

Зустріч здобувачів 1 курсу спеціальності Е2 «Екологія» з психологічною службою Університету з питань запобігання булінгу, мобінгу та газлайтингу в освітньому середовищі

10 жовтня 2025 року куратором групи доцентом кафедри екології, збалансованого природокористування та захисту довкілля Галицькою Мариною Анатоліївною, для здобувачів 1 курсу спеціальності Е2 «Екологія» була організована зустріч з представником психологічної служби університету соціальною педагогинею, кандидаткою педагогічних наук Овсієнко Юлією Іванівною на тему: **«Маніпуляції та психологічний тиск у колективі: як не стати жертвою та не бути агресором».**

Захід був спрямований на підвищення обізнаності першокурсників щодо явищ булінгу, мобінгу та газлайтингу в колективі, розвитку навичок конструктивної комунікації, усвідомлення власних психологічних меж і формування відповідального ставлення до міжособистісної взаємодії в студентському середовищі.

На початку зустрічі психологи привітали учасників та окреслили мету заходу, наголосивши на актуальності проблеми психологічного насильства саме для першокурсників, які перебувають у періоді адаптації до нових умов навчання, соціального оточення та підвищених вимог. Було підкреслено, що університет є простором поваги, взаємної підтримки та нульової толерантності до будь-яких форм дискримінації чи психологічного тиску.



У першій частині заходу відбулася **інформаційно-просвітницька бесіда**, під час якої студентів ознайомили з поняттями «булінг», «мобінг» та «газлайтинг», їх основними ознаками, формами прояву та наслідками для психічного здоров'я особистості. Психологи детально пояснили різницю між конфліктом і систематичним психологічним насильством, навели приклади типових ситуацій, що можуть виникати в студентських групах, під час навчального процесу, у гуртожитку або в онлайн-середовищі. Особливу увагу було приділено прихованим формам психологічного тиску, зокрема маніпуляціям, знеціненню почуттів, ігноруванню, нав'язуванню почуття провини.



У другій частині зустрічі захід мав **інтерактивний характер**. Студентам було запропоновано виконати низку вправ, спрямованих на розвиток емоційної грамотності та навичок розпізнавання небезпечних комунікативних сигналів. У формі обговорення учасники аналізували запропоновані кейси з умовними ситуаціями булінгу, мобінгу та газлайтингу, визначали ролі учасників (агресор, жертва, спостерігач), обговорювали можливі стратегії реагування та шляхи конструктивного виходу з проблемних ситуацій. Така форма роботи сприяла активному залученню студентів, розвитку критичного мислення та емпатії.

Окремий блок зустрічі було присвячено **формуванню навичок самозахисту та психологічної стійкості**. Психологи ознайомили студентів із практичними рекомендаціями щодо збереження особистих кордонів, асертивної поведінки, коректного висловлення власної позиції без агресії. Учасникам було

запропоновано прості техніки саморегуляції та зниження емоційної напруги в стресових ситуаціях. Наголошувалося на важливості своєчасного звернення по допомогу та недопущенні замовчування проблеми.



У завершальній частині заходу студенти отримали інформацію про **можливості звернення до психологічної служби університету**, порядок отримання індивідуальної консультації, принципи конфіденційності та доступні форми психологічної підтримки. Психологи відповіли на запитання учасників, надали роз'яснення щодо дій у разі виявлення фактів психологічного насильства та заохотили студентів бути уважними не лише до власного емоційного стану, а й до стану одногрупників.

Проведений захід сприяв підвищенню рівня психологічної культури першокурсників, формуванню відповідального ставлення до міжособистісних взаємин та усвідомленню значущості безпечного освітнього середовища. Учасники відзначили актуальність теми, практичну цінність отриманої інформації та важливість подібних зустрічей у період адаптації до навчання в університеті.