

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

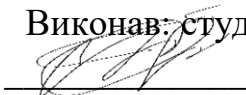
Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: **Попередження проявів булінгу серед учнів підліткового віку у**
закладах середньої освіти

Виконав: студент групи 6559м
 Ткаченко О. С.
(підпис)

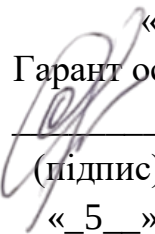
Керівник роботи:
к. психол. н., доцент
 Карсканова С. В.
(підпис)

Миколаїв – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 Литвиненко І.С.
(підпис)
«_5_» __09__ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Ткаченко Олені Сергіївні

1. Тема роботи: «Попередження проявів булінгу серед учнів підліткового віку у закладах середньої освіти»

Керівник роботи к. психол. н., доцент Карсканова Світлана Вікторівна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): РОЗДІЛ І. Теоретико-методологічні основи дослідження; РОЗДІЛ ІІ. Психодіагностика проявів булінгу в освітньому середовищі; РОЗДІЛ ІІІ. Протидія булінгу.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

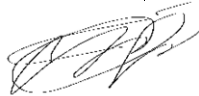
7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульвальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 70 – 80 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент

Ткаченко О.С.



Керівник роботи

Карсканова С.В.

(підпис)



АНОТАЦІЯ

Ткаченко О. С. Попередження проявів булінгу серед учнів підліткового віку у закладах середньої освіти. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 88 сторінок.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей проявів булінгу серед учнів підліткового віку та визначення ефективних шляхів його попередження у закладах середньої освіти. Із літературних джерел досліджуваної проблематики після аналізу до загального списку наукових джерел було зараховано 60 джерел. Для досягнення поставленої мети застосовано методи теоретичного аналізу, узагальнення, спостереження, анкетування, а також елементи психодіагностики. Проведений аналіз літературних джерел показав, що булінг є поширеною формою насильницької поведінки, яка негативно впливає на психологічний розвиток підлітка та соціально-психологічний клімат у шкільному колективі. Виявлено, що основними причинами виникнення булінгу є низький рівень емпатії, агресивні тенденції та дефіцит позитивного спілкування в підлітковому середовищі. Розглянуто особливості профілактичної роботи психолога у шкільному закладі, спрямованої на формування толерантності, розвитку емоційного інтелекту та культури ненасильницької взаємодії. Сформульовано основні принципи організації системи попередження булінгу на рівні класного колективу та освітнього середовища. Отримано результати, які підтверджують ефективність комплексного підходу, що поєднує психологічну освіту, тренінгові заняття та співпрацю педагогів і батьків.

Ключові слова: булінг, підлітковий вік, профілактика, агресія, шкільне середовище.

ANNOTATION

Tkachenko O. S. Prevention of Bullying Among Adolescents in Secondary Education Institutions. Qualification work on specialty 053 «Psychology», educational program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 88 pages.

The purpose of the research is to study the psychological characteristics of bullying among adolescents and to determine effective ways to prevent it in secondary education institutions. After analyzing the literature on the researched problem, 55 scientific sources were included in the general list. To achieve the goal, methods of theoretical analysis, generalization, observation, questionnaire survey, and psychodiagnostics were applied. The analysis of the literature showed that bullying is a common form of aggressive behavior that negatively affects adolescents' psychological development and the socio-psychological climate in school groups. It was found that the main causes of bullying include low levels of empathy, aggressive tendencies, and a lack of positive communication in the adolescent environment. The peculiarities of the psychologist's preventive work at school aimed at developing tolerance, emotional intelligence, and non-violent interaction culture were considered. The main principles of organizing a bullying prevention system at the level of the class collective and educational environment were formulated. The obtained results confirm the effectiveness of a comprehensive approach combining psychological education, training sessions, and cooperation between teachers and parents.

Keywords: bullying, adolescence, prevention, aggression, school environment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. Теоретико-методологічні основи дослідження.....	
1.1. Булінг у закладі освіти як соціально-психологічне явище.....	12
1.2. Форми, прояви та класифікація булінгу в освітньому середовищі.....	14
1.3. Психологічні та соціальні передумови виникнення булінгу серед учнів.....	17
1.4. Основні категорії учасників булінгу та їх психологічні характеристики.....	19
1.5. Наслідки булінгу для особистості та шкільного колективу.....	21
РОЗДІЛ II. Психодіагностика проявів булінгу в освітньому середовищі	
2.1. Мета, завдання та основні напрями психодіагностики булінгу.....	24
2.2. Ігрові підходи до діагностики булінгу в учнівському колективі.....	27
2.3. Початкова діагностика булінгу в закладі освіти методом соціометрії.....	31
2.4. Первинна діагностика проявів булінгу в закладі освіти за допомогою «Карти булінгових ситуацій».....	35
2.5. Виявлення групи ризику та профілі учнів у закладі освіти.....	39
2.6. Виявлення кібербулінгу та оцінка інформаційної безпеки у закладі освіти.....	41
2.7. Ідентифікація груп ризику та профілів учнів у контексті булінгу та кібербулінгу.....	43
2.8. Використання опитувальника OLWEUS для моніторингу булінгу у закладі освіти.....	45

2.9. Проведення опитувальника OLWEUS для моніторингу булінгу в закладі освіти.....	47
РОЗДІЛ III. Протидія булінгу	
3.1. Правила роботи або як не слід працювати з випадком булінгу	56
3.2. Особливості виявлення та реагування на випадки веббулінгу серед учнів 5-6 класів.....	58
3.3. Правила роботи та протидія веббулінгу для учнів (5-6 класів).....	60
3.4. Робота з дітьми середнього віку (9-15 років).....	61
3.5. Робота з дітьми старшого віку та молоддю (16-21 років).....	64
3.6. Програма профілактики і протидії булінгу в закладі освіти (5-6 класи).....	65
3.7. Практикуми для встановлення довірливих відносин у класі (5-6 класи).....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження

У сучасних умовах реформування освітньої системи України питання насильства й цькування у шкільному середовищі набувають особливої ваги, оскільки значною мірою перешкоджають реалізації головної мети освіти - гармонійного розвитку особистості дитини. Підлітки та молодші школярі часто потребують допомоги дорослих у подоланні складних соціальних ситуацій, зокрема тих, які можуть завдати шкоди їх фізичному чи психічному благополуччю.

Заклад загальної середньої освіти відіграє провідну роль у створенні безпечного простору для навчання й розвитку дітей, формуванні у них умінь безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки та взаємоповаги. Важливе місце у протидії булінгу належить педагогічним працівникам, однак ефективність цієї діяльності можлива лише за умови цілісного, системного підходу, що передбачає співпрацю школи з батьками, адміністрацією, місцевими органами влади, громадськими інституціями та самими учнями.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, дослідження соціальної поведінки школярів є невід'ємною складовою моніторингу стану їхнього здоров'я. Зокрема, значну увагу приділено саме булінгу як одному з чинників ризику. В Україні 2019 рік став знаковим у розвитку превентивної діяльності: до законодавства було внесено зміни, що визначили відповідальність не лише за вчинення, а й за замовчування чи приховування фактів булінгу.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема булінгу залишається однією з найгостріших соціально-психологічних тем. Попри те, що явище шкільного цькування має світовий характер і досліджується понад століття, в Україні воно почало активно вивчатися лише з початку 2000-х років. Це зумовило активізацію наукових пошуків і практичних заходів у закладах освіти, спрямованих на запобігання насильству серед дітей.

Школа є тим середовищем, де діти не лише здобувають знання, а й соціалізуються, формують міжособистісні стосунки та проходять важливі етапи психологічного становлення. Тому питання профілактики булінгу вимагає не лише розроблення заходів реагування, але й формування усвідомлення проблеми всіма учасниками освітнього процесу -педагогами, батьками й самими учнями. Важливо створити умови, що сприятимуть розвитку культури толерантності, взаємоповаги та емпатії в учнівському колективі.

Проблематика насильства як соціального явища існує з давніх часів, однак наукове осмислення булінгу як окремого феномену з'явилося порівняно нещодавно. Значний внесок у дослідження цього питання зробили Д. Ольвеус, О. Ожійов, В. Пономарьов, Дж. Салісбері, К. Плутицька. Їхні праці присвячені аналізу структурних компонентів булінгу, особливостей його учасників та шляхів подолання. Серед зарубіжних науковців ґрунтовно розкрили природу дитячої агресії К. Лоренц, Е. Міллер, Е. Роланд, Д. Томпсон. Психологічні аспекти булінгу досліджували О. Барліт, О. Глазман, В. Собкін, які вивчали поведінку агресорів, жертв і спостерігачів. Актуальні підходи до впровадження профілактичних програм запропоновано у працях Р. Новако, Д. Ольвеуса, А. Пікаса.

Попри наявність численних наукових досліджень, недостатньо уваги приділено питанням практичної реалізації профілактичних заходів саме серед молодших школярів. Це зумовлює потребу у визначенні ефективних організаційно-педагогічних умов, форм і методів профілактики булінгу в початковій школі.

Мета дослідження - проаналізувати та узагальнити організаційно-педагогічні умови профілактики булінгу серед учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Розглянути профілактику булінгу як актуальну педагогічну проблему сучасної освіти.

2. Визначити сутність, причини та передумови виникнення булінгу у шкільному середовищі.
3. Дослідити сучасний стан профілактичної роботи у закладах початкової освіти.
4. Розкрити особливості організації системної профілактики булінгу в роботі з молодшими школярами.

Об'єкт дослідження: профілактика булінгу у шкільному середовищі.

Предмет дослідження: організаційно-педагогічні умови здійснення профілактики булінгу серед учнів 5-6 класів.

Методи дослідження:

- **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових джерел, що дало змогу окреслити сутність поняття «булінг» і визначити напрями його профілактики в освітньому просторі;
- **Емпіричні:** вивчення досвіду шкіл с.Ставки (Миколаївська область) щодо реалізації заходів протидії булінгу, аналіз інформації з офіційних освітніх порталів, узагальнення результатів спостережень та опитувань учасників освітнього процесу.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні поняття та структури профілактики булінгу, а також у визначенні організаційно-педагогічних умов її ефективного впровадження.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у підготовці майбутніх учителів, практичних психологів та соціальних педагогів для роботи в умовах безпечного освітнього середовища.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

База дослідження: Під час проходження практики я перебувала у Ставківському ліцеї. Ліцей має понад 300 учнів та 30 вчителів. У закладі реалізується програма профілактики булінгу серед учнів.

Тези кваліфікаційної роботи опубліковано у *Гуманітарному віснику НУК*, випуск №.18

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Булінг у закладі освіти як соціально-психологічне явище

Проблема насильства у навчальному середовищі є однією з найгостріших у сучасному суспільстві. Особливої актуальності вона набуває в освітніх закладах, де формуються базові соціальні навички, цінності, моральні норми та культура взаємодії між дітьми. Будь-які прояви насильства -фізичного, психологічного, вербального чи соціального - негативно впливають на особистісний розвиток учнів, їхню самооцінку, мотивацію до навчання та міжособистісні стосунки. Систематичні випадки ворожості або приниження у дитячому колективі перетворюють школу з простору безпеки на середовище психологічного напруження, де учні відчують страх, невпевненість і беззахисність[3,85].

Поняття «булінг» походить від англійського *bully* - забіяка, хуліган, тобто людина, яка навмисно принижує або ображає інших. У науковій літературі булінг трактується як цілеспрямована, агресивна поведінка однієї чи кількох осіб, спрямована проти іншої особи (жертви), яка не може самостійно захистити себе через фізичну або психологічну слабкість. Дослідники визначають булінг як систематичне цькування, що має повторюваний характер і супроводжується дисбалансом сил між агресором і жертвою.

Булінг у шкільному середовищі не є поодиноким актом агресії, а становить соціально-психологічне явище, що виявляється у системі стосунків між учасниками освітнього процесу. Це явище характеризується тривалістю, стабільністю ролей (агресор, жертва, спостерігач) і психологічним тиском, який поступово руйнує особистість дитини. Важливо зазначити, що жертвою може стати будь-який учень, незалежно від успішності чи соціального статусу, однак найчастіше це діти з підвищеною чутливістю, замкнутістю або низьким рівнем упевненості в собі.

Булінг має низку характерних ознак, що відрізняють його від звичайного конфлікту. По-перше, це навмисність дій -агресор діє свідомо, прагнучи принизити, підкорити чи викликати страх у жертви. По-друге, спостерігається нерівність сил, коли одна сторона має перевагу у фізичному, соціальному або психологічному плані. По-третє, для булінгу характерна повторюваність -дії агресора відбуваються неодноразово, формуючи у жертви стійке почуття безпорадності. Нарешті, типовою ознакою є відсутність каяття у кривдника, який часто сприймає свої дії як розвагу або спосіб самоствердження.

Варто розрізняти булінг і звичайний міжособистісний конфлікт. Конфлікт -це зіткнення інтересів, поглядів або позицій, у якому сторони перебувають у рівному становищі та прагнуть розв'язати суперечність. Натомість у ситуації булінгу баланс сил відсутній, а агресор не зацікавлений у вирішенні проблеми -його мета полягає у домінуванні, контролі та приниженні іншої особи.

Особливістю булінгу є його прихований характер. Більшість випадків відбуваються поза увагою дорослих - у шкільних коридорах, на перервах, у їдальні чи в інтернет-просторі. Часто діти, які стають свідками або жертвами цькування, не повідомляють про це через страх покарання, сором або недовіру до педагогів. Саме тому значна частина випадків булінгу залишається невиявленою, а наслідки -серйозними та довготривалими.

З психологічної точки зору, булінг виступає як форма деструктивної соціалізації, коли агресивні моделі поведінки засвоюються та відтворюються дітьми як спосіб самоствердження. Дитина, що здійснює булінг, нерідко сама має досвід насильства в родині або відчуває дефіцит емоційного прийняття. Таким чином, цькування стає способом компенсації внутрішньої тривоги, відчуття меншовартості чи потреби у владі.

Педагогічна спільнота розглядає булінг як серйозну загрозу психологічній безпеці освітнього середовища, адже систематичне приниження та ізоляція учнів підривають атмосферу довіри, порушують морально-етичні норми спілкування й створюють умови для подальшої соціальної дезадаптації дітей. Втручання у ситуації булінгу є не лише педагогічним, а й правовим

обов'язком, оскільки чинне законодавство України визначає цькування як адміністративне правопорушення.

У цифрову епоху проблема булінгу набула нових форм - так званого кібербулінгу, що відбувається через електронні засоби комунікації: соціальні мережі, месенджери, форуми чи онлайн-ігри. Кібербулінг має ще небезпечніші наслідки, адже межі між школою та приватним простором дитини стираються, а тиск може тривати цілодобово.

Таким чином, булінг у закладі освіти є складним соціально-психологічним явищем, що вимагає системного підходу до профілактики та подолання. Його подолання можливе лише за умови об'єднання зусиль педагогів, психологів, адміністрації школи, батьків і самих учнів, а також формування культури ненасильства, взаємоповаги та толерантності в освітньому середовищі.

