у 10-В. Показник у 10-Г можна розцінювати як середній, ближчий до високого, тоді як у 10-В – середній із тенденцією до зниження. Це свідчить про те, що в першому класі налагоджено більше позитивних контактів, взаємопідтримки та емоційної відкритості. Водночас у 10-В виявлено певну соціальну напруженість та менш стабільну систему

стосунків. Для наочного представлення даних надається порівняльна таблиця середніх значень:

Методика	10-Г клас (12 учнів)	10-В клас (17 учнів)
Шкала самооцінки Розенберга	39 (середнє значення)	38 (середнє значення)
Методика згуртованості (О.В. Андрєєва)	35 (середній, ближчий до високого)	30 (середній із тенденцією до зниження)

Ці дані дозволяють припустити, що 10-Г клас із самого початку мав дещо кращі передумови для ефективної взаємодії в межах тренінгових занять. Це підтвердили й мої власні спостереження під час проведення тренінгу. Поведінкові реакції учнів протягом тренінгових занять демонстрували помітну різницю між класами. У 10-Г учні були доволі активними, із готовністю залучалися до вправ, не боялися проявляти себе у творчих чи командних завданнях. Хоча були деякі діти, яким було складно долати бар'єр спілкування, однак помітним було їхнє бажання бути частиною групової взаємодії. Така відкритість і готовність до взаємозв'язків свідчить про потенціал групи до саморозвитку та взаємопідтримки – важливих факторів для запобігання булінгу. Інакше виявилася динаміка в 10-В класі. Під час тренінгу учні виявляли більшу стриманість, деякі з них уникали участі у вправах, особливо тих, що вимагали рухливості або емоційної відкритості. Боязнь здаватися незграбними, побоювання зробити щось «не так» свідчили про високий рівень соціального контролю всередині групи, а отже, про меншу згуртованість і страх осуду. Такий контекст, безперечно, є менш сприятливим для відкритого діалогу та формування довірливих стосунків, що робить профілактичну роботу з булінгом особливо актуальною.

Після завершення тренінгу учням було запропоновано анонімно заповнити анкету учасника. Це дозволило оцінити їхній суб'єктивний досвід участі у занятті, емоційне сприйняття та особистісні враження. У результаті аналізу анкет було

встановлено, що близько 90% учасників оцінили тренінг як цікавий або дуже цікавий (4 або 5 балів із 5). Значна частина також вказала на високий рівень комфорту під час участі у вправах, що особливо важливо в контексті роботи з темою булінгу, де довіра та психологічна безпека є ключовими умовами. На запитання про потенційну користь таких тренінгів для покращення стосунків у класі переважна більшість респондентів відповіла ствердно. Відкриті питання анкети дозволили глибше зазирнути у внутрішній світ учнів. Серед відповідей на питання «Що сподобалося найбільше?» переважали згадки про командні ігри, обговорення в колі, вправи на довіру. Учні висловлювали подяку за можливість поспілкуватися один з одним у неформальній атмосфері та відчути підтримку. Відповіді на питання про новизну й несподіванки найчастіше містили фрази: «не думав, що буде цікаво», «було приємно, що мене слухають», «здивувався, як багато спільного у нас». Особливо цінним був останній пункт анкети – «Одне слово або фраза, з якою ти виходиш з тренінгу». Тут з'явилися слова: «довіра», «команда», «разом», «сила», «підтримка», «тепло», що свідчить про позитивне емоційне завершення заняття та про засвоєння ключових цінностей, спрямованих на профілактику агресії й соціального відчуження.

Отримані результати дозволяють зробити кілька важливих висновків. По-перше, тренінгова форма роботи є ефективним засобом активізації внутрішньогрупових процесів. Навіть за умов початкової соціальної напруженості, як у випадку з 10-В класом, правильна побудова взаємодії дає учасникам змогу вийти за межі звичних ролей і спробувати нові способи комунікації. По-друге, в обох класах було зафіксовано високий рівень позитивного емоційного відгуку, що є важливою передумовою для подальшої профілактичної роботи. Тренінг не лише сприяв формуванню позитивного клімату, а й продемонстрував учням приклад безпечної взаємодії, що знижує ймовірність булінгу. На основі комбінації кількісних і якісних даних, можна стверджувати, що проведене тренінгове заняття мало позитивний вплив на учнів обох класів, хоча і в різному ступені. Для 10-Г класу воно стало способом укріплення вже наявної згуртованості, а для 10-В класу – початковим етапом формування довіри та відкритості. Ці результати вказують на

доцільність застосування тренінгового підходу у шкільній практиці як інструменту формування сприятливого соціального клімату та профілактики агресивної поведінки.

