



*Буряк Алла Іванівна,
студент, Житомирський державний
університет імені Івана Франка*

*Науковий керівник:
Кириченко Віктор Васильович,
доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної
та практичної психології,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка*

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИКИ ПРЕВЕНЦІЇ БУЛІНГУ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5278/>

У статті розглядаються психосоціальні ресурси як важливий чинник превенції булінгу в умовах сучасного освітнього простору, з акцентом на формування емоційної стійкості, безпечного середовища та міжособистісної підтримки.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, психосоціальні ресурси, емоційний інтелект, психологічна підтримка, освітній простір.

Актуальність теми дослідження. Проблема булінгу набула особливої актуальності у зв'язку з трансформаціями, які відбуваються в українському суспільстві. Військові дії, соціально-економічна нестабільність, змішаний формат навчання, відчуття тривожності в суспільстві – все це посилює ризики емоційного та поведінкового дезадаптування учасників освітнього процесу. У таких умовах підвищується потреба у залучення психосоціальних ресурсів з метою мінімізації проявів булінгу серед здобувачів освіти.

Мета статті. Проаналізувати можливості використання психосоціальних ресурсів як інструменту запобігання булінгу у закладах освіти в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Булінг або цькування – не лише поведінкова, але й система проблема, викликана психологічними, соціальними чи культурними факторами. Згідно з визначенням ЮНІСЕФ, булінг розглядається як цілеспрямована агресивна поведінка, що має систематичний характер і проявляється у формі психологічного чи фізичного тиску з боку однолітків з метою домінування, залякування

або приниження особистості. Загалом, булінг включає різноманітні форми насильства, такі як психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне. Такі акти вчиняються як стосовно здобувачів освіти, так і самими здобувачами щодо інших учасників освітнього процесу. Окрім цього, булінг може здійснюватися за допомогою електронних засобів комунікації (кібербулінг) [6].

Згідно з дослідженням ЮНІСЕФ, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з булінгом; 24% з них стали жертвами агресії. При цьому 48% дітей не зверталися за допомогою, а 44% учнів, будучи свідками насильства, не реагували на це через побоювання за власну безпеку. Часто діти стають об'єктами булінгу через свою відмінність у зовнішньому вигляді, манері спілкування або думках [2]. Враховуючи високий рівень булінгу та відсутність достатньої реакції з боку свідків та жертв, важливо зосередити увагу на впровадженні психосоціальних методів, спрямованих на запобігання насильства в закладах освіти.

Найбільший вплив на освітній простір наразі мають військові дії, які виступають потужним чинником стресу, формуючи психологічні травми, які, у свою чергу, зумовлюють появу когнітивних порушень, фізіологічних реакцій та соціально-емоційних труднощів. Такі наслідки істотно впливають на процеси навчання, психічного розвитку й міжособистісної взаємодії здобувачів освіти. У зв'язку з цим одним із ключових завдань сучасного закладу освіти в Україні є формування та підтримка психосоціальної стійкості учнів, які зазнали впливу збройної агресії. Реалізація відповідних заходів здійснюється в межах діяльності психологічної служби системи освіти, зокрема практичними психологами та соціальними педагогами [5, с. 194].

Попередження булінгу є одним із ключових чинників нового безпечного освітнього середовища, особливо актуальною проблема є для освітніх закладах, де навчаються здобувачі освіти з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Зокрема, Державна служба якості освіти рекомендує керівництву освітніх закладів переглянути антибулінгову політику за допомогою наступних кроків: систематично впроваджувати опитування як інструмент моніторингу психоемоційного стану та соціального клімату здобувачів освіти; заохочувати педагогічних працівників до впровадження практик позитивного управління, що передбачає відмову від репресивних методів впливу, зокрема покарань та публічних зауважень; педагогічні працівники мають можливість добирати навчальні матеріали, спрямовані на формування у здобувачів освіти навичок мирного розв'язання міжособистісних конфліктів тощо [1].

Варто також врахувати, що в умовах дистанційного навчання все більших масштабів набуває кібербулінг. У сучасному науковому дискурсі

розробка ефективних стратегій протидії кібербулінгу значною мірою пов'язується з формуванням у здобувачів освіти готовності звертатися по допомогу до різних джерел соціальної підтримки, зокрема до батьків, педагогів, однолітків і друзів. Батьки можуть забезпечити дитині емоційну стабільність, педагоги – сприяти адаптації в освітньому середовищі та вирішенню конфліктних ситуацій, а фахівці психологічної служби та адміністрація закладу – надати комплексну підтримку, за умови своєчасного інформування про проблему [4, с. 39]. Так, однією з ключових цілей розвитку цифрової стійкості здобувачів освіти є стимулювання звернення до доступних інституційних та міжособистісних ресурсів у випадку загрозливих або стресогенних ситуацій в онлайн-просторі.