1.2. Форми, прояви та класифікація булінгу в освітньому середовищі

Булінг як соціально-психологічне явище проявляється у різних формах і набуває багатьох відтінків залежно від середовища, вікових особливостей учасників та умов взаємодії. Розуміння різновидів булінгу дає змогу точніше ідентифікувати випадки насильства, обирати адекватні стратегії профілактики та своєчасно реагувати на них. У науковій літературі виокремлюють кілька основних форм цькування: фізичну, вербальну, психологічну (емоційну), соціальну та кібербулінг. Кожна з них має свої специфічні прояви, але об'єднує їх спільна мета - завдання шкоди, приниження або контролю над жертвою.

Фізичний булінг -це найбільш помітна і відкрита форма агресії, що проявляється через безпосередній фізичний вплив на жертву: удари, штовхання, ляпаси, підніжки, псування особистих речей, крадіжки тощо. Такі дії спрямовані не лише на завдання фізичного болю, а й на демонстрацію сили та домінування. Фізичний булінг частіше зустрічається серед молодших підлітків, які ще не опанували ефективних вербальних способів самовираження або регуляції емоцій [8, 67–75].

Вербальний булінг передбачає використання образливих висловів, принижень, погроз, жартів або насмішок з метою знизити самооцінку потерпілого. Це може бути глузування з зовнішності, соціального походження, успішності, статевої належності чи будь-яких індивідуальних особливостей. Вербальні напади часто виглядають менш серйозно, ніж фізичні, однак їхній психологічний ефект є не менш руйнівним. Постійні словесні образи формують у жертви почуття неповноцінності, страху і тривожності, що згодом може призвести до депресії або соціальної ізоляції.

Психологічний або емоційний булінг полягає у систематичному приниженні, поширенні чуток, маніпуляціях, висміюванні, залякуванні чи контролі поведінки жертви. Його характерна особливість - невидимість для сторонніх, адже агресор часто діє тонко, використовуючи словесні натяки, погляди, інтонації або мовчазне ігнорування. Цей тип цькування особливо травматичний, оскільки підриває базові почуття безпеки та довіри, руйнує самооцінку й призводить до глибоких внутрішніх конфліктів у дитини.

Соціальний булінг (або ізоляція) -це навмисне виключення людини з групи, ігнорування, відмова спілкуватися чи залучати до спільних справ. Соціальне відторгнення часто поєднується з поширенням неправдивої інформації або наклепів, що погіршує становище жертви у колективі. Цей вид булінгу властивий старшим підліткам, для яких надзвичайно важливою є приналежність до групи однолітків. Тривала соціальна ізоляція може спричинити глибокі емоційні травми, порушення комунікативних навичок і розвиток недовіри до людей.

Окрему групу становить кібербулінг - форма цькування, що здійснюється за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Він включає образи, погрози, публікацію принизливих фото чи відео, поширення чуток у соціальних мережах, створення фейкових акаунтів для дискредитації жертви тощо. Особливість кібербулінгу полягає у тому, що насильство може відбуватися анонімно, без фізичного контакту, але має постійний і неконтрольований характер. Постраждалі часто стикаються з постійним

психологічним тиском, який не припиняється навіть удома, адже інтернет-середовище не має часових або просторових меж.

Окрім основних форм, дослідники також виокремлюють гендерний, расовий, економічний та сексуальний булінг, які пов'язані з дискримінацією за певними ознаками. Такі випадки часто відображають стереотипи та упередження, що існують у суспільстві, і тому вимагають особливої уваги педагогів і психологів.

Важливо розуміти, що в реальному освітньому середовищі різні форми булінгу рідко існують ізольовано. Найчастіше вони взаємопов'язані та підсилюють одна одну: наприклад, вербальні образи можуть супроводжуватися фізичним насильством або соціальною ізоляцією. Така комплексність утруднює своєчасне виявлення проблеми, а отже - і її розв'язання.

Для ефективної профілактики та подолання булінгу педагогічним працівникам необхідно володіти знаннями про всі його форми, розуміти механізми розвитку цькування та вміти своєчасно розпізнавати навіть приховані прояви агресії. Лише комплексний підхід, який поєднує психологічну освіту, етичне виховання та формування культури ненасильства, може забезпечити безпечне шкільне середовище для кожної дитини.

1.3. Психологічні та соціальні передумови виникнення булінгу серед учнів

Причини виникнення булінгу в освітньому середовищі є комплексними та багаторівневими, адже цей феномен формується під впливом взаємодії особистісних, сімейних, соціальних і культурних факторів. Наукові дослідження свідчать, що цькування не з'являється спонтанно, а є результатом тривалого поєднання умов, які стимулюють агресивну або асоціальну поведінку. Виділяють чотири основні групи причин: особистісні, сімейні, соціальні та фактори оточення (навколишнього середовища).

1. Особистісні фактори.

До особистісних чинників належать фізичні та психологічні характеристики дитини, її індивідуальні особливості розвитку, характер, зовнішність або стан

здоров'я. Наприклад, діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, розладами поведінки, посттравматичними стресовими розладами чи опозиційним типом поведінки часто проявляють агресивні реакції і можуть виступати ініціаторами цькування. Іноді булінг стає способом самоствердження для дитини, бажанням показати владу над іншими, привернути увагу або отримати повагу серед однолітків. Крім того, відмінності у зовнішності, успішності, матеріальному статусі або соціальній поведінці дитини можуть провокувати її як потенційну жертву цькування.

2. Сімейні чинники.

Сім'я формує перші моделі поведінки та соціалізації дитини, тому її вплив на появу булінгу є значущим. Недостатня увага та емоційна близькість з боку батьків, надмірний або слабкий контроль, гіперопіка, а також жорстоке поводження або домашнє насильство створюють умови для формування агресивної поведінки. Діти з неповних сімей, або ті, хто не має стабільного підтримуючого середовища, частіше стають жертвами чи кривдниками. Нерідко домашні конфлікти переносяться у шкільне середовище, а насильство вдома може навчити дитину повторювати агресивні моделі у стосунках з однолітками.

3. Соціальні фактори та фактори освітнього середовища.

Освітнє середовище та соціальна атмосфера в школі або класі суттєво впливають на формування булінгу. Негативний психологічний клімат, стрес через перевантаження навчальною програмою, відсутність підтримки з боку педагогів та недоліки у взаємодії між учнями -усе це може провокувати конфлікти, які переростають у цькування. Наприклад, авторитарний стиль викладання, групові покарання, виділення учнів як «позитивного» або «негативного» прикладу, ігнорування проблеми булінгу з боку педагогів та відсутність контролю під час перерв сприяють поширенню агресивної поведінки. Також певну роль відіграють сексуальні стосунки серед старшокласників, що інколи стають джерелом цькування.

4. Соціокультурні фактори.

Соціальні та культурні умови, включаючи стереотипи, гендерні ролі, економічну нерівність і вплив ЗМІ, також впливають на виникнення булінгу. Наприклад, гендерні стереотипи можуть призводити до дискримінації дівчат або хлопців, а соціальна чи економічна нерівність - до приниження учнів з малозабезпечених родин. Учні, що належать до етнічних меншин або є переміщеними особами, часто стають жертвами цькування. Крім того, популяризація насильницьких моделей поведінки через фільми, відеоігри чи інтернет підвищує толерантність до агресії та сприйняття насильства як допустимого способу вирішення конфліктів.

Науковці підкреслюють, що булінг зазвичай виникає у результаті взаємодії кількох факторів одночасно, а не через один окремий чинник. Тому для ефективного запобігання та корекції поведінки важливо враховувати як індивідуальні особливості дитини, так і соціальні, сімейні та культурні умови. Однією з моделей пояснення розвитку агресії є концепція «піраміди ненависті», яка демонструє поступовий перехід від упереджень і стереотипів до дискримінації, насильства та агресії.

Таким чином, розуміння передумов і причин булінгу дозволяє педагогам та психологам виявляти ризики, своєчасно втручатися та створювати безпечне освітнє середовище, де кожна дитина має змогу навчатися без страху та психологічного тиску.

1.4. Основні категорії учасників булінгу та їх психологічні характеристики

Булінг в освітньому середовищі зазвичай має колективний характер і формує певну соціальну ієрархію, у якій кожен учасник займає свою специфічну роль. Науковці виділяють три основні категорії учасників булінгу: кризник (булер), потерпілий (мішень) та спостерігачі (свідки). Кожна з цих ролей має свої психологічні, соціальні та поведінкові особливості, які впливають на динаміку цькування.

1. Кривдник (булер).

Кривдник -це особа, яка безпосередньо здійснює акти булінгу, проявляючи фізичну, психологічну, економічну або сексуальну агресію. Зазвичай це діти, які виростають без належного контролю та авторитету з боку дорослих, або ті, хто відчуває брак уваги та поваги у сім'ї. Часто кривдники мають нарцисичні або лідерські риси характеру, прагнуть домінувати над іншими, підкреслюючи свою силу через приниження та залякування.

Авторитет булера формується не завдяки власним досягненням, а через підпорядкування слабших однолітків, приниження інших та демонстрацію влади в колективі. Деякі кривдники можуть проявляти садистські нахили, отримуючи задоволення від процесу цькування. У груповому булінгу виділяють лідера, який ініціює знущання, та послідовників, які активно беруть участь у цькуванні, підтримують дії лідера, але не є його ініціаторами. Послідовники можуть знімати ситуації на відео, коментувати їх або поширювати в Інтернеті.

2. Потерпілий (мішень булінгу).

Потерпілий -це особа, яка стає об'єктом цькування. Найчастіше це діти, які відрізняються від своїх однолітків фізичними, психологічними або соціальними характеристиками. Високий ризик стати жертвою мають діти з особливостями розвитку, низькою самооцінкою, соціальною ізоляцією, недостатньою підтримкою з боку сім'ї або проблемами у комунікації з однолітками. Потерпілий може відчувати страх, тривогу, сором і безпорадність, що посилює його вразливість та обмежує здатність протистояти агресії.

3. Спостерігачі (свідки).

Спостерігачі - це учні, які бачать булінг, але не беруть у ньому безпосередньої участі. Вони відіграють важливу роль у підтримці або зупиненні цькування, оскільки їхня реакція впливає на поведінку кривдника та соціальний статус жертви. Спостерігачів умовно поділяють на три категорії:

- **Активні спостерігачі-захисники**, які намагаються втрутитися, допомогти потерпілому або повідомити дорослих;
- **Пасивні спостерігачі-захисники**, які схвалюють дії кривдника морально, але не беруть активної участі;
- **Байдужі спостерігачі**, які не займають чіткої позиції і не втручаються у ситуацію.

Соціальна взаємодія цих трьох ролей формує динамічну систему булінгу, де поведінка одного учасника може змінюватися під впливом інших. Наприклад, пасивний спостерігач може згодом стати активним учасником цькування або, навпаки, перейти на бік захисту потерпілого. Важливо зазначити, що булінг може відбуватися і без присутності свідків, особливо у випадках кібербулінгу. Розуміння ролей учасників булінгу є ключовим для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів, адже допомагає педагогам і психологам виявляти джерела агресії, визначати відповідальних осіб та підтримувати постраждалих. Зокрема, втручання повинно охоплювати не лише жертв і кривдників, а й спостерігачів, адже їхні дії чи бездіяльність значною мірою впливають на соціальний клімат у навчальному закладі.

1.5 Наслідки булінгу для особистості та шкільного колективу

Булінг у закладах освіти має серйозні та довготривалі наслідки, які впливають на всіх учасників процесу - кривдників, потерпілих та спостерігачів. Наслідки булінгу можна поділити на прямі (негайні) та віддалені (тривалі), що проявляються на різних рівнях: фізичному, психологічному, соціальному та освітньому.

1. Вплив на потерпілого. Потерпілий від булінгу зазнає найсерйозніших наслідків. До прямих наслідків належать фізичні травми, ушкодження та психологічний стрес, який проявляється у вигляді страху, тривожності, гніву або депресивних станів. Діти можуть намагатися уникнути ситуацій цькування шляхом замикання в собі, уникання навчального закладу або соціальної ізоляції.

Віддалені наслідки для потерпілих включають серйозні порушення психічного і фізичного здоров'я. Дослідження показують, що діти, які регулярно зазнавали булінгу, частіше страждають на психосоматичні розлади, такі як порушення сну, серцево-судинні проблеми, анорексія, булімія, а також можуть виникати хронічні стани тривожності чи депресії. Соціальна адаптація таких дітей також страждає - вони відчують труднощі у встановленні довірливих стосунків з однолітками, педагогами та родиною, часто демонструють замкнутість, недовіру до людей і прагнення уникати соціальних контактів .

Навчальні результати потерпілих також погіршуються. Вони можуть демонструвати зниження мотивації до навчання, уникати шкільних заходів, боятися відвідувати школу. У деяких випадках булінг стає причиною розвитку девіантної поведінки - дитина може проявляти агресію щодо слабших, порушувати правила, експериментувати з алкоголем, тютюном або наркотиками[1, 78–85].

2. Вплив на кривдника.

Досвід здійснення булінгу також має негативні наслідки для кривдника. Діти, які виступають агресорами, часто зіштовхуються з формуванням асоціальних рис особистості, демонструють грубість, недовіру до інших і складнощі у розвитку близьких емоційних стосунків. У дорослому віці це може проявлятися у труднощах адаптації в соціальному середовищі, проблемах у професійній діяльності, низькій емпатії та підвищеній схильності до правопорушень. Кривдники також ризикують стати споживачами шкідливих звичок, таких як алкоголь, наркотики чи тютюнопаління .

3. Вплив на спостерігачів.

Спостерігачі булінгу також зазнають значних психологічних навантажень. Вони можуть відчувати страх, безпорадність та сором через те, що не втрутилися у ситуацію. Діти, які регулярно стають свідками цькування, можуть сприймати насильство як норму поведінки, що формує у них агресивні або апатичні реакції у взаємодії з іншими людьми. Психологічний дискомфорт

спостерігачів часто проявляється у тривожності, депресії, униканні навчального закладу або проблемах у спілкуванні з однолітками.

4. Вплив на освітній заклад і соціальне середовище. Булінг негативно впливає на загальний клімат у навчальному закладі. Якщо адміністрація та педагогічний персонал не вживають заходів щодо його запобігання, це створює атмосферу страху, неповаги та низької соціальної взаємодії серед учнів. Мотивація до навчання падає, виникають конфлікти, слабшає командна робота та взаємодопомога. В умовах постійного булінгу виникає ризик поширення асоціальної поведінки серед інших учнів, що згодом ускладнює роботу педагогів і психологів .