2.2. Практичні рекомендації щодо впровадження психологічного тренінгу з профілактики булінгу в освітньому середовищі

Профілактика булінгу у шкільному середовищі є однією з важливих задач сучасної системи освіти. В умовах зростання агресивності серед учнів, поширення цифрових форм цькування, зниження рівня емпатії та згуртованості, впровадження психологічних тренінгів як форми превентивної роботи має велике значення. Психологічний тренінг дозволяє не лише розкрити проблему булінгу, а й навчити дітей ефективній взаємодії, співпереживанню, вмінню знаходити підтримку у колективі та розв'язувати конфлікти ненасильницьким шляхом [5, с.7]

Рекомендації щодо впровадження таких тренінгів доцільно розглядати з урахуванням зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на особистісний розвиток учня та формування стосунків у класі. До зовнішніх чинників можна віднести участь учителів, батьків, адміністрації закладу освіти, а також загальну атмосферу в навчальному закладі. Внутрішні чинники – це мотивація дитини до спілкування, самооцінка, рівень тривожності, схильність до рефлексії, емпатійність тощо [7, с.35]. Одним із головних завдань педагогічного колективу є створення умов для безпечного освітнього середовища, в якому кожен учень відчуває себе прийнятим, почутим і захищеним. Впровадження тренінгу на згуртованість учнівського колективу може стати важливою частиною цього процесу. Такий тренінг сприяє підвищенню рівня згуртованості, зменшенню соціальної ізоляції, формуванню цінностей взаємоповаги [15, с.137]. З боку закладу освіти важливо забезпечити такі умови:

- Психологічну готовність педагогічного колективу до впровадження подібних тренінгів. Учителі повинні розуміти мету та завдання тренінгу, його можливості й обмеження, а також підтримувати його проведення у класах.

- Організаційну підтримку з боку адміністрації. Це включає забезпечення часу для тренінгових занять, виділення приміщення, дозвіл на реалізацію програми в межах навчального процесу.
- Партнерство з батьками, інформування їх про мету та зміст тренінгу, а також про результати, яких вдалося досягти. Заохочення батьків до обговорення теми булінгу та моделей поведінки вдома також є важливим чинником профілактики [5, с.7].

Важливим компонентом успішного впровадження тренінгу є фігура шкільного психолога або соціального педагога. Саме вони можуть якісно провести тренінг, враховуючи вікові та індивідуальні особливості класу. Не менш важливо, щоб фахівець мав базову підготовку у сфері групової динаміки, знав принципи фасилітації й міг адаптувати вправи відповідно до ситуації в конкретному колективі. Структура тренінгу має включати:

- вступне заняття з ознайомленням та встановленням правил;
- вправи на згуртованість та взаємопідтримку;
- міні-лекцію з обговоренням поняття булінгу, його форм і наслідків;
- ігрові або арт-техніки для закріплення матеріалу;
- фінальне обговорення з рефлексією та зворотним зв'язком від учасників [19, с.89].

За результатами проведеного тренінгу в рамках дослідження, було зафіксовано позитивну динаміку в обох класах: учні стали відкритішими, з'явилося більше ініціативи у спілкуванні, що підтверджується як анкетуванням, так і результатами методик. Спостереження засвідчили різні стартові позиції: у 10-Г класі учні були активнішими та відкритішими, натомість у 10-В класі – більш стриманими. Водночас обидві групи показали готовність включатися в командну роботу та проявляли інтерес до запропонованих вправ.

На основі практики можна сформулювати такі практичні рекомендації для ефективного впровадження тренінгу:

1. Проводити тренінги в середині навчального року, коли клас вже адаптований, але ще не перевантажений контрольними роботами. Це дозволить учням повноцінно включитися в роботу.

2. Застосовувати комплексну діагностику до і після тренінгу, використовуючи перевірені методики (наприклад, Шкалу самооцінки Розенберга, методику згуртованості О.В. Андрєєвої). Це дозволяє об'єктивно оцінити ефективність роботи.

3. Використовувати анкетування учасників після завершення програми для отримання зворотного зв'язку. Позитивні відповіді (90% у даному дослідженні) свідчать про доцільність та результативність тренінгу.

