

Шмаленко Ю.І.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик О.В.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Приходько Є.В.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження ефективності авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!», спрямованої на первинну профілактику булінгу в підлітковому середовищі. Актуальність роботи зумовлена високим рівнем поширеності цькування в українських школах та дефіцитом емпірично перевірених превентивних програм.

Метою дослідження стала оцінка впливу психологічного тренінгу на рівень групової згуртованості, самооцінки та суб'єктивного сприйняття міжособистісних стосунків учнями. У дослідженні взяли участь 29 учнів (15–16 років) двох десятих класів ліцею м. Одеси. Було використано комплекс методів: психодіагностичне тестування (Шкала самооцінки Розенберга, методика дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої), включене спостереження, анкетування. Дослідження проводилося у три етапи: констатувальний, формувальний (реалізація тренінгової програми) та контрольний.

Результати продемонстрували, що після проведення тренінгу в обох класах відбулося покращення соціально-психологічного клімату. Якісний аналіз показав, що 90% учасників позитивно оцінили тренінг, а понад 85% відзначили його корисність для покращення стосунків у класі. Контент-аналіз відповідей виявив формування у підлітків цінностей довіри, взаємодтримки та командної єдності, що є протилежними ідеології булінгу. Було доведено, що тренінгова форма роботи є ефективною навіть у колективах з початково нижчим рівнем згуртованості.

Зроблено висновок, що психологічний тренінг є дієвим інструментом первинної профілактики булінгу, оскільки він сприяє формуванню позитивного соціального середовища та інтерналізації просоціальних цінностей. Результати обґрунтовують доцільність системного впровадження подібних програм у практику закладів освіти.

Ключові слова: булінг, профілактика булінгу, віктимізація, психологічний тренінг, експериментальна психологія, групова згуртованість, самооцінка, освітнє середовище, соціально-психологічний клімат.

Постановка проблеми. Проблема булінгу (цькування) в освітньому середовищі є одним із найгостріших соціально-психологічних викликів сучасності, що набуває особливої актуальності в умовах зростання агресивності серед підлітків та інтенсивної цифровізації міжособистісної взаємодії. Булінг, який визначається як систематичний, цілеспрямований акт психологічного чи фізичного насильства з боку однієї особи або групи щодо іншої, яка не може себе ефективно захистити,

руйнує не лише психічне здоров'я та самооцінку безпосередньої жертви, але й деформує соціально-психологічний клімат усього учнівського колективу. Булінг формує токсичну атмосферу страху, недовіри та соціальної ізоляції, що негативно впливає на академічну успішність та особистісний розвиток усіх учасників освітнього процесу – жертв, агресорів та свідків [5]. Соціальна гострота проблеми підтверджується даними міжнародних моніторингов. Зокрема, згідно зі звітом ЮНІСЕФ

за результатами дослідження «Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України», в Україні близько 24% підлітків ставали жертвами булінгу, що є тривожним показником [1]. Такі переживання мають довготривалі наслідки, серед яких розвиток депресивних і тривожних розладів, соціальна дезадаптація, а в найтяжчих випадках – суїцидальна поведінка [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема булінгу в підлітковому середовищі залишається однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці. Фундаментальні дослідження Д. Ольвеуса заклали основи розуміння цькування як системного явища, що потребує комплексного підходу до протидії. У своїх роботах Д. Ольвеус та С. Лімбер акцентують увагу на проблемах дослідження кібербулінгу, підкреслюючи необхідність розробки нових методологічних підходів для вивчення цифрових форм агресії [9]. Систематичний огляд теоретичних досліджень, проведений І. Зич, Р. Ортега-Руїс та Дель Рей, демонструє еволюцію наукових підходів до розуміння булінгу та кібербулінгу. Автори аналізують факти, знання, превентивні заходи та інтервенції, підкреслюючи важливість доказової бази для розробки ефективних програм протидії [12].

Дослідження соціально-психологічних чинників булінгу серед українських підлітків представлене у роботі Г. Лялюк, яка аналізує специфічні особливості прояву агресивної поведінки в національному контексті та виділяє ключові соціально-психологічні детермінанти, що сприяють виникненню булінгу [4]. Важливим кроком у боротьбі з булінгом стало прийняття Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII. Рекомендації МОН України деталізують практичні аспекти застосування норм закону в закладах освіти, визначаючи алгоритми дій педагогічних працівників у випадках виявлення булінгу [5].