5. Системні наслідки булінгу. Дослідження також показують, що булінг може мати довгострокові соціальні наслідки. Діти, які пережили булінг, у дорослому житті частіше мають проблеми з психічним здоров'ям, низьку самооцінку, труднощі у встановленні міжособистісних контактів і адаптації у професійному середовищі. Крім того, ті, хто виступав кривдниками, часто повторюють агресивні моделі поведінки в дорослому житті, що призводить до поширення насильства в сім'ї або на роботі.

Таким чином, наслідки булінгу є комплексними та багаторівневими, охоплюючи психофізіологічну сферу, соціальну взаємодію, освітні досягнення та розвиток особистості. Для мінімізації цих наслідків важливо комплексне втручання, яке включає роботу з потерпілими, кривдниками, спостерігачами та педагогічним колективом, а також формування безпечного освітнього середовища та розвитку навичок соціальної компетентності у дітей.

РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА БУЛІНГУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

2.1. Мета, завдання та основні напрями психодіагностики булінгу

Процес діагностики булінгу в освітньому середовищі є складним і багатоаспектним завданням. Це зумовлено тим, що прояви цькування зазвичай відбуваються у ситуаціях, де відсутній нагляд дорослих, а діти залишаються сам на сам із груповою динамікою. Такі умови значно ускладнюють своєчасне виявлення фактів насильства. Саме тому особливого значення набуває використання спеціально розроблених психодіагностичних методик, які дають змогу сформулювати об'єктивне уявлення про соціально-психологічний клімат у навчальному закладі.

Діагностика булінгу може здійснюватися на різних рівнях:

- **Індивідуальному**, коли досліджується ситуація конкретної дитини з метою визначення потреби у психокорекційній або реабілітаційній допомозі.
- **Груповому**, коли аналізується мікроклімат у класі чи навчальному колективі загалом, адже булінг є насамперед груповим феноменом, який потребує системного вивчення.

Крім того, за періодичністю проведення виділяють такі види діагностики:

- **Разова**, що передбачає одноразове оцінювання ситуації у певний момент часу.
- **Моніторингова**, яка проводиться з певною регулярністю для відстеження динаміки змін і визначення результативності профілактичних заходів.

Вибір конкретних методів дослідження залежить від вікових особливостей учнів.

Індивідуальна діагностика булінгу (для 5–6 класів)

Індивідуальна діагностика випадків булінгу серед учнів 5-6 класів починається зі систематичного спостереження за поведінкою підлітка та фіксації ознак, що можуть свідчити про його залучення до ситуації цькування - як у ролі агресора, так і в ролі жертви чи спостерігача. Поведінкові та емоційні маркери, розглянуті у першому розділі, становлять базу для первинної оцінки. Для підвищення об'єктивності діагностики доцільно застосовувати стандартизовані чек-листи, які дозволяють педагогу систематизувати спостереження та уникнути суб'єктивних оцінок.

Виявлення таких ознак створює підстави припускати можливу наявність булінгу навіть за відсутності прямих скарг або звернень від учнів. Особливої уваги потребують діти, які демонструють різкі зміни у поведінці, комунікативності, навчальній активності чи емоційній стабільності. Підвищений ризик мають також підлітки, які вирізняються серед однолітків фізичними, соціальними або статусними характеристиками, або є новими учасниками шкільного колективу, що може зумовлювати їхню вразливість чи підвищену агресію.

Суттєвими індикаторами неблагополуччя виступають стійкі поведінкові зміни, які можна простежити лише в процесі тривалого та цілеспрямованого спостереження. Для цього педагогам рекомендовано використовувати методичні пам'ятки з переліком «тривожних сигналів», які можуть вказувати на приховані форми булінгу або погіршення психологічного стану учня.

З метою поглибленої індивідуальної діагностики використовуються методики, спрямовані на виявлення латентних проявів агресивності, тривожності чи віктимної поведінки. У роботі з учнями 5-6 класів ефективними є структуровані анкетування, проєктивні методи з графічними або ситуаційними завданнями, а також короткі діагностичні інтерв'ю. Важливу роль відіграють індивідуальні бесіди, які дозволяють встановити довірливий контакт та отримати додаткову інформацію про переживання і соціальні

взаємини дитини, хоча їх ефективність може знижуватися у випадках прихованого або колективного булінгу.

Таблиця 1 **Фактори ризику віктимності**

Категорія факторів	Опис / Зміст	Приклади у шкільному середовищі
Індивідуальні характеристики	Особистісні риси, які роблять дитину більш вразливою	Замкнутість, підвищена чутливість, низька самооцінка, тривожність, імпульсивність
Фізичні особливості	Відмінності у зовнішності або фізичному розвитку	Зріст, вага, зовнішній вигляд, наявність особливих ознак або дефектів
Соціальні особливості	Статус дитини у колективі та соціальна адаптація	Новачок у класі, недостатня популярність, відсутність друзів, слабкі соціальні навички
Емоційні та поведінкові фактори	Складності у саморегуляції або поведінкові проблеми	Часті конфлікти, нестабільний настрій, надмірна емоційність, слабка самоконтроль
Сімейні чинники	Сімейна ситуація та стиль виховання	Відсутність підтримки вдома, конфлікти в родині, жорсткі методи виховання, насильство в сім'ї

Культурні та матеріальні фактори	Особливості соціального статусу та цінностей	Низький матеріальний рівень, відмінні цінності чи інтереси від більшості однокласників
Онлайн/кіберфактори	Діяльність у цифровому середовищі	Активність у соцмережах, публікація особистої інформації, взаємодія з онлайн-групами ризику

2.2. Ігрові підходи до діагностики булінгу в учнівському колективі

Використання ігрових методів у процесі діагностики булінгу ґрунтується на принципі інтеграції двох процесів- розвитку та діагностики, що реалізуються одночасно. Такий підхід дозволяє не лише вивчати поведінку дітей у спеціально організованих умовах, а й сприяє їхньому соціальному та емоційному розвитку. У ході гри педагог може спостерігати реакції дітей на різні ситуації, їхню взаємодію, здатність до співпраці та саморегуляції, отримуючи водночас цінну інформацію для психологічного аналізу.

Основною метою ігрової діяльності є створення атмосфери радості та спільного задоволення, що є природною складовою дитинства. Веселі колективні ігри сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату в дитячому колективі, розвивають емпатію, вміння співпрацювати, дотримуватися правил, керувати власними емоціями. Це, у свою чергу, формує позитивні міжособистісні відносини, знижує рівень тривожності та страху помилитися -чинників, що можуть підсилювати ризик виникнення булінгу.

Послідовність проведення ігор може варіюватися відповідно до ситуації або уподобань дітей. Такі методи особливо ефективні у роботі з молодшими школярами, однак вони також можуть застосовуватися і в середньому віці як

засіб активізації уваги, створення сприятливого емоційного середовища й підтримання позитивної групової динаміки, зберігаючи водночас свою діагностичну функцію .

Діагностичний потенціал ігор полягає у можливості виявлення дітей «групи ризику» та покращення взаємин у колективі. Виявлення проявів булінгу можливе безпосередньо в процесі гри.

1. **Прямі прояви булінгу** можуть спостерігатися у вигляді систематичного ігнорування, насмішок чи відштовхування певної дитини. Якщо дитина, попри це, продовжує брати участь у грі, можна припустити початкову стадію булінгу; у випадку її відокремлення чи відмови від участі - ситуація потребує більшої уваги, адже це свідчить про поглиблення проблеми. Педагог може м'яко коригувати поведінку учасників, не акцентуючи увагу на інциденті, забезпечуючи рівні умови гри та підтримуючи атмосферу спільної радості. Ненав'язливе наближення дорослого до дитини-жертви допомагає відновити її відчуття безпеки й впливає на реакції групи.
2. **Спостереження за емоційним фоном групи** також має діагностичне значення. Якщо хтось із дітей не поділяє загального емоційного настрою, це може бути проявом як індивідуальних особливостей, так і ознакою соціальної ізоляції, що потребує додаткового аналізу.
3. **Особливу увагу слід приділяти ролі ведучого гри.** Вибір ведучого символізує тимчасову передачу влади, що дозволяє оцінити внутрішню структуру групи, ієрархію та соціальні статуси її членів. Педагог має відстежувати, чи діти схильні обирати одних і тих самих ведучих, як реагують на їхню зміну, та як поведуться ті, хто втрачає лідерську позицію. Відмова від участі, зниження інтересу чи емоційна нестабільність можуть бути індикаторами прихованих проблем або соціальної фрустрації.

У процесі гри можна виокремити типові моделі поведінки дітей із низьким соціальним статусом -потенційних жертв булінгу:

- дитина уникає активної участі, тримається осторонь, приєднується пізніше за інших, відмовляється виконувати роль ведучого, демонструє напруженість або вимушену усмішку;
- навпаки, дитина може проявляти надмірну активність, прагнути лідерства, надто концентруватися на результаті, намагаючись навчати інших «правильній» поведінці, однак не відчуваючи спільної радості гри;
- реакції інших дітей можуть проявлятися через висміювання, уникання, відмову виконувати завдання під керівництвом цієї дитини.

Ігровий репертуар може доповнюватися та адаптуватися залежно від умов, традицій колективу чи вікових особливостей учнів. Наявність сталої ігрової культури в освітньому середовищі сприяє передачі позитивних моделей взаємодії від старших до молодших учнів, формуючи спадковість у традиціях гри.

Умовно всі ігри можна поділити на три групи залежно від їхньої мети:

1. **Ігри, спрямовані на розвиток саморегуляції та контролю рухової активності**, які тренують увагу, гальмівні процеси центральної нервової системи. Приклад - гра «Червоний-зелений», де діти рухаються на сигнал «зелене світло» та зупиняються на «червоне».
2. **Ігри з ведучим**, що розвивають увагу, здатність слухати, реагувати на команди, а також тренують дисциплінованість і навички підпорядкування правилам. «Лови ведучого» один учасник ведучий, інші намагаються уникати його, доторкнувшись до когось – ведучий міняється, гра спрямована на розвиток уваги, реакції та дисципліни.
3. **Ігри на дозволи та заборони**, що формують чутливість до мовних сигналів, вчать розрізняти інструкції, регулювати поведінку відповідно до контексту, розвивають гальмівні реакції. Наприклад «Стоп-іди» ведучий подає сигнал «іди» або «стоп», діти рухаються або зупиняються. Хто не зупиняється на «стоп» - виконує коротке завдання або виходить із кола.

У контексті профілактики булінгу особливого значення набуває розвиток **соціально-емоційної компетентності** дітей. Соціальні ігри дозволяють виявити недостатньо сформовані навички взаємодії, які можуть призводити до агресивної або віктимної поведінки. Розроблені німецьким психотерапевтом Гюнтером Горном, такі ігри ефективні для дітей віком від п'яти років, оскільки сприяють усвідомленню власних і чужих меж, розумінню потреб інших, формуванню навичок прийняття відмови та конструктивного спілкування. Ось декілька прикладів:

Гра **«Мовчазний ланцюг»**

Мета: розвиток уважності, емпатії, взаєморозуміння.

Правила :

1. Діти стають у коло.
2. Один учасник починає передавати жест або міміку іншому, не вимовляючи слів.
3. Наступний учасник повторює отриманий жест і передає далі.
4. Завдання: зберегти точність передачі та зрозуміти емоцію, яку передав початковий учасник.

Результат: Діти вчать уважно спостерігати за іншими, розпізнавати емоції, контролювати власну поведінку та реагувати адекватно.

Гра **«Внутрішній компас»**

Мета: розвиток самоконтролю та концентрації

Правила:

- Діти рухаються у просторі за власним ритмом.
- На команду «стоп» вони зупиняються і відчують, де зараз їхнє тіло, як вони дихають.
- Потім учні описують свої відчуття.

Результат: тренує усвідомленість рухів, контроль над тілесною активністю, концентрацію.

Гра **«Мережа довіри»**
 Мета: розвиток взаємоповаги та співпраці

Правила:

- Учні стають у коло.
- Один учасник довіряє себе назад, а інші підтримують його руками.
- Додатково можна ускладнити: передавати предмет, не випускаючи його з рук, спільно виконуючи завдання.

Результат: формує довіру, взаємодію, вчить покладатися на інших та підтримувати команду.

Подібні ігри особливо корисні для дітей «групи ризику», допомагаючи подолати сором'язливість, страх соціальної взаємодії, надмірну поступливість або агресивність. Вони також ефективні у створенні толерантного середовища в інклюзивних класах і полегшують адаптацію нових учнів.

2.3. Початкова діагностика булінгу в закладі освіти методом соціометрії

Для початкової діагностики булінгу в закладі освіти ефективним інструментом може бути **соціометричний метод**, який дозволяє виявити взаємні симпатії та антипатії серед дітей, структуру групових взаємодій, а також потенційних кривдників і жертв. Соціометрія ґрунтується на аналізі внутрішніх соціальних зв'язків у групі та показує, як діти сприймають один одного, кого обирають у друзі, з ким воліють або не воліють взаємодіяти. Такий підхід дає змогу виявити дітей групи ризику та отримати цінну інформацію для планування превентивних заходів проти булінгу.

Основні принципи соціометрії

Соціометричний метод передбачає, що діти обирають або відкидають своїх однокласників відповідно до власних уподобань у спілкуванні, співпраці чи грі. Важливо проводити процедуру анонімно, щоб уникнути тиску з боку однолітків і забезпечити щирість відповідей. Методика передбачає формулювання питань у двох напрямках: **позитивні вибори** (з ким хотів би працювати або грати) та **негативні вибори** (з ким не бажає взаємодіяти). Для молодших школярів питання можуть бути подані у вигляді малюнків або

простих формулювань, для старших – письмово, із зазначенням імен однокласників.[10, 23 ст]

Порядок проведення соціометричного опитування

Процедура соціометрії включає кілька етапів:

1. **Інструкція дітям.** Вчитель або психолог пояснює мету завдання, підкреслюючи, що немає правильних або неправильних відповідей, а опитування є анонімним і спрямоване на покращення атмосфери в групі.
2. **Формулювання запитань.** Питання мають бути спрямовані на виявлення соціальних переваг і відторгнень, наприклад: «З ким із однокласників ти хотів би працювати над спільним завданням?» або «Кого б ти не хотів бачити поруч у груповій роботі?»
3. **Заповнення бланків.** Діти проставляють імена однокласників у спеціальних таблицях або колах, відображаючи позитивні та негативні вибори. Для молодшого віку можна використовувати малюнки з обличчями однокласників.
4. **Збір і первинна обробка даних.** Відповіді дітей кодуються, підраховуються кількості позитивних та негативних виборів для кожного учня.

Виявлення групи ризику

Соціометричні дані дозволяють розпізнати декілька категорій дітей:

Популярні діти -отримують багато позитивних виборів, характеризуються високим соціальним статусом і стійкими дружніми зв'язками.

Ізольовані або відкинуті діти -отримують багато негативних виборів або майже не обираються іншими; такі діти потенційно перебувають у групі ризику стати жертвами булінгу.