4. Враховувати рівень згуртованості класу. У менш згуртованих групах починати з більш простих, індивідуальних або парних вправ і поступово переходити до командних.

5. Не оцінювати роботу учнів на тренінгу у традиційній шкільній системі оцінок. Це забезпечує безпечний простір, де можна бути щирими, проявляти емоції та помилятися.

6. Створювати довірливу атмосферу: використовувати коло, активні ігри, правила конфіденційності – все це сприяє залученості.

7. Проводити роботу з учителями класу, допомагаючи їм розпізнавати прояви булінгу та вчасно реагувати. Саме вчитель може підтримати культуру поваги у класі після завершення тренінгу.

8. Проводити такі тренінги регулярно, а не лише одноразово. Системна робота дає довготривалий результат у зміні міжособистісної атмосфери в класі.

Не менш важливо звертати увагу на індивідуальні реакції учнів. У кожному колективі є ті, хто вразлив до теми булінгу через власний досвід. Психолог повинен бути готовий до емоційних реакцій і за потреби надати додаткову підтримку або перенаправити дитину на індивідуальну консультацію. В умовах цифровізації варто також включати компонент медіаграмотності та кібербезпеки у тренінгову програму. Багато форм цькування переходять у віртуальний простір

(кібербулінг), тому учні мають навчитися безпечно користуватись соціальними мережами, знати, як захистити себе й куди звертатися по допомогу [1, С.181].

ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ

Отже, у другому розділі дипломної роботи було проведено аналіз результатів емпіричного дослідження ефективності психологічного тренінгу «Разом ми – сила!» як засобу профілактики булінгу в шкільному середовищі. Результати анкетування, шкали самооцінки Розенберга та спостереження за учасниками тренінгу засвідчили позитивну динаміку: учні почали частіше виявляти відкритість у спілкуванні, демонстрували вищий рівень емоційної включеності та взаємодії під час тренінгових занять, що опосередковано свідчить про зростання психологічного комфорту в групі.

Незважаючи на різні стартові позиції класів (більша активність учнів 10-Г класу та стриманість 10-В), обидві групи продемонстрували позитивну динаміку під час тренінгу. Це доводить, що навіть за умов соціальної напруженості тренінгові заняття можуть значно покращити атмосферу в колективі, сприяючи формуванню здорових взаємин і зменшенню ймовірності булінгу.

На основі проведеного дослідження були сформульовані практичні рекомендації щодо впровадження тренінгових програм з профілактики булінгу. Зокрема, акцентовано увагу на потребі врахування рівня згуртованості учнів перед початком тренінгу, створення безпечного простору, поступовому залученні учнів до взаємодії та подальшій підтримці здобутих навичок. Тренінговий підхід до профілактики булінгу є ефективним компонентом комплексної роботи в школі, спрямованої на формування здорового мікроклімату в класному колективі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання психологічного тренінгу як інструменту емоційно-поведінкової профілактики булінгу в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Проблема булінгу в освітньому середовищі є однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці та практиці, оскільки має серйозні наслідки для особистісного розвитку, психічного здоров'я та соціального функціонування учнів. Дослідження показують, що булінг негативно впливає не лише на жертв, а й на агресорів і спостерігачів, формуючи атмосферу напруженості, страху та відчуження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка ефективних превентивних заходів, серед яких важливу роль відіграють психологічні тренінги, спрямовані на підвищення згуртованості класного колективу, розвиток емпатії, формування навичок конструктивної взаємодії.

Вивчення психолого-педагогічних підходів до профілактики булінгу засвідчило, що ефективне запобігання цьому явищу передбачає комплексну роботу з усіма учасниками освітнього процесу – учнями, педагогами, батьками. Найбільш результативними є профілактичні програми, що передбачають розвиток навичок ненасильницької комунікації, емпатії, рефлексії, а також формування підтримувального середовища в шкільному колективі. Особливу цінність має інтерактивна форма роботи – психологічний тренінг.

У межах емпіричного дослідження було створено тренінгову програму «Разом ми – сила!», метою якої було сприяти формуванню навичок безконфліктної взаємодії, покращенню мікроклімату в класному колективі та зниженню толерантності до проявів булінгу. Дослідження охоплювало учнів 10-В та 10-Г класів, а його структура включала три етапи: підготовчий, формувальний та аналітико-інтерпретаційний.