Практичний досвід застосування тренінгових методів у профілактиці булінгу представлений у роботі Лори Паркер Рорден «Не смійся з мене», адаптований для українського контексту під редакцією Т. Лях [3], що демонструє ефективність інтерактивних методів роботи з підлітками, спрямованих на формування толерантності та емпатії. Л. Шатирко та О. Мойзріст представляють комплексний підхід до застосування психологічних засобів запобігання булінгу в шкільному середовищі та підкреслюють важливість превентивних

заходів, орієнтованих на формування позитивного соціально-психологічного клімату та розвиток емоційних компетенцій учнів [7]. Актуальність тренінгових технологій в умовах воєнного стану розкрита у дослідженні Ю. Шмаленко (2025), яка аналізує психотренінгові технології як інструмент соціально-психологічної підтримки молоді [8].

Важливим аспектом емпіричних досліджень булінгу є наявність валідного психодіагностичного інструментарію. Робота О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької присвячена українській адаптації Шкали самооцінки Розенберга та дослідженню її психометричних властивостей [2]. Міжнародні дослідження психометричних властивостей цієї шкали, зокрема робота Синклер та колег, підтверджують її надійність та валідність для різних демографічних груп [10], що робить українську адаптацію особливо цінною для вітчизняних досліджень. Глобальний контекст проблеми булінгу розкривається у звітах Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо психічного здоров'я підлітків [11]. ВОЗ визначає булінг як один з основних факторів ризику для психічного здоров'я молоді, підкреслюючи необхідність комплексних превентивних програм на національному рівні.

Однак, попри значну кількість теоретичних розробок та популярність тренінгових методів, у вітчизняному науковому просторі спостерігається суттєвий дефіцит емпіричних досліджень, які б підтверджували ефективність конкретних програм профілактики булінгу, адаптованих до українських соціокультурних реалій. Більшість наявних програм або є неадаптованими перекладами закордонних аналогів, або їхня ефективність не вимірювалася за допомогою валідного психологічного інструментарію.

Постановка завдання. Метою дослідження є емпірична оцінка ефективності авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!» як засобу первинної профілактики булінгу через аналіз динаміки змін у рівні самооцінки, згуртованості колективу та суб'єктивному сприйнятті міжособистісних стосунків учнями підліткового віку. Для досягнення поставленої мети визначено завдання щодо аналізу теоретичних основ застосування тренінгових технологій у профілактиці булінгу, розробки та впровадження авторської програми, емпіричного дослідження впливу тренінгу на самооцінку підлітків та згуртованість колективу, а також формулювання практичних рекомендацій для освітньої практики. Дане дослідження, що проводилося в рамках діяльності Психотренін-

гового напрямку Лабораторії практичної та прикладної психології Національного університету «Одеська юридична академія», покликане частково заповнити прогалину у вітчизняному науковому просторі щодо емпіричної валідації програм профілактики булінгу.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було розроблено та реалізовано емпіричне дослідження, що передбачало три послідовні етапи: підготовчо-діагностичний, формувальний та аналітико-інтерпретаційний. Організація дослідження ґрунтувалася на принципах добровільної участі, конфіденційності та інформованої згоди. Вибірку склали учні 10-В (n=17) та 10-Г (n=12) класів одного з Одеських ліцеїв, загальною кількістю 29 осіб віком 15–16 років. Цей вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального прийняття, що підвищує ризик булінгу.

Для отримання валідних та надійних даних було застосовано комплекс психодіагностичних методів, що поєднували кількісні та якісні підходи. Для вимірювання рівня загальної самоповаги та самоприйняття особистості використовувалася Шкала самооцінки Розенберга (The Rosenberg Self-Esteem Scale), що складається з 10 тверджень з 4-бальною шкалою Лікерта, демонструє високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha \geq 0.85$) і широко застосовується у міжнародних дослідженнях [10]. Для українського контексту шкала була адаптована з урахуванням мовних і культурних особливостей [2]. Для аналізу соціально-психологічного клімату та структури міжособистісних взаємин у класі застосовувалася методика дослідження згуртованості групи, запропонована О.В. Андрєєвою, що дозволило оцінити рівень емоційної єдності, психологічної залученості учнів до життя класного колективу та визначити ступінь його інтеграції [6]. Поряд із цим використовувалися якісні методи: включене спостереження (з фіксацією вербальних і невербальних реакцій учнів під час тренінгів) та авторська анкета зворотного зв'язку. Анкета містила 6 запитань (3 закритих зі шкалою Лікерта та 3 відкритих), попередньо протестованих на зрозумілість. Відкриті відповіді аналізувалися за допомогою тематичного кодування.

Формувальний етап дослідження полягав у реалізації авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!», яка проводилася в рамках виховних годин. Програма була розроблена з урахуванням принципів інтерактивного навчання та групової динаміки. Структура тренінгу включала вступне

заняття з презентацією мети та встановленням правил групової роботи для створення атмосфери довіри; комплекс інтерактивних вправ, спрямованих на згуртованість, розвиток взаємопідтримки та довіри; інформаційно-дискусійний блок (міні-лекція з обговоренням), присвячений феномену булінгу, його формам, ролям учасників та наслідкам; використання технік для розвитку емпатії та навичок ненасильницької комунікації за моделлю М. Розенберга; а також рефлексивне завершення кожного заняття для усвідомлення отриманого досвіду та надання зворотного зв'язку.

Процедура дослідження передбачала проведення констатувального (вхідного) діагностування за допомогою Google Forms до початку тренінгової програми. Після завершення формувального етапу було проведено контрольне (вихідне) діагностування з використанням того ж інструментарію та фінальне анкетування. Аналітичний етап включав обробку отриманих кількісних даних за допомогою статистичних методів у програмі Microsoft Excel для порівняльного аналізу показників до та після тренінгу, а також контент-аналіз відповідей на відкриті запитання анкети для виявлення ключових тем та узагальнення суб'єктивних вражень учасників.

Аналіз результатів емпіричного дослідження проводився шляхом послідовного розгляду даних, отриманих на констатувальному етапі, та їх зіставлення з якісними та кількісними показниками, зафіксованими після проведення формувального експерименту. Первинна діагностика, проведена до початку тренінгової програми, дозволила виявити вихідний рівень ключових психологічних показників у досліджуваних групах. Результати за Шкалою самооцінки Розенберга продемонстрували, що в обох класах переважає середній рівень самооцінки з тенденцією до високого (середній бал у 10-Г класі – 39, у 10-В класі – 38). Такі показники є характерним для старшого підліткового віку, де відбувається активний процес самовизначення та формування «Я-концепції», однак такий рівень ще не є стійким і може бути вразливим до зовнішніх соціальних впливів.

Більш суттєві відмінності між класами було виявлено за методикою оцінки групової згуртованості О.В. Андрєєвої. Так, 10-Г клас продемонстрував середній рівень згуртованості, близький до високого (середній бал – 35), що свідчило про переважно позитивний соціально-психологічний клімат та сформовані міжособистісні зв'язки. Натомість показник 10-В класу (середній бал – 30) відповідав середньому рівню з тенден-

цією до низького, що вказувало на меншу емоційну єдність, певну розрізненість та потенційну наявність мікрогруп, що є одним із ризик-факторів для виникнення конфліктів та проявів цькування. Дані кількісної діагностики знайшли своє підтвердження під час включеного спостереження на початковому етапі тренінгу. Учні 10-Г класу з самого початку виявляли вищу соціальну активність, готовність до участі у групових вправах та відкритість у комунікації. У 10-В класі, навпаки, спостерігалася початкова стриманість, певна скутість та поведінкові реакції уникнення, особливо в завданнях, що вимагали тілесного контакту чи публічного вираження думок, що можна інтерпретувати як прояв соціальної тривожності та побоювання негативної оцінки з боку однокласників. Однак важливо зазначити, що впродовж тренінгових занять в обох групах, особливо у 10-В класі, відбувалася помітна позитивна динаміка: зростала залученість, знижувалися психологічні бар'єри та підвищувалася спонтанність у взаємодії.

Результати фінального анкетування засвідчили високий рівень позитивного сприйняття тренінгової програми учасниками. Так, 90% учнів оцінили тренінг як «цікавий» або «дуже цікавий» (4 або 5 балів за 5-бальною шкалою). Переважна більшість респондентів вказала на високий рівень психологічного комфорту та безпеки під час занять, що є ключовою умовою ефективності будь-якої групової психологічної роботи. На пряме запитання «Чи був тренінг корисним для покращення стосунків у класі?» понад 85% учасників дали ствердну відповідь, що підтверджує досягнення однієї з головних цілей програми на суб'єктивному рівні.

Контент-аналіз відповідей на відкриті запитання анкети дозволив отримати глибше розуміння досвіду учасників. На запитання «Що сподобалось найбільше?» найчастіше вказувалися командні ігри та вправи на взаємодію (45% відповідей), що підкреслює важливість спільної діяльності для згуртування колективу. Також високо були оцінені обговорення в колі (30%) та вправи на довіру (25%). Відповіді на запитання «Що було новим або несподіваним?» виявили трансформацію початкових установок: від скептицизму («не думав, що буде цікаво») до відкриттів у сфері комунікації («приємно, що мене слухають») та соціальної перцепції («здивувався, як багато спільного у нас»). Найбільш показовим індикатором емоційного та когнітивного результату тренінгу стали відповіді на прохання описати його одним словом. Найчастіше учасники обирали такі

поняття, як «довіра», «команда», «разом», «підтримка», «тепло» та «сила». Цей семантичний ряд є прямо протилежним поняттям, що характеризують атмосферу булінгу – «страх», «ізоляція», «ворожість», «безсилля». Такі показники свідчать про успішне формування у свідомості учасників позитивних соціальних установок, які є психологічним підґрунтям для профілактики будь-яких форм цькування.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновок про ефективність застосування інтерактивних психологічних технологій для первинної профілактики булінгу в підлітковому середовищі. Аналіз отриманих даних підтвердив висунуту гіпотезу: авторська тренінгова програма «Разом ми – сила!» позитивно вплинула на ключові психологічні чинники, що визначають якість соціально-психологічного клімату в учнівських колективах. Результати дослідження узгоджуються з провідними науковими концепціями, зокрема з підходом соціально-емоційного навчання (SEL), який наголошує на важливості розвитку емпатії, навичок саморегуляції та відповідального прийняття рішень як основи для побудови здорових стосунків та протидії агресії [12]. Зафіксоване зростання групової згуртованості та суб'єктивне відчуття учасниками покращення взаємин у класі є захисними факторами, що знижують ризик виникнення цькування, адже булінг найчастіше розвивається саме в роз'єднаних колективах з низьким рівнем соціального капіталу [4].

Особливо цінним є той факт, що виражена позитивна динаміка та висока суб'єктивна оцінка тренінгу спостерігалася в обох групах, включно з класом, що на констатувальному етапі демонстрував нижчий рівень згуртованості. Отриманні результати свідчать про універсальність та потенціал тренінгового підходу як інструменту, здатного каталізувати процеси командоутворення та створювати безпечний простір навіть за умов початкової соціальної напруженості чи розрізненості. Якісні дані, отримані через анкетування та спостереження, відіграють ключову роль у розумінні механізмів впливу програми. Зафіксована зміна лексики учасників, які наприкінці тренінгу описували свій досвід через поняття «довіра», «команда», «підтримка», «разом», свідчить не просто про отримання позитивних емоцій, а про початок процесу інтерналізації – присвоєння нових цінностей, несумісних з ідеологією булінгу. Такий феномен можна пояснити з позицій теорії соціального навчання А. Бандури, згідно з якою

позитивний досвід, отриманий через моделювання та підкріплення конструктивної поведінки в групі, сприяє формуванню стійких просоціальних поведінкових патернів.

Отримані результати мають прикладну цінність та обґрунтовують доцільність системного впровадження подібних програм у загальношкільну практику. Для фахівців психологічної служби освітніх закладів (шкільних психологів та соціальних педагогів) вони є готовим інструментом превентивної роботи. Для педагогічних працівників та адміністративного апарату освіт-

ніх закладів це аргумент на користь підтримки таких ініціатив, виділення організаційних ресурсів та імплементації принципів емпатійної, ненасильницької комунікації безпосередньо в освітньо-виховний процес. Дані свідчать про доцільність формування в педагогів компетентностей, спрямованих на розвиток конструктивних моделей міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Розгляд таких програм як інвестицій у психологічне здоров'я та безпеку учнівського середовища є необхідною умовою побудови сучасного освітнього простору.

Список літератури:

1. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України. *UNICEF*, 2020. <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine> (дата звернення: 20.07.2025)
2. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
3. Лора Паркер Рерден. *Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять*: Навч.-метод. посібник / Авт. Лора Паркер Рерден, за заг. ред. Лях Т. Л. К. : УМСА, 2013. 100 с.
4. Лялюк Г.М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус*, Випуск 58. 2024. С. 83–87. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.12>
5. Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657 – VIII (лист МОН від 29.01.2019 № 1/19-881) URL: <https://osvita.ua/legislation/other/68437/> (дата звернення: 20.07.2025)
6. Туріщева Л.В. *Настільна книга шкільного психолога*: Навчально-методичний посібник для вчителя. Х.: Вид.група «Основа»: «Тріада+», 2008. 256 с.
7. Шатирко Л.О., Мойзріст О.М. *Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі*: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.
8. Шмаленко Ю.І. Психотренінгові технології як інструмент соціально-психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану. *Європейські орієнтири розвитку України: нові виміри у воєнний час* : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (Одеса, 16 травня 2025 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Фенікс, 2025. Т. 2. С. 442–444.
9. Olweus, D., Limber, S. P. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*, 2018, 19, P. 139–143. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012>
10. Sinclair, S. J., Blais, M. A., Gansler, D. A., Sandberg, E., Bistis, K., LoCicero, A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Evaluation & the health professions*. 2010. 33(1), P. 56–80. URL: <https://doi.org/10.1177/0163278709356187>
11. WHO: Mental health of adolescents, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 20.07.2025)
12. Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R. Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 2015, 23, P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>

Shmalenko Yu.I., Dzhezhik O.V., Prykhodko Ye.V. THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF PREVENTING BULLYING IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: AN EMPIRICAL STUDY

This paper presents the results of an empirical investigation into the efficacy of a novel training program, titled «Together We Are a Force!», designed for the primary prevention of bullying among adolescents. The relevance of this research is underscored by the high prevalence of bullying within Ukrainian educational institutions and a notable deficit of empirically validated prevention programs in this context.

The objective of the study was to evaluate the impact of a structured psychological training intervention on student levels of group cohesion, self-esteem, and their subjective perceptions of interpersonal dynamics. The

study sample comprised 29 students (aged 15–16) from two tenth-grade classes at a lyceum in Odesa. A mixed-methods approach was employed, incorporating psychodiagnostic instruments (the Rosenberg Self-Esteem Scale; O.V. Andreeva's group cohesion assessment), participant observation, and a questionnaire survey. The research followed a three-stage pre-test/post-test design, including a baseline assessment, the intervention phase, and a final evaluation.

*The **findings** indicated a significant improvement in the socio-psychological climate across both participating classes following the intervention. Qualitative data revealed that 90% of participants evaluated the training favorably, with over 85% affirming its utility in enhancing classroom relationships. Furthermore, content analysis of open-ended responses pointed to the internalization of values such as trust, mutual support, and team unity – constructs antithetical to the culture of bullying. The efficacy of the training format was demonstrated even in the cohort with an initially lower level of group cohesion.*

*The study **concludes** that structured psychological training is a viable and effective tool for primary bullying prevention. By fostering a positive social environment and facilitating the internalization of prosocial values, such interventions can mitigate the risk factors associated with bullying. The results strongly support the systematic implementation of similar programs within educational practices.*

Key words: *bullying, bullying prevention, victimization, psychological training, experimental psychology, group cohesion, self-esteem, educational environment, socio-psychological climate.*

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 14.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025