Діти, що демонструють агресивну поведінку -отримують як позитивні, так і негативні вибори, часто обирають когось негативно, але мають і прихильників; вони можуть бути потенційними кривдниками.

Нейтральні або пасивні діти - не отримують значної кількості виборів ані позитивних, ані негативних, що може свідчити про їх низьку інтегрованість у групу.

Аналіз соціометричних показників

Отримані дані зазвичай представляють у вигляді **соціограми** - графічної схеми, де показано взаємні вибори та відторгнення серед учнів. На соціограмі легко визначити центри впливу, ізольовані групи, вузли напруженості та потенційні конфліктні точки. Соціометрія дозволяє оцінити: ступінь інтеграції дітей у групу; розподіл соціальної влади; наявність дітей, які систематично залишаються поза взаємодією; можливі джерела конфліктів або булінгу.

Практичне використання результатів соціометрії

Після виявлення групи ризику соціометричний метод дозволяє не лише визначити дітей, які потенційно можуть стати жертвами або кривдниками, але й дослідити динаміку взаємодії всередині групи. Наприклад, соціограма показує, хто є центральною фігурою у класі та кого обирають як лідера, а також виявляє ізольованих дітей, які отримують мінімум позитивних виборів. Аналіз цих даних дає змогу педагогам та психологам планувати подальші заходи корекції та підтримки. Діти, які відчувають себе ізольованими або часто отримують негативні вибори, можуть бути особливо чутливими до конфліктів, вербальних образ або фізичного тиску з боку однолітків. Соціометрія дозволяє своєчасно виявити ці групи та спрямувати роботу на підвищення їх соціальної інтеграції через індивідуальні та групові заняття.

На основі отриманих даних можна організовувати спеціальні вправи на розвиток співпраці, командної роботи та формування емпатії серед дітей. Під час таких заходів педагог може моделювати ситуації, в яких усі діти мають рівні шанси бути почутими, брати участь у прийнятті рішень і взаємодіяти у безпечному середовищі. Це сприяє формуванню більш

гармонійної соціальної атмосфери, зменшенню конфліктів і зниженню ризику виникнення булінгу.

Соціометричний аналіз також дозволяє оцінити, наскільки активна роль дорослих у групі сприймається дітьми. Педагоги можуть порівнювати соціометричні дані з власними спостереженнями, помічати приховані конфлікти та ситуації, які залишаються непоміченими під час звичайних уроків. Важливо враховувати, що соціальні вибори дітей відображають не лише особисті симпатії, а й вплив групової динаміки, яку формують однолітки. Тому робота з соціометрією передбачає комплексний підхід, що включає як індивідуальні консультації з дітьми, які перебувають у групі ризику, так і загальні превентивні заходи для всієї групи.

Обробка даних соціометрії здійснюється як кількісно, так і якісно. Кількісна оцінка дозволяє підрахувати кількість позитивних і негативних виборів для кожного учня та визначити соціальні зв'язки у класі. Якісний аналіз дає змогу зрозуміти причини, чому певні діти відчують відторгнення або отримують високий рівень підтримки. На підставі цього психолог може проводити індивідуальні бесіди з дітьми, роз'яснювати значення дружніх взаємин, допомагати розвивати навички спілкування та контролю емоцій, а також формувати позитивну поведінку у конфліктних ситуаціях.

Соціометрія дозволяє не тільки ідентифікувати потенційні проблеми, а й створити план спостереження за динамікою соціальної інтеграції дітей протягом навчального року. Регулярне повторення опитувань допомагає відстежувати зміни в груповій структурі, оцінювати ефективність проведених превентивних та корекційних заходів, а також своєчасно вживати додаткових дій для підтримки дітей у групі ризику. У результаті застосування соціометрії формується більш об'єктивна картина соціальних взаємодій у класі, що дозволяє педагогам і психологам підвищити ефективність своєї роботи та сприяти розвитку безпечного і дружнього освітнього середовища.

2.4. Первинна діагностика проявів булінгу в закладі освіти за допомогою «Карти булінгових ситуацій»

Для первинного виявлення проявів булінгу серед учнів у закладі освіти доцільно застосовувати методику «Карта булінгових ситуацій», яка поєднує анкетування та інтерактивне картування конфліктних подій. Цей підхід дозволяє зафіксувати як особистий досвід учнів, так і спостережувані випадки агресії, що забезпечує комплексну оцінку соціальної атмосфери у класі чи групі. Методика передбачає заповнення індивідуальних карток, на яких учні зазначають місце, учасників, характер та частоту випадків булінгу, а також власні емоційні реакції та пропозиції щодо вирішення конфліктів.

Ситуації формулюються з урахуванням віку та статі учнів, а також типових проявів агресії у конкретному соціальному середовищі. Для дівчат, наприклад, це можуть бути ситуації вербального цькування під час перерви або позакласних заходів, коли кілька однокласниць дразнять, погрожують або соціально ізолюють учня. Для хлопців ситуації зазвичай включають фізичну агресію під час спортивних ігор або перебування на шкільному подвір'ї, коли група однокласників штовхає або погрожує.

Картки включають дві основні групи питань, що дозволяють комплексно оцінити досвід учнів та їхнє сприйняття булінгу. Перша група питань орієнтована на кількісну оцінку досвіду учнів. Учні відповідають на питання про те, чи стикалися вони з подібними ситуаціями, де вони відбувалися, яку роль виконували (жертва, нападник, спостерігач або організатор), а також чи були присутні дорослі і яким чином вони реагували. Результати першої групи питань доцільно представляти у вигляді стовпчикових або кругових діаграм, що дозволяє наочно показати поширеність булінгу, кількість жертв, нападників та спостерігачів, а також оцінити ефективність реакції дорослих. Стовпчик «Ніколи» може демонструвати рівень благополуччя учнів, а відсотковий розподіл ролей допомагає визначити соціальну структуру класу.

Таблиця 2

Параметр	Пояснення	Приклад відповіді учня	Частота / «Ніколи»
Місце конфлікту	Де відбувся випадок булінгу	Шкільний двір, клас, коридор	Ніколи – 4 учні
Учасники	Хто був учасником	Жертва: Петро, Агресор: Сергій, Спостерігачі: Марина, Іван	Ніколи – 6 учнів
Тип булінгу	Який вид агресії проявився	Фізичний (штовхання), вербальний (насмішки), соціальна ізоляція	Ніколи – 5 учнів
Частота випадків	Як часто трапляється	2–3 рази на тиждень	Ніколи – 7 учнів
Роль учня	Яку роль виконував учень	Жертва / Агресор / Спостерігач / Організатор	Ніколи – 8 учнів
Присутність дорослих	Чи були дорослі та їхня реакція	Вчителька втрутилася, частково вирішила конфлікт	Ніколи – 3 учні
Емоційна реакція	Відчуття учня під час або після ситуації	Стрес, страх, засмучення	Ніколи – 6 учнів
Пропозиції учня	Як учень пропонує вирішити ситуацію	Провести класну годину, спостереження вчителя під час перерв	Ніколи – 2 учні

Друга група питань спрямована на якісну оцінку досвіду учнів і включає письмові відповіді про власні емоції, переживання та пропозиції щодо вирішення конфліктів. Учні описують свої відчуття під час конкретної ситуації, пропонують, як можна було б запобігти булінгу, і оцінюють можливі дії дорослих. Ці дані дозволяють психологу зрозуміти усвідомлення учнями наслідків булінгу, розвиток емпатії та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Узагальнені відповіді можуть бути використані для

проведення мотиваційних або корекційних занять, тренінгів та бесід, спрямованих на формування толерантності та безпечного середовища.

Методика проводиться анонімно, що забезпечує щирість відповідей і зменшує соціальний тиск. Для молодших учнів заповнення карток може супроводжуватися бесідою з педагогом або психологом для пояснення завдань і надання підтримки. Старшокласники заповнюють картки самостійно, а результати аналізуються окремо для хлопців і дівчат.

Обробка даних включає визначення кількості учнів у кожній категорії участі у булінгу, виявлення учнів, які одночасно були жертвами і кривдниками, аналіз реакцій дорослих, узагальнення письмових відповідей для створення списків поширених причин, наслідків та можливих стратегій вирішення конфліктів. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати факти булінгу, а й оцінити соціальну динаміку класу, рівень безпеки і готовність учнів до взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.

Методика «Карта булінгових ситуацій» має ряд переваг. Вона дозволяє отримати комплексну інформацію від учнів про їхній досвід і сприйняття булінгу, виявляє соціальні зв'язки та групові закономірності, допомагає визначити лідерів, ізольованих дітей і тих, хто частіше стає жертвою або агресором. Крім того, вона сприяє мотивації учнів до обговорення проблеми, активної участі у профілактичних заходах та створення безпечного середовища у закладі освіти.

Серед обмежень методики варто зазначити, що вона фокусується на зафіксованих випадках, що може не охоплювати всі форми булінгу, особливо приховані або психологічні. Обробка великої кількості анкет потребує значного часу та організаційних ресурсів, а результати відображають суб'єктивне сприйняття учнів, яке не завжди співпадає з реальною ситуацією.

Таким чином, методика «Карта булінгових ситуацій» є ефективним інструментом для первинного виявлення випадків булінгу, аналізу соціальної структури класу та планування комплексних профілактичних заходів. Вона сприяє підвищенню рівня безпеки учнів, формуванню довіри між учнями та

дорослими, створенню підтримуючого шкільного середовища і забезпечує основу для подальших корекційних і профілактичних заходів.

2.5. Виявлення групи ризику та профілі учнів у закладі освіти

Після проведення первинної діагностики булінгу та ігрових методів оцінювання взаємодії в групі або класі наступним кроком є системне визначення учнів, які перебувають у зоні підвищеного ризику. Формування групи ризику дозволяє більш точно спрямувати профілактичну роботу, корекційні заходи та психологічний супровід у закладі освіти.

Виявлення групи ризику ґрунтується на комплексному аналізі отриманих даних, що включають:

- **Частоту та повторюваність конфліктних ситуацій**, у яких дитина виступає жертвою, кривдником або спостерігачем;
- **Рівень емоційної та соціальної реактивності**, що проявляється під час взаємодії в колективі, у тому числі під час ігрових завдань, анкетування чи бесід;
- **Ступінь інтеграції у колектив**, тобто наскільки учень включений у соціальні взаємодії, взаємопідтримку та спільну діяльність з однолітками;
- **Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях**, які дозволяють виявити схильність до агресії, уникання або спостереження за подіями.

На основі цих критеріїв можна визначити основні профілі учнів у закладі освіти, що перебувають у зоні ризику:

1. **Жертви булінгу** - учні, які зазнають систематичної агресії з боку однолітків. Такі діти часто демонструють підвищену тривожність, сором'язливість, соціальну замкнутість та низьку самооцінку. Для них важлива психологічна підтримка та розвиток соціальних навичок, а також захист від повторних проявів цькування.

2. **Кривдники**- учні, які проявляють агресивну поведінку або прагнуть домінувати в групі. Їхні дії можуть провокувати конфлікти, а поведінка часто спрямована на підвищення власного соціального статусу за

рахунок інших. Робота з цією групою передбачає розвиток емпатії, самоконтролю та усвідомлення наслідків власних дій.

3. **Діти з подвійною роллю** - учні, які одночасно виступають жертвами та кривдниками. Такий профіль свідчить про наявність системних проблем у соціальній взаємодії, де агресія стає своєрідним механізмом захисту. Для цих дітей особливо важливо проводити індивідуальну роботу, спрямовану на корекцію поведінкових стратегій та розвиток конструктивних способів вирішення конфліктів.

4. **Спостерігачі або нейтральні учасники** - учні, що не беруть активної участі в конфліктах, але можуть пасивно підтримувати кривдника або не втручатися на користь жертви. Такі діти формують середовище, яке дозволяє булінгу існувати. Їм необхідно стимулювати розвиток соціальної активності та навичок захисту однолітків.

Формування груп ризику та профілів учнів дозволяє проводити системну роботу з урахуванням індивідуальних та групових особливостей. Діти можуть змінювати свій профіль у залежності від соціального контексту та проведеної корекційної роботи, тому важливим елементом є регулярний моніторинг і повторна діагностика.

Виявлення груп ризику також дає змогу адаптувати подальші методи роботи в закладі освіти: планувати індивідуальні консультації, групові заняття з розвитку соціальних компетенцій, програми попередження булінгу та інтерактивні тренінги з кібербезпеки. Крім того, результати аналізу профілів учнів можуть стати підґрунтям для проведення інформаційно-просвітницьких заходів для батьків та педагогічного колективу, спрямованих на підвищення рівня обізнаності та формування безпечного середовища у закладі освіти.

Таким чином, системне виявлення груп ризику та формування профілів учнів є ключовим етапом у побудові комплексної стратегії протидії булінгу, що поєднує раннє виявлення проблем, індивідуальну підтримку та групові превентивні заходи. Це створює основу для подальшого застосування більш

спеціалізованих методик, таких як діагностика кібербулінгу та моніторинг за допомогою опитувальника OLWEUS.

2.6. Виявлення кібербулінгу та оцінка інформаційної безпеки у закладі освіти

Сучасний освітній процес неможливо уявити без активного використання цифрових технологій, що робить кіберпростір невід'ємним елементом соціалізації дітей та підлітків. Часто традиційний булінг у навчальному закладі супроводжується проявами кібербулінгу, що ускладнює безпеку освітнього середовища та негативно впливає на психоемоційний стан учнів. Оцінка рівня кібербезпеки та моніторинг проявів онлайн-цькування дозволяють отримати повнішу картину соціальних ризиків та взаємодії дітей у цифровому середовищі.

Для виявлення проявів кібербулінгу застосовуються різноманітні методи, зокрема структуровані опитувальники та бесіди. Вони дозволяють з'ясувати, чи зазнавали учні психологічного тиску через мобільні пристрої або інтернет-платформи, і як часто самі могли бути джерелом таких дій. Наприклад, під час діагностики пропонується дати відповіді на такі питання: чи отримували образливі повідомлення в соціальних мережах або через месенджери; чи були випадки ігнорування або приниження в онлайн-просторі; чи намагався хтось видати себе за учня з метою завдати шкоди; чи розповсюджувалися приватні дані або фото без дозволу; чи стикалися учні з онлайн-шахрайством або примусовим залученням до небезпечних онлайн-активностей.

Також доцільно використовувати блок запитань для оцінки інформаційної безпеки, де учні обирають види небезпек, з якими вони стикалися за останній місяць. Серед них можуть бути втручання у роботу пристрою, зараження вірусами, онлайн-залякування, поширення неправдивої інформації, спонукання до агресивних дій або самопошкодження, а також шахрайські дії. Такий підхід дозволяє визначити пріоритетні напрями втручання педагогів і батьків для запобігання негативним наслідкам.