На діагностичному етапі з метою вивчення вихідного рівня психологічних характеристик були використані Шкала самооцінки Розенберга та методика дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої. Результати кількісного констатувального етапу виявили ознаки недостатньої згуртованості та переважання середнього рівня самооцінки, що дозволило підтвердити потребу у втручанні з метою профілактики булінгу. Також було використано анкету учасника тренінгу для збору якісних суб'єктивних даних щодо сприйняття тренінгу учнями. У ході

емпіричного дослідження було виявлено, що до початку тренінгового втручання учні 10-Г класу продемонстрували дещо вищий рівень самооцінки порівняно з учнями 10-В класу. Хоча різниця незначна, вона може свідчити про вищу впевненість у собі, більш стабільне уявлення про власну цінність та менший рівень внутрішньої тривоги в першій групі.

У межах другого розділу було проведено аналіз результатів, отриманих за методикою дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої. У 10-Г класі середній бал склав 35, що свідчить про високий рівень групової інтеграції, наявність підтримки, довіри та відкритого спілкування між учнями. У 10-В класі відповідний показник становив 30, що вказує на нижчий рівень взаємодії, ймовірну наявність ізольованих учнів, знижену спроможність до групової підтримки. Ці початкові результати підтвердили важливість і доцільність впровадження тренінгової програми саме в таких умовах. Після проведення тренінгу в обох класах спостерігалися позитивні якісні зміни. У 10-Г класі учні активно включалися в групову роботу, демонстрували бажання бути почутими, проявляли ініціативу в обговореннях. Навіть ті учасники, яким спочатку було складно брати участь, із часом ставали більш відкритими. Це свідчить про посилення довіри, зниження психологічних бар'єрів, розширення кола міжособистісних контактів. У 10-В класі ситуація була дещо складнішою: на початку тренінгу частина учнів виявляла сором'язливість, страх помилитися, уникала активних дій. Проте вже в середині програми було помітне поступове зростання активності, емоційної залученості та взаємної підтримки. Це дозволяє стверджувати, що навіть у менш згуртованих колективах можливе ефективне формування соціальної єдності за умови створення безпечного простору та залучення учнів через вправи, які не викликають тривоги.

Анкета учасника тренінгу дозволила виявити високий рівень задоволеності тренінгом серед учнів. За п'ятибальною шкалою середні оцінки цікавості, комфорту та доцільності тренінгу становили відповідно 4,6; 4,7 та 4,8 бала. Більшість респондентів вказали, що тренінг допоміг їм краще зрозуміти однокласників, відчути підтримку, навчитися слухати та висловлюватися без страху. У відповідях на відкрите питання про головне враження від тренінгу

найчастіше згадувались слова «підтримка», «разом», «взаєморозуміння», «тепло», що свідчить про емоційно позитивне сприйняття процесу і його ефект. Таким чином, емпірична частина дослідження підтвердила гіпотезу про те, що психологічний тренінг, спрямований на підвищення згуртованості колективу, може слугувати ефективним засобом профілактики булінгу. Зміни, що відбулися після тренінгу, є підтвердженням дієвості такого формату роботи в освітньому середовищі.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що психологічний тренінг як форма групової роботи має високий потенціал у сфері профілактики булінгу в освітньому середовищі. Тренінгова взаємодія забезпечує створення простору, де кожен учасник має змогу бути почутим, відчувати себе частиною колективу, навчитися формам конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Це особливо важливо для учнів, які мають досвід ізоляції, страху, занижену самооцінку або не сформовані навички емоційної саморегуляції. Практичне значення дослідження полягає в тому, що на основі теоретичного обґрунтування та емпіричного спостереження було створено дієву тренінгову програму «Разом ми – сила!». Вона може бути використана шкільними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками у рамках виховної, превентивної або адаптаційної роботи з учнями. Програма містить як базові, так і варіативні елементи, що дозволяє адаптувати її до різних вікових груп, рівнів згуртованості колективу та наявності проявів конфліктності. Запропоновані практичні рекомендації щодо впровадження тренінгу враховують комплексну природу булінгу як явища – з урахуванням не лише індивідуальних особливостей дитини, а й впливу сім'ї, шкільного колективу, адміністрації закладу освіти та інформаційного простору. Зокрема, визначено важливість участі вчителів у підтримці тренінгової ідеї, необхідність інформування батьків та поступової інтеграції теми емпатії й поваги в освітній процес. Досвід реалізації тренінгу також засвідчив, що школярі потребують неформального спілкування, вільного від оцінювання, де є можливість проявити себе в новому, безпечному середовищі. Саме такі умови сприяють не лише зниженню

конфліктності, а й формуванню навичок ненасильницької комунікації, саморефлексії та розвитку особистісної зрілості.