Психосоціальні ресурси відіграють центральну роль у зміцненні адаптаційних можливостей учасників освітнього процесу та мінімізації ризиків агресивної поведінки. Серед провідних компонентів психосоціального ресурсу превенції булінгу варто виокремити: розвиток емоційного інтелекту, формування культури діалогу, забезпечення психологічної підтримки та підтримку позитивного соціального клімату.

Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти є необхідною умовою зниження конфліктогенності середовища та профілактики насильства. Відомо, що булери зазвичай здатні передбачати емоційні реакції жертви завдяки розвиненому емоційному інтелекту, але мають труднощі з контролем негативних емоцій, тоді як жертви, навпаки, демонструють низьку емоційну саморегуляцію та слабку здатність до емоційної адаптації [3, с. 153]. В освітньому контексті розвиток емоційного інтелекту передбачає інтеграцію занять з розвитку емоційної грамотності у навчальні курси, використання інтерактивних методик, таких як емоційні карти, щоденники почуттів, вправи на розвиток емпатії. Системне впровадження таких практик сприяє формуванню у здобувачів здатності до саморегуляції, зниженню імпульсивності та розвитку соціальної відповідальності.

Формування культури діалогу передбачає опанування здобувачами освіти навичок конструктивного спілкування, активного слухання, вирішення суперечок шляхом мирного обговорення. Важливим теоретичним підґрунтям такого підходу є концепція ненасильницької комунікації, розроблена М. Розенбергом. Вона передбачає фокусування на власних почуттях і потребах без засудження іншого, що особливо актуально в освітньому середовищі, де часто мають місце імпульсивні реакції [7]. В освітньому середовищі ці принципи можуть реалізовуватись через практичні заняття, рольові ігри, моделювання ситуацій конфлікту з подальшим аналізом та рефлексією.

Наявність ефективної системи психологічного супроводу в освітніх закладах значно підвищує їхню здатність до реагування на випадки булінгу та до створення умов для його попередження. Психологи, соціальні педагоги та інші фахівці психолого-педагогічної служби відіграють важливу роль у виявленні дітей із ризиком девіантної поведінки, наданні індивідуальної підтримки та розробці стратегій колективного втручання. Ефективною практикою є проведення профілактичних тренінгів з питань насильства, індивідуальне та групове консультування, реалізація програм формування стресостійкості тощо [5, с. 195].

Врешті, сприятливий соціальний клімат є підґрунтям для формування у здобувачів освіти почуття захищеності, залученості та довіри, що, своєю чергою, знижує ймовірність виникнення булінгу. Практичне втілення цього підходу охоплює залучення здобувачів освіти до спільного формування правил поведінки в закладі освіти, підтримку учнівського/студентського самоврядування як інструменту лідерства та партнерства, реалізацію проєктів з інклюзивної освіти, організацію спільних виховних заходів.

Висновки та перспективи дослідження. Таким чином, залучення психосоціальних ресурсів до превенції булінгу передбачає не лише реакцію на факти насильства, а й створення цілісної системи профілактики. Їхнє ефективне використання потребує системного підходу та відповідального ставлення з боку всіх суб'єктів освітнього процесу. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці та впровадженні ефективних програм розвитку рекомендацій з запобігання булінгу, а також на оцінюванні результативності підходів до формування безпечного соціального клімату.

Список використаних джерел:

1. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. *Державна служба якості освіти України*. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredo-vishhe-novi-vim/> (дата звернення: 15.03.2025).
2. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі: статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України. *UNICEF Україна*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teen-Ukraine> (дата звернення: 12.03.2025).
3. Колесникова А. Розвиток емоційного інтелекту як основа протидії підліткового булінгу. *Габітус*. 2022. № 39. С. 150-154.
4. Коломієць А., Коломієць Д. Можливості використання підлітками штучного інтелекту у протидії кібербулінгу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2025. № 81. С. 37-44.

5. Мельничук В. Діяльність соціальних педагогів у закладах освіти в умовах воєнного стану. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць*. 2023. С. 194-201.
6. Протидія булінгу. *Міністерство науки та освіти України*. URL: <https://mon.gov.ua/tag/protidiya-bulingu?&tag=protidiya-bulingu> (дата звернення: 12.03.2025).
7. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Київ : Вид-во "Ранок", 2022. 256 с.