Розвиток цифрових технологій щодня створює нові виклики, які швидко поширюються серед учнів. Прикладами є вірусні відео, небезпечні онлайн-челенджі або інформаційні кампанії, що провокують агресивну поведінку чи залучення дітей до ризикованих дій. Тому освітяни та батьки повинні спільно обмінюватися інформацією про нові загрози та методи їх подолання, проводити бесіди з учнями про безпечну поведінку у цифровому середовищі та навчати їх критичному ставленню до онлайн-інформації.

Важливою складовою є правова обізнаність учнів щодо кібербулінгу. В Україні дії, пов'язані з приниженням, переслідуванням чи погрозами через Інтернет, можуть розглядатися як адміністративне або кримінальне правопорушення залежно від характеру та наслідків. Освітні заклади повинні інформувати учнів про їхні права та обов'язки відповідно до законодавства про освіту, захист персональних даних та адміністративну відповідальність. Наприклад, учні мають знати, що поширення чужих приватних даних без дозволу, погрози чи приниження іншої особи в Інтернеті є порушенням закону і тягне за собою відповідальність. Це допомагає формувати у дітей правосвідомість, відповідальне ставлення до власної поведінки та розуміння наслідків власних дій у цифровому середовищі.

Інтеграція моніторингу кібербулінгу, оцінки інформаційної безпеки та правової обізнаності учнів дозволяє створити системний підхід до попередження негативних наслідків як у класі, так і в онлайн-просторі. Регулярне спостереження за цифровою активністю учнів, проведення бесід та тренінгів із безпечного використання Інтернету, а також формування критичного мислення щодо онлайн-джерел інформації сприяють не лише запобіганню кібербулінгу, а й розвитку безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

2.7. Ідентифікація груп ризику та профілів учнів у контексті булінгу та кібербулінгу

Після проведення діагностичних процедур, спрямованих на виявлення проявів булінгу та кібербулінгу, важливим етапом є формування уявлення про

групи ризику та створення профілів учнів. Цей підхід дозволяє освітянам і психологам не лише фіксувати конкретні випадки, а й прогнозувати ймовірність повторних конфліктів та розробляти превентивні заходи.

Групи ризику визначаються за кількома критеріями. По-перше, це учні, які вже зазнавали цькування або конфліктів у класі. Вони найчастіше проявляють ознаки тривожності, соціальної ізоляції або емоційної вразливості. По-друге, до групи ризику належать учні, які демонструють агресивну поведінку стосовно однолітків, схильні до ініціювання конфліктів або використання онлайн-платформ для приниження інших. По-третє, увага приділяється учням, які активно взаємодіють у соціальних мережах, проте недостатньо обізнані щодо безпечної поведінки в кіберпросторі. Важливо враховувати, що окремі учні можуть належати одночасно до декількох груп ризику, що свідчить про високий рівень соціальної та емоційної вразливості.

Формування **профілю учня** передбачає систематизацію даних про особистісні характеристики, поведінкові патерни та міжособистісні взаємодії. Для жертв булінгу ключовими ознаками є підвищена емоційна чутливість, низька самооцінка, страх соціальної взаємодії та схильність до уникнення конфліктів. Агресори, навпаки, часто демонструють імпульсивність, домінантність у групі, прагнення контролювати оточення та схильність до вербальних або фізичних провокацій. Спостерігачі та нейтральні учні утворюють особливу категорію: вони можуть підтримувати агресорів, залишатися осторонь або іноді виступати на захист жертви, що впливає на динаміку класного середовища.

При складанні профілів важливим є аналіз **кіберповедінки учнів**. Учні, що активно використовують соціальні мережі та месенджери, потребують особливої уваги, оскільки вони можуть стати як жертвами, так і потенційними кривдниками у цифровому просторі. Для таких учнів корисними є бесіди щодо безпечного користування Інтернетом, роз'яснення законодавчих норм та правової відповідальності за онлайн-порушення, а також тренінги з цифрової етики.

Розподіл учнів за профілями дозволяє :

1. Визначити пріоритетні напрями втручання психолога чи соціального педагога.
2. Розробити превентивні програми для груп ризику.
3. Організувати цільові тренінги та соціально-психологічні вправи.
4. Систематично оцінювати ефективність проведених заходів та коригувати їх відповідно до змін поведінки учнів.

Важливою складовою ідентифікації профілів є **анонімність та етичність** збору даних. Учні повинні розуміти, що отримана інформація використовується виключно для забезпечення безпечного освітнього середовища, а не для покарання. Це підвищує довіру та забезпечує достовірність отриманих даних.

Таким чином, систематична робота з групами ризику та формування профілів учнів дозволяє не лише виявляти факти булінгу та кібербулінгу, а й передбачати потенційні ризики, створювати безпечне середовище у класі та інтегрувати превентивні програми, що сприяють зниженню рівня агресії та конфліктності серед дітей.

2.8. Використання опитувальника OLWEUS для моніторингу булінгу у закладі освіти

Після оцінки ризиків та проведення діагностики міжособистісних взаємодій у класі особливу увагу було приділено використанню стандартизованого опитувальника OLWEUS, який дозволяє системно виявляти прояви булінгу серед учнів, а також оцінити ефективність превентивних заходів у школі. Цей інструмент спрямований на отримання комплексної інформації про досвід учнів щодо насильства, соціальної ізоляції та кібербулінгу, а також на виявлення потенційних факторів ризику та соціальних моделей поведінки.

Під час дослідження учні відповідали на запитання, які охоплювали різні аспекти їхнього шкільного життя: ставлення до навчання, кількість друзів у класі, частоту переживань пов'язаних зі знущаннями, види булінгу (фізичний,

вербальний, соціальний, кібербулінг), а також реакцію вчителів і однолітків на ці ситуації. Опитування також передбачало окремі блоки про знущання за ознаками раси, статі, сексуальної орієнтації чи використання сучасних технологій.

- Використання OLWEUS дозволяє отримати такі дані: **Поширеність булінгу серед учнів** - визначення частоти проявів цькування, розподіл за категоріями: жертви, кривдники, спостерігачі та ті, хто одночасно виконує кілька ролей.

- **Типи булінгу** - фізичний, вербальний, соціальний та психологічний, з урахуванням того, як часто і в яких ситуаціях вони відбуваються.

- **Місця проявів булінгу** - класи, шкільне подвір'я, гуртки, транспорт, позашкільні заходи, що дозволяє визначити зони підвищеного ризику.

- **Часові характеристики** - частота та періодичність проявів булінгу, що дозволяє відстежити повторюваність конфліктів і виявити системні ситуації.

- **Роль дорослих у ситуаціях булінгу** - аналіз втручання вчителів, батьків або інших педагогічних працівників: захист жертв, пояснення конфліктів або відсутність реакції.

- **Суб'єктивне сприйняття учнями** - емоційні реакції, оцінка серйозності наслідків, усвідомлення причин агресії та готовність до конструктивного вирішення конфліктів.

- **Соціальні зв'язки та групові закономірності** - виявлення лідерів, ізольованих дітей, групових альянсів та учнів, які частіше піддаються булінгу або його проявляють.

Отримані дані представляються у вигляді стовпчикових діаграм, кругових діаграм та таблиць, що дозволяє наочно оцінити стан шкільного середовища, виявити приховані форми булінгу та планувати цільові профілактичні та корекційні заходи. Методика OLWEUS також дає

можливість **порівняти дані різних класів або шкіл**, виявити групові тенденції та оцінити ефективність проведених профілактичних програм.

Таким чином, використання OLWEUS забезпечує **системний підхід до діагностики булінгу**, дозволяє отримати комплексну інформацію про частоту, форми та соціальні аспекти цькування серед учнів, що стає основою для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів у закладі освіти.

2.9. Проведення опитувальника OLWEUS для моніторингу булінгу в закладі освіти

Під час проходження практики у школі було проведено дослідження рівня булінгу серед учнів 5-6 класів із метою моніторингу шкільного середовища та виявлення форм проявів насильства, зокрема кібербулінгу. Для цього використовувався опитувальник OLWEUS, який є міжнародно визнаним інструментом для оцінки булінгової поведінки серед дітей та підлітків.

Опитувальник містив питання, спрямовані на виявлення частоти та характеру таких явищ, як фізичне, вербальне та соціальне знущання, а також випадки кібербулінгу. Учні відповідали на запитання про власний досвід як жертв, так і агресорів, оцінювали поведінку однокласників та реакцію дорослих на випадки насильства.

Питання охоплювали такі аспекти: ставлення до школи та однокласників, наявність друзів у класі, частота знущань, способи прояву булінгу (насмішки, образливі прізвиська, фізичне насильство, ізоляція, плітки), а також випадки знущань через інтернет та телефон. Окремі питання дозволяли з'ясувати реакцію учнів на ситуації булінгу, їхню готовність втрутитися або звернутися по допомогу.

Використання опитувальника OLWEUS дало змогу отримати такі дані: оцінку поширеності булінгу серед учнів 5–6 класів, ідентифікувати частоту проявів різних типів насильства, виявити основні місця його виникнення, визначити реакцію педагогів та однокласників на такі ситуації, а також з'ясувати особливості поведінки дітей, які є агресорами або жертвами.

Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для розробки заходів щодо профілактики булінгу та формування безпечного освітнього середовища у початковій школі. Також вони дозволяють оцінити ефективність існуючих шкільних програм соціально-психологічної підтримки учнів і підвищити обізнаність педагогічного колективу щодо проблем булінгу.

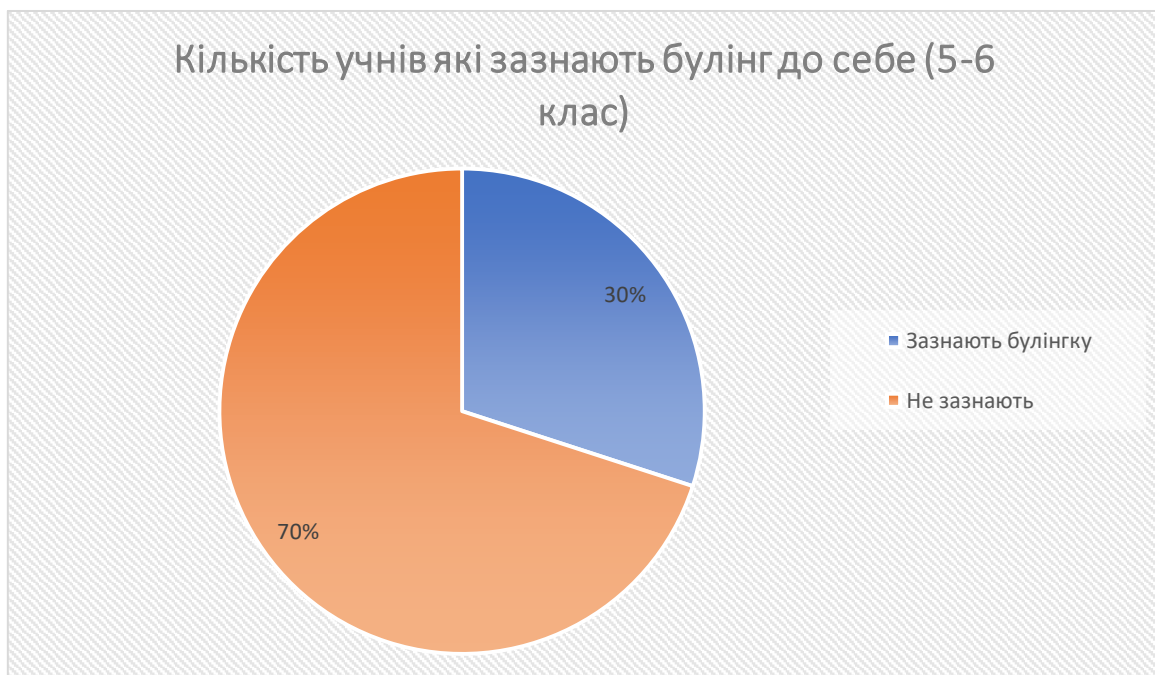
Для діагностики рівню булінгу та віктимності було використано опитувальник Ольвеуса. Повний перелік запитань в Додатках.

Результати

Таблиця 3

Група учасників	Кількість
Учні (5-6 клас)	50
Вчителі	15
Батьки	45
Загальна вибірка (N)	110

Діаграма 1



Таблиця 4

Статус віктимізації (Запитання 4)	Хлопчики (N=24)	Дівчатка (N=26)	Всього (N=50)	% від загальної кількості
I. Не зазнають булінгу (Відповідь "Наді мною не знущалися")	17	18	35	70%
II. Зазнають булінгу (Різної частоти) (Відповіді b, c, d, e)	7	8	15	30%
З них: Регулярний булінг (Відповіді d, e)	4	3	7	14%
<i>Відсоток у межах статі</i> (Зазнають булінгу)	29.2%	30.8%	---	---

Таблиця 5

	Тип булінгу (Прояв)	Хлопці (24)	Дівчата (26)	Всього	% від загальної вибірки (50)
1	Вербальний (Прізвиська, насмішки)	1	3	4	8%
2	Соціальний (Виключення, ігнорування)	2	4	6	12%
3	Фізичний (Штовхали, лупцювали)	2	0	2	4%
4	Непрямий (Плітки, оббріхування)	1	2	3	6%

5	Майновий (Забирали/псували речі)	1	0	1	2%
6	Залякування/Примус	2	0	2	4%
7	Кібербулінг (Телефон/Інтернет)	1	1	2	4%
8	Інший тип знущань	1	0	1	2%
	Загальна кількість учнів, які зазнають будь-якого р егулярного булінгу	4	3	7	14%

Діаграма 2



Регулярність за останні місяці

Таблиця 6

Варіант відповіді	Кількість	%
Наді мною не знущалися (а)	35	70%
Один чи два рази (b)	8	16%
2-3 рази на місяць (с)	4	8%
Приблизно раз на тиждень (d)	2	4%
Декілька разів на тиждень (е)	1	2%

Результати опитування Вчителів (15)

Таблиця 7

№	Питання	Варіант відповіді	Кількість (15)	Відсоток (%)
1.	Як часто, на Вашу думку, учні 5-6 класів стикаються зі знущаннями?	Регулярно (раз на тиждень і частіше)	1	6.7%
	Час від часу (кілька разів на місяць)	-	4	26.7%
	Рідко або ніколи	-	10	66.6%

2.	Який тип булінгу є найбільш поширеним у Вашій школі?	Фізична агресія (бійки, штовхання)	8	53.3%
	Вербальна агресія (прізвиська, образи)	-	4	26.7%
	Соціальний булінг (ізоляція, ігнорування)	-	2	13.3%
	Кібербулінг		1	6.7%
3.	Наскільки ефективно Ви втручаєтесь у ситуації булінгу?	Дуже добре/Добре вплинув(ла)	12	80.0%
	В деякій мірі вплинув(ла)	-	3	20.0%
	Досить мало або ніяк	-	0	0%

Модельні результати опитування Батьків (45)

Таблиця 8

№	Питання (Модельне)	Варіант відповіді	Кількість (45)	Відсоток (%)
1.	Як часто, на Вашу думку, учні 5-6 класів стикаються зі знущаннями?	Регулярно (раз на тиждень і частіше)	5	11.1%
	Час від часу (кілька разів на місяць)	-	12	26.7%

	Рідко або ніколи	-	28	62.2%
2.	Який тип булінгу є найбільш поширеним серед однолітків Вашої дитини?	Фізична агресія (бійки, штовхання)	15	33.3%
	Вербальна агресія (прізвиська, образи)	-	10	22.2%
	Соціальний булінг (ізоляція, ігнорування)	-	8	17.8%
	Кібербулінг	-	12	26.7%
3.	Наскільки ефективно школа втручається у ситуації булінгу, які стосуються Вашої дитини?	Дуже добре/Добре вплинув(ла)	20	44.4%
	В деякій мірі вплинув(ла)	-	15	33.3%
	Досить мало або ніяк	-	10	22.2%

Загальні висновки за результатами дослідження проявів булінгу

1. Висока поширеність і структурна специфіка булінгу серед учнів

Частота: Близько 30% учнів 5-6 класів (15 із 50) повідомили про те, що зазнавали знущань хоча б один раз за останні місяці, а 14% (7 із 50) переживають булінг регулярно.