Важливо зазначити, що отримані результати можуть бути використані як основа для подальших наукових і практичних розробок. Серед можливих напрямів майбутніх досліджень доцільно виокремити:

- розробку тренінгових програм, орієнтованих на профілактику кібербулінгу;
- вивчення впливу тренінгової роботи на рівень агресивності та тривожності в підлітків;
- порівняльне дослідження ефективності тренінгу залежно від вікової категорії учнів (молодші підлітки, старшокласники);
- вивчення динаміки змін у класному колективі протягом тривалого часу після завершення тренінгової програми;
- розробку модульних програм з інтеграцією теми булінгу в освітні предмети (громадянська освіта, література, історія тощо).

У ході дослідження описано можливості психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку соціально-емоційних навичок у підлітків. Тренінг сприяє формуванню безпечної атмосфери, покращенню навичок комунікації, зниженню агресивності, підвищенню рівня довіри, згуртованості та самоусвідомлення. Саме ці компоненти є ключовими для профілактики булінгу.

Отже, усе вищевикладене дає підстави стверджувати, що впровадження психологічного тренінгу як превентивного засобу боротьби з булінгом є доцільним, ефективним і соціально значущим. Профілактика цькування в освітньому середовищі повинна розглядатися як комплексне завдання, що потребує системної роботи на рівні школи, родини й соціального оточення. Тренінгова форма взаємодії – це лише один, але дуже дієвий крок на шляху до створення безпечного простору для кожної дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. *Навчально-методичний посібник*. 2020. С. 180-196.
2. Андросюк В. Г., Суденко Ю. А. Проблема булінгу в сучасному юридико-психологічному просторі України. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 1. С. 216-220.
3. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціальнопедагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. №2. С. 44-46.
4. Беженар Г. Булінг : підліткове насильство в школі. *Школа*. 2012. №2 (74). С. 75-79.
5. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. *Весна* 2013. С. 6-10.
6. Звіт про результати першого циклу загальнодержавного моніторингового дослідження якості початкової освіти «Стан сформованості читацької та математичної компетентностей випускників початкової школи закладів загальної середньої освіти». Частина V. Булінг у початковій школі / *Український центр оцінювання якості освіти*. Київ, 2019. С. 7-9.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с..
8. Кацалап В.В., Савкова І.О. Програма тренінгових занять «СТОП- Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі. *Науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи*. 2017. №15. С. 35-39
9. Кириленко Марія. Шкільне цькування або булінг: вступ до теми. *Фармацевт Практик*. 2017. № 11. С. 58-59.
10. Кльоц Л. А. Профілактика агресивної та жорстокої поведінки серед неповнолітніх та молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 6. С. 19-25.

11. Коваль Г.В., Алексєєнко Г.О. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. *Наукові праці. Педагогіка*. Вип. 257. Том 269. 2016. С.7-10
12. Кормило Оксана. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 35. С. 174 – 187.
13. Костюк О. Досвід Канади щодо антибулінгової роботи в середній школі порівняльно-педагогічні студії. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2015. №4(26). С.28-35.
14. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1-2. С. 180-190.
15. Курач М. В. Безпечне освітнє середовище як умова збереження психічного здоров'я дітей. *Магістерські студії. Альманах*. вип. 22. 2022. С.134-140.
16. Лалак Н. В., Майборода І. Е., Пеняк В. С. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2019. Вип. 1. С. 34–36.
17. Лебедева С. Ю. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2009. Вип. 1. С.88-95
18. М'ясоїд П.А. *Загальна психологія*: навч. посіб. 2-ге вид., допов. К.: Вища шк., 2001. С. 345-348.
19. Навчально-методичний посібник «*Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі*». К.: Huss, 2011. С. 88-90.
20. Національне дослідження шкільного середовища в Україні: повний звіт // укладач. Й. Косців, Р. Івасій, М. Діденко. К.: ВБО «Точка опори», 2019. 44с.
21. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2017. С. 58-61.

22. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки: Серія «Педагогічні науки»*. 2015. № 1 (302). С. 169 – 173.

23. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. *ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка»*. 2019. С. 40-45.

24. . Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. *Людина і політика. Український соціально-гуманітарний науковий журнал*, 2008. № 2 (37). С. 77-89.

25. Тищенко Л.В. Феноменологія самоставлення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230–233.

26. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка. *Навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Львів : Магнолія*. 2007. С. 288-300.

27. 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.

28. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. Київ : *Либідь*, 1996. С. 245-254.

29. Core components of the Olweus Bullying Prevention Program // Hazelden Foundation. 2014.

30. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. Measures of Social Psychological Attitudes; Ed. Robinson J.P., Shaver P R. Ann Arbor : Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тренінг «Разом ми – сила»

Цільова аудиторія: учні старшої школи (15–17 років)

Тривалість: 80 хв

Форма проведення: групова, інтерактивна

Мета тренінгу:

- Розвивати згуртованість і відчуття приналежності до групи;
- Сприяти налагодженню позитивної комунікації;
- Підвищити рівень довіри й відкритості між учнями;
- Формувати атмосферу підтримки, як запоруку профілактики булінгу.

Вступ (10 хв)

Привіт! Сьогодні ми з вами будемо говорити про важливу річ – як створити у класі таку атмосферу, де кожному буде комфортно і безпечно. Ми будемо працювати як команда, відкривати себе й інших, і разом пройдемо кілька інтерактивних вправ. Але перш ніж почати, давайте налаштуємось на роботу та спочатку прошу вас написати ваші очікування від тренінгу на стікерах які лежать у вас на партах.

1. Вправа «Емоційний check-in»

Мета: емоційне налаштування, контакт

Час виконання: 7 хв.

Хід: Кожен учасник називає своє ім'я та свій емоційний стан у вигляді кольору, погоди або метафори. Під час проведення вправи передають іграшку по черзі (в кого іграшка той і говорить).

Приклад: Мене звати Ліза і я сьогодні теплий літній ранок, а колір мого настрою жовтий

Прожу звернути вашу увагу на правила які записані на дошці, чи всіх вони влаштовують чи хочете ви щось додати?

1. Щирість і відвертість. (Висловити свої почуття. Не брехати - краще відмовитись від відповіді, ніж спонукати групу до хибної думки.)

2. Конфіденційність. (Не обговорювати теб, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.)

3. «Тут і зараз». (У групі обговорюється лише подія, що відбувається в цей час і саме зараз.)

4. Повага до іншого. (не заважати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших.)

5. Активно брати участь в роботі групи. (Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.)

6. Правило піднятої руки.

Міні-лекція «Булінг: що варто знати» (3 хв)

Ми всі проводимо багато часу разом у школі. Але, на жаль, іноді трапляється, що одні учні почувуються приниженими або виключеними. Це може бути булінг – не просто сварка, а систематичне приниження. Він може бути фізичним, словесним, психологічним або навіть онлайн – у месенджерах чи соцмережах. Булінг шкодить усім: і тим, хто його переживає, і тим, хто спостерігає. Але найголовніше – ми можемо цьому запобігти. Група, де є підтримка, згуртованість і довіра, набагато менше схильна до булінгу.

Міні-тест: «Правда чи брехня?»

Формат: Я читаю твердження, а ви показуєте:

– «Правда» – піднімаєте руку вгору

– «Брехня» – «ні» руками

1. Булінг – це разова сварка між двома людьми.(Брехня – булінг має бути систематичним і навмисним.)

2. Кібербулінг не вважається справжнім булінгом, бо відбувається онлайн.(Брехня – кібербулінг може бути навіть більш небезпечним, бо діє 24/7.)

3. Якщо я просто стою поруч і мовчу, коли когось цькують – я не беру участі.(Брехня – мовчання теж може підтримувати агресора.)

4. Булінг може викликати тривогу, страх і депресію у жертви.(Правда)

5. Тільки вчителі можуть зупинити булінг. (Брехня – кожен у класі має вплив: сказати «стоп», підтримати, не мовчати.)

Отже, булінг – це проблема, яку ми не маємо ігнорувати. Але замість того, щоб боротися зі злом, ми можемо будувати добро – підтримку, прийняття, команду. Тому сьогодні ми працюємо над згуртованістю. Це і профілактика булінгу, і шлях до кращого класу

Переходимо до першої вправи!

