

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

Кваліфікаційна магістерська робота

Навчально-професійний проект

На здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Спеціальності 053 Психологія

Освітня програма 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

Булінг як психологічний чинник суїцидальної поведінки підлітків

Виконала: студентка

курсу групи ЕКПм-1-24-1.4.3

Мордованюк Даріна Михайлівна

Науковий керівник:

Цюман Тетяна Петрівна.,

кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

Зміст

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ БУЛІНГУ НА ФОРМУВАННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	13
1.1. Психологічна проблема булінгу в закладах загальної середньої освіти	13
1.2. Вплив булінгу на формування суїцидальної поведінки підлітків	23
1.3. Особливості суїцидальної поведінки підлітків	29
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ - ЖЕРТВ БУЛІНГУ	35
2.1. Особливості суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	41
2.3. Проект програми профілактики суїцидальної поведінки у підлітків в закладах загальної середньої освіти	52
Висновки до другого розділу	68
Загальні висновки	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	78

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному вивченню булінгу як психологічного чинника формування суїцидальної поведінки підлітків та розробці практичних підходів до діагностики й профілактики цього явища у закладах загальної середньої освіти. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням випадків шкільної агресії, кібербулінгу та інших форм міжособистісного насильства серед учнів, що у поєднанні з віковими кризами, емоційною нестабільністю та високою чутливістю підлітків значно підвищує ризики суїцидальної поведінки. Дослідження ґрунтується на сучасних наукових підходах у галузі девіантології, вікової та кризової психології.

У роботі присвячено увагу теоретичному аналізу феномену булінгу та його психологічних наслідків. У підрозділі 1.1 розкрито поняття булінгу як систематичного насильства, що передбачає нерівність сил, повторюваність та цілеспрямованість агресивної дії. Наведено класифікацію видів булінгу, описано його структурні елементи - агресор, жертва та спостерігачі та їхні психологічні характеристики. Проаналізовано чинники шкільного середовища, що сприяють поширенню цькування: дефіцит ефективної комунікації, байдужість дорослих, негативні групові норми та соціально-психологічний клімат класу.

У підрозділі 1.2 висвітлено вплив булінгу на психічне здоров'я підлітків. Висвітлено, що систематичне насильство провокує тривожні та депресивні стани, загострює емоційні розлади, посилює відчуття самотності та втрати особистої цінності. Узагальнено дані сучасних досліджень, які доводять значущий статистичний зв'язок між пережитим булінгом і ризиком Суїцидальної поведінки поведінки. Окреслено механізми, через які булінг призводить до розвитку суїцидальних тенденцій: формування стійких когнітивних викривлень, феномен «вивченої безпорадності», зниження самооцінки, емоційне виснаження та соціальна ізоляція.

Підрозділ 1.3 присвячено характеристиці суїцидальної поведінки в підлітковому віці. Проаналізовано вікові та психосоціальні чинники, що підвищують вразливість підлітків до самогубства: імпульсивність, нестабільність емоційно-вольової сфери, потреба в автономії, висока залежність від групового схвалення та схильність до ризикованих форм поведінки. Показано, що підлітки-жертви булінгу мають специфічні прояви суїцидальності, які часто маскуються під депресивні або тривожні симптоми, що ускладнює діагностику та раннє втручання.

Другий розділ має емпіричний і практичний характер та присвячений діагностиці й профілактиці суїцидальної поведінки серед підлітків. У підрозділі 2.1 розглянуто психологічні особливості підлітків у шкільному середовищі, які переживають систематичне цькування. Описано типові прояви стресових реакцій, особливості емоційної регуляції, специфіку міжособистісних стосунків та ступінь сформованості копінг-стратегій. Підкреслено, що школярі, які зазнають булінгу, демонструють підвищену чутливість до соціальних впливів, знижену стресостійкість та схильність до аутоагресії.

У підрозділі 2.2 подано результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці учнів середнього та старшого підліткового віку. Використано комплекс психодіагностичних методик для виявлення рівня залученості у булінгові ситуації, оцінки емоційного стану, рівня тривожності, депресивної симптоматики та суїцидальної схильності та агресії. У результаті встановлено, що жертви булінгу мають дещо вищі показники суїцидальних думок у порівнянні з однолітками, які не зазнають цькування. Дані підтверджують гіпотезу про те, що булінг виступає важливим тригером формування суїцидальної поведінки.

У підрозділі 2.3 запропоновано психоедукаційну профілактичну програму, спрямовану на зниження ризику суїцидальної поведінки та формування безпечного психологічного клімату в закладах освіти. Програма розроблена на основі даних діагностики (методика Басса–Даркі, анкета М. Горської, опитувальники УЦОЯО щодо булінгу) та містить покрокові заняття, спрямовані

на розвиток навичок емоційної регуляції, формування кола підтримки, відпрацювання технік самодопомоги, створення індивідуальних планів безпеки, подолання когнітивних викривлень, керування гнівом, протидії кібербулінгу, а також опрацювання цінностей і навичок допомоги одноліткам у кризі. Комплексний підхід охоплює як психоедукацію, так і практичні інструменти, що підвищують стресостійкість і звернення по допомогу, забезпечуючи превентивний вплив на формування суїцидальних тенденцій у підлітків, зокрема тих, хто є жертвами булінгу.

У загальних висновках викладено основні наукові результати дослідження, підтверджено взаємозв'язок між булінгом і високим ризиком суїцидальної поведінки, окреслено перспективи подальших досліджень та практичного впровадження запропонованої профілактичної програми в освітніх закладах.

Ключові слова:

Суїцидальна поведінка, суїцид, булінг, булер, жертва.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які впливають на психологічне здоров'я молоді. Одним

із найбільш поширених явищ серед підлітків є булінг. Йде систематичне цькування, спрямоване на завдання психологічної, фізичної або соціальної шкоди жертві. Булінг є серйозною проблемою та може мати значні наслідки для емоційного стану підлітків, їхнього розвитку та інтеграції в суспільство. Особливе занепокоєння викликає зв'язок між булінгом і зростанням суїцидальної поведінки серед молоді.

Підлітковий вік є ключовим етапом формування особистості, проте вразливість у цей період робить молодь більш чутливими до зовнішніх впливів, особливо негативних. Жертви булінгу часто стикаються з низькою самооцінкою, соціальною ізоляцією та психологічними травмами, що можуть призводити до депресивних станів та навіть до суїцидальних думок і вчинків. У зв'язку з цим проблема дослідження булінгу як психологічного чинника, що сприяє суїцидальній поведінці, набуває особливої актуальності.

У багатьох розвинутих країнах спостерігається помітне зростання кількості підліткових самогубств. Згідно з даними Д. Фрімена, самогубство посідає третє місце серед причин смерті (перші два очолюють нещасні випадки і вбивства) серед американських підлітків і молоді віком від 15 до 19 років. За останні кілька десятиліть рівень самогубств зріс на 24% у 10-ти роках. 14 років і на 59% у віковій групі 15-19 років у Сполучених Штатах Америки[53].

Теоретико-методологічні засади дослідження склали: проблеми булінгу (О. Ожйова, О. Кормило, О. Макарова, Л. Радіонова, А. Король, D. Olweus.), проблеми суїцидальної поведінки (О. Блинова, О. Лісова, Н. Завадська, І. Корнієнко, D. Freeman та інші), дослідження соціальних і особистісних чинників суїцидальної поведінки (Н. Бережна, В. Москалець, В. Суліцький,) проблема булінгу в закладах загальної середньої освіти (І. Лубенець, Н. Сівак, К. Старосуд, та інші)

У результаті вивчення нами наукових праць, ми дійшли висновку, що тема недостатньо розкрита, вона потребує більш детального дослідження. Особливої уваги заслуговує питання профілактики боулінгу з метою недопущення суїцидальної поведінки серед підлітків, саме через це, ми обрали тему

кваліфікаційної роботи «Булінг як психологічний чинник суїцидальної поведінки підлітків»

Мета роботи: визначити психологічні чинники впливу булінгу на суїцидальну поведінку підлітків та розробити просвітницьку програму з попередження суїцидальної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти

Предмет дослідження: підлітковий булінг у закладах загальної середньої освіти

Об'єкт дослідження: суїцидальна поведінка підлітків.

Виходячи з мети дослідження, встановлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо булінгу та його впливу на суїцидальну поведінку підлітків;
2. Дослідити прояви суїцидальної поведінки підлітків у наслідку булінгу;
3. Проаналізувати результати дослідження та виявити особливості впливу булінгу на суїцидальну поведінку підлітків;
4. Розробити проєкт програми профілактики булінгу як чинника суїцидальної поведінки підлітків.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження: *теоретичні*: аналіз та синтез, систематизація спеціальної психологічної літератури щодо булінгу як психологічного чинника суїцидальної поведінки підлітків; *емпіричні*: «Методика діагностики показників та форм агресії» А. Басса та А. Даркі за адаптації А. К. Осиницького та анкета «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» М. Горської, якісний і кількісний аналіз отриманих даних шляхом експерименту.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський ліцей-гімназія №12 Білоцерківської міської ради Київської області.

Наукова новизна: полягає в аналізі особливостей впливу булінгу як психологічного чинника на формування суїцидальної поведінки підлітків в закладі загальної середньої освіти. Це дослідження актуалізує цю проблему і заповнює наукову прогалину, адже сучасні дослідження мало концентрують свою увагу на даній проблемі. Окремою ланкою у нашому дослідженні є акцентування уваги на питанні особливостей суїцидальної поведінки серед підлітків. Це розширює наші знання про цей чинник, який значною мірою може впливати на подальше життя у даної цільової групи осіб.

Теоретична значущість: дослідження полягає в тому, що воно сприяє розширенню наукових знань про булінг як чинник суїцидальної поведінки підлітків. Ці знання ж важливими для подальших наукових досліджень у галузі психології. Крім того, наша робота надає теоретичну базу для розробки проектів та програм запобігання булінгу та профілактики суїцидальної поведінки підлітків. Це може допомогти педагогам і спеціалістам у галузі психології створити більш ефективні програми для підлітків.

Практична значущість: виявляється в тому, що результати дослідження можуть бути безпосередньо використані для розробки практичних проектів та програм для аналізу й профілактики булінгу як психологічного чинника суїцидальної поведінки підлітків. Крім того, рекомендації, які були розроблені на основі результатів дослідження, можуть бути використані педагогами закладу загальної середньої освіти для підвищення ефективності розпізнавання булінгу та запобігання суїцидальної поведінки серед зазначеної категорії дітей.

Апробація: Тема була обрана у зв'язку з актуальністю проблеми зростання рівня агресії, психологічного насильства та саморуйнівних тенденцій серед підлітків. Сучасні дослідження та статистика свідчать, що булінг є не лише соціальною, а й глибоко психологічною проблемою, яка безпосередньо впливає на формування у підлітків почуття безпорадності, ізоляції та безнадії - ключових предикторів суїцидальної поведінки.

Вибір теми зумовлений потребою практичних психологів шкільної ланки у ефективних психоедукаційних інструментах профілактики суїцидальних тенденцій серед молоді, яка переживає досвід приниження, кібербулінгу чи соціального відторгнення. Тема також відповідає сучасним напрямам діяльності психологічної служби освіти, зокрема у межах Національної стратегії створення безпечного освітнього середовища.

У процесі виконання магістерського дослідження було проведено емпіричне вивчення рівня агресивності та схильності до аутоагресії підлітків за допомогою Методики Басса-Даркі та Анкети М. Горської, що дало змогу визначити групи ризику та психологічні особливості учнів, які зазнають або вчиняють булінг. На основі отриманих результатів була розроблена та апробована просвітницько-профілактична програма для учнів віком 12-17 років, спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, підвищення рівня поінформованості щодо ризиків булінгу та суїцидальної поведінки. Метою програми є підвищення рівня психологічної грамотності підлітків у питаннях емоційної безпеки, допомоги собі та одноліткам у кризових станах, профілактики аутоагресивної поведінки, а також сприяти розвитку навичок звернення по допомогу.

Програма мала два вікові модулі: для учнів 12-14 років - спрямована на розвиток навичок емоційного розпізнавання, побудову кола підтримки, навчання базових технік самодопомоги; для учнів 15-17 років - зосереджена на формуванні навичок саморефлексії, подолання когнітивних викривлень, профілактиці аутоагресії, протидії кібербулінгу, роботі з цінностями та кризовими станами.

Апробація програми здійснювалася у форматі групових психоедукаційних зустрічей із підлітками середніх та старших класів загальноосвітнього закладу у м. Біла Церква. Після проходження циклу занять відмічено:

- 1) підвищення рівня усвідомлення власних емоцій і навичок саморегуляції;
- 2) зростання довіри до психологічної допомоги та готовності звертатися по підтримку;
- 3) формування позитивнішого ставлення до себе та оточення;
- 4) покращення міжособистісної атмосфери в класах.

З метою перевірки ефективності розробленої просвітницько-профілактичної програми, спрямованої на формування в учнів навичок емоційної саморегуляції, розпізнавання власних емоцій та опанування прийомів психологічної самопомоги, було проведено апробацію у шкільному середовищі. Після завершення циклу занять учні заповнили Google-форму з питаннями рефлексивного характеру, що дозволило оцінити ефективність програми та визначити рівень її впливу на емоційний стан і поведінкові стратегії дітей.

Більшість учасників 12-14 років відзначили, що після занять краще розуміють, до кого можуть звернутися по допомогу у складній ситуації. Усі респонденти також повідомили, що навчилися розпізнавати власні емоції та застосовувати техніки заспокоєння. Найбільш запам'яталися вправи з елементами заземлення ("5-4-3-2-1") та вправа «Моє коло підтримки», які допомогли дітям усвідомити наявність безпечних джерел допомоги та підтримки у своєму оточенні. У відповідях відкритого типу діти зазначали, що хотіли б надалі застосовувати дихальні техніки («4-6»), говорити з близькою людиною про власні переживання або використовувати «План безпеки» у складних ситуаціях.

Показово, що у більшості респондентів спостерігалось підвищення готовності звертатися по допомогу, а також зростання усвідомлення власного

емоційного стану, що свідчить про позитивний вплив занять на розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

Старші підлітки виявили глибше розуміння зв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Усі учасники зазначили, що завдяки заняттям краще усвідомлюють, як їхні думки впливають на емоційний стан, та дізналися конкретні способи конструктивного керування гнівом без шкоди для себе чи інших.

Відповіді учнів свідчать, що вони засвоїли техніку “Стоп-Подумай-Дій” як спосіб зробити паузу перед реакцією, а також зрозуміли сутність моделі “АВС”, яка демонструє залежність емоцій не від подій, а від інтерпретації цих подій.

Більшість респондентів підкреслили, що після занять почуваються впевненіше у здатності долати складні емоційні ситуації. Найкориснішими учні назвали вправи з «Компас цінностей» та дихальні техніки, які сприяли саморефлексії та розвитку стійкості.

У відкритих відповідях підлітки зазначали, що почали застосовувати отримані навички у повсякденному житті, зокрема, техніки дихання при хвилюванні, а також моделювання альтернативних думок у стресових ситуаціях.

Аналіз результатів показав, що розроблена просвітницько-профілактична програма є ефективною у підвищенні рівня емоційної компетентності, формуванні навичок саморегуляції та розвитку усвідомленого ставлення до власного психічного стану серед підлітків різного віку.

Учні виявили зацікавленість, активність і позитивну динаміку у ставленні до обговорюваних тем. Відзначено зменшення бар'єру щодо звернення по допомогу та зростання здатності визначати джерела підтримки у шкільному та сімейному середовищі.

Таким чином, апробація підтвердила практичну значущість і доцільність впровадження програми у систему шкільної психологічної освіти з метою профілактики деструктивних форм поведінки та збереження психічного здоров'я учнів.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (57 пунктів, з них 19 іноземних). Повний обсяг роботи – 95 сторінок, з них 63 сторіни основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ БУЛІНГУ НА ФОРМУВАННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна проблема булінгу в закладах загальної середньої освіти

Проблема булінгу в закладах загальної середньої освіти є однією з найактуальніших проблем сучасності, оскільки вона не лише руйнує індивідуальність учнів, а й створює несприятливе навчальне середовище, що

може стати передумовою для подальших трагедій, включаючи суїцидальну поведінку.

Перший раз поняття "булінг" (від англійського bully – агресор, розбійник, насильницька особа; bullying – форма цькування, залякування, третирування) було введено на початку 1970-х років у країнах Північної Європи, коли дослідницька група займалася аналізом випадків дитячого насильства в школах. До сьогоднішнього дня не існує єдиного, загальноприйнятого наукового визначення цього явища, адже різні фахівці трактують його по-різному і розмежовують види проявів булінгу за власними критеріями [29].

Булінг розглядається як систематичне проявлення агресії, яке включає як фізичні, так і вербальні форми впливу, а також емоційне приниження, ізоляцію та соціальне виключення окремих осіб із колективу [53].

Також, для деяких дослідників, булінг сприймається систематичним залякуванням та проявом терористичної поведінки, що може включати як фізичний, так і емоційний тиск, здійснюваний щодо дитини її однолітками. Це явище характеризується тим, що особа або група, яка має перевагу як у фізичних, так і в психічних можливостях, відчуває задоволення від того, що завдає болю чи емоційного страждання слабшому[22].

Британські вчені Д. Лейн та Е. Міллер, на нашу думку, запропонували найбільш вичерпне пояснення цього явища. Вони розглядають булінг як тривалий та цілеспрямований процес жорстокого ставлення – як фізичного, так і психологічного – коли одна особа або група систематично здійснює насильницькі дії стосовно іншої особи, яка перебуває у вразливому становищі та не має можливості ефективно себе захистити[18].

За визначенням ЮНІСЕФ (Дитячий Фонд при ООН), булінг – це форма ворожої поведінки, коли одна дитина або група молодих людей систематично застосовує як фізичний, так і емоційний тиск щодо іншої дитини, що виражається у надзвичайно шкідливих та образливих діях[20].

На думку В. Besag, булінг є формою поведінки, що проявляється у систематичних нападах – фізичних, емоційних, соціальних або словесних, які здійснюються особами з більшою владою чи впливом над тими, хто не може дати відсіч. Основна мета такої поведінки – завдати психологічного чи фізичного болю жертві, отримуючи при цьому особисте задоволення або інші вигоди[43].

Вище окреслене, дає нам змогу зазначити, що саме поняття «булінг» взаємопов'язане з трактуваннями, що охоплюють такі явища, як застосування сили, агресивна поведінка та цькування, в Академічному тлумачному словнику української мови термін «насильство» визначено як використання фізичної сили щодо певної особи[31].

Ми погоджуємось з думкою, що основна ідея булінгу полягає не стільки в безпосередньому прояві агресивності чи гніву булера, скільки в його відчутті зневаги та презирства до особи, яку він вважає недостойною поваги. Це почуття дозволяє кривднику чинити шкоду без вини, співчуття чи здатності до емпатії. Така поведінка базується на прагненні до домінування, контролю та встановлення права на виключення і ізоляцію своїх жертв[46].

Основою булінгу є фактори, такі як соціальний статус, домінування, конкуренція та прагнення до лідерства. Це форма соціальної поведінки, що виникає у відносно стабільних групах і здатна впливати на оточення. Булінг характеризується диспропорцією сили та впливу, через що об'єкт агресії опиняється в положенні, коли не може ефективно протистояти шкоджувальним діям. Саме це відрізняє булінг від звичайних конфліктів, у яких усі учасники діють на рівних за можливостями; при булінгу ж ціль завжди слабша і її захист ускладнюється, особливо коли проти неї виступає група. Крім того, булінг завжди носить навмисний характер – це свідомо спрямована поведінка, покликана завдати шкоди та викликати страждання в іншій людині. [29]

До поняття «булінг» не відносять природну конкуренцію серед однолітків або реакції потерпілих, які виникають імпульсивно у відповідь на агресивні дії, оскільки вони є спонтанними, не мають системного характеру і не спрямовані на конкретну жертву. Крім того, булінг не охоплює кримінальні дії, що розвинулися з конфліктної ситуації, такі як серйозне фізичне насильство, погрози, напади зі зброєю, вандалізм та інші подібні прояви.

Існує безліч чинників, що змушують окремих дітей вдаватися до булінгу. Найбільш згадувані – це хибне переконання в тому, що агресивні дії є прийнятними, прагнення здобути повагу серед ровесників, а також бажання привернути увагу тих, хто має вплив у дорослому середовищі. До цього додаються відчуття нудьги, схильність до здирства і спроби компенсувати невдачі в навчальному чи суспільному житті, що часто виникають через суворий тиск батьків або їхню байдужість[15].

Деякі діти розглядають цькування як засіб досягнення популярності, встановлення контролю над іншими та викликання страху в оточуючих, тоді як інші відчують ревності до тих, над ким чинять приниження, або взагалі не розуміють, яку емоційну шкоду можуть завдати своїми діями.

Дослідники вказують, що деякі внутрішні риси сприяють виникненню агресивних форм поведінки у дітей, що перетворюється на цькування. Зокрема, це може бути пов'язано із високою емоційною збудливістю, схильністю до швидких імпульсивних реакцій, нестачею здатності відчувати співчуття, коли перевага надається лише власним інтересам, а також коли потреба домінувати та здобути увагу важливіша за бажання налагоджувати теплі, дружні стосунки[15].

Л. Волинець, Т. Дорошок, М. Євсюкова та інші, виділяють наступні причини булінгу: суперництво за домінуючу позицію; конфлікти, спричинені відмінностями у світогляді, належності до різних соціальних груп, розбіжностями в цінностях та небажанням або неспроможністю сприймати їх з

повагою; схильність до агресії або роль жертви; фізичні чи психологічні особливості, що вирізняють дитину серед однолітків; почуття заздрості; відсутність конструктивного способу проведення вільного часу – усе це може слугувати ґрунтом для формування негативної поведінки[30].

Сьогодні існує кілька причин, що сприяють виникненню булінгу. Серед них можна виокремити такі: хибне переконання, що агресія є прийнятною поведінкою; бажання здобути повагу серед однолітків та друзів; прагнення привернути увагу авторитетних дорослих; нудьга, заздрість, помста, неприязнь до жертви; конфлікти між різними субкультурами, цінностями, поглядами та відсутність толерантності; брак цікавого дозвілля; прагнення принизити іншого заради власного задоволення чи для самоствердження; необхідність у підтвердженні своєї значимості або навіть задоволення садистських нахилів окремих осіб; компенсація власних невдач у навчанні чи соціальному житті.

Також до основних можна виокремити хибне переконання, що агресія є прийнятною формою поведінки; прагнення здобути авторитет серед ровесників; бажання привернути увагу дорослих, які мають вплив; нудьга; спроба компенсувати власні невдачі у навчанні чи соціальному житті; тиск з боку батьків або жорстке ставлення з їхнього боку, а також їхня емоційна відстороненість[30].

Часто діти сприймають цькування як спосіб здобути популярність, отримати контроль над іншими, змусити їх боятися або ж просто привернути увагу до себе. Деякі кривдники заздять своїм жертвам, а інші навіть не усвідомлюють, якої шкоди завдають своєю поведінкою. Водночас важливо розуміти, що схильність до булінгу формується в процесі навчання — діти переймають агресивні моделі поведінки, спостерігаючи за жорстокістю дорослих у сім'ї, на телебаченні та в суспільстві. Якби вони не бачили таких прикладів, рівень булінгу не набув би таких загрозливих масштабів[11].

На думку Л. Кішлі, ключовою особливістю булінгу є завдання емоційного удару, що виражається в приниженні гідності особи, зневажливому ставленні, яке веде до її ізоляції в колективі. Дослідниця підкреслює, що це – форма агресії, метою якої є викликання негативних емоцій, нанесення моральної шкоди та нав'язування зневажливого ставлення до жертви. Водночас, булінг не входить до переліку правопорушень, оскільки чинне законодавство, зокрема кримінальні кодекси, здебільшого не передбачають покарання за подібні дії.[55]

Агресивна поведінка тих, хто здійснює булінг, може бути наслідком певних психологічних та неврологічних порушень розвитку. Серед них виділяють синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, поведінкові розлади, біполярний афективний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад, а також нарцисичний синдром [51].

Опозиційний розлад зазвичай проявляється у формі неконтрольованих спалахів гніву, агресивного висловлювання, протистояння соціальним нормам та зневаги до оточення. Особи з нарцисичними рисами можуть виявляти агресію у відповідь на відсутність визнання їхньої значущості або недостатню увагу з боку інших [48]. Крім того, ймовірним фактором є розлад поведінки, що виражається у стійкому антисоціальному способі взаємодії, нехтуванні етичними нормами та відсутності емпатії. Причинами цього можуть бути генетичні особливості, пошкодження мозку внаслідок травм або вплив несприятливого середовища, що формує деструктивні моделі поведінки.

До чинників у родинному середовищі, які можуть сприяти виникненню булінгу, відносять нестачу емоційного зв'язку між батьками та дитиною або всередині сім'ї, надмірну або, навпаки, недостатню батьківську опіку, ігнорування потреб дитини, наслідування агресивної поведінки дорослих, а також виховання в неповній сім'ї[50].

Австралійські науковці стверджують, що особи, схильні до булінгу, демонструють нижчий рівень емпатії, мають труднощі у вибудовуванні

соціальних контактів і слабо розвинені комунікативні навички. За їхніми висновками, чимало таких дітей виховуються в родинях із порушенням сімейних функцій, де батьки схильні до надмірної критики та жорсткого контролю[56].

М. Eisenberg, М. Aalsma встановили взаємозв'язок між належністю до малозабезпечених верств суспільства та схильністю до участі в булінгу [16]. Водночас існують певні особливості родинного середовища, у якому виховуються діти, що стають жертвами цькування. Серед таких факторів можна виділити фінансові труднощі, нестабільну сімейну ситуацію, надмірне втручання дорослих у вирішення проблем дитини, що позбавляє її можливості самостійно формувати соціальні навички та вчитися долати конфлікти.

Також важливу роль відіграє надмірна залежність дитини від підтримки батьків, що ускладнює розвиток самостійності та комунікативних здібностей. Крім того, у таких сім'ях часто бракує позитивних поведінкових моделей, які могли б слугувати для дитини орієнтиром у соціальній взаємодії[48].

Роль шкільного середовища є ключовою у формуванні умов, що можуть як сприяти виникненню булінгу, так і запобігати йому. Позиція адміністрації та педагогічного колективу щодо взаємин між учнями свідчить про їхнє ставлення до певних моделей поведінки. Як зазначалося раніше, нерідко вчителі просто не звертають уваги на випадки цькування, що дозволяє агресорам уникати відповідальності й тим самим сприяє продовженню насильницьких дій. Відсутність належного контролю в потенційно небезпечних місцях на території школи створює сприятливі умови для кривдників.

Небажання чи неможливість запровадження дієвих заходів щодо покарання агресорів знижує рівень внутрішнього самоконтролю в дітей, зменшує відчуття провини за жорстоку поведінку та формує спотворене сприйняття: образ жертви набуває ще більш негативних характеристик, тоді як

кривдник у власних очах стає домінуючою фігурою. Це лише закріплює хибні переконання, посилює упереджене ставлення та сприяє дискримінації.

Також, не мало важливими є культурні аспекти, оскільки вони включають принципи організації суспільства, способи підтримки та формування відносин в родині і серед однолітків, прийнятні методи вирішення суперечок і досягнення порозуміння, а також особливості гендерних відносин та ролей. Важливими є також соціальні установки, цілі, а також поділ на різні соціальні прошарки та взаємодія між різними соціальними групами[15].

Щодо видів булінгу, О. Ожйова чітко визначила їх, а саме:

1. **Фізичний булінг.** Це одна з найпоширеніших форм цькування, особливо серед хлопців. Вона включає побиття, штовхання, підставлення підніжок, удари предметами та інші фізичні насильства. Хоча цей вид булінгу більш характерний для хлопців, іноді такі випадки трапляються і серед дівчат.

2. **Психологічний булінг.** Цей вид булінгу спрямований на емоційний стан жертви. Зазвичай він включає вербальні образи, насмішки, залякування та переслідування, що створюють сильний емоційний тиск на людину.

3. **Кібербулінг.** Це приниження жертв за допомогою технологій та інтернету. Одним із найбільш резонансних випадків кібербулінгу стали ігри, як «Синій кит» чи «Червона сова», де «куратори» впливали на психіку дітей через соціальні мережі, ставили завдання, що в кінцевому підсумку призводили до трагедій, зокрема самогубств[23].

Г.Вовк, розглядає чотири види булінгу та детально описує прояви. Основне, що ми можемо винести це: фізичний булінг характеризується підставленням підніжок, провокаціями, сутичками, ударами та псуванням одягу і особистих предметів потерпілої особи. Психологічний булінг має в проявах словесні образи, погрози, ворожі насміхання або жарти, принизливі обзивання, використання прізвиськ, жорстока критика, висміювання тощо. Соціальний булінг виявляється у постійній зневазі почуття власної гідності жертви через ігнорування, ізоляцію, уникання контактів, соціальне відчуження та уникнення

спілкування. Та останній вид – кібербулінг, його розглядають як сучасний вид насильства, який включає в себе жорстокі вчинки з метою завдати болю, принизити чи зашкодити людині за допомогою технологій комунікації та інформаційних платформ.[7]

Також, вивчаючи це питання, такі дослідники як Ю. Бойко-Бузиль та Л. Процик в своєму дослідженні описали ще один вид булінгу з боку вчителів. Коли дитина приходить до школи, в її житті з'являється нова важлива фігура — класний керівник. У молодших класах роль вчителя стає навіть важливішою, ніж роль батьків, оскільки саме в цей період дитина активно адаптується до нових умов, і педагог допомагає їй у цьому[25].

Вчитель може стати не тільки наставником і людиною, що надихає на навчання, а й другом, який підтримує дитину в процесі її розвитку. На жаль, іноді трапляються ситуації, коли педагоги ставляться до дітей упереджено, висміюють їхні здібності чи зовнішність, принижують чи осуджують. Такі ситуації можуть бути конфліктами, які швидко виникають і так само швидко забуваються. Однак булінг з боку вчителя зазвичай має більш глибокий особистісний характер і носить систематичний характер.

Якщо вчитель має негативне ставлення до дитини, він може використовувати різні способи тиску. Наприклад, занижувати оцінки (оскільки процес оцінювання є суб'єктивним, довести несправедливість складно), сприймати кожне порушення як частину серйозної проблеми, не помічати успіхів дитини або подавати їх у негативному світлі, висміювати її ініціативність і прагнення до активності. Щоб вчасно розпізнати таку ситуацію, батькам слід регулярно спілкуватися з дитиною, дізнаватися про її переживання, досягнення та події в житті. Це дасть змогу швидко помітити зміни в її поведінці й вжити необхідних заходів[25].

Посилаючись на вище зазначений матеріал та аналіз джерел[32], можемо охарактеризувати ознаки булінгу:

1. Це не просто окремий вчинок, заснований на таких факторах, як положення в суспільстві, влада чи змагання. Це соціальна взаємодія, яка проявляється в стабільних групах і може залучати інших учасників.

2. Емоційне приниження охоплює як вербальні методи (негативні висловлювання, використання агресивного тону, крик, докори, зменшення цінності досягнень людини), так і невербальні способи (зневажливі погляди, мовчазна критика, образливі жести).

3. Продовження таких образливих і принизливих дій впродовж тривалого часу, коли жертву ігнорують або виключають із колективу. Така постійна поведінка агресора веде до зниження самооцінки жертви.

4. Втручання в особисте життя людини, наприклад, коли агресор принижує або втягує у свої вчинки приватні аспекти життя жертви (зазначимо, що в цьому випадку жертва – це часто підліток, який може бути особливо вразливим до провокацій).

5. Якщо агресія веде до серйозних наслідків для психологічного та фізичного здоров'я людини, то таку поведінку можна трактувати як булінг.

6. Коли агресор знаходиться в більш вигідному становищі і відчуває себе вправі принижувати іншу людину, завдаючи їй моральної чи фізичної шкоди, це також є частиною булінгу.

Таким чином, в наслідок булінгу до однієї або групи осіб, можуть бути різноманітні наслідки. Адже люди, які стають об'єктами булінгу, переживають серйозні труднощі не лише через сором чи образу на кривдників та байдужих очевидців. Вони часто стикаються з емоційним і фізичним виснаженням, відчувають глибоке приниження, втрачають бажання відвідувати навчальні заклади й не можуть зосередитися на навчанні. Такі люди нерідко мають занижену самооцінку, невпевненість у власних силах і відчуття небезпеки. Досвід постійного цькування може стати причиною депресивних станів, відчуття ізольованості та навіть думок про суїцид. Причому подібні наслідки можуть впливати на людину ще багато років[15].

Чим швидше вдасться припинити знущання, тим меншою буде шкода для постраждалого в майбутньому. Булінг негативно впливає на успішність: знижується рівень знань, з'являються проблеми з концентрацією, частішають пропуски уроків. У середньому жертви цькування мають нижчі оцінки, ніж їхні однолітки, які не стикаються з подібним ставленням. Водночас серед тих, хто зазнає утисків, більше тих, хто навчається добре, ніж тих, хто демонструє низькі результати.

R.Sampson виявила, що від 5 до 10% школярів уникають відвідування уроків, аби не стикатися з булінгом. Діти, які регулярно зазнають насмішок і принижень, частіше мають проблеми зі здоров'ям, схильні до депресивних станів, тривожності, соціальної замкнутості та розладів сну. До того ж, такі переживання можуть штовхати їх до небезпечної поведінки, включаючи зловживання алкоголем, наркотиками, куріння та навіть спроби суїциду[15].

Коли діти стають свідками булінгу, це може викликати у них почуття тривоги та небезпеки. Постійне спостереження за агресією руйнує поняття взаємоповаги та толерантності, породжуючи байдужість, почуття вседозволеності та відсутність співчуття. Згодом це впливає на здатність дітей вести діалог, знаходити компроміси та мирно розв'язувати конфлікти. До того ж, атмосфера в навчальному закладі стає напруженою та ворожою, особливо коли дорослі не втручаються[15].

Шкільний булінг нерідко переростає в жорсткіші форми агресії, які можуть порушувати закони. Це свідчить про прямий зв'язок між булінгом і насильством у навчальних закладах. У школах, де такі випадки трапляються часто, підвищується ризик серйозних бійок, фізичних або сексуальних нападів, умисного пошкодження майна та навіть використання небезпечних предметів чи зброї[38].

Отже, ключовою характеристикою булінгу є обов'язкова присутність агресора, який завдає шкоди, і вразливої людини, яка стає об'єктом нападок. Це

явище може проявлятися у різних формах: від фізичних нападів та словесних образ до психологічного тиску, соціального відчуження, сексуального домагання чи переслідування в цифровому просторі. В результаті чого, навмисне знущання над жертвою може призвести до різних наслідків, включаючи породження суїцидальної поведінки.

1.2. Вплив булінгу на формування суїцидальної поведінки підлітків

Булінг серед підлітків є одним із основних чинників, що збільшують ймовірність виникнення суїцидальних думок та поведінки. Підлітки, які стають жертвами систематичних знущань, часто переживають емоційне виснаження, втрату впевненості в собі та відчуття відчуженості. Такі негативні переживання можуть стати причиною розвитку депресії, тривожних розладів і навіть спричинити суїцидальні думки.

Наукові дослідження вказують на те, що у жертв булінгу часто спостерігається низька самооцінка та підвищений рівень тривоги, що робить їх більш уразливими до розвитку суїцидальних тенденцій. Також соціальна ізоляція та відсутність підтримки з боку однолітків чи дорослих ще більше посилюють ці небезпечні фактори. Водночас, не лише жертви, а й агресори та спостерігачі знущань можуть мати підвищений ризик суїцидальних проявів через почуття провини, сорому або відчуття причетності до насильства[28].

Соціально-психологічні теорії вважають, що суїцидальна поведінка виникає під впливом різних соціальних або особистих факторів. Однією з основних причин самогубств є відчуття втрати сенсу життя. В. Франкл зазначав, що така екзистенційна тривога проявляється у вигляді страху перед безнадією, порожнечою і безглуздістю, а також відчуттям провини та осуду.