Домінантні прояви: Найбільш поширеними проявами булінгу є Соціальний булінг (ігнорування, виключення з групи, 36% учнів зіштовхувались) та Вербальний булінг (прізвиська, насмішки, 34% зіштовхувались). Фізична агресія є найменш поширеною (16%).

Гендерна специфіка: Дівчата значно частіше стають жертвами непрямих форм (соціальний та вербальний булінг), тоді як хлопці переважно є жертвами прямої, фізичної та майнової агресії, що підтверджує гендерну диференціацію у проявах віктимізації.

2. Критичний "Розрив у сприйнятті" між дітьми та дорослими

Недооцінка частоти: Дорослі значно недооцінюють реальну частоту булінгу: учні повідомляють про 14% регулярного булінгу, тоді як вчителі оцінюють це лише у 6.7%, а батьки - у 11.1%. Це свідчить про те, що значна частина регулярних знущань залишається поза увагою шкільного персоналу та родини.

Фокус на фізичному: Вчителі схильні переоцінювати поширеність Фізичної агресії (53.3%), тоді як учні вказують на домінування Соціального булінгу. Це пояснює, чому непрямі форми, які є найбільш поширеними, залишаються без втручання.

Специфіка батьківського сприйняття: Батьки, на відміну від вчителів, більше стурбовані та частіше відзначають Кібербулінг (26.7%), що може бути пов'язано з їхньою поінформованістю про використання дітьми гаджетів вдома.

3. Проблема ефективності втручання та ролі свідків

Висока самооцінка вчителів: Вчителі мають дуже високу самооцінку ефективності свого втручання (80% вважають, що втручаються добре/дуже добре).

Низька оцінка з боку учнів: Проте лише 30% учнів вважають, що дорослі часто/майже завжди намагаються втрутитися та зупинити знущання (Питання 20). Цей дисбаланс в оцінках є головним чинником продовження булінгу.

Потенціал свідків: Більшість учнів-свідків (40%) хотіли б допомогти жертві, але лише 14% реально намагаються це зробити. Це вказує на необхідність цілеспрямованих програм для розвитку навичок активного та безпечного втручання у свідків (by-standers).

РОЗДІЛ III. Протидія булінгу

3.1. Правила роботи або як не слід працювати з випадком булінгу

Результати дослідження серед учнів 5-6 класів показали, що проблема булінгу має суттєву поширеність: приблизно 40% школярів вже стикалися з різними його формами. При цьому вербальні образи та приниження є найчастішими проявами цькування, від яких постраждали 25% опитаних. Соціальний булінг (ігнорування, виключення з груп, поширення чуток) виявлено у 20% випадків, фізичні агресивні дії - у 15%, а кібербулінг, хоч і менш розповсюджений, охоплює близько 10% учнів. Значна частина постраждалих демонструє підвищену тривожність, труднощі із самооцінкою та, у деяких випадках, прагнення уникати відвідування школи.

Зафіксовано, що вчителі рідко повідомляють про такі інциденти адміністрації, а більшість батьків взагалі не зверталася по допомогу, навіть якщо дитина постраждала від булінгу. Така ситуація свідчить про недостатнє реагування дорослих на проблему та ризик її замовчування. Саме тому надзвичайно важливо уникати помилкових, неефективних і травматичних підходів до роботи з випадками булінгу.

У ситуаціях булінгу не слід:

- **Ігнорувати або применшувати проблему**, перекладати її на самих дітей, пояснюючи ситуацію «звичайними конфліктами між однолітками». З огляду на те, що частина учнів уже уникає школи, така тактика лише поглиблює тривожність.

- **Публічно обговорювати інцидент**, висміювати або звинувачувати постраждалу дитину; це особливо небезпечно у випадках вербального та соціального булінгу, які є найпоширенішими у цій віковій групі.
- **Змушувати потерпілих «миритися» з кривдниками під тиском** або проводити «примирення» без належної підготовки; такий підхід може підсилювати почуття небезпеки і беззахисності.
- **Ставити під сумнів слова дитини**, вимагати доказів або свідків, адже частина цькування, особливо кібербулінг, може відбуватися без присутності очевидців.
- **Перекладати відповідальність за ситуацію лише на батьків**, оскільки показники демонструють, що більшість із них не інформовані й не готові до своєчасного реагування.
- **Покладатися виключно на спостереження**, оскільки дані свідчать, що значна частина цькувань має прихований характер і відбувається поза увагою вчителів.

Ефективна робота щодо протидії булінгу в 5-6 класах передбачає не тільки фіксацію випадків, а й створення безпечного середовища, де дитина може повідомити про проблему без страху осуду. Важливим є підвищення обізнаності вчителів щодо відповідальних дій, налагодження комунікації з батьками, а також розвиток у школярів навичок емпатії, безпечної поведінки онлайн і ненасильницького вирішення конфліктів.

Рекомендації щодо ефективної протидії булінгу

Для підвищення результативності роботи з випадками булінгу у 5-6 класах важливо дотримуватися таких рекомендацій:

1. **Забезпечити конфіденційність звернень** та створити безпечні канали повідомлення для учнів, зокрема щодо вербального, соціального та кібербулінгу, які є найпоширенішими у цій паралелі.
2. **Розробити чіткий алгоритм реагування** для класних керівників та адміністрації школи, оскільки наразі більшість вчителів рідко повідомляють про такі випадки.

3. **Налагодити комунікацію з батьками**, інформувати їх про ознаки булінгу та можливі наслідки, адже 90% з них не звертаються по допомогу.
4. **Проводити психоосвітні заняття** для учнів щодо безпечного онлайн-спілкування, розвитку емпатії та ненасильницького вирішення конфліктів.
5. **Залучати шкільного психолога** для роботи з постраждалими дітьми, особливо у випадках, коли спостерігаються прояви тривожності, зниження самооцінки або уникання школи.

3.2. Особливості виявлення та реагування на випадки веббулінгу серед учнів 5–6 класів

Вивчення проявів веббулінгу серед учнів 5–6 класів показало, що цей вид агресії є системним та структурно різноманітним. За результатами дослідження, близько 30% учнів стикалися з агресивними діями в онлайн-середовищі, причому 14% учнів зазнавали регулярного веббулінгу (принаймні раз на тиждень). Найпоширенішими формами стали вербальна агресія (образливі коментарі, прізвиська) та соціальна ізоляція в цифровому просторі (ігнорування, блокування, створення негативного контенту), тоді як фізична складова булінгу була представлена лише опосередковано -через погрози чи образи у чатах.

Підлітки цього віку демонструють **психологічну уразливість** в онлайн-комунікаціях через недостатньо розвинені навички самоконтролю та критичного сприйняття інформації. Водночас спостерігається **“ефект свідка”**: діти рідко повідомляють про інциденти дорослим, бо бояться глузувань або втрати соціального статусу в колективі. Це створює додаткові ризики для формування негативної психологічної атмосфери в класі та розвитку тривожних станів у жертв веббулінгу [1, 78–85].

Для ефективного виявлення та корекції випадків веббулінгу рекомендується використовувати **комплексний підхід**, який включає такі етапи:

1. **Моніторинг цифрового середовища та опитування учнів**

Анонімні опитування для виявлення випадків булінгу та оцінки психологічного клімату .

Використання методики “соціометрії онлайн-взаємодій” для визначення учнів, які перебувають у зоні ризику [9, с. 50] [8, с. 70].

Спостереження та аналіз чатів класних груп, форумів чи соціальних мереж у рамках етичних норм і конфіденційності.

2. Робота з жертвами та кривдниками

Індивідуальні бесіди та психологічні консультації, спрямовані на розвиток стресостійкості, самозахисту та емоційної регуляції [14, с. 102].

Використання **тренінгових програм з навичок ненасильницького спілкування та цифрової грамотності**, де учні вчаться розпізнавати агресивні повідомлення, правильно реагувати та звертатися за допомогою [42, с. 78].

Для кривдників застосовуються корекційні методики, включно з роботою над емпатією та соціальною відповідальністю.

3. Колективні заходи та формування позитивного психологічного клімату

Класні тренінги та інтерактивні заняття з теми “Безпечний інтернет” та “Етика онлайн-спілкування”, що включають рольові ігри, кейс-стаді та обговорення відеоматеріалів.

Групові проєкти, які спрямовані на розвиток взаємоповаги та підтримки однокласників у цифровому середовищі.

Регулярні обговорення емоційного стану учнів у колективі для попередження пасивності свідків та зміцнення міжособистісних зв’язків.

4. Залучення педагогів та батьків

Проведення спільних семінарів для педагогів і батьків щодо розпізнавання та профілактики веббулінгу.

Розробка **порядку дій у випадках веббулінгу**, що включає алгоритм фіксації інциденту, повідомлення батьків та психологічну підтримку учнів.

Підвищення цифрової грамотності батьків, щоб вони могли контролювати онлайн-активність дітей та сприяти їх емоційному захисту.

Таким чином, ефективна протидія веббулінгу в учнів 5–6 класів потребує **системності, комплексності та регулярності**. Увага має бути приділена не лише постраждалим, але й всьому колективу, що дозволяє запобігти повторним випадкам та формує культуру відповідальної поведінки в онлайн-просторі.

3.3. Правила роботи та протидія веббулінгу для учнів 5-6 класів

Дослідження проявів веббулінгу серед учнів 5-6 класів показало, що 14% учнів зазнають його регулярно, а 30% - хоча б епізодично. Це підкреслює необхідність комплексної роботи з протидії онлайн-цькуванню, яка включає освітній, психологічний та соціально-педагогічний компоненти. Основною метою такої роботи є не лише реагування на конкретні випадки, а й формування безпечного цифрового середовища, розвиток емпатії та відповідальної поведінки в мережі.

Першим етапом є формування у дітей усвідомлення того, що будь-які прояви онлайн-агресії - публічні приниження, образи чи переслідування неприйнятні і можуть завдавати серйозної шкоди психічному здоров'ю однолітків. Роз'яснювальна робота має відбуватися через інтерактивні заняття, обговорення кейсів та створення спільного «кодексу поведінки у мережі», який діти розробляють самостійно під керівництвом психолога або класного керівника. Такий підхід допомагає учням не лише усвідомити відповідальність за власні дії, а й навчитися активно запобігати порушенням прав інших.

Для жертв веббулінгу важливо забезпечити психологічну підтримку, яка включає індивідуальні консультації та групові тренінги. Індивідуальна робота допомагає учням навчитися контролювати емоції, формувати стійкість до негативного впливу та розвивати навички безпечної взаємодії в цифровому середовищі. Групові заняття з використанням рольових ігор, кейс-стаді та

інтерактивних вправ демонструють наслідки агресивної поведінки та моделюють альтернативні стратегії вирішення конфліктів, що сприяє розвитку соціальних навичок і співпереживання серед дітей.

Не менш важливою є робота з кривдниками. Дослідження показують, що конструктивна взаємодія з учнями, які проявляють агресію, ефективніше запобігає повторним випадкам булінгу, ніж просте покарання чи суспільне осудження. Педагогічні та психологічні методики включають індивідуальні бесіди, коучингові сесії, вправи на розвиток емпатії та самоконтролю, а також інтерактивні тренінги з груповою динамікою, які моделюють конструктивні способи взаємодії з однолітками.

Важливою складовою системи протидії веббулінгу є робота з колективом та батьками. Аналіз результатів опитувань показав, що існує певний розрив у сприйнятті поширеності булінгу між учнями, батьками та вчителями, що ускладнює своєчасне реагування на проблеми. Тому робота має охоплювати навчання батьків цифровій грамотності, ознайомлення з ознаками онлайн-агресії та способами підтримки дітей, а також формування у всьому колективі чітких норм поведінки та алгоритмів реагування на випадки булінгу.

Системний підхід до протидії веббулінгу передбачає поєднання освітніх заходів, психологічної підтримки та соціальної роботи, що разом створює безпечне середовище для учнів і дозволяє мінімізувати негативні наслідки онлайн-цькування. Такий підхід відповідає сучасним науковим рекомендаціям щодо профілактики та корекції агресивної поведінки серед підлітків [25, с. 12].

3.4. Робота з дітьми середнього віку (9–15 років)

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом для розвитку соціальної ідентичності, формування власного «Я» та належності до групи. Аналіз опитувань учнів 5–6 класів показав, що близько 14% школярів регулярно зазнають булінгу, а 36% стикалися з соціальним і вербальним цькуванням хоча

б один раз за останні місяці. Враховуючи ці дані, робота з дітьми середнього віку повинна ґрунтуватися на систематичному підході до запобігання і корекції проявів насильства та агресії, включаючи веббулінг та інші форми дистанційного цькування.

У роботі з класом важливо поєднувати інформаційно-просвітницькі, психологічні та соціальні методики. Доцільно організовувати інтерактивні заняття, тренінги з розвитку емпатії, рольові ігри, дискусії та кейс-стаді, що відображають реальні ситуації онлайн і офлайн. Такі форми роботи допомагають учням усвідомити наслідки власних дій, навчитися конструктивно реагувати на конфлікт, а також формують навички безпечного спілкування в цифровому середовищі. Психологи та соціальні педагоги можуть проводити анонімні опитування і фокус-групи для виявлення групових проблем та рівня небезпеки булінгу, а результати аналізу використовувати для планування заходів.

Ключовим аспектом роботи є залучення всіх учасників освітнього процесу: педагогів, батьків і самих учнів. Педагогам важливо не лише втручатися у конкретні випадки, а й створювати загальноприйняті правила взаємодії, що включають нульову толерантність до булінгу та кібербулінгу. Рекомендовано регулярно проводити групові обговорення, на яких учні мають можливість ділитися власними переживаннями та пропонувати шляхи вирішення конфліктів, а вчителі - моніторити динаміку взаємин у класі.

Особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної компетентності: вправи на самоусвідомлення, емоційне розпізнавання, управління гнівом та страхом, а також навчання навичкам ненасильницького вирішення конфліктів. Ці методики ефективні не лише для жертв булінгу, але й для тих, хто виступає як булер або спостерігач, оскільки формують відповідальність за власну поведінку та здатність підтримувати однолітків.

Практичне використання інноваційних методів, таких як мультимедійні симуляції конфліктних ситуацій, робота з відео- та текстовими кейсами з соціальних мереж, а також створення спільних проєктів у групах, сприяє

формуванню командної роботи та взаємоповаги. Крім того, рекомендується проводити регулярні консультації з батьками, на яких надаються рекомендації щодо безпечного використання інтернету та способів профілактики кібербулінгу в домашньому середовищі.

Таким чином, системна робота з підлітками середнього шкільного віку має поєднувати психологічну підтримку, інтерактивні освітні методи та активну участь батьків і педагогів. Вона спрямована не лише на зменшення проявів булінгу, а й на формування у дітей цінностей взаємоповаги, відповідальності та навичок безпечної взаємодії як в реальному, так і у віртуальному середовищі .

3.4. Робота з дітьми старшого віку та молоддю (16-21 років)

У старшому підлітковому віці та молодіжному періоді значно зростає вплив соціального середовища та цифрових платформ на розвиток особистості. Булінг у цьому віці може проявлятися як у реальному середовищі, так і у віртуальному - через соціальні мережі, месенджери та онлайн-ігри. Наші результати показали, що навіть у 5-6 класах веббулінг вже має прояви: 26% дітей стикалися з агресією через цифрові канали при загальному рівні будь-якого булінгу 14%. Це підкреслює важливість раннього навчання цифровій безпеці та соціальній відповідальності.

Робота з учнями старшого віку передбачає комплексний підхід, який поєднує психологічну підтримку, освітні інтервенції та активну участь педагогів і батьків. Класні та групові заняття варто проводити у формі семінарів, дискусій, тренінгів з розвитку критичного мислення та медіаграмотності, рольових ігор, а також аналізу кейсів із реальних випадків кібербулінгу. Такий підхід дозволяє учням усвідомлювати наслідки власних дій і вчитися конструктивно втручатися в конфлікти як у мережі, так і в реальному житті [8, с. 70].

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню емпатії, комунікативних навичок та здатності до саморегуляції емоцій. Психологічні тренінги мають охоплювати не лише жертв булінгу, а й агресорів та свідків,

оскільки будь-який учасник може впливати на розвиток конфліктної ситуації. Важливо, щоб підлітки навчалися висловлювати власну думку без агресії, а також підтримувати однолітків у випадках цькування.

Для підвищення ефективності заходів доцільно використовувати мультимедійні ресурси: перегляд відеоматеріалів, обговорення постів у соціальних мережах, аналіз конкретних онлайн-ситуацій. Це дозволяє підліткам краще зрозуміти механізми веббулінгу та виробити навички безпечної поведінки в цифровому середовищі. Крім того, регулярні консультації з батьками та залучення соціальних працівників допомагають узгодити стратегії реагування на булінг вдома та у школі, зменшуючи ризик прихованих конфліктів і наслідків для психічного здоров'я .

Таким чином, робота з дітьми старшого віку та молоддю спрямована на розвиток соціальної відповідальності, критичного мислення і цифрової грамотності, що є ключовими чинниками профілактики як традиційного, так і онлайн-булінгу. Системна взаємодія школи, психологів, батьків та учнів дозволяє формувати безпечне середовище, знижуючи ризики цькування та сприяючи здоровій соціалізації підлітків .

3.5. Програма профілактики і протидії булінгу в закладі середньої освіти (5–6 класи)

Програма будується на комплексному підході, який поєднує превентивні, корекційні та освітні заходи. Враховуючи результати нашого дослідження, де 14% учнів зазнавали регулярного булінгу, а 26% стикалися з кібербулінгом, основними завданнями програми є формування безпечного шкільного середовища, розвиток соціальної компетентності учнів та навчання цифровій етиці.

Превентивні заходи включають регулярні бесіди та тренінги з учнями про шкідливість булінгу, розпізнавання агресивної поведінки та способи конструктивного втручання. Для цього ефективно використовувати

інтерактивні методи: рольові ігри, дискусійні клуби, кейс-стаді та відеоаналіз ситуацій із булінгом . Особливо важливо приділяти увагу формуванню емпатії та здатності до самоконтролю, адже учні часто не усвідомлюють наслідків своїх дій.

Корекційні заходи передбачають роботу із жертвами булінгу, кривдниками та свідками. Для учнів, які стали жертвами цькування, проводяться індивідуальні консультації з психологом, розробляються стратегії самозахисту та зміцнення соціальної підтримки. Кривдники проходять тренінги з розвитку навичок самоконтролю та відповідальної поведінки у колективі, а свідки залучаються до програм навчання активного спостереження та допомоги одноліткам .

Велике значення має робота з батьками, оскільки підтримка вдома посилює ефективність шкільних заходів. Батьки беруть участь у тематичних семінарах та онлайн-консультаціях, де отримують рекомендації щодо комунікації з дітьми, попередження кібербулінгу та способів реагування на прояви цькування. Крім того, важливо організовувати спільні заходи для дітей і батьків, що сприяють розвитку довіри та покращенню міжособистісних відносин у класі [3, с. 80].

Програма реалізується у поєднанні очних та дистанційних форматів, що особливо актуально для протидії веббулінгу. Регулярне обговорення онлайн-поведінки, перегляд соціальних медіа-кейсів, спільний аналіз ситуацій із конфіденційних повідомлень дозволяє учням розвивати критичне мислення та відповідальне ставлення до інформаційного середовища.

Впровадження цієї програми забезпечує системне зниження проявів булінгу, розвиток навичок соціальної взаємодії та безпечної поведінки у цифровому середовищі, а також формує культуру відповідальності серед учнів, педагогів і батьків. Програма передбачає регулярний моніторинг ефективності заходів через опитування учнів, батьків і педагогів та корекцію стратегії при необхідності [6, с. 35].

3.6. Програма профілактики і протидії булінгу в закладі освіти (5-6 класи)

В умовах сучасної освіти проблема булінгу серед учнів середнього шкільного віку набуває особливої актуальності через поєднання традиційних форм насильства (фізична та вербальна агресія, соціальна ізоляція) та кібербулінгу. Учні 5–6 класів активно користуються цифровими платформами та соціальними мережами, що створює нові ризики і ускладнює їхню ідентифікацію та контроль. Програма профілактики і протидії булінгу в освітньому закладі повинна включати системний підхід, який об'єднує освітні, психологічні та соціальні заходи і спрямований на формування безпечного та підтримуючого середовища [4, с. 90–95].

Основні принципи програми

- Комплексність та системність - заходи охоплюють учнів, педагогів та батьків, інтегруючи навчальні, психологічні та соціальні методики.
- Профілактичний і корекційний підхід - поєднання інформаційно-просвітницьких заходів і роботи з жертвами булінгу, агресорами та свідками.
- Акцент на цифрову грамотність - учні отримують знання про безпечну поведінку у мережі та алгоритми реагування на кібербулінг [36, с. 22–28].
- Підтримка розвитку емоційної компетентності - тренінги, рольові ігри та арт-терапія допомагають учням розпізнавати емоції, формувати емпатію і асертивну поведінку [25, с. 51].

Структура програми

Програма складається з кількох взаємопов'язаних модулів:

1. Інформаційно-просвітницький модуль

Цей модуль спрямований на формування уявлення учнів про булінг та його наслідки. За допомогою мультимедійних лекцій, відео-кейсів та інтерактивних

презентацій демонструються реальні приклади кібербулінгу і традиційного цькування.

Приклад вправи: учні переглядають відеоролик про конфлікт у соціальних мережах та заповнюють «Щоденник спостережень», де описують емоції жертви та агресора, а також можливі способи реагування. Така вправа формує критичне мислення та здатність до емоційної рефлексії [10, с. 18–22].

2. Соціально-психологічний модуль

Мета - розвиток навичок конструктивної взаємодії та емоційної компетентності. Використовуються рольові ігри, тренінги на емпатію та асертивність, кейс-стаді для аналізу конфліктних ситуацій.

Наприклад:

Рольові ігри - учні грають ролі жертви, агресора та спостерігача в класній ситуації або онлайн-конфлікті. Потім проводиться обговорення, як змінилася б ситуація за іншого реагування.

Метод «*Коло емоцій*» - учні по черзі описують, що відчуває жертва булінгу та свідки; педагог модерує дискусію, формуючи розуміння наслідків агресії.

Групові кейс-стаді - аналіз конкретних онлайн-повідомлень, шкідливих мемів або постів, обговорення алгоритмів реагування і повідомлення дорослим [16, с. 102].

3. Модуль цифрової безпеки та кібербулінгу

Окрема увага приділяється онлайн-булінгу, оскільки він часто непомітний для дорослих. Модуль включає:

- Тренінги з безпечного користування соцмережами;
- Симуляції онлайн-сценаріїв (наприклад, фейкові повідомлення або коментарі, на які учні мають реагувати правильно);
- Практичні поради: як захистити персональні дані, налаштувати приватність, реагувати на образи та повідомляти про булінг модераторам платформ [52, с. 46].

Приклад вправи: «Онлайн-щит» - учні створюють власні правила поведінки в чатах і соцмережах, обговорюють їх у групі та приймають як класний кодекс поведінки.

4. Взаємодія з батьками та педагогами

Батьки та вчителі беруть участь у тренінгах та консультаціях для:

- розпізнавання ознак булінгу у дітей;
- підтримки жертв та свідків;
- створення умов для конструктивного вирішення конфліктів.

Приклад заходу: «Класна батьківська година» - батьки отримують інструктаж щодо цифрових ризиків та практичні поради, як контролювати та підтримувати дитину, не обмежуючи її автономію [40, с. 55].

5. Психологічна підтримка учнів

Створюються індивідуальні консультації та групи підтримки для жертв, свідків та агресорів. Використовуються:

- арт-терапія (малювання ситуацій або емоцій);
- розвиток стресостійкості через вправи на релаксацію та дихальні практики;
- навчання асертивній поведінці та конструктивному вирішенню конфліктів [57, с. 50–55].

Приклад вправи: учні складають «сценарій реагування» на образливе повідомлення в чаті, обговорюють альтернативні дії з психологом та класом.

6. Моніторинг та оцінка ефективності програми

Для оцінки впливу програми використовуються:

- анкетування учнів, вчителів і батьків;
- спостереження за класними взаємодіями;
- аналіз статистики конфліктів у школі та в онлайн-просторі.

Також застосовуються регулярні зворотні зв'язки: учні описують, які методи були для них ефективні, що допомогло уникнути конфлікту та як змінилося ставлення до однокласників [8, с. 72; 28, с. 112].

Практичні сценарії занять

Програма передбачає щотижневі інтерактивні заняття у класах 5–6 класів, що поєднують навчальні та психологічні елементи.

Сценарій 1: «Віртуальний детектив»

Мета: навчити учнів розпізнавати ознаки кібербулінгу та реагувати конструктивно.

Хід заняття:

1. Учні поділяються на групи та отримують кейс: фейковий коментар або повідомлення, яке може бути образливим.
2. Кожна група аналізує ситуацію, визначає емоції учасників і наслідки для жертви.
3. Клас разом виробляє алгоритм безпечної реакції: ігнорування, блокування, повідомлення дорослому або модератору.
4. Завершення – обговорення та оформлення «класного кодексу безпеки онлайн».

Сценарій 2: «Емоційне айкідо»

Мета: розвиток навичок асертивної поведінки та контролю агресії.

Хід заняття:

1. Вчитель демонструє типові конфліктні ситуації (словесні провокації, насмішки).
2. Учні тренуються відстоювати власну позицію без образ та ескалації конфлікту.
3. Використовуються техніки: «Я-повідомлення» («Мені неприємно, коли...»), «Тайм-аут» для контролю емоцій.
4. Обговорення відчуттів жертви та спостерігача, формування навичок емпатії.

Сценарій 3: «Класне коло довіри»

Мета: зміцнення довірливих стосунків у класі.

Хід заняття:

1. Учні сідають у коло, кожен висловлює, що йому важливо для безпечного спілкування.

2. Вчитель модерує дискусію, фіксує правила взаємоповаги, обговорює наслідки порушень.
3. Кожен учень складає власний «кодекс поведінки», що відображає цінності класу.
4. Результатом є спільна таблиця правил, яка залишається на видноті протягом семестру.

7. Модуль цифрової безпеки та кібербулінгу

Модуль цифрової безпеки та кібербулінгу спрямований на підвищення обізнаності учнів щодо ризиків у цифровому середовищі та формування практичних навичок безпечної онлайн-комунікації. Основними завданнями є навчити дітей розпізнавати ознаки кібербулінгу, правильно реагувати на образливі повідомлення та захищати свої персональні дані. Для реалізації цих цілей застосовуються інтерактивні тренінги, симуляції онлайн-сценаріїв та практичні поради щодо безпечної поведінки [36, с. 33–41; 52, с. 19–27].

Приклад вправи: *«Онлайн-щит»* - учні створюють власні правила поведінки в чатах і соціальних мережах, обговорюють їх у групі та приймають як класний кодекс безпечної онлайн-комунікації. Ця вправа формує навички самоконтролю та колективної відповідальності за безпеку у цифровому середовищі.

8. Тренінги з емпатії, арт-терапевтичні методики та психодрама

Тренінги з емпатії в рамках програми профілактики булінгу спрямовані на розвиток здатності учнів розуміти емоції інших людей та правильно реагувати на них у конфліктних ситуаціях. Зокрема, широко застосовується гра *«Перевзуйся у чужі черевики»*, у якій учні аналізують ситуацію з погляду жертви або агресора. Такий підхід дозволяє учням зануритися у переживання інших, відчувати наслідки їхніх дій і розпізнати емоційні реакції, що виникають у соціальних взаємодіях. Під час тренінгів також відпрацьовуються навички слухання, невербальної підтримки та соціальної чутливості через вправи на контакт очей, міміку, жестикуляцію та нахили під час спілкування. Це формує

в учнів асертивну поведінку, підвищує рівень співчуття і сприяє зниженню агресивних проявів у колективі [25, с. 45–51].

Арт-терапевтичні методики доповнюють тренінги і дозволяють учням виразити свої емоції у творчій формі. Наприклад, вправи «Мапа емоцій» передбачають малювання власних переживань під час конфлікту, а потім обговорення отриманих робіт у групі. Це сприяє усвідомленню власних почуттів і розвитку здатності розпізнавати емоції інших. Колективні арт-проекти, такі як плакати «Як ми створюємо дружній клас», формують почуття спільності та колективної відповідальності за психологічний клімат у класі. Такий підхід дозволяє учням краще розуміти соціальні норми і цінності, розвивати креативність та співпрацю у команді [8, с. 60–66].