2. Вправа «Знайди свою пару»

Мета: створює робочу атмосферу на занятті, активізує ігрову діяльність, розвиває почуття сенситивності, виразність поведінки. Необхідні матеріали: картки з назвами тварин.

Час виконання: 15 хв

Хід: Учасники тренінгу стоять у колі. Кожному роздається картка з назвою тварини. Назви дубльовані, тобто у двох людей однакові тварини. Завдання учасників знайти свою пару за допомогою жестів, міміки, не використовуючи слова.

Обговорення: Чи виникало у вас бажання заговорити? Чи важко вам було показувати за допомогою жестів? Чи легко ви впізнали свою пару?

2. Вправа «Хаос – Упорядкування»

Мета: Згуртування, розвиток невербальної комунікації

Час: 10 хв

Хід:

- Учасники ходять хаотично по кімнаті, не розмовляючи.
- Ведучий каже: «Об'єднайтесь у групи по...» (3 людини / хто народився в один сезон / у кого є котик / хто любить каву тощо).
- Завдання – швидко зорієнтуватися, об'єднатись у міні-команди.
- Мінняйте критерії 5–7 разів.

Рефлексія:

Що допомагало об'єднуватись? Які способи взаємодії були ефективними?

Перерва 10 хвилин

3. Вправа «Павутинка»

Мета: Показати взаємозв'язок та значення кожного в групі, створити позитивну атмосферу.

Час: 15 хв

Матеріали: Клубок ниток (мотузка, пряжа).

Хід:

1. Усі сидять або стоять в колі.
2. Перший учасник бере клубок, називає по імені іншого учасника та каже йому щось позитивне (наприклад, «Мені подобається, як ти завжди підтримуєш інших»), після чого кидає клубок, тримаючи край нитки в руках.

3. Наступний учасник робить те саме – і так далі, поки не утвориться «павутина».

4. Потім можна обговорити: що кожен відчув? Чи змінилось ставлення до групи?

Очікуваний ефект: Посилення емоційного зв'язку, позитивне підкріплення в групі.

4. Вправа «Фігура».

Час: 10в хв

Хід: Всі учасники стоять в колі і тримаються за руки. Ведучий називає будь-яку фігуру (коло, квадрат, трикутник). Завдання учасників – без слів зробити цю фігуру, не розриваючи рук.

Після виконання вправи відбувається обговорення.

5. Вправа «Як ми схожі!»

Мета: пізнання учасниками одне одного, обговорення питань, пов'язаних з установленням контакту зі співрозмовником, батьками, адміністрацією тощо.

Час: 10–15 хвилин.

Обладнання: папір, олівці.

Перебіг вправи:

Ведучий просить колектив об'єднатися в пари (за принципом зима/літо) й пояснює, як проходитиме вправа. Кожна пара повинна якомога швидше знайти та записати 10 характеристик, правильних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, як-от «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. Після того як 10 характеристик записано, кожен член групи обирає іншого партнера/партнерку й повторює те саме з ним. Після вправи ведучий/ведуча обговорює, що спільні риси можна знайти будь із ким (колегою, батьками, учнями тощо).

Рефлексія: Чи дізнались ви нові знання один про одного? Чи складно було шукати щось спільне?

6. Вправа «Я сьогодні...» (швидке коло рефлексії)

Час: 5 хв

Мета: Швидке, легке завершення

Хід: Всі по черзі завершують фразу одним словом або реченням:

«Я сьогодні відчув...»

«Я сьогодні навчився...»

«Мені запам'яталося...»

ДОДАТОК Б

АНКЕТА УЧАСНИКА ТРЕНІНГУ

Тема: «Разом ми - сила!» (тренінг на згуртованість як засіб профілактики булінгу)

Анкета є анонімною. Ваша щирість допоможе зробити подібні тренінги ще кориснішими.

1. Наскільки тобі був цікавий тренінг?

1 – зовсім нецікаво | 2 | 3 | 4 | 5 – дуже цікаво

2. Чи почувався(-лася) ти комфортно під час тренінгу?

1 – зовсім ні | 2 | 3 | 4 | 5 – повністю так

3. Чи вважаєш ти, що такі тренінги можуть покращити стосунки в класі?

1 – ні | 2 | 3 | 4 | 5 – безумовно так

4. Що тобі сподобалося найбільше під час тренінгу

5. Що було для тебе новим або несподіваним?

6. Напиши одне слово або фразу, з якою ти виходиш з цього тренінгу:

--