Суїцидальна поведінка є складним і багатогранним явищем, яке охоплює різні форми, починаючи від суїцидальних роздумів і закінчуючи здійсненими самогубствами. Вона виникає під впливом різних біологічних, психологічних і

соціальних факторів, що вказують на складну взаємодію між індивідом і його оточенням.

Е. Дюркгейм, який вважається основоположником суїцидології, своєю роботою започаткував нові наукові дослідження у цій галузі. Наприкінці XIX - на початку XX століття сформувалося три основні напрямки суїцидології: соціологічний, антропологічний (який зосереджувався на аномаліях у структурі та розвитку організму як чинниках, що сприяють суїцидальним настроям) та психіатричний[21].

Американський дослідник К. Меннінгер, опираючись на теорії З. Фрейда, представника психоаналітичної школи, розвинув ідеї про самогубство, зокрема вивчаючи його глибинні мотивації. Він визначив три основні складові суїцидальної поведінки: прагнення вбити, бажання бути вбитим і прагнення померти[36].

Р. Федоренко в своїх працях називає, що суїцид (від лат. *sui* – себе і *caedere* – вбивати) є навмисним завданням собі шкоди, що призводить до смерті. Якщо людина намагається позбавити себе життя і усвідомлює свої дії, це вважається самогубством. В інших випадках, коли дії, що завдають шкоди фізичному або психічному здоров'ю, не супроводжуються свідомим наміром померти, це класифікується як аутоагресія чи нещасний випадок[37].

Аутоагресивна поведінка (від грецького *autos* – сам і латинського *aggressio* – напад) є особливим типом активності, що спрямована на завдання шкоди власному здоров'ю. Існує кілька категорій такої поведінки:

1. Суїцидальна поведінка – свідомі та навмисні дії, основною метою яких є позбавлення себе життя.
2. Суїцидальні еквіваленти – неусвідомлені або навмисні вчинки, що призводять до фізичного чи психологічного саморуйнування, хоча вони не були заплановані з таким результатом.

3. Несуїцидальна аутоагресія – різні види самоушкоджень, де головною метою не є бажання померти, і такі дії не становлять загрози для життя[37].

Е. Дюркгейм розглядав різницю між суїцидом та спробою самогубства через припинення дії до того, як настає смерть. Він вважав, що між суїцидом і діями, коли людина наражає себе на смертельну небезпеку в інших ситуаціях, є лише невелика різниця. Зокрема, це стосується вчинків, що здійснюються з метою рятування інших, акцій самопожертви або участі в небезпечних активностях і ризикованих видах спорту, де людина, ніби граючи з долею, прагне уникнути смерті[6].

Суїцидальна поведінка – це поведінка, яка включає різні форми дій, які служать деструктивним способом вирішення особистісних проблем у конфліктній ситуації. Це може бути вираження суїцидальних думок, намірів, погроз, заяв чи спроб. Кожна така дія направлена на те, щоб зробити спробу самогубства успішною. Ризик суїциду, в свою чергу, можна трактувати як готовність людини до самогубства, що проявляється в поєднанні суїцидальних і антисуїцидальних факторів у її поведінці[35].

В. Кислий та О. Кравченко в своїй роботі поділили суїцид на види: дійсний, демонстративний та прихований[13].

Дійсний суїцид завжди виникає з бажання померти, і хоч він може здатися несподіваним, насправді він не є спонтанним. Зазвичай, він супроводжується депресивним станом, пригніченим настроєм або навіть самими думками про смерть. Однією з його характеристик є роздуми над сенсом життя[35].

Демонстративний суїцид, на відміну від першого, не спрямований на бажання померти, а виступає як спосіб привернути увагу до своїх проблем або попросити допомоги. Це може бути навіть формою шантажу з метою здобути певні привілеї. У цьому випадку смерть є результатом випадковості.

Прихований суїцид, або непряме самогубство, є особливим видом поведінки, який, хоч і не повністю відповідає класичним ознакам самогубства, має схожу спрямованість і результат. Цей вид характеризується високим ризиком летального результату, де людина, шукає гострих відчуттів або грає з небезпекою, а не прагне вмерти[36].

Підлітковий період є одним із найбільш складних етапів розвитку людини, що характеризується кризовими змінами. Ці зміни мають глибокий вплив на подальший розвиток. Психічна криза в цей час виникає через анатомо-фізіологічні перебудови організму. Інтенсивний фізіологічний та психічний розвиток зумовлений активізацією гормонів росту та статевих гормонів. Додатково емоційна нестабільність підлітків посилюється через статеве збудження, яке супроводжує процес дозрівання.

Згідно з дослідженнями, підлітковий вік є часом складних і суперечливих змін у розвитку особистості. У цей період змінюється ставлення підлітка до дорослих: він стає більш критичним до їхніх слів і вчинків, а також уважно аналізує свою поведінку та взаємодію з суспільством. Підлітки прагнуть до більшої самостійності, не приймають контролю з боку батьків, виявляючи протест проти їх опіки, проте водночас шукають їх підтримки та допомоги. Статеве дозрівання, яке є основним аспектом розвитку в цьому віці, також значно впливає на психологічні характеристики підлітків. Це може призвести до біогенетичних криз, які викликають внутрішні труднощі та конфлікти у підлітків[24].

Суїцидальна поведінка серед старшокласників, яка стає дедалі більшою проблемою, часто викликана ситуаціями у родині, стосунками з однолітками та проблемами в школі. Ці фактори порушують процес соціалізації підлітків, що, в свою чергу, може стати основою для розвитку суїцидальних схильностей. Основний вплив на виникнення такої поведінки мають внутрішньосімейні проблеми, які можуть бути наслідком численних факторів, таких як економічні, соціальні, культурні, демографічні, психологічні та інші.

Важливим аспектом розвитку особистості є формування впевненості в собі, яка інколи може спричинити почуття безвиході та неминучості конфліктів. Це посилює відчуття самотності та безнадії. У таких умовах навіть незначний стрес може стати серйозною загрозою для психічного здоров'я підлітка, доводячи його до крайнощів, таких як суїцидальні думки чи дії. Подібні стресові фактори можуть призвести до розвитку депресії, що часто проявляється в старшокласників через соматичні симптоми, втрату апетиту або, навпаки, його надмірну потребу.

Підлітки, що опиняються під тиском одного чи декількох з цих факторів, можуть відчувати брак емоційних, розумових та фізичних ресурсів для подолання цих проблем. Зібраний негативний досвід може створити несприятливу атмосферу, в якій суїцид може виглядати як єдиний шлях вирішення. Це може супроводжуватися раптовими спалахами гніву, навіть через незначні дрібниці.

Встановлено, що в деяких випадках дитина сприймає самогубство як крайній засіб для уникнення конфлікту чи важкої ситуації, а також як спосіб покарати тих, хто її образив або завдав болю. Суїцидальні думки часто виникають раптово й швидко проходять, але цього часу може бути достатньо, щоб дитина здійснила непоправний вчинок, використовуючи підручні засоби, такі як мотузку, висоту, зброю чи отруту. Часто діти не повністю усвідомлюють наслідки своїх дій, вважаючи, що після того, як їх смерть призведе до страждань у тих, кого вони хочуть покарати, все налагодиться. Причини таких спроб суїциду часто виглядають дрібницями або навіть абсурдними, і таку поведінку можуть проявляти емоційно нестабільні, імпульсивні, егоїстичні та нетерплячі діти[24].

Суїцидальна поведінка підлітків має свою специфіку тому ряд науковців виділяють такі фази суїцидальної поведінки:

1. Етап роздумів. Підліток цілеспрямовано замислюється над можливістю суїциду. Його перестає цікавити все, що раніше мало значення:

сім'я, особисті речі, стосунки з друзями та рідними. Поведінка змінюється – з'являється замкнутість, агресивність, байдужість до зовнішнього вигляду.

2. Етап внутрішньої боротьби. Коли на ситуацію накладаються додаткові негативні фактори, настає цей момент. Людина може несвідомо подавати сигнали про свій стан – через слова, поведінку чи дії. Якщо близькі люди звернуть увагу на ці тривожні знаки, є можливість втрутитися та запобігти трагедії.

3. Етап реалізації наміру. У підлітковому віці ця стадія може розвиватися стрімко, без тривалих вагань.

Отже, важливо своєчасно виявляти осіб із високим ризиком суїциду і забезпечувати їх професійну допомогу, що є важливим елементом попередження самогубств. Психологічне консультування, кризова підтримка та психотерапевтичні методи знижують інтенсивність емоційного страждання, допомагають знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для подолання життєвих труднощів і сприяють зміцненню факторів, що перешкоджають суїцидальним намірам.

1.3. Особливості суїцидальної поведінки підлітків

У процесі аналізу проблеми насильства у школах ми звернули увагу на концепцію Д. Ольвеуса[26], який розглядав цей феномен як повторюваний сценарій агресії, де кожен учасник виконує певну соціальну роль:

- Жертва: учень, який піддається систематичному насильству та залякуванню;
- Булер: особа або група осіб, які регулярно вчиняють насильницькі дії щодо жертви;
- Прибічники: учні, які не ініціюють агресію, але своєю пасивністю чи схваленням сприяють її продовженню;
- Пасивні глядачі: учні, які займають позицію нейтралітету та уникають конфлікту, дотримуючись принципу «це мене не стосується»;

- Потенційні захисники: ті, хто не підтримує насильства, але не вживає активних заходів для допомоги жертві;

- Захисники: учні, які намагаються втрутитися та допомогти постраждалому.

Основна суть булінгу полягає не просто в агресії чи злості до іншої людини, а у глибокій зневазі, презирстві та переконанні, що жертва не варта поваги. Саме це дозволяє кривдникам вчиняти насильство без докорів сумління, без співчуття чи розуміння чужих почуттів. Той, хто знущається, привласнює собі роль домінанта, встановлюючи контроль, створюючи ізоляцію та нав'язуючи власні правила, які виключають жертву зі звичного соціального середовища.

Школярі, які стають жертвами булінгу, стикаються з численними випробуваннями, що виходять далеко за межі образливих слів чи дій агресорів та байдужих спостерігачів. Вони нерідко відчують моральне виснаження, фізичний дискомфорт і глибоке приниження.

Часто такі діти пропускають уроки, адже навчання для них стає тягарем, а зосередитися на завданнях стає дедалі складніше. Їхня самооцінка знижується, відчуття захищеності зникає, зростає невпевненість у власних силах. У багатьох випадках психологічний тиск переростає в депресивний стан, почуття ізольованості, а подекуди навіть у думки про самогубство. Ба більше, подібні наслідки можуть переслідувати людину впродовж тривалого часу, залишаючи глибокий слід у її житті[20].

Люди, які зазнають булінгу, стикаються не лише з образами з боку агресорів чи байдужістю оточення, але й із серйозними наслідками, що можуть впливати на їхнє життя тривалий час. Серед таких наслідків можна виділити:

- погіршення успішності в навчанні, труднощі з концентрацією уваги, пропуски уроків;

- зростання рівня агресивності, яка може спрямовуватися на інших людей;
- соціальна ізоляція, відсутність друзів та проблеми з комунікацією;
- ризик розвитку депресивних станів, психоемоційних розладів та виникнення суїцидальних думок;
- сильне психологічне виснаження, а також фізичні недуги, спричинені стресом;
- формування низької самооцінки, невпевненості у собі;
- можливі відхилення у поведінці, схильність до девіантних вчинків.

Булінг може залишати глибокий слід у житті постраждалої людини, впливаючи на її майбутнє та психічний стан.

Шкільний булінг впливає на дітей як прямо, так і опосередковано. Насамперед, тривалий тиск і цькування руйнують самооцінку дитини, змушуючи її почуватися приниженою й беззахисною. Жертва булінгу нерідко уникає спілкування, замикається в собі, а її соціальні зв'язки поступово слабшають. Буває й так, що інші діти свідомо дистанціюються від постраждалого, побоюючись, що можуть опинитися в такій самій ситуації. Унаслідок цього дитині стає дедалі важче будувати дружні стосунки, що впливає не лише на її шкільне життя, а й на подальшу взаємодію з суспільством. Відчуття відторгнутості може закріпитися, формуючи в людини модель поведінки, яка веде до постійних труднощів у спілкуванні та самореалізації[26].

Крім того, статус жертви часто призводить до низького соціального становища в класі, проблем із навчанням та поведінкою. Постійна напруга й страх можуть викликати нервово-психічні розлади, порушення сну, депресивні стани, а в окремих випадках - навіть симптоми посттравматичного стресового розладу. Особливо важким є вплив булінгу на підлітків, оскільки в цей період відбувається формування особистісної ідентичності. Довготривалий стрес може викликати почуття безнадійності та відчаю, які, у свою чергу, підвищують ризик суїцидальних думок[37].

Суїцид найчастіше виступає як крайнє, відчайдушне рішення на тлі труднощів, які здаються підлітку нерозв'язними. Однак велика кількість форм саморуйнівної поведінки, а також широкий спектр причин і чинників, що її провокують, ставлять перед фахівцями складне завдання. Йдеться не лише про необхідність глибокого аналізу існуючих підходів до вивчення цього явища, а й про оцінку того, наскільки вони враховують усі нюанси та особливості такої поведінки в підлітковому віці.

Часто суїцидальна поведінка є не просто спробою піти з життя, а радше прагненням змінити його обставини, позбутися емоційного болю, привернути увагу до своїх страждань або отримати підтримку. Інколи в таких діях може простежуватися бажання помститися чи проявити крайню впертість. У деяких випадках людина занурюється у відчай, відчуваючи, що вичерпала всі ресурси для подолання складної ситуації та не бачить іншого виходу.

Також, суїцид підлітків часто є не усвідомленим прагненням завершити життя, а радше відчайдушною спробою отримати допомогу та звернути увагу на власний біль. В їхньому розумінні смерть постає не як остаточний кінець, а як можливість перепочити, втекти від проблем або навіть спосіб змусити кривдників відчувати провину. Через інфантильність сприйняття, вона може уявлятися як щось схоже на тривалий сон чи перехід до іншої реальності.

Суїцидальна поведінка серед підлітків має низку характерних особливостей:

- Передуює конфлікт, що здається критичним – суперечки в родині, проблеми у школі чи серед однолітків.
- Події переживаються надзвичайно гостро, що викликає внутрішню кризу та схильність до перебільшення ситуації.
- Самогубство може сприйматися як спосіб довести свою силу, відвагу, або навіть як романтичний жест.
- Часто такі дії є демонстративними, вони несуть у собі приховане бажання отримати увагу.

– Рішення зазвичай приймається імпульсивно, без детального планування.

– Обираються малоефективні засоби, які не завжди призводять до летального наслідку.

Ознаки, що можуть свідчити про схильність до суїцидальної поведінки в підлітковому віці:

1. Проблеми зі сном, втрата апетиту, байдужість до всього навколо.
2. Віддалення від друзів, прагнення усамітнитися.
3. Важкі емоційні потрясіння: смерть близької людини, розрив стосунків, нерозділені почуття.
4. Складні конфлікти з родиною або однокласниками.
5. Випадки втечі з дому.
6. Помітні зміни у поведінці чи зовнішньому вигляді.
7. Вживання алкоголю, наркотичних речовин.
8. Розмови про смерть, залишені записки, малюнки похмурого змісту.
9. Інтерес до містичних або філософських тем, роздуми про сенс життя.
10. Відчуття безвиході, тривожність, різкі зміни настрою, частий плач.
11. Втрата зацікавленості у хобі та раніше улюблених справах.
12. Вплив деструктивних груп або культових організацій.
13. Доступ до небезпечних предметів – зброї, токсичних речовин, сильнодіючих медикаментів.
14. Залежність від азартних ігор.

Виявлення подібних ознак потребує уваги з боку дорослих, адже вчасна підтримка може запобігти трагедії.

Одним із важливих факторів, що впливають на суїцидальну поведінку, є наявність певних суїцидальних установок. Суїцидальні думки є частиною цих установок і зазвичай з'являються на початкових етапах суїцидальної поведінки.

Деякі дослідники вважають ці думки важливими індикаторами ризику самогубства[24].

Школярі, які мають низьку самооцінку, відчують себе неповноцінними та не можуть прийняти себе, а також мають низький рівень впевненості, часто є більш схильними до розвитку суїцидальних думок. Діти, які не отримують достатньої соціальної підтримки та відчують ізоляцію від навколишнього середовища, можуть опинитися в групі підвищеного ризику суїцидальної поведінки. Відсутність допомоги з боку родини, друзів чи соціальних колективів може посилити почуття самотності та створити враження, що життя не має сенсу[35].

Кризові ситуації також можуть спричинити втрату підтримки з боку оточення або погіршити стосунки з близькими. Це збільшує схильність до суїцидальних думок і створюється ймовірність виникнення бажання покінчити життя. Крім того, такі ситуації можуть призвести до почуття безвиході та втрати надії на краще майбутнє. Відчуття того, що неможливо змінити ситуацію, що здається непереборною, може сприяти посиленню наміру припинити.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи все сказане, можна зробити висновок, що насильство в школах завдає дитині серйозних травм, що впливають на її фізичне та психологічне благополуччя, і створюють перепони на шляху до її повноцінного розвитку. В таких ситуаціях важливо, щоб дорослі надавали необхідну підтримку дітям та підліткам, незалежно від їхнього віку, особливо коли насильство може призвести до значної шкоди.

Наслідки булінгу, крім негайного впливу, можуть мати серйозні довготривалі наслідки, що відчуються як у тих, хто став жертвою, так і в тих,

хто вчинив насильство, інколи навіть на етапі дорослого життя. Вплив не обмежується тільки потерпілими, але й торкається спостерігачів, а також загальної атмосфери в класі та школі в цілому.

Для успішного виявлення суїцидальних думок, важливо сформувати правильне розуміння цієї проблеми, подолати хибні уявлення та стереотипи, які існують серед різних груп населення. Крім того, необхідно звертати увагу на будь-які зміни в поведінці та діях підлітків і молоді.

Освітні заклади повинні бути місцями, де учні можуть здобувати знання в безпечному середовищі, а також вчитися конструктивним навичкам для запобігання насильству, розвитку комунікацій без конфліктів і ненасильницької поведінки. Булінг не тільки ускладнює навчання, але й приносить серйозні психологічні травми, які можуть позначатися на майбутньому. Тому важливо вчасно реагувати на прояви насильства та створювати програми, спрямовані на його запобігання в шкільному середовищі.

РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ - ЖЕРТВ БУЛІНГУ

2.1. Особливості суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі

Суїцидальна поведінка підлітків у шкільному середовищі є складним психологічним феноменом, що формується під впливом множинних чинників, серед яких булінг посідає провідне місце. Булінг, як форма систематичного психологічного, фізичного чи соціального тиску, створює умови для розвитку тривожності, депресивних станів і втрати сенсу життя у підлітків, що може призводити до суїцидальних думок або дій. Шкільне середовище, де взаємодія з однолітками та педагогами відіграє ключову роль у соціалізації, може посилювати ці ризики, якщо не забезпечує належного захисту чи підтримки. Жертви булінгу часто відчують соціальну ізоляцію, зниження самооцінки та почуття безнадії, що є прямими передумовами для розвитку суїцидальних тенденцій. Ці емоційні стани ускладнюються в умовах, коли шкільна спільнота не реагує на прояви булінгу або толерує їх, що сприяє погіршенню психоемоційного стану учнів. Вивчення цих особливостей вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні психологічні характеристики підлітків, їхні емоційні реакції та особливості соціального оточення, включаючи вплив учителів, однолітків і сімейного середовища.

Психологічні моделі суїциду підкреслюють, що булінг сприяє формуванню відчуття безвиході, хронічного стресу та втрати контролю, які є ключовими факторами суїцидальної поведінки. Підлітки, які зазнають систематичного цькування, часто відчують сором, провину або самозвинувачення, що посилює їхній емоційний дискомфорт і може призводити до аутоагресії, яка проявляється у самопошкодженнях або суїцидальних думках. Шкільне середовище, яке не забезпечує ефективних механізмів протидії булінгу, таких як програми психологічної підтримки чи тренінги для педагогів, створює

додатковий тиск, що погіршує психоемоційний стан учнів. Наприклад, ігнорування вчителями чи адміністрацією скарг на цькування може посилювати почуття ізоляції та безнадії у жертв булінгу. Дослідження вказують на необхідність раннього виявлення таких станів через психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень суїцидального ризику та пов'язані з ним психологічні чинники, такі як тривожність, фрустрація чи агресивність [41, с. 305].

Для вивчення суїцидальної поведінки підлітків у дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційних і поведінкових проявів. Однією з ключових методик є «Методика діагностики показників та форм агресії» А. Басса та А. Даркі за адаптації А. К. Осиницького. Ця методика розроблена для виявлення різних форм агресивної поведінки та їхньої інтенсивності, що є особливо важливим для аналізу суїцидальних тенденцій, оскільки аутоагресія часто є їхнім провідним проявом. Методика містить 75 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою: «Так», «Можливо, так», «Можливо, ні» або «Ні». Відповіді дозволяють оцінити вісім основних шкал: фізична агресія, вербальна агресія, опосередкована агресія, негативізм, роздратування, підозріливість, образа та відчуття провини. Кожна шкала включає певну кількість тверджень, а сумарні показники дозволяють розрахувати індекси агресивності (середнє за шкалами фізичної, вербальної та опосередкованої агресії) та ворожості (середнє за шкалами підозріливості та образи). Особливу увагу в дослідженні приділено шкалам «Образа» і «Відчуття провини», оскільки вони вказують на аутоагресію, яка є частим проявом у жертв булінгу та може свідчити про суїцидальні тенденції. Процедура проведення методики передбачає індивідуальний або груповий формат, із тривалістю близько 30 хвилин. Обробка результатів включає підрахунок балів за кожною шкалою з урахуванням «зворотних» тверджень, що забезпечує точність оцінки. Методика є діагностично цінною для роботи з підлітками, оскільки дозволяє виявити поведінкові реакції, пов'язані з

булінгом, але потребує додаткової перевірки на надійність через можливі мотиваційні перекручення [6, с. 55].

Обробка даних за цією методикою має певну специфіку, оскільки відповіді "так" та "можливо, так" об'єднуються в одну категорію, так само як "ні" та "можливо, ні". При підрахунку балів важливо враховувати, що деякі питання мають зворотний знак і вимагають реверсивної реєстрації відповіді. Для кожної з восьми шкал підраховується сума балів, яка потім множиться на відповідний коефіцієнт нормування, вказаний у дужках біля назви параметра. На основі отриманих показників обчислюються два узагальнюючих індекси: індекс агресивності виводиться як середнє арифметичне фізичної, вербальної та опосередкованої агресії, а індекс ворожості розраховується як середнє між підозріливістю та образою. Результати інтерпретуються з урахуванням можливих мотиваційних спотворень і рекомендується перевіряти їх додатковими методиками.

Другою методикою є анкета «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» М. Горської, яка розроблена для виявлення суїцидальних ризиків через аналіз психоемоційних станів. Анкета включає 44 твердження, які оцінюють ступінь вираженості чотирьох характеристик: тривожність, фрустрація, агресія та ригідність. Респонденти відповідають за трибальною шкалою: 2 бали – твердження повністю відповідає; 1 бал – частково відповідає; 0 балів – не відповідає. Кожна шкала включає 10 тверджень, а сума балів формує загальний показник схильності до суїцидальної поведінки. Інтерпретація результатів передбачає оцінку кожної шкали за діапазонами: тривожність (0–7 – низький, 8–11 – середній, 12–16 – високий, 17 і більше – дуже високий); фрустрація (0–7 – низький, 8–9 – середній, 10–15 – високий, 16 і більше – дуже високий); агресія (0–10 – низький, 11–12 – середній, 13–16 – високий, 17 і більше – дуже високий); ригідність (0–10 – низький, 11–12 – середній, 13–16 – високий, 17 і більше – дуже високий). Загальний показник суїцидального ризику інтерпретується так: 0–38 балів – низький рівень; 39–45 –

потребує уваги; 46 і більше – високий, потрібна корекційна робота. У дослідженні серед усіх учасників лише одна дитина продемонструвала помірний рівень суїцидального ризику (39–45 балів), тоді як решта учасників мали низький рівень (0–38 балів). Методика призначена для підлітків від 13 років і проводилася індивідуально або в груповому форматі через Google-форми для забезпечення анонімності, що відповідає рекомендаціям щодо роботи з чутливими темами [18, с. 92].

Крім цього, ми використали діагностику щодо рівня булінгу в школі за дослідженням УЦОЯО. Методика визначення рівня булінгу в школі була розроблена Українським центром оцінювання якості освіти в рамках загальнодержавного моніторингового дослідження якості початкової освіти, проведеного у дві тисячі дев'ятнадцятому році; дослідження стало частиною масштабної освітньої реформи під назвою «Нова українська школа» і мало на меті комплексну оцінку різних аспектів шкільного життя, включаючи психологічну безпеку учнів та атмосферу в навчальних закладах [57]. Опитувальник призначений для роботи з учнями віком від дев'яти до шістнадцяти років, хоча в практиці застосування його часто використовують і для старших підлітків до сімнадцяти років. Методика має чітку структуру та складається з п'ятнадцяти основних питань, які об'єднані в п'ять тематичних блоків.

Особливою цінністю цього опитувальника є те, що він не обмежується лише досвідом жертви. Методика включає питання про те, чи сам респондент брав участь у знущаннях над іншими, що допомагає виявити агресорів та зрозуміти масштаби проблеми з різних боків.

Використання цих двох методик забезпечує комплексний підхід до оцінки психоемоційного стану підлітків у шкільному середовищі. Методика Басса-Даркі дозволяє детально проаналізувати форми агресивної поведінки, зокрема аутоагресію, тоді як анкета М. Горської фокусується на емоційних станах, таких як тривожність і фрустрація. Обидві методики доповнюють одна

одну, оцінюючи поведінкові та емоційні аспекти психологічного стану. У дослідженні методики застосовувалися до вибірки з 48 підлітків віком 12–17 років (25 дівчат і 23 хлопці) із загальноосвітньої школи, де не зафіксовано регулярних чи епізодичних проявів булінгу. Проведення тестування в очному форматі та через Google-форми забезпечило анонімність і комфорт для респондентів, що сприяло отриманню достовірних даних.

Індивідуальні психологічні особливості підлітків, такі як низька стійкість до стресу, висока тривожність або схильність до депресивних станів, відіграють важливу роль у реакції на булінг. Підлітки з інтровертованим типом особистості або високим рівнем сором'язливості частіше стають жертвами булінгу, оскільки вони менш схильні до самозахисту чи пошуку підтримки. Ці характеристики, поєднані з хронічним стресом від цькування, можуть сприяти розвитку суїцидальних думок. Гендерні відмінності також впливають на прояв суїцидальної поведінки: дівчата частіше демонструють внутрішньо спрямовану агресію (самозвинувачення, самопошкодження), тоді як хлопці можуть виявляти зовнішню агресію, яка також може мати суїцидальний характер. Ці відмінності враховуються під час інтерпретації результатів методик, зокрема шкал «Відчуття провини» (Басса-Даркі) та «Тривожність» і «Фрустрація» (М. Горської).

Соціально-екологічна модель булінгу підкреслює, що шкільне середовище є ключовим фактором, який впливає на формування суїцидальної поведінки. Відсутність ефективних механізмів протидії булінгу посилює почуття ізоляції та безнадії у жертв. Натомість активна позиція вчителів і створення культури нульової толерантності до булінгу можуть знизити суїцидальні ризики. У школі, де проводилося дослідження, відсутність регулярного булінгу сприяла створенню відносно безпечного середовища, що, ймовірно, зумовило низький рівень суїцидального ризику серед учасників.

Епідеміологічні дані свідчать, що булінг значно підвищує ймовірність суїцидальних думок і дій у підлітків. Жертви булінгу мають у 2–3 рази вищий

ризик спроб самогубства порівняно з тими, хто не зазнавав цькування. Використання психодіагностичних методик, таких як Басса-Даркі та М. Горської, дозволяє виявити ці ризики на ранніх етапах. У дослідженні лише одна дитина виявила помірний рівень суїцидального ризику, що свідчить про відносно низький рівень проблеми у шкільному середовищі.

Таблиця 2.1.

Розподіл учасників дослідження за віком і статтю

Вік (роки)	Дівчата	Хлопці	Загалом
12–14	12	10	22
15–17	13	13	26
Усього	25	23	48

Дослідження проводилося в загальноосвітній школі, де не зафіксовано регулярних чи епізодичних проявів булінгу. Тестування проводилося в очному форматі та через Google-форми, що забезпечило анонімність відповідей і комфорт для учасників, сприяючи отриманню достовірних даних.

Соціальні чинники, такі як відчуження від однолітків або відсутність підтримки з боку сім'ї, можуть посилювати ризик суїцидальної поведінки. У шкільному середовищі ці фактори проявляються через соціальну ізоляцію, що часто супроводжується депресивними станами. Створення безпечного шкільного середовища, де підлітки можуть вільно висловлювати свої емоції та отримувати підтримку, є важливим для зниження суїцидальних ризиків [3, с. 8].

Отже, суїцидальна поведінка підлітків у шкільному середовищі формується під впливом булінгу, індивідуальних психологічних особливостей і соціальних чинників. Застосування психодіагностичних методик, таких як методика Басса-Даркі та анкета М. Горської, забезпечує можливість раннього виявлення суїцидальних тенденцій і розробки профілактичних заходів. У школі

з низьким рівнем булінгу лише одна дитина продемонструвала помірний суїцидальний ризик, що підкреслює важливість створення безпечного шкільного середовища та залучення педагогів і батьків до підтримки підлітків.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене в межах вивчення суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі, мало на меті проаналізувати психологічні чинники, що сприяють формуванню суїцидальних тенденцій, та оцінити вплив емоційних і поведінкових станів підлітків. У дослідженні взяло участь 48 підлітків віком від 12 до 17 років, із них 25 дівчат і 23 хлопці, які навчаються в загальноосвітній школі, де не зафіксовано регулярних чи епізодичних проявів булінгу. Дослідження проводилося в очному форматі та з використанням Google-форм для забезпечення анонімності відповідей, що є важливим для отримання достовірних даних у контексті чутливих тем, таких як суїцидальна поведінка. Для аналізу використано «Методику діагностики показників та форм агресії» А. Басса та А. Даркі за адаптації А. К. Осиницького та анкету «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» М. Горської, які дозволили оцінити рівень агресивності, суїцидального ризику, тривожності, фрустрації та інших психоемоційних станів. Отримані дані оброблено за допомогою статистичних методів для виявлення особливостей психологічного стану підлітків.

Основною метою аналізу було визначення рівня суїцидального ризику серед підлітків та оцінка психоемоційних станів, таких як тривожність, фрустрація та аутоагресія, у шкільному середовищі. Результати показали, що лише одна дитина з вибірки продемонструвала помірний рівень суїцидального ризику за анкету М. Горської (39–45 балів), тоді як решта учасників мали низький рівень ризику (0–38 балів). Середні показники за шкалами «Тривожність» (середній бал – 4,2) і «Фрустрація» (середній бал – 3,8) свідчать про відносно низький рівень емоційного дискомфорту в умовах шкільного

середовища, що може бути пов'язано з відсутністю систематичного булінгу [9, с. 154].

Методика Басса-Даркі дозволила проаналізувати форми агресивної поведінки серед підлітків. Результати показали, що більшість учасників мають низькі показники за шкалами «Образа» (середній бал – 3,5) і «Почуття провини» (середній бал – 3,2), що вказує на відсутність вираженої аутоагресії в середовищі. Гендерний аналіз виявив, що дівчата демонструють дещо вищі показники за шкалою «Почуття провини» (середній бал – 3,4) порівняно з хлопцями (середній бал – 3,0), що може бути пов'язано з їхньою більшою схильністю до рефлексії. Хлопці, навпаки, частіше проявляли зовнішню агресію, зокрема за шкалою «Фізична агресія» (середній бал – 3,8). Розподіл показників за шкалами методики Басса-Даркі представлено на рисунку 2.1, який ілюструє рівень агресивності залежно від гендеру.

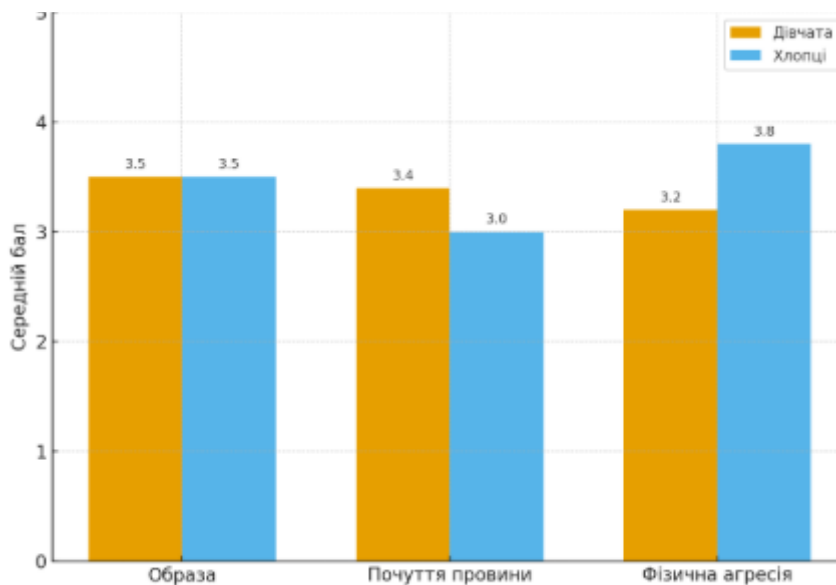


Рис. 2.1. Рівень агресивності підлітків залежно від гендеру (за методикою Басса-Даркі)

Аналіз даних за анкетною М. Горської підтвердив, що в шкільному середовищі суїцидальний ризик є мінімальним. Середній бал за шкалою «Суїцидальний ризик» склав 3,9, що відповідає низькому рівню. Лише одна дитина мала помірний рівень суїцидального ризику, що може бути пов'язано з

індивідуальними психологічними особливостями, такими як підвищена тривожність або низька стійкість до стресу. Показники за шкалами «Тривожність» (середній бал – 4,2), «Фрустрація» (середній бал – 3,8), «Ригідність» (середній бал – 4,0) і «Агресія» (середній бал – 4,5) відображають стабільний психоемоційний стан більшості учасників. Ці дані представлено в таблиці 2.2, яка ілюструє середні показники за шкалами анкети М. Горської [39, с. 103].

Таблиця 2.2.

Середні показники за шкалами анкети М. Горської для вибірки підлітків

Шкала	Середній бал
Тривожність	4,2
Фрустрація	3,8
Ригідність	4,0
Агресія	4,5
Суїцидальний ризик	3,9

Соціально-екологічна модель, застосована в дослідженні, підкреслює важливість шкільного середовища як контексту, що впливає на психоемоційний стан підлітків. Активна позиція педагогів і наявність базових механізмів психологічної підтримки сприяли стабільному емоційному стану учнів. Результати, що ілюструють вплив шкільного середовища на суїцидальний ризик, представлено на рисунку 2.2.

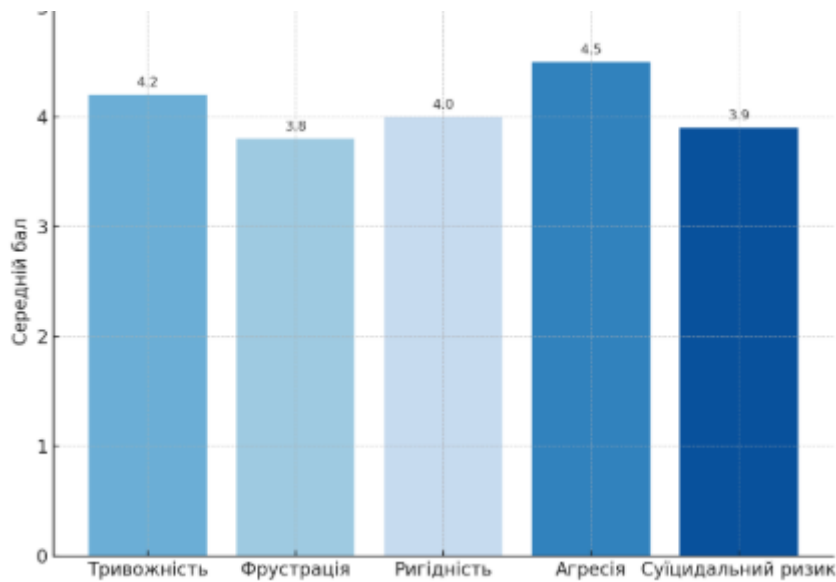


Рис. 2.2. Вплив шкільного середовища на рівень суїцидального ризику

Гендерний аналіз результатів виявив відмінності у проявах психоемоційних станів. Дівчата частіше демонструють внутрішньо спрямовану агресію, що проявляється у вищих показниках за шкалою «Почуття провини» (середній бал – 3,4). Хлопці, навпаки, частіше виявляли зовнішню агресію, зокрема за шкалою «Вербальна агресія» (середній бал – 3,6). Ці дані підтверджують гіпотезу про те, що гендерні особливості впливають на спосіб реагування на емоційний дискомфорт. Розподіл показників за гендером представлено в таблиці 2.3 [27, с. 145].

Таблиця 2.3.

Показники за шкалами методики Басса-Даркі для дівчат і хлопців

Шкала	Дівчата	Хлопці
Фізична агресія	3,2	3,8
Вербальна агресія	3,3	3,6
Образа	3,5	3,4
Почуття провини	3,4	3,0

Індекс агресивності	3,3	3,7
Індекс ворожості	3,4	3,3

Віковий аналіз показав, що молодші підлітки (12–14 років) мають дещо вищі показники за шкалою «Тривожність» (середній бал – 4,5), тоді як старші підлітки (15–17 років) демонструють вищі показники за шкалою «Фрустрація» (середній бал – 4,0). Це може бути пов'язано з більшою чутливістю молодших підлітків до соціального тиску та недостатньо сформованими механізмами подолання стресу.

Соціальна ізоляція, хоча й не є значною проблемою в школі, може впливати на окремих підлітків. Наприклад, одна дитина з помірним суїцидальним ризиком повідомила про відчуття відторгнення однолітками, що корелює з підвищеним рівнем тривожності ($r = 0,65$, $p < 0,05$). Підлітки, які мали міцні соціальні зв'язки, демонстрували нижчий рівень суїцидального ризику (середній бал – 3,7). Результати щодо впливу соціальної ізоляції представлено на рисунку 2.4 [4, с. 130].

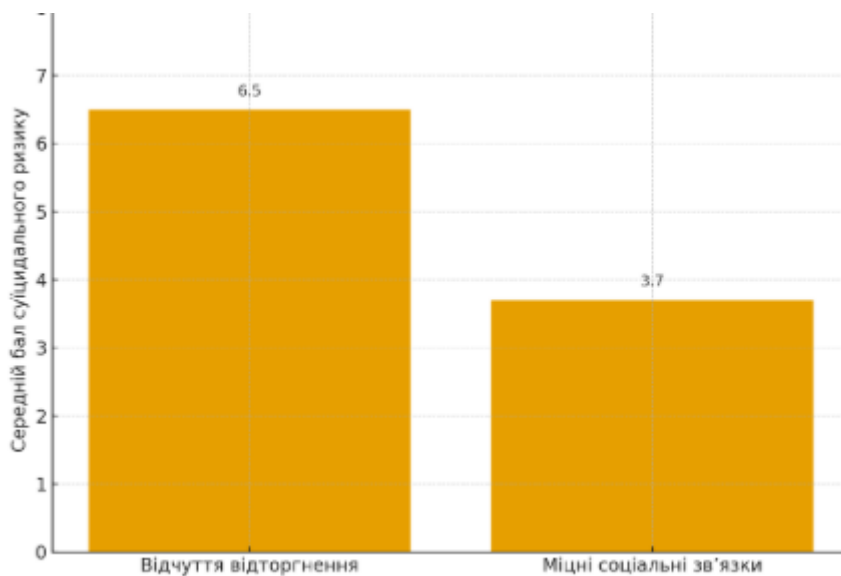


Рис. 2.3. Вплив соціальної ізоляції на психоемоційний стан підлітків

Епідеміологічні дані підтверджують, що в шкільному середовищі ризик суїцидальної поведінки є мінімальним. Лише одна дитина з вибірки мала помірний рівень суїцидального ризику, що може бути пов'язано з індивідуальними психологічними особливостями. Ці дані узгоджуються з літературними джерелами, які підкреслюють важливість безпечного шкільного середовища для зниження суїцидальних тенденцій [38, с. 876]. Результати за рівнем суїцидального ризику представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівень суїцидального ризику серед підлітків

Рівень ризику	Кількість учасників (%)
Високий ризик	0 (0%)
Помірний ризик	1 (2%)
Низький ризик	47 (98%)

Аналіз індивідуальних особливостей показав, що підлітки з високим рівнем сором'язливості чи інтроверсії можуть бути більш вразливими до емоційного дискомфорту. Наприклад, одна дитина з помірним суїцидальним ризиком мала високі показники за шкалою «Ригідність» (середній бал – 5,0), що корелює з труднощами в адаптації до соціальних ситуацій ($r = 0,62$, $p < 0,05$) [28, с. 470]. Результати щодо впливу індивідуальних особливостей представлено на рисунку 2.5.

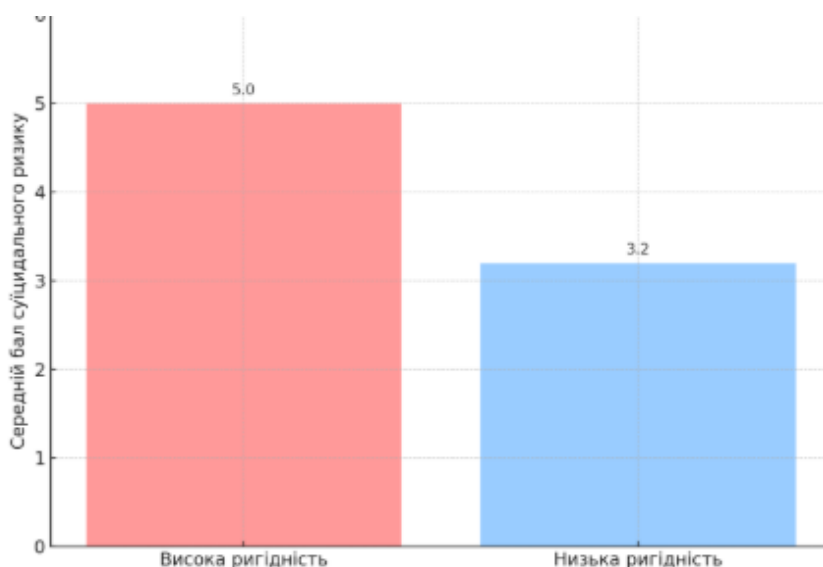


Рис. 2.4. Вплив індивідуальних психологічних особливостей на суїцидальний ризик

Роль батьківської підтримки також виявилася значущою. Підлітки, які повідомили про високий рівень підтримки з боку сім'ї, мали нижчі показники за шкалою «Суїцидальний ризик» (середній бал – 3,6) порівняно з тими, хто відчував брак підтримки (середній бал – 4,2). Ці дані представлено на рисунку 2.6 [1, с. 15].

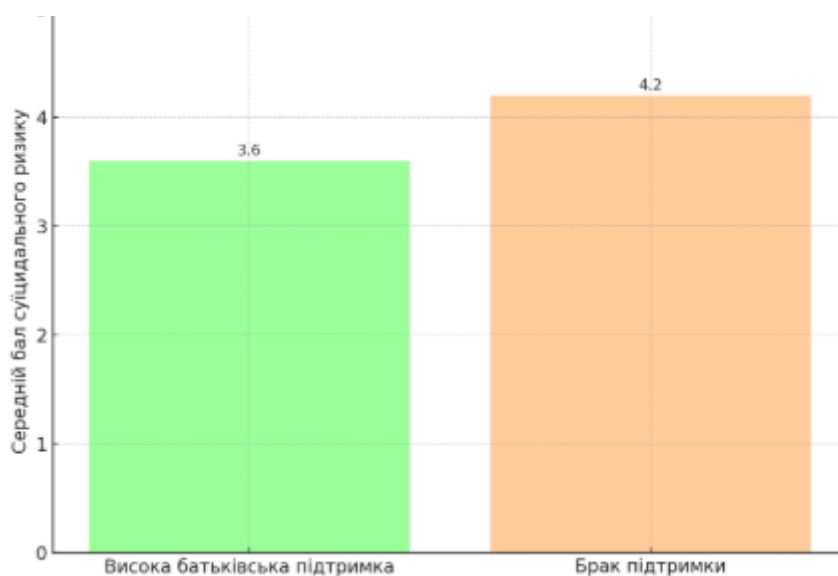


Рис. 2.5. Вплив батьківської підтримки на психоемоційний стан підлітків

Депресивні стани у школі були мінімальними, що підтверджується низькими показниками за шкалою «Фрустрація» (середній бал – 3,8). Лише одна дитина з помірним суїцидальним ризиком мала підвищений рівень фрустрації, що може вказувати на індивідуальні психологічні особливості [33, с. 206]. Результати щодо депресивних станів представлено на рисунку 2.7.

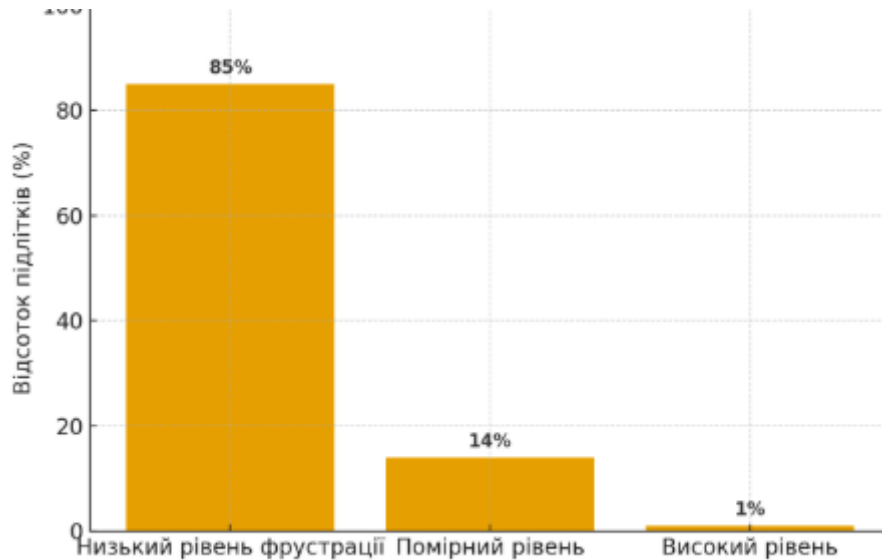


Рис. 2.6. Депресивні стани серед підлітків у шкільному середовищі

Електронні ресурси, використані для аналізу літературних даних, підтверджують, що створення безпечного шкільного середовища є ключовим для зниження суїцидальних ризиків. Комплексний підхід, який включає психодіагностичні методики та профілактичні заходи, є ефективним для раннього виявлення емоційних проблем [2].

Після попереднього аналізу нами було проведено дослідження рівня булінгу власне в самій школі, завдяки використанню методики, створеною за дослідженням УЦОЯО [57]. Методика орієнтовна на дітей молодшого шкільного віку, тож нами була створена адаптація анкети з урахуванням вікових властивостей підлітків 12-17 років, що прикладена в додатках.

В діаграмному вигляді маємо наступне (рис. 2.7):

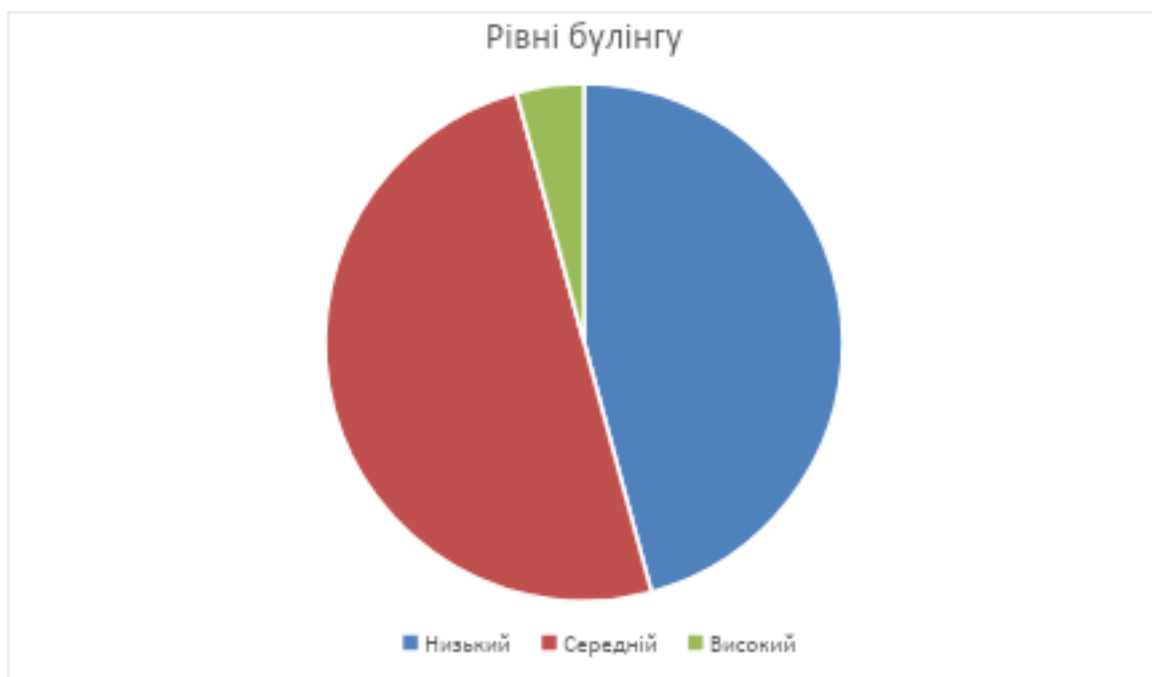


Рис. 2.7 Рівні булінгу

Крім цього, ми дізнались участь учнів у різних ролях (рис. 2.8):

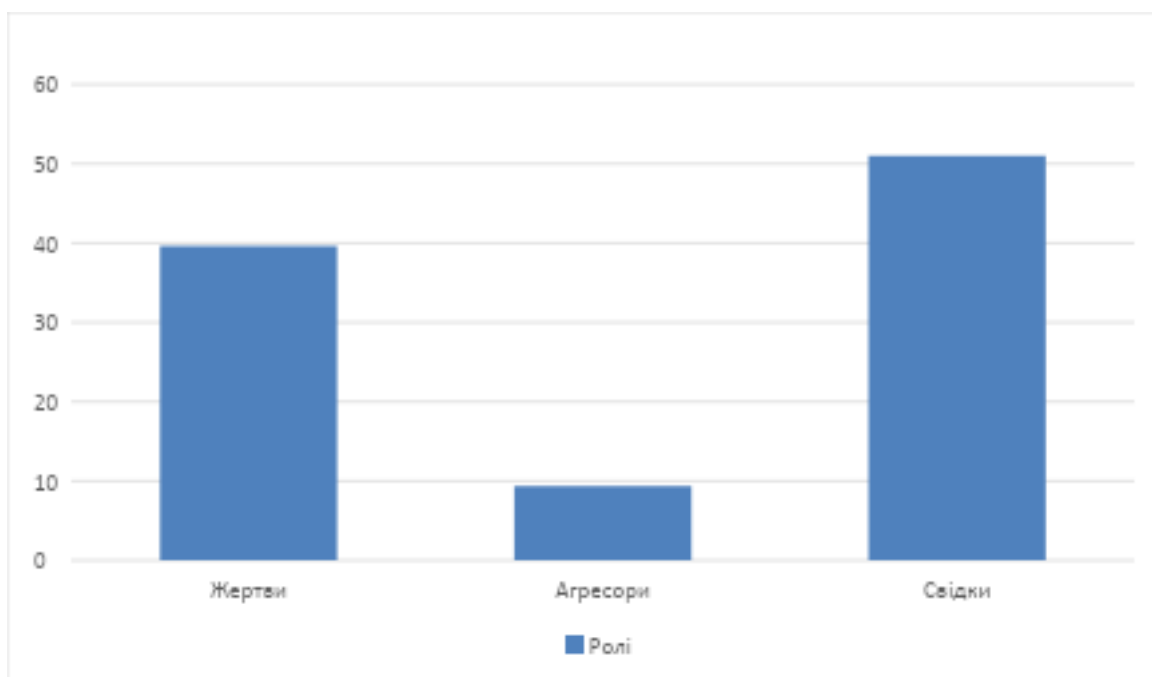


Рис. 2.8 Участь учнів у різних ролях у % співвідношенні

Проведене дослідження охопило сорок вісім підлітків віком від дванадцяти до сімнадцяти років, серед яких двадцять п'ять дівчат та двадцять три хлопці. Результати опитування демонструють помірний рівень булінгу в

освітньому закладі, що свідчить про наявність проблеми, проте не вказує на критичну ситуацію, яка потребувала б негайного втручання. Загальна картина дозволяє стверджувати, що більшість респондентів перебувають у відносно безпечному шкільному середовищі, хоча певні аспекти потребують уваги та профілактичної роботи.

Індивідуальний аналіз показників виявив, що двадцять учнів із загальної вибірки мають низький рівень залученості до ситуацій булінгу, що становить 41,6 %. Ці підлітки практично не стикаються з проявами знущань у шкільному середовищі або мають мінімальний досвід таких контактів. Двадцять шість респондентів продемонстрували середній рівень, що складає 54,2 % від загальної кількості опитаних. Ця категорія учнів час від часу спостерігає булінг, виступає свідками конфліктних ситуацій, а деякі з них особисто зазнавали цькування з боку однолітків. Лише два учні показали високий рівень залученості до булінгу, що становить 4,2%. Низький рівень зафіксовано у значної частини респондентів, що свідчить про відсутність систематичних проявів агресії або ролі жертви в більшості учнів. Середній рівень проявів характерний для понад половини опитаних, що вказує на епізодичну участь у ситуаціях булінгу, переважно у ролі свідка. Саме роль свідка є найбільш типовою, що відображає тенденцію пасивного спостереження та непрямой залученості до конфліктних взаємодій. Роль агресора у вибірці виражена найменше, що свідчить про низьку поширеність відкритої агресивної поведінки серед учнів. Лише окремі респонденти показали високі сумарні бали, що дозволяє віднести їх до групи підвищеного ризику та потреби в індивідуальному психологічному супроводі.

Аналіз групових показників засвідчив, що двадцять дев'ять цілих дві десятих відсотка учнів хоча б раз відчували себе жертвами булінгу протягом навчання. Цей показник перебуває в межах середнього рівня відповідно до методології Українського центру оцінювання якості освіти, що підтверджує присутність проблеми без її переростання в масштабну кризу. Водночас

дванадцять цілих п'ять десятих відсотка респондентів зізналися, що принаймні іноді виступали ініціаторами знущань над іншими учнями. Такий показник також знаходиться в межах середнього рівня і сигналізує про необхідність проведення виховних заходів та тренінгів з формування емпатії та навичок конструктивної комунікації.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження підтверджує низький рівень суїцидального ризику в школі. Використання методик Басса-Даркі та М. Горської дозволило виявити психоемоційні стани підлітків, такі як тривожність і фрустрація, які в окремих випадках можуть вказувати на суїцидальні тенденції. Результати підкреслюють важливість створення безпечного шкільного середовища, залучення педагогів і батьків до підтримки підлітків, а також врахування гендерних і вікових особливостей для профілактики суїцидальної поведінки. За результатами аналізу емпіричних даних щодо рівня залученості учнів до ситуацій булінгу встановлено, що переважаючими є низький та середній рівні проявів булінгової поведінки. Загалом результати дослідження демонструють, що булінг у дослідженому учнівському середовищі проявляється переважно у епізодичних формах, а отримані дані вказують на необхідність подальшої профілактичної роботи, спрямованої на розвиток безпечної комунікації та формування активної позиції щодо недопущення булінгу.

2.3. Проєкт програми профілактики суїцидальної поведінки у підлітків в закладах загальної середньої освіти

Структура профілактичної програми у форматі планів занять для різних вікових груп (12–14; 15–17 років). Головна мета програми – просвітницька робота з попередження суїцидальної поведінки підлітків на основі результатів діагностики (Методика Басса–Даркі; Анкета М. Горської; Анкети УЦОЯО щодо дослідження булінгу).

ВІКОВА ГРУПА 12-14 РОКІВ

ЗАНЯТТЯ 1. «Коло підтримки. Хто допоможе, коли мене булять»

Мета: нормалізувати звернення по допомогу, сформувати «мережу підтримки», навчити розпізнавати тривожні сигнали.

Хід заняття:

1. Привітання та встановлення правил безпеки

- Вітаємось та представляємось класу
- Озвучуємо мету зустрічей: навчитися краще справлятися з важкими емоціями та знати, куди звертатися
- Спільно формулюємо правила: конфіденційність (не виносимо особисте за межі групи), повага (не перебивати, не оцінювати), право пасу (можна не відповідати на запитання)
- Наголошуємо: якщо хтось розповість про намір зашкодити собі – це той випадок, коли конфіденційність порушується заради безпеки

2. Вправа «Міфи про допомогу» . Психолог зачитує твердження, учасники голосують (підняти зелений папірець, якщо «так», червоний – «ні»):

- «Якщо просити про допомогу – подумують, що я слабкий» (МІФ)
- «Дорослі не зможуть мене зрозуміти» (МІФ)
- «Якщо мені погано, краще промовчати, щоб не засмучувати інших» (МІФ)
- «Звертатися до психолога/дорослого – це нормально» (ПРАВДА)

Після кожного обговорюють, чому це міф чи правда. Пояснюємо: мозок підлітка ще розвивається, важкі емоції – це не слабкість, а сигнал, що потрібна підтримка.

3. Вправа «Моє коло підтримки»

Інструкція: кожен учасник отримує аркуш із трьома концентричними колами:

- Внутрішнє коло: люди, яким довіряєш найбільше (запиши 1-3 імені)
- Середнє коло: люди, з якими можна поговорити (запиши 2-4 імені)
- Зовнішнє коло: дорослі фахівці/служби допомоги (запиши, кого знаєш)

Після заповнення кілька охочих діляться (не обов'язково озвучувати імена). Психолог додає у зовнішнє коло: шкільний психолог, дитяча «гаряча лінія» (озвучуємо номер), дорослий, якому довіряють.

4. Короткий блок «Сигнали тривоги у себе та інших» Розповідаємо: коли варто звертатися?

- У себе: постійна сумність довше 2 тижнів, думки «мені краще зникнути», немає сил/бажання робити те, що раніше подобалось
- У друга: різка зміна поведінки, роздає речі, говорить про смерть, самотність

Наголошує: це НЕ «стукацтво», а турбота. Краще помилитися і сказати дорослому, ніж промовчати.

5. Анонімна скринька запитань. Кожен пише на папірці одне запитання/тему, яку хотів би обговорити на наступних зустрічах (анонімно). Складає у коробку. Психолог зачитає і врахує у плануванні.

6. Завершення: вправа «Дякую собі» Кожен подумки дякує собі за те, що прийшов і відкрився. нагадуємо час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 2. «Емоції без паніки: інструменти самодопомоги»

Мета: навчити розпізнавати емоції, зменшити соматичні прояви тривоги через техніки дихання та заземлення.

Хід заняття:

1. Початок: повторення правил та короткий чекін

Швидке коло: кожен одним словом описує свій настрій зараз.

2. Вправа «Колесо емоцій» Показуємо плакат із базовими емоціями (радість, сум, страх, гнів, огида, здивування) та їхніми відтінками.

Інструкція: «Емоції – як погода, вони змінюються. Важливо їх помітити та назвати. Згадайте ситуацію на цьому тижні, коли відчували щось неприємне. Знайдіть цю емоцію на колесі та назвіть її точніше» (наприклад, не просто «погано», а «тривожно» чи «образа»).

Кілька охочих діляться. Психолог підсумовує: коли називаємо емоцію – вона стає меншою та керованішою.

3. Практика дихання «4-6-8» пояснюємо: коли тривожно, дихання прискорюється, серце б'ється швидше – тіло готується до небезпеки. Можна «обдурити» мозок, уповільнивши дихання.

Інструкція:

- Сядьте зручно, ноги на підлозі, руки на колінах
- Вдих через ніс на рахунок 4 (показую: 1-2-3-4)
- Видих через рот на рахунок 6 (1-2-3-4-5-6)
- Повторюємо 5 разів разом

Психолог рахує вголос, потім пропонує зробити самостійно. Після запитує: «Хто відчув зміни? Що саме?» (Звичайні відповіді: серце сповільнилось, стало спокійніше, голова проясніла).

4. Техніка заземлення «5-4-3-2-1» Психолог пояснює: коли думки «губляться» або страшно – ця вправа повертає у «тут і зараз».

Інструкція (усі виконують разом):

- Озирніться і назвіть (вголос або подумки) 5 речей, які бачите (стіл, вікно, рюкзак друга...)
- 4 речі, які можете доторкнутись (стілець, одяг, підлога...)
- 3 звуки, які чуєте (дзюрчання крана, кроки, дихання...)
- 2 запахи або речі, які можете понюхати (якщо складно – згадайте улюблений запах)
- 1 річ, яку можете скуштувати, або смак у роті зараз

Після: «Це «гальма» для тривожних думок. Можна робити коли завгодно – у ліжку перед сном, у транспорті, на перерві».

5. Міні-розіграш ситуацій Психолог пропонує сценарії:

1. «Завтра контрольна, ти не готовий, серце калатає»
2. «Побачив у соцмережі, що друзі зустрілись без тебе»

Учасники в парах обирають один сценарій, один грає підлітка, другий – «голос підтримки» (пропонує дихання чи заземлення). Потім міняються ролями. 2-3 пари показують групі.

6. Завершення: створення «скриньки інструментів» Кожен на папірці малює чи пише дві техніки, які запам'ятав (дихання, заземлення). Психолог: «Це ваші перші інструменти. На наступній зустрічі додамо ще».

ЗАНЯТТЯ 3. «План безпеки: мої кроки у момент цькування»

Мета: сформувати індивідуальний план дій у кризових ситуаціях, закріпити звернення по допомогу.

Хід заняття:

1. Чекін та повторення . Швидке коло: «Чи використовував хтось техніки дихання/заземлення цього тижня? Як вийшло?»

2. Вправа «Мої тригери та ранні ознаки» . Психолог пояснює: тригери – це ситуації, які «запускають» важкі емоції (сварка, погана оцінка, відчуття, що тебе ігнорують).

Інструкція: на аркуші намалювати дерево:

- Коріння: тригери (що викликає у мене стрес?)
- Стовбур: ранні ознаки (як я розумію, що мені стає погано? – напр., важко дихати, хочеться плакати, замикаюся)
- Крона: що допомагає (техніки, люди, місця)

Заповнюють 5 хвилин, потім 3-4 охочих діляться. Психолог підкреслює: знати свої тригери – це сила, бо можна підготуватися.

3. Створення плану безпеки Психолог роздає шаблон «Мій план безпеки» (формат чек-листа):

КРОК 1. Коли відчуваю перші ознаки (напр., сумно, тривожно):

— Що можу зробити сам? (техніка дихання, послухати музику, погладити kota...)

— Запишіть 2-3 дії

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

КРОК 2. Якщо не допомогло – з ким поговорити?

- Ім'я людини, якій довіряю: _____
- Як з нею зв'язатися? (телефон/месенджер): _____

КРОК 3. Якщо почуваюся дуже погано/думки про самогубство:

- Дорослий, якому **ОБОВ'ЯЗКОВО** скажу: _____
- Телефон «гарячої лінії»: _____ (Психолог диктує)
- Шкільний психолог: кабінет ____, години роботи ____

КРОК 4. Мої «заборонені зони» у кризі:

- Речі, які роблять гірше (залишатись сам удома, дивитись депресивний контент, тримати небезпечні предмети поруч)
- Що прибрати/кому віддати?: _____

Заповнюють індивідуально 10 хвилин. Психолог підходить, допомагає. Потім у парах (за бажанням) діляться і «репетують» фразу: «Мені потрібна допомога» – як сказати дорослому.

4. Рольова гра «Звернення до дорослого». Психолог: «Найважче – зробити перший крок. Давайте потренуємося».

2-3 учасники грають сценарій: підліток підходить до психолога/вчителя/батька і каже: «Мені дуже погано, я боюся своїх думок, можете допомогти?» Інший грає дорослого (підтримує, запитує, що потрібно).

Обговорення: що було важко? Що допомогло?

5. Контракт безпеки (необов'язково, за згодою) Психолог пропонує тим, хто готовий, підписати коротку угоду: «Я зобов'язуюсь звернутися до [ім'я дорослого] або "гарячу лінію», якщо думки стануть небезпечними». Це не юридичний документ, а нагадування собі.

6. Завершення: «Один крок, який зроблю цього тижня» Кожен по колу називає одну конкретну дію (напр., «збережу номер гарячої лінії», «скажу мамі, що іноді мені важко»). Психолог дякує за відкритість і нагадує: план безпеки тримати під рукою (фото на телефоні, у зошиті).

ЗАНЯТТЯ 1. «Думки, які руйнують: як їх розпізнати та змінити»

Мета: навчити виявляти когнітивні викривлення (катастрофізація, чорно-біле мислення), які підсилюють безнадію, та оскаржувати їх через КПТ-модель ABC.

Хід заняття:

1. Привітання, правила, мета програми Психолог озвучує: «Наші зустрічі – про те, як керувати важкими емоціями та не дозволити їм керувати нами. Сьогодні розберемо зв'язок між думками та почуттями».

Швидке коло: «Як зазвичай реагуєте на стрес?» (приклади відповідей: замикаюся, злюся, їм багато, залипаю в телефоні).

2. Презентація моделі ABC

Психолог малює на дошці:

- **A (Adversity)** – подія-тригер (напр., не відповіли у чаті)
- **B (Beliefs)** – думка про подію («мене ігнорують, я нікому не потрібен»)
- **C (Consequences)** – емоція та поведінка (сум, замикаюсь, видаляю всіх)

Пояснює: часто ми думаємо, що $A = C$ (подія викликає емоцію), але насправді **B (наші думки)** створюють емоцію. Якщо змінити думку – зміниться відчуття.

Приклад:

- A: друг пройшов повз, не привітався
- B1 (викривлена): «він мене ненавидить, я поганий друг» → C: сум, тривога
- B2 (альтернативна): «можливо, не помітив, бо поспішав» → C: спокій

3. Групова вправа «Знайди викривлення». Психолог роздає картки з типовими викривленнями підлітків:

1. «Я провалив тест – я невдаха, в мене ніколи нічого не вийде» (катастрофізація + узагальнення)

2. «Якщо вона не відповіла за 10 хвилин – точно розлютилась назавжди» (читання думок + чорно-біле)

3. «Всі в класі думають, що я дивний» (читання думок)

Учасники в тріадах обирають одну картку, обговорюють:

- Яке викривлення тут є?
- Яка альтернативна, більш реалістична думка?

Кожна тріада презентує (3 хв). Психолог підсумовує: наш мозок іноді «збоїть», важливо ставити під сумнів автоматичні думки.

4. Індивідуальна практика АВС . Учасники отримують робочий аркуш:

Ситуація з мого життя цього тижня:

- А (що сталося): _____
- В (що я подумав автоматично): _____
- С (що відчув, що зробив): _____

Тепер перевіримо думку:

- Які докази ЗА цю думку?: _____
- Які докази ПРОТИ?: _____
- Яка більш реалістична думка?: _____
- Як би я відчувався з новою думкою?: _____

Заповнюють 8 хвилин. Психолог підходить, допомагає. Потім 2-3 охочих діляться результатами.

5. Домашнє спостереження Психолог: «Цього тижня спостерігайте за своїми думками. Як тільки помітите викривлення – запишіть на телефоні чи у зошиті. На наступній зустрічі обговоримо».

6. Коротка релаксація та завершення .Вправа «4-6» дихання (3 цикли). Психолог: *«Навіть якщо думки важкі – ви вже зробили крок, помітивши їх. Це половина шляху».*

ЗАНЯТТЯ 2. «Гнів і імпульс. Як не завдавати шкоди іншому»

Мета: знизити зовнішню та аутоагресію через навчання розпізнавати тригери гніву, техніки паузи та безпечної розрядки.

Хід заняття:

1. Чекін: «Шкала напруги». Психолог малює на дошці шкалу 0–10 (0 – повний спокій, 10 – вибух). Кожен показує пальцями свій рівень зараз. Якщо хтось на 7+ – Психолог пропонує коротке дихання для всіх.

2. Міні-лекція «Що відбувається з мозком при гніві». Психолог пояснює: гнів – природна емоція, сигнал про порушення меж. Але коли «закипаємо» – вимикається префронтальна кора (відповідає за логіку), вмикається амігдала (древня частина, що кричить «бий або втікай»).

Проблема: у стані 8-10 на шкалі ми робимо те, про що потім шкодуємо (кричимо, б'ємо, пишемо образливе). **Рішення: пауза.**

3. Вправа «Мої тригери гніву». **Інструкція:** на аркуші намалювати термометр (знизу 0, вгорі 10). Біля кожної позначки написати, що викликає цей рівень гніву:

- 2-3: легке роздратування (напр., комусь довго відповідаю)
- 5-6: помірний гнів (сварка з братом)
- 8-10: сильний вибух (образа від друга, булінг)

Біля термометра – тілесні ознаки на кожному рівні (напр., при 5 – щелепи стискаються, при 8 – руки тремтять).

Кілька охочих діляться. Психолог: «Знаючи ознаки на 4-5, можна зупинитись до вибуху».

4. Техніка «Стоп-Подумай-Дій» .Психолог презентує алгоритм паузи:

- **СТОП:** помітив ознаки гніву (5+ на шкалі) – фізично зупинись (вийди з кімнати, поклади телефон)
- **ПОДУМАЙ:** що станеться, якщо зараз вибухну? (напр., втрачу друга, мене покарають, пошкодую) vs. що станеться, якщо зроблю паузу? (заспокоюсь, знайду рішення)
- **ДІЙ:** обери безпечну розрядку (див. нижче) або повернись до розмови, коли на 3-4

Практика: учасники в парах розігрують сценарій:

- Хтось образливо жартує про тебе у чаті класу. Ти на 8/10.

- Застосуй «Стоп–Подумай–Дій».

Один грає підлітка (проговорює вголос кроки), другий – спостерігач (підказує). Потім міняються. 2 пари показують групі.

5. Безпечна розрядка гніву Психолог: «Гнів – це енергія у тілі. Її потрібно випустити, але безпечно».

Мозковий штурм: що допомагає? (Учасники називають, Психолог записує на дошці):

- Фізична активність: біг, віджимання, танці
- Писати лист (не надсилати!) або малювати гнів
- Рвати папір, бити подушку
- Крик у ліс/подушку (не на людей)

Коротка практика: всі встають, стискають кулаки, напружують тіло на 5 секунд – потім різко розслабляють і видихають. Повторити 3 рази.

Психолог: «Це м'язова релаксація – швидкий спосіб зняти напругу».

6. Завершення: особистий «стоп-сигнал» Кожен на папірці пише свій план:

- Мій головний тригер гніву: _____
- Тілесна ознака (коли помітити): _____
- Дія "Стоп": _____ (напр., вийти в туалет, покласти телефон)
- Безпечна розрядка: _____ (напр., 20 віджимань, написати у щоденник)

Зберегти у телефоні (фото) або заламінувати.

ЗАНЯТТЯ 3. «Кібербулінг: захисти себе онлайн»

Мета: навчити алгоритму протидії кібербулінгу, налаштувань приватності, збору доказів і звернення по допомогу.

Хід заняття:

1. Чекін та введення. Психолог: «Сьогодні – про онлайн-простір. Він може бути класним, але й небезпечним. Хто стикався з неприємними ситуаціями в інтернеті?» (Підняти руку, не розповідати деталі).

2. Обговорення: чим кібербулінг гірший за звичайний Психолог задає питання, учасники називають відповіді (записує на дошці):

- Чому онлайн-образи б'ють сильніше? (Типові відповіді: анонімність агресора, швидко поширюється, не можу втекти – навіть вдома дістає, залишається назавжди)

Психолог підсумовує: особливість кібербулінгу – постійність та публічність. Але є й плюс: **можна зберегти докази**.

3. Алгоритм STOP-BLOCK-SAVE-REPORT-TELL Психолог презентує покроково:

STOP – не відповідай агресору одразу (це підливає масло у вогонь). Зроби паузу.

BLOCK – заблокуй агресора у месенджері/соцмережі. Якщо група – вимкни сповіщення, вийди з чату.

SAVE – зроби скріншоти:

- Дата, час, ім'я/нік агресора
- Текст/фото/відео
- Свідки (хто ще бачив/коментував) Зберегти в окрему папку на телефоні або надіслати собі на пошту.

REPORT – поскаржись у соцмережі/платформі (показати, де кнопка «поскаржитись» у Instagram/Telegram/TikTok). Адміністрація може видалити контент або заблокувати акаунт.

TELL – розкажи дорослому, якому довіряєш (батьки, психолог, вчитель). Якщо загрози серйозні – поліція (показати докази).

Практика: Психолог показує на екрані (або роздає роздруківки) скріншот фейкового образливого повідомлення. Учасники в парах проговорюють алгоритм: "Я роблю стоп, блокую, роблю скріншот тут і тут..."

4. Робота з кейсом: «Чат класу вийшов з-під контролю»

Психолог зачитує ситуацію: «У чаті класу хтось створив фейковий акаунт та публікує образливі меми про одного учня. Частина сміється, частина мовчить. Що робити, якщо ти: 1) жертва, 2) свідок?» Обговорення у групі:

- Жертва: STOP (не відповідати у чаті), BLOCK (якщо знаєш, хто це), SAVE (скріншоти всього), REPORT (написати адміністрації Telegram, якщо є), TELL (показати батькам/класному керівнику/психологу з доказами)
- Свідок: не сміятися, не поширювати; написати жертві особисто підтримку («це не окей, я з тобою»); якщо знаєш агресора – написати йому приватно «припини»; сказати дорослому Психолог підкреслює: мовчання свідків = підтримка агресора. Ви можете змінити ситуацію.

5. Завершення: чек-лист «Моя цифрова безпека»

Кожен отримує роздруковку чек-листа (або фото на телефон):

- ☐ Налаштовано приватність у всіх соцмережах
- ☐ Знаю алгоритм STOP-BLOCK-SAVE-REPORT-TELL
- ☐ Є папка «Докази» на телефоні (якщо потрібно)
- ☐ Знаю, до кого звернутися (запиши ім'я): _____ Психолог:

«Ви не безпорадні в онлайн. У вас є інструменти».

ЗАНЯТТЯ 4. «Сенси та цінності: навіщо жити, коли важко»

Мета: зменшити безнадію через прояснення особистих цінностей та короткострокових значущих кроків (елементи АСТ – Acceptance and Commitment Therapy).

Хід заняття:

1. Привітання та контракт безпеки

Психолог: «Ці три зустрічі – для вас, майбутніх дорослих. Говоритимемо відкрито про те, що хвилює: безнадію, стрес, як допомагати собі та іншим». Озвучує правила + додає: «Якщо хтось відчуває, що перебуває в кризі прямо зараз – після заняття підійдіть особисто, або є номер гарячої лінії (диктує)». Швидке коло: «Одне слово – що очікуєте від цих зустрічей?»

2. Обговорення: «Чому важко шукати сенс?»

Психолог задає провокаційне питання: «Коли дорослі кажуть <у тебе все попереду> – чому іноді це дратує чи лякає?» Учасники діляться (без тиску).

Типові відповіді: невизначеність майбутнього, тиск НМТ/вступу, порівняння з іншими в соцмережах, відчуття «а навіщо все це, якщо світ такий жорстокий». Психолог валідує: «Це нормально – відчувати розгубленість. Мозок підлітка ще формує систему цінностей. Сьогодні ми її прояснимо».

3. Вправа «Картки цінностей»

Психолог роздає набір карток (або список) із 20-30 цінностями: сім'я, дружба, творчість, справедливість, допомога іншим, свобода, природа, знання, здоров'я, визнання, пригоди, духовність, любов тощо.

Інструкція (3 етапи):

Етап 1. Вибір: перегляньте всі картки. Оберіть 5, які найбільше резонують зараз (не те, що «правильно», а що відчувається важливим для вас).

Етап 2. Ранжування: розташуйте ці 5 за пріоритетом (1 – найголовніша).

Етап 3. Рефлексія : на аркуші напишіть біля кожної:

- Чому ця цінність важлива?
- Як я живу відповідно до неї зараз? (приклади дій)
- Що заважає жити за нею? (бар'єри)

Кілька охочих діляться топ-1 цінністю. Психолог не коментує вибір, лише кивком підтримує.

4. Вправа «Мікрокроки до цінностей»

Психолог: «Цінності – це не ціль (досягнув і все), а напрямок руху. Як компас. Навіть у важкий період можна робити крихітні кроки до того, що важливо».

Інструкція: оберіть одну цінність зі своєї п'ятірки. Запишіть:

- 3 мікрокроки на цей тиждень, які наближають вас до неї. Мікрокрок = 5-15 хвилин, не потребує особливих ресурсів.

Приклад:

- Цінність: «Дружба»
- Мікрокроки: 1) Написати другу, як він важливий для мене. 2)

Запропонувати прогулянку. 3) Послухати, коли він розповідає, не перебиваючи.

Приклад 2:

- Цінність: «Творчість»
- Мікрокроки: 1) Намалювати щось 10 хвилин. 2) Написати вірш у записках телефону. 3) Подивитись відео про улюбленого художника.

Учасники заповнюють 5 хвилин. Потім у парах діляться та допомагають один одному зробити кроки конкретнішими. Психолог: «Коли відчуваєте безнадію – подивіться на цей список. Навіть один крок повертає відчуття «я живу своє життя»».

5. Робота з бар'єрами: «Що заважає»

Психолог: «Часто ми знаємо, що важливо, але не робимо. Чому?»
Мозковий штурм у групі – називають бар'єри (Психолог записує на дошці):

- Немає сил/мотивації
- Страх невдачі («а якщо не вийде?»)
- Думка «це нічого не змінить»
- Інші люди не підтримують
- Багато обов'язків

Психолог бере 1-2 типові бар'єри, групово шукають мікрорішення:

- Немає сил → почати з найменшого кроку (не «займатись спортом», а «5 присідань»)

6. Завершення: «Компас цінностей»

Кожен малює на аркуші компас (коло із 4 сторонами світу). У центрі – своє ім'я. На 4 сторонах підписує 4 головні цінності. Стрілка компаса показує на ту, на яку фокусується цього місяця. Психолог: «Коли загубитесь – дивіться на компас. Він нагадає, що для вас важливо». Фото на телефон або зберегти.

ЗАНЯТТЯ 5. «Gatekeeper: як помітити кризу у друга та допомогти»

Мета: навчити розпізнавати суїцидальні ознаки в однолітків, безпечно розпитати та скерувати до професійної допомоги.

Хід заняття:

1. Чекін та введення теми

Психолог: «Статистика: більшість підлітків, які думають про суїцид, говорять про це комусь із друзів, а не дорослим. Сьогодні навчимося, що робити, якщо друг у біді». Швидке коло: «Чи доводилось комусь хвилюватися за друга, але не знати, як допомогти?» (Просто підняти руку, без деталей).

2. Ознаки кризи: що помічати

Психолог презентує категорії ознак (роздає пам'ятку):

Вербальні сигнали (що говорить):

- Прямі: «Я хочу зникнути», «Краще б я не народився», «Скоро все закінчиться»
- Непрямі: «Вам буде легше без мене», «Я втомився боротись», «Навіщо планувати майбутнє?»

Поведінкові зміни (що робить):

- Раптово роздає цінні речі, прощається («на всяк випадок»)
- Відсторонюється від друзів, перестає виходити на зв'язок
- Ризикована поведінка: вживання алкоголю/наркотиків, необережна їзда
- Шукає інформацію про способи суїциду онлайн

Емоційні зміни:

- Глибока безнадія: «нічого не зміниться»
- Різкі перепади: то зовсім пригнічений, то раптово спокійний (іноді спокій після прийняття рішення – тривожна ознака!)
- Соціальна ізоляція

Обговорення: «Які з цих ознак бували у когось із знайомих?» (Не називати імен, лише так/ні).

3. Модель «QPR» – Question, Persuade, Refer

Психолог пояснює 3-крокову модель допомоги:

Q (QUESTION) – Запитай прямо

Міф: «Якщо запитати про суїцид – підштовхнеш до нього». Правда: пряме запитання знижує тривогу, показує, що турбуєшся.

Як запитати:

- «Ти згадав, що втомився. Ти думаєш про те, щоб заподіяти собі шкоди?»»

- «Я помітив, що тобі дуже важко. Чи є у тебе думки про смерть?»»

Чого НЕ говорити:

- «Не думай про погане»
- «У інших ще гірше»
- «Це пройде»
- «Не роби дурниць»

P (PERSUADE) – Переконай залишитися в безпеці

Якщо друг підтвердив суїцидальні думки:

- Слухай без засудження: «Дякую, що довірився. Це дуже важливо»
- Говори про цінність: «Ти важливий для мене. Я не хочу тебе втратити»»

- Запитай про план: «Ти вже думав, як саме?» (Якщо є детальний план – ризик вищий, треба діяти швидко)

- Попроси пообіцяти: «Пообіцяй, що не зробиш нічого, поки не поговориш зі мною/психологом»»

R (REFER) – Скеруй до допомоги

Ти НЕ психолог. Твоє завдання – з'єднати друга з дорослим.

- «Давай разом підемо до психолога/позателефонуємо на гарячу лінію»»

- Якщо відмовляється – скажи: «Мені страшно тримати це в собі. Я турбуюся про тебе і маю сказати дорослому» (це не зрада, а порятунок)

Практика: учасники в тріадах розігрують сценарій:

- Ситуація: Друг пише у месенджері вночі: «Мені немає сенсу жити. Всім краще без мене».

- Ролі: 1) Друг у кризі, 2) Той, хто допомагає (застосовує QPR), 3) Спостерігач (дає зворотний зв'язок)

Після розіграшу кожна тріада ділиться: що було важко? Які фрази спрацювали?

4. Ресурси допомоги: куди скеровувати

Психолог показує слайд/роздає картку з контактами:

Для підлітків в Україні:

- Національна дитяча гаряча лінія: 116 111 (безкоштовно, анонімно, 24/7)
- Лінія протидії булінгу: 0 800 500 225
- Чат-бот психологічної підтримки «Ти не один»: [посилання]
- Шкільний психолог: [кабінет, години]
- Центри соціальних служб для молоді (адреси в районі)

Онлайн:

- 7cups.com (анонімний чат англійською/українською)
- ГО «Ла Страда» (для жертв насильства): 116 123

Психолог: «Збережіть ці номери. Якщо самі опинитесь у кризі або друг – знатимете, куди звертатися».

5. Турбота про себе: «Хто подбає про рятівника?»

Психолог: «Допомагати іншим – важка емоційна праця. Ви можете відчувати виснаження, провину, страх. Це нормально».

Обговорення:

- Що робити після важкої розмови з другом? (Типові відповіді: поговорити з дорослим, якому довіряю; зайнятись чимось заспокійливим; не тримати в собі)
- Межі допомоги: «Я можу вислухати, але не можу замінити психолога»

Вправа «Скинути тягар»: всі встають, уявляють, що тримають важкий камінь (символ чужих проблем). На рахунок 3 – символічно «кладуть» його на підлогу та відходять. Психолог: «Ви можете підтримати, але не зобов'язані нести чужий біль назавжди».

Висновки до другого розділу

Другий розділ дослідження був присвячений аналізу особливостей суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі, діагностиці цього явища та розробці програми профілактики. На основі проведеного теоретичного та емпіричного аналізу, а також запропонованих практичних заходів, сформульовано такі ключові висновки.

Суїцидальна поведінка підлітків у шкільному середовищі є складним психологічним феноменом, який формується під впливом індивідуальних психологічних особливостей, соціальних чинників і емоційних станів. Хоча в школі, де проводилося дослідження, зафіксовано такі емоційні стани як тривожність, фрустрація та аутоагресія, можуть виникати через соціальний тиск, ізоляцію чи низьку стійкість до стресу. Гендерні та вікові відмінності відіграють важливу роль у проявах суїцидальних тенденцій: дівчата частіше демонструють внутрішню спрямовану агресію, таку як самозвинувачення, тоді як хлопці можуть проявляти зовнішню агресію, яка також може мати деструктивний характер. Молодші підлітки (12–14 років) є більш чутливими до соціального тиску через недостатньо сформовані механізми подолання стресу, тоді як старші підлітки (15–17 років) частіше відчують фрустрацію, що може сприяти емоційному дискомфорту.

Емпіричне дослідження, проведене за участю 48 підлітків віком від 12 до 17 років (25 дівчат і 23 хлопці) у загальноосвітній школі, дозволило оцінити психоемоційний стан учнів у середовищі, вільному від булінгу. Використання методик Басса-Даркі та анкети М. Горської показало, що лише одна дитина з вибірки мала помірний рівень суїцидального ризику (39–45 балів), тоді як решта учасників продемонстрували низький рівень (0–38 балів). Низькі показники за шкалами «Тривожність» (середній бал – 4,2), «Фрустрація» (середній бал – 3,8) і «Аутоагресія» (середній бал – 3,2) свідчать про стабільний психоемоційний стан більшості учнів, що, ймовірно, зумовлено відсутністю систематичного булінгу та наявністю базової психологічної підтримки в школі.

Гендерний аналіз підтвердив, що дівчата мають дещо вищі показники за шкалою «Почуття провини» (середній бал – 3,4), тоді як хлопці частіше демонструють зовнішню агресію (середній бал за шкалою «Фізична агресія» – 3,8). Віковий аналіз показав, що молодші підлітки мають вищі показники тривожності, а старші – фрустрації, що вказує на необхідність диференційованих профілактичних заходів.

Запропонована програма профілактики суїцидальної поведінки підлітків у школі з використанням методик Басса-Даркі та М. Горської дозволяє своєчасно виявляти підлітків із підвищеним рівнем тривожності чи фрустрації, що є основою для індивідуальної підтримки. Рекомендовано проводити освітні заходи, спрямовані на розвиток соціальних і емоційних навичок для сприяння формуванню толерантного ставлення та зниженню рівня ізоляції. Тренінги для педагогів, для того, щоб вдосконалювати їхню здатність розпізнавати ознаки емоційного дискомфорту, такі як зміни в поведінці чи зниження академічної успішності, а також створювати атмосферу довіри в класі. Робота з батьками через семінари та інформаційні кампанії допомагатимуть формувати підтримуюче сімейне середовище, що знижуватиме суїцидальні ризики.

Таким чином, результати другого розділу підкреслюють важливість системного підходу до профілактики суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі. Навіть за відсутності булінгу індивідуальні психологічні особливості, такі як тривожність чи низька стійкість до стресу, можуть сприяти появі суїцидальних тенденцій у окремих учнів. Ефективна профілактика вимагає ранньої діагностики, активної участі педагогів і батьків, а також створення сприятливого шкільного клімату, що сприяє психологічному благополуччю учнів.

Загальні висновки

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати проблему суїцидальної поведінки підлітків у шкільному середовищі, виявити її психологічні детермінанти, соціальні чинники та шляхи ефективної профілактики. На основі теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та розробки просвітницької програми зроблено низку узагальнень і практичних висновків.

Встановлено, що булінг і психологічний тиск у школі є значущими предикторами емоційної нестабільності та суїцидальних тенденцій серед підлітків. Такі явища завдають глибоких психічних травм, порушують відчуття безпеки, знижують самооцінку та формують відчуження від соціального

середовища. Освітній простір має бути не лише місцем навчання, а й середовищем психологічної підтримки, взаємоповаги та емоційного добробуту.

Емпіричне дослідження показало, що у підлітків, які зазнають булінгу, частіше спостерігаються високі показники тривожності, депресивних переживань, соціальної відчуженості та внутрішньої напруги. Встановлено, що підлітки-жертви булінгу характеризуються заниженою самооцінкою, труднощами у комунікації та вираженою потребою у прийнятті, що у поєднанні з дефіцитом підтримки з боку однолітків і дорослих формує психологічну вразливість до суїцидальної поведінки.

Також ми провели дослідження рівня булінгу в школі за методикою «Рівень булінгу в школі» за дослідженням УЦОЯО. Так як методика орієнтовна на дітей молодшого шкільного віку, нами була створена адаптація анкети з урахуванням вікових властивостей підлітків 12-17 років, що прикладена в додатках. Результати дослідження за методикою Українського центру оцінювання якості освіти продемонстрували помірний рівень булінгу серед вибірки з сорока восьми підлітків віком від дванадцяти до сімнадцяти років. Розподіл респондентів за рівнями залученості до ситуацій булінгу виявив, що двадцять учнів перебувають у категорії низького рівня, двадцять шість демонструють середній рівень, а лише два учні показали високі показники.

З метою профілактики виявлених ризиків було розроблено та апробовано просвітницьку психоедукаційну програму для підлітків віком 12-17 років, спрямовану на підвищення рівня емоційної грамотності, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки та вміння долати кризові ситуації. Зміст програми охоплює теми розпізнавання форм булінгу, опрацювання емоцій, побудови безпечних соціальних контактів, розвитку емпатії та стратегії звернення по допомогу.

Таким чином, виконане дослідження не лише поглиблює наукове розуміння взаємозв'язку між булінгом і суїцидальною поведінкою, але й має прикладне значення для практичної психології освіти - воно пропонує конкретний інструментарій для формування в учнів стійкості до деструктивних

впливів, розвитку позитивного мислення й збереження психічного здоров'я підлітків.

Отже, результати дослідження підтверджують, що булінг є вагомим психологічним чинником формування суїцидальної поведінки підлітків, який діє через послідовність психоемоційних реакцій - від травматичного досвіду приниження до розвитку депресивних і аутоагресивних станів.

Ефективна профілактика цього явища можлива лише за умов цілісного підходу, який поєднує зусилля психологів, педагогів, батьків і самих підлітків, спрямованих на створення безпечного, підтримувального освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко, Т. Ф. Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики // Особистість у просторі виховних інновацій: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 19 жовт. 2018 р. — Івано-Франківськ: НАІР, 2018. — С. 12–18.
2. Андреєнкова, В. Л., Мельничук, В. О., Калашник, О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. — Київ: ТОВ «Агентство “Україна”», 2019. — 156 с.
3. Артинюк, В. О. Психологічні особливості девіантної поведінки сучасних підлітків // Електронний репозитарій Волинського національного

університету імені Лесі Українки, 2024. URL:
<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25618>

4. Берегова, Н., Шеремет, А. Девіантна поведінка у підлітків: причини, прояви, шляхи профілактики та корекції // Scientific Journal «Psychology Travelogs». — 2025. — № 1. — С. 127–136.
5. Бондарчук, О. І. Психологія девіантної поведінки. — Київ: МАУП, 2006. — 88 с.
6. Булінг в початковій школі. УЦОЯО. Режим доступу:
<https://oplatforma.com.ua/article/2651-bulng-v-pochatkovy-shkol-rezultati-dosljdjennya-utsoyao>
7. Вашека, Т. В. Профілактика самогубств серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки // Практична психологія та соціальна робота. — 2005. — № 4. — С. 53–57.
8. Вовк, Г. А., Пакушина, Л. З. Характеристика видів булінгу та його прояви серед старшокласників // Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2019». — 2019. — С. 359–360.
9. Губко, А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». — 2013. — Вип. 114. — С. 46–50.
10. Діденко, О. І. Суїцидальні наміри у психологічному портреті злочинця // Психологія суїцидальної поведінки: діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць / за заг. ред. С. І. Яковенка. — Київ: РВВ КІВС, 2000. — С. 152–155.
11. Дроздов, О. Ю., Живолуп, Л. В., Ніжинська, О. В., Сухенко, Я. В. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі: методичні рекомендації. — Полтава: ПООІППО, 2011. — 80 с.
12. Єфремова, Г. Л. Причини та наслідки шкільного булінгу // Педагогічна майстерня. — 2018. — № 1. — С. 37–42.

13. Заброцький, М., Скаковська, Л., Лавренюк, Л. Психологу про суїцид // Психолог. — 2007. — № 20. — С. 25–30.
14. Кислий, В., Кравченко, О. Суїцид як психологічний феномен // Науково-практична конференція ХНУ ПС ім. І. Кожедуба. — 2018. — Т. 1. — С. 60–62.
15. Кіричевська, Є. В. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — Вип. 8. — С. 4–10.
16. Король, А. Причини та наслідки явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. — 2009. — № 1–2. — 190 с.
17. Коханенко, Л. Проблеми самогубства: погляди І. Сікорського та сучасні дослідження // Практична психологія та соціальна робота. — 2002. — № 4. — С. 49–51.
18. Лалак, Н. В. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». — 2019. — № 1. — С. 34–36.
19. Лейн, Д. А. Шкільна травля (булінг).
20. Лушпай, Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна». — 2013. — Вип. 33. — С. 85–89.
21. Міхеєва, Л., Кулешова, О. Булінг у закладах освіти: причини та шляхи подолання // Психологічні травелогі. — 2022. — № 1. — С. 134–151.
22. Мотозюк, Л. М. Соціально-психологічні причини суїцидальних дій серед молоді // Відносини між батьками і дітьми: проблеми та шляхи їх розв'язання. — Хмельницький: ФОП «О. М. Казаков», 2015. — С. 94–96.
23. Науковий вісник публічного та приватного права: зб. наук. праць. — Вип. 6. — Київ: НДІ публічного права, 2019. — 358 с.

24. Ожйова, О. М. Булінг. Шкільний булінг: поняття та основні форми // Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія». — 2009. — С. 158–163.
25. Олесюк, Т. Суїцидальна поведінка підлітків: теоретичний аспект // Наука і освіта. — 2021. — С. 61–62.
26. Процик, Л. С., Бойко-Бузиль, Ю. Ю. Особливості прояву дитячого та учительського булінгу в шкільному середовищі // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». — 2020. — Вип. 1. — С. 86–94.
27. Пурло, Е. Ю. Можливість превенції суїциду через роботу з кризовими станами: інтегративний підхід // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 6. — С. 69–74.
28. Підвальна, Ю. В. Соціально-психологічні чинники як основа для формування поведінки жертви та булера // Збірник наукових праць ЦДПУ ім. В. Винниченка. Серія «Педагогічні науки». — 2020. — Вип. 185. — С. 143–146.
29. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку // Практична психологія та соціальна робота. — 2019. — № 3. — С. 45–50.
30. Сидорук, І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема // Науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки». — 2015. — № 1 (302). — С. 169–173.
31. Система захисту дітей від жорстокого поводження: навч.-метод. посіб. / Л. Волинець та ін. — Київ: Держсоцслужба, 2005. — 395 с.
32. Словник української мови: в 11 томах. — 1974. — Т. 5. — С. 183.
33. Сорочан, Д. Науковий вісник публічного та приватного права. — 2019. — Вип. 6. — С. 12–19.
34. Стельмах, С. С. Вікові аспекти виникнення булінгу серед дітей // Вісник Чернігівського НПУ. Серія «Педагогічні науки». — 2016. — Вип. 133. — С. 204–207.

35. Тимченко, О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. — Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2009. — 268 с.
36. Федоренко, Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. — Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2019. — 260 с.
37. Федоренко, Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доп. — Луцьк: Вежа-Друк, 2022. — 492 с.
38. Федоренко, Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доп. — Луцьк: Вежа-Друк, 2023. — 520 с.
39. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 6th ed. — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2023. — 991 p.
40. Andover, M. S., Gibb, B. E. Non-suicidal self-injury, attempted suicide, and suicidal intent among psychiatric inpatients // *Psychiatry Research*. — 2021. — Vol. 178, No. 1. — P. 101–105.
41. Bachmann, S. Epidemiology of suicide and the psychiatric perspective // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2018. — Vol. 15, No. 7. — P. 1425.
42. Barzilay, S., Apter, A. Psychological models of suicide // *Archives of Suicide Research*. — 2022. — Vol. 18, No. 4. — P. 295–312.
43. Batterham, P. J., Calear, A. L., Christensen, H. Correlates of suicide stigma and suicide literacy in the community // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. — 2019. — Vol. 43, No. 4. — P. 406–417.
44. Besag, V. E. *Bullies and Victims in Schools*. — Milton Keynes: Open University Press, 1989. — 232 p.
45. Brodsky, B. S., Spruch-Feiner, A., Stanley, B. The zero suicide model: Applying evidence-based suicide prevention practices to clinical care // *Frontiers in Psychiatry*. — 2018. — Vol. 9. — P. 33.
46. Cha, C. B., Franz, P. J., Guzmán, E. M., Glenn, C. R., Kleiman, E. M., Nock, M. K. Annual Research Review: Suicide among youth – epidemiology,

(potential) etiology, and treatment // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. — 2018. — Vol. 59, No. 4. — P. 460–482.

47. Coloroso, B. *The bully, the bullied, and the bystander*. — Canada, 2002. — 218 p.

48. Eisenberg, M. E., Aalsma, M. C. *Bullying and peer victimization: Position paper of the Society for Adolescent Medicine* // *Journal of Adolescent Health*. — 2005. — P. 88–91.

49. *Emotional and behavioural disorders of children and adolescents*. World Federation for Mental Health. — 2003.

50. Espelage, D. L., Swearer, S. M. *A social-ecological model for bullying prevention and intervention* // *Handbook of Bullying in Schools*. — New York: Routledge, 2010. — P. 61–72.

51. Garrett, A. G. *Bullying in American schools: Causes, preventions, interventions*. — McFarland, 2003. — 172 p.

52. Halstead, D. *The bully around the corner: changing brains — changing behaviours*. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — 151 p.

53. *Indicators of School Crime and Safety* / U.S. Departments of Education and Justice / Kaufman, P. et al. — Washington, D. C., 1999. — 156 p.

54. Olweus, D. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. — Oxford: Blackwell, 1993.

55. Olweus, D. *Peer harassment: A critical analysis and some important questions* // *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized* / Eds. J. Juvonen, S. Graham. — New York: Guilford Press, 2001. — P. 3–20.

56. Randall, P. *Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims*. — Florence, KY: Brunner-Routledge, 2001.

57. Sampson, R. *Bullying in schools. Problem-oriented guides for police*. — U.S. Department of Justice, 2008. — 49 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

(М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до девіантної поведінки.

Форма проведення: групова.

Вік: із 14 років.

Інструкція. Зараз вам зачитаю твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.

18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поведжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я - мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

- I. Шкала тривожності:** 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- II. Шкала фрустрації:** 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- III Шкала агресії:** 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- IV Шкала ригідності:** 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності - визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:

- 0-7 балів - низький рівень тривожності;
- 8-11 балів - середній рівень тривожності;
- 12-16 балів - високий рівень тривожності;
- 17 балів і більше - дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації — виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

- 0-7 балів - низький рівень фрустрації; 8-9 балів - середній рівень фрустрації; 10-15 балів - високий рівень фрустрації;
- 16 балів і більше - дуже високий рівень фрустрації.

III. Шкала агресії — виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності

від 10 до 0:

- 0—10 балів — низький рівень агресивності; 11—12 балів — середній рівень агресивності; 13—16 балів — високий рівень агресивності;
- 17 і більше — дуже високий рівень агресивності.

IV. Шкала ригідності - ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою — 13 балів і вище:

- 0-10 балів — низький рівень ригідності;
- 11-12 балів — середній рівень ригідності;
- 13-16 балів — високий рівень ригідності;
- 17 балів і більше — дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0-38 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39-45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

Додаток Б

Методика діагностики показників і форм агресії

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

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

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.

6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.

57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. * 69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджусь з чимось, аніж стану сперечатися.

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

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику.

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (K=11):

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

(K=8):

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

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (K=13):

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

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

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

(K=11):

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

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

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

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

КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.

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

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

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані

- показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

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

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

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

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - **ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ**.
2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) - **ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ**.
3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - **ОПОСЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА**.
4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - **НЕГАТИВІЗМ**.
5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - **РОЗДРАТУВАННЯ**.
6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - **ПІДОЗРІЛІСТЬ**.
7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - **ОБРАЗА**.
8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - **АУТОАГРЕСІЯ або ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ**.

Опитувальник не вільний від мотиваційних перекручень (наприклад, у зв'язку з соціальною бажаністю). Потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик. Застосування даного

опитувальника в роботі з підлітками, учителями, батьками є достатньо діагностичним і конструктивним для наступної корекційної роботи.

Додаток В

Інформаційний буклет

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ І ЯК ЙОГО РОЗПІЗНАТИ?

Булінг – це систематичне цькування, яке може включати образи, погрози, фізичне насильство, приниження чи ізоляцію.

Ознаки булінгу в підлітка:

1. Тривожність або страх перед школою.
2. Депресивність, втрата інтересу до улюблених справ.
3. Ізоляція, уникнення спілкування з однолітками.
4. Зниження успішності чи зміни в поведінці (агресія, замкнутість).
5. Фізичні симптоми: головний біль, проблеми зі сном чи апетитом.

Якщо ви помітили ці ознаки у себе чи своєї дитини, це може бути сигналом булінгу





ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА, ЯКУ БУЛЯТЬ?

Жертви булінгу можуть переживати: сором або страх осуду, через що приховують проблему, безнадію, відчуття, що ситуація не зміниться, аутоагресію (думки про самопошкодження чи суїцид), низьку самооцінку, відчуття, що вони «не такі, як усі». Ці почуття можуть підвищувати ризик суїцидальної поведінки, тому важливо діяти вчасно.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ДИТИНУ БУЛЯТЬ?

Для учнів:

1. Не мовчи! Розкажи про ситуацію довіреній людині: вчителю, шкільному психологу чи батькам.
2. Звернися до анонімної «схриньки довіри» у школі чи онлайн-форми.
3. Не відповідай агресією, це може погіршити ситуацію.

Для батьків:

1. Вислухай дитину без звинувачень чи критики.
2. Звернися до шкільного психолога чи адміністрації школи.
3. Підтримуй дитину: нагадуй, що вона не винна, і ви разом вирішите проблему.

Для педагогів:

1. Звертай увагу на зміни в поведінці учнів (ізоляція, зниження успішності).
2. Повідом адміністрацію про випадки булінгу та залучай психолога.
3. Створи у класі атмосферу поваги та підтримки.





Додаток Г

Посилання на отримання рефлексії після психоедукаційних бесід з дітьми 12-14 років - <https://forms.gle/oEFFqdGGW6Wes65z9>

Додаток Г

Посилання на отримання рефлексії після психоедукаційних бесід з дітьми 15-17 років - <https://forms.gle/KN9VCebyWrN8Qnfv7>

Додаток Д

Відповіді на відкриті питання одного з респондентів 12-14 років на рефлексійну анкету :

Що з занять або вправ тобі запам'яталося найбільше і чому? *

Мені сподобалась вправа де ми називали 5 предметів, 4 предета до яких могли доторкнутись, далі звуки і так далі. Воно мене відволікло від тривоги

Які техніки або поради ти хотів(-ла) б спробувати у своєму житті, коли стає важко? *

Вправа про яку писав вище

Що ти тепер робитимеш, якщо відчуєш сильний сум, тривогу або побачиш, що хтось із друзів почувається дуже погано? *

Якщо мені буде погано, я буду намагатись говорити про це батькам

Додаток Е

Відповіді на відкриті питання одного з респондентів 15-17 років на рефлексійну анкету :

Що з того, про що ми говорили, ти вже застосував(-ла) або хотів(-ла) б застосувати у житті? *

Хотіла б підтримати друга якщо буду бачить, що йому погано. Запропоную поговорить

Які техніки або вправи з занять були для тебе найкориснішими і чому? *

Техніка дихання, бо допомагає мені заспокоїтись, коли я злюсь або хвилююсь

Що нового ти дізнався(-лася) про свої думки та емоції під час занять? *

Почала краще розуміти чому в мене з'являється тривога

Додаток Є

Анкета для визначення рівня булінгу в школі [57]

На основі методології Українського центру оцінювання якості освіти (УЦОЯО)

Розробник: Український центр оцінювання якості освіти (УЦОЯО)

Наукове обґрунтування: моніторингове дослідження проведене в рамках реформи «Нова українська школа»

Вікова категорія: учні 12-17 років.

№	Питання	Варіанти відповідей
Блок 1. Обізнаність про булінг		
1	Чи знаєш ти, що таке «булінг»?	Так, добре знаю / Щось чув/чула, але не впевнений/а / Ні, не знаю
2	Чи знаєш ти, що в Україні діє Закон, який захищає дітей від булінгу?	Так / Ні / Не впевнений/а
Блок 2. Досвід особистого стикання з булінгом		
3	Чи стикався/стикала ти з ситуаціями знущання одних учнів над іншими?	Так, часто / Так, іноді / Ні, ніколи
4	Які форми булінгу ти спостерігав/спостерігала? (можна обрати кілька)	Фізичний / Вербальний / Соціальний / Кібербулінг / Економічний / Не стикався

5	Чи був/була ти в ролі жертви булінгу?	Так, часто / Так, іноді було / Ні, ніколи
6	Чи був/була ти учасником булінгу (знущався/знущалася над іншими)?	Так / Іноді / Ні, ніколи
7	Чи доводилося тобі бути свідком булінгу?	Так, часто / Так, іноді / Ні, ніколи
Блок 3. Місця та причини булінгу		
8	Де найчастіше стикаються з булінгом? (можна обрати кілька)	У класі / На перервах / У їдальні / У роздягальні / У спортзалі / По дорозі до/зі школи / У шкільному дворі / В інтернеті / У транспорті
9	Хто частіше піддається булінгу? (можна обрати кілька)	Слабші / Відрізняються зовні / З особливостями розвитку / Бідніші / Без друзів / Відмінники / Новенькі / Інше
10	З яких причин виникає булінг? (можна обрати кілька)	Заздрість / Самоствердження / Нудьга / Конфлікти / Слабкість жертви / Байдужість дорослих / Відсутність покарання / Інше
Блок 4. Реакція на булінг		
11	Як ти реагуєш, коли бачиш булінг?	Зупиняю / Повідомляю дорослим / Підтримую жертву / Нічого (боюся) /

		Нічого (не стосується) / Приєднуюся
12	До кого звертався б по допомогу? (можна обрати кілька)	До батьків / До класного керівника / До психолога / До друзів / До адміністрації / До поліції / Ні до кого / Не знаю
13	Чи повідомляли дорослим про булінг?	Так, вирішили / Так, нічого не змінилося / Так, стало гірше / Ні
14	Чи проводяться заходи проти булінгу?	Так, регулярно / Так, рідко / Ні / Не знаю
Блок 5. Атмосфера в класі		
15	Як би ти оцінив атмосферу у класі?	Дружня / Нормальна / Напружена / Важко сказати
16	Чи є учні, які постійно стають жертвами?	Так / Іноді / Ні
17	Що може допомогти зменшити булінг? (можна обрати кілька)	Увага вчителів / Суворе покарання / Тренінги / Залучення батьків / Психолог / Камери / Скринька довіри / Інше

Ключ для обробки результатів

Індивідуальний рівень булінгу (питання 3, 5, 6, 7)

Бальна система:

- "Так, часто" / "Так" = 2 бали

- "Так, іноді" / "Іноді" = 1 бал
- "Ні, ніколи" = 0 балів

Інтерпретація сумарного балу (0-8):

- 0-2 бали – низький рівень
- 3-5 балів – середній рівень
- 6-8 балів – високий рівень

Груповий рівень (для школи/класу)

Відсоток жертв (питання 5):

- До 10% – низький рівень
- 10-30% – середній рівень
- Понад 30% – високий рівень (критична ситуація)

Відсоток агресорів (питання 6):

- До 5% – низький рівень
- 5-15% – середній рівень
- Понад 15% – високий рівень

Відсоток байдужих свідків (питання 11 - відповідь "нічого не роблю"):

- До 20% – низький рівень
- 20-50% – середній рівень
- Понад 50% – високий рівень (проблема з культурою

взаємодопомоги)