Методи психодрами передбачають відтворення конфліктних ситуацій у формі театральних сцен, де учні міняються ролями між жертвою, агресором і спостерігачем. Ця практика дає можливість «відчути» булінг зсередини, зрозуміти психологічний стан учасників конфлікту та наслідки агресивної поведінки. Психодраматичні вправи допомагають виробляти альтернативні конструктивні стратегії взаємодії, зміцнюють соціальні навички та емпатію, а також підвищують готовність до безконфліктної взаємодії у класі. У комплексі ці методи сприяють формуванню психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та розвитку навичок співпраці серед учнів [6, с. 26–32].

Таким чином, поєднання тренінгів з емпатії, арт-терапії та психодраматичних технік створює цілісну систему роботи з емоційною компетентністю дітей, спрямовану на профілактику булінгу, розвиток емпатії та формування безпечного соціального середовища в школі.

9. Робота з педагогами та адміністрацією

Для успішного впровадження програми критично важливо, щоб педагогічний колектив був підготовлений.

Заходи:

- Щомісячні семінари з психології підліткової агресії та кібербулінгу.

- Тренінги з методів розпізнавання булінгу: спостереження, опитування, аналіз цифрових платформ.
- Інструктаж із превентивного втручання: алгоритм дій при виявленні булінгу, ведення журналу випадків.

Приклад методики: «Дорожня карта реагування» – послідовність дій педагогів при булінгу: виявлення → документування → розмова з учнем → інформування батьків → консультування психолога → контроль результату.

10. Робота з батьками

Активне залучення батьків забезпечує ефективність програми.

Заходи:

- Інформаційні батьківські зустрічі з презентацією ознак кібербулінгу.
- Рекомендації щодо контролю онлайн-активності дітей без обмеження їх автономії.
- Практичні вправи для батьків: «Підтримую, не караю» - розбір конфліктних ситуацій з дітьми та варіанти конструктивного втручання.

11. Моніторинг та оцінка ефективності

Програма включає багаторівневу систему оцінки результатів:

- **Класний рівень:** спостереження за взаємодією учнів, контроль дотримання «кодексу поведінки».
- **Індивідуальний рівень:** психологічні тести на рівень емпатії, самопочуття жертв та агресорів, опитування «Щоденник емоцій».
- **Рівень батьків:** анкетування щодо спостереження поведінки дітей вдома та у соціальних мережах.

Регулярна оцінка дозволяє коригувати заходи та впроваджувати інноваційні методики .

3.7. Практикуми для встановлення довірливих відносин у класі (5-6 класи)

Для формування безпечного та довірливого шкільного середовища серед учнів 5–6 класів ефективними є практикуми, які поєднують психологічні та педагогічні методики роботи з груповою динамікою. Результати нашого дослідження показали, що 14% учнів зазнавали регулярного булінгу, а близько 27% мали досвід кібербулінгу, тому робота з класом потребує системного і планового підходу .

Практикуми передбачають комплекс активностей, спрямованих на розвиток емпатії, соціальної відповідальності та навичок конструктивної взаємодії. Основні методи включають рольові ігри, де учні відтворюють конфліктні ситуації та вчаться розпізнавати агресивну поведінку та реагувати на неї без приниження однолітків [14, с. 120]. Рольові сценарії можуть відтворювати як традиційний булінг у класі, так і випадки кібербулінгу, наприклад, обговорення конфліктів у соціальних мережах чи месенджерах.

Важливо поєднувати індивідуальні та групові вправи. Індивідуальні практикуми допомагають учням висловити власні переживання та страхи, а групові сприяють розвитку довіри та вміння спільно шукати рішення. Педагоги виконують роль фасилітаторів, контролюючи, щоб обговорення відбувалося без приниження учасників і з дотриманням правил взаємоповаги .

З метою профілактики веббулінгу до практикумів включаються спеціальні блоки: аналіз онлайн-поведінки, обговорення прикладів конфліктів у цифровому середовищі та навчання правильним способам реагування на образливі повідомлення. Учні вчаться не мовчати, а звертатися по допомогу до вчителя, психолога або батьків у ситуаціях кібербулінгу, а також підтримувати однолітків, які опинилися у складних ситуаціях.

Практикуми доповнюються інтерактивними завданнями: спільне створення правил класу щодо поваги та безпеки, обговорення кейсів із власного досвіду,

малювання постерів про дружбу та взаємопідтримку, участь у командних проектах. Такі заходи сприяють формуванню почуття відповідальності за атмосферу у класі та зменшують рівень агресивної поведінки .

Регулярне проведення практикумів забезпечує системний моніторинг атмосфери у класі та дає можливість оперативно коригувати стратегії роботи з учнями. Включення батьків у частину заходів підвищує ефективність формування довірливих відносин, адже учні бачать підтримку не лише від педагогів, а й від родини [54, с. 75].

Таким чином, практикуми стають не просто методом профілактики булінгу, а інструментом розвитку соціальних компетенцій, навичок безпечної поведінки та культури взаємоповаги у класному колективі, що особливо важливо для підлітків 5-6 класів, які активно користуються цифровими платформами для спілкування [23, с. 90].

Висновки

У магістерській кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження проблеми булінгу серед учнів 5–6 класів, що дозволило всебічно охарактеризувати природу цього явища, визначити його поширеність у шкільному середовищі та обґрунтувати необхідність системної профілактичної роботи. У ході теоретичного аналізу уточнено поняття булінгу як умисного, повторюваного насильницького впливу за умов нерівності сил, а також описано його основні форми та психологічні механізми. Огляд наукових джерел засвідчив багатофакторний характер шкільного цькування, зумовлений поєднанням індивідуально-психологічних, сімейних, соціальних та організаційних чинників, що особливо актуально для учнів молодшого підліткового віку, які мають підвищену емоційну чутливість, потребу у груповому прийнятті та вразливість до негативних форм взаємодії.

Емпіричне дослідження дозволило встановити реальний рівень обізнаності, сприйняття та ставлення до булінгу учнів, учителів і батьків. Результати підтвердили високу поширеність цькування: 81% школярів спостерігали його прояви у шкільному середовищі. Водночас виявлено недостатнє розуміння підлітками ключових критеріїв булінгу: лише третина респондентів правильно визначає систематичність і умисність як обов'язкові ознаки цькування. Отримані дані також продемонстрували значні відмінності в оцінці ситуацій булінгу різними учасниками освітнього процесу: батьки частіше стикаються з психологічними та кібернасильницькими проявами, тоді як педагоги переважно помічають фізичні форми агресії. Ці результати вказують на потребу підвищення професійної компетентності вчителів щодо виявлення непрямих форм насильства, а також посилення партнерської взаємодії між школою та родинами.

На основі отриманих емпіричних даних визначено провідні чинники, що сприяють виникненню булінгу в 5–6 класах: емоційна нестабільність підлітків, недостатній рівень розвитку соціально-емоційних навичок, конфліктність

міжособистісних стосунків, негативні групові процеси, а також обмежена обізнаність учасників освітнього процесу щодо сутності булінгу та його наслідків. Особливу увагу привертає вплив цифрового простору, який створює додаткові ризики кібербулінгу та ускладнює контроль з боку дорослих.

Узагальнення результатів дозволило розробити комплексну систему профілактики булінгу, орієнтовану на забезпечення безпечного освітнього середовища. Запропонована програма включає інформаційно-просвітницьку роботу, розвиток соціально-емоційних компетентностей учнів, удосконалення комунікації між учителями, учнями й батьками, впровадження інтерактивних методів, а також використання підходу «рівний -рівному». Педагоги, які брали участь в опитуванні, відзначили високу ефективність залучення активних учнів до медіативних та інформаційних ініціатив, що сприяє зниженню рівня агресивності й підвищенню чутливості до проблеми цькування.

Таким чином, проведена робота підтвердила, що профілактика булінгу в учнів 5–6 класів потребує системного, комплексного та багатоаспектного підходу, який поєднує освітні, психологічні та організаційні заходи. Отримані результати доводять необхідність своєчасного запровадження програм попередження, посилення співпраці між учасниками освітнього процесу та формування культури ненасильницької взаємодії, що в сукупності забезпечує створення безпечного й підтримувального середовища для всебічного розвитку школярів.

Перспективи подальших досліджень і практичного впровадження

Аналіз результатів опитувань учнів, батьків і вчителів показав, що поведінка школярів у ситуаціях булінгу значною мірою визначається соціальними та груповими чинниками. Зокрема, учні часто спостерігають прояви цькування серед однолітків, але не завжди знають, як реагувати або втрутитися, що свідчить про потребу розвитку навичок активного та безпечного втручання.

На основі отриманих даних можна визначити такі перспективи:

1. Удосконалення профілактичних програм у школі -впровадження інтерактивних і партнерських методів, зокрема підходу «рівний -

рівному», шкільних блогів та медіації серед учнів, що сприятиме підвищенню обізнаності та відповідальності дітей у ситуаціях булінгу.

2. Розвиток соціально-емоційних компетентностей -тренінги та заняття для учнів, спрямовані на формування емпатії, уміння контролювати власні емоції та конструктивно вирішувати конфлікти, зменшать ризик участі у цькуванні та підвищать готовність допомагати постраждалим.
3. Підвищення компетентності педагогів та залучення батьків -системні консультації та навчання для вчителів і батьків допоможуть краще розпізнавати непрямі форми булінгу, ефективно реагувати на інциденти та створювати підтримуюче шкільне середовище.
4. Подальші дослідження - перспективним є вивчення ефективності вже впроваджених заходів протидії булінгу та аналіз змін у поведінці учнів, що дозволить оцінити вплив профілактичних програм на рівень безпеки та психологічного комфорту в класі.

Таким чином, отримані результати та запропоновані заходи можуть бути використані для подальшого вдосконалення системи профілактики булінгу серед учнів молодшого шкільного віку, сприяючи створенню безпечного, підтримувального та соціально-розвиненого освітнього середовища.

Список літератури:

1. Бардіна І. В. Садиков О. О. Психологія булінгу в навчальних закладах, Київ: Наукова думка, 2019. 250 с.
2. Батигін О. А. Психологія агресії та булінгу в школах. Харків: Основа, 2018. 320 с.
3. Болтянська Л. Г. Проблема булінгу у школах та її соціально-психологічні аспекти / Психологічна наука і освіта. 2020. Т. 6, № 2. С. 78-85.
4. Воронова А. П. Профілактика булінгу в українських школах: сучасний стан і шляхи покращення / Психологія і суспільство. 2018. Т. 10, № 4. С. 88-99.
5. Галушко І. А. Інноваційні методи профілактики булінгу в школах / І. А. Галушко // Соціальна психологія. 2020. Т. 6, № 2. С. 72-83.
6. Герцен Ю. В. Проблеми булінгу та булеризму в освіті: теорія і практика / Ю. В. Герцен. Київ: Наукова думка, 2018. 265 с.
7. Грекул О. М. Булінг у школі: причини, наслідки та шляхи подолання. Навчальний посібник. Київ: Вид-во "Шкільний світ". 2019.
8. Гуменюк О. М. Вивчення ефективності програм по запобіганню булінгу серед підлітків / Психологія та соціальна реабілітація. 2022. Т. 11, № 2. С. 67-75.
9. Даниленко І. І. Психологічні основи профілактики булінгу серед підлітків. Наукові праці Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 10(24), 45-58. 2018.
10. Донченко Л. В. Протидія булінгу у школах: Міжнародний досвід та українська практика . Освітній простір. 2021. № 1. С. 15-25.
11. Дубовик О. М. Психологічні аспекти взаємодії учнів у шкільному колективі . Київ: Академія, 2020. - 265 с.
12. Закон України "Про освіту" (від 5 вересня 2017 року). Київ: Верховна Рада України, 2017.

13. Закон України "Про запобігання та протидію булінгу" (від 18 грудня 2018 року). - Київ: Верховна Рада України, 2018.
14. Іванова Л. С. Протидія булінгу в навчальних закладах: теорія і практика / Л. С. Іванова. - Львів: Світ, 2019. 300 с.
15. Калініна Л. В. (2017). Методичні рекомендації з протидії булінгу в школі. Харків: Вид-во ХНУ імені В.Н. Каразіна.
16. Капінос І. О. Психологічні основи протидії булінгу у школах. Київ: Видавництво "Наукова думка", 2022. 310 с.
17. Карпенко О. П. Профілактика та подолання агресивної поведінки в учнівському середовищі. Журнал "Практична психологія та соціальна робота", (9), 2018. 3-11.
18. Касьяненко В. Л. Психологія взаємодії в колективі: Проблеми булінгу в освіті . Харків: Фоліо, 2018. 350 с.
19. Ковальчук С. І. Психологічні аспекти запобігання булінгу серед школярів / Вісник психології. 2020. Т. 5, № 2. С. 56-67.
20. Козир В. Г. Вивчення булінгу у контексті сучасних соціально-психологічних теорій . Харків: Психологія, 2019. 275 с.
21. Козловська І. І. Вплив булінгу на психічне здоров'я учнів та шляхи корекції // Психологія освіти. 2019. Т. 12, № 3. С. 45-59.
22. Король О. М. (2020). Соціально-психологічний супровід дітей-жертв булінгу в школі. Київ: Центр освітнього моніторингу.
23. Котик О. В. Соціально-психологічні аспекти булінгу серед підлітків . Київ: Наука і освіта, 2021. 270 с.
24. Кравченко М. В. Роль соціальних працівників у протидії булінгу в освітніх закладах // Журнал соціальної роботи та соціальної педагогіки. 2020. Т. 5, № 4. С. 44-52.
25. Левченко М. О. Психологія конфліктів у навчальних закладах: Теорія і практика запобігання булінгу . Харків: Майдан, 2019. 320 с.
26. Левченко О. С. Психологічні методи підтримки жертв булінгу у навчальних закладах. Львів: Літера ЛТД, 2021. 240 с.

27. Литвиненко С. І. Практика запобігання булінгу у школах: досвід і методики. Львів: Літера, 2022. 290 с.
28. Медведєва Н. О. Булінг у школах: соціально-психологічні фактори та методи протидії. Київ: Либідь, 2021. 330 с.
29. Мельник Н. В. Профілактика та корекція агресії у школярів: Теорія і практика. Львів: Світ, 2017. 280 с.
30. Овчарова Р. В. Вплив булінгу на емоційний стан учнів. Журнал "Психологія сьогодення", 7, 2019. 32-39.
31. Онищенко Л. В. (2016). Методи боротьби з булінгом у шкільному середовищі. Харків: Ранок.
32. Панченко Н. В. Соціально-психологічні аспекти булінгу в навчальних закладах: Теоретичні та практичні проблеми. Київ: Наукова думка, 2022. 280 с.
33. Рєпіна І. М. Булінг у школі: методичні підходи до запобігання та подолання. Посібник для педагогів. Львів: Світ знань. 2017.
34. Руденко М. В. Соціальна психологія навчального середовища: Булінг та агресія серед учнів. Чернівці: Букрек, 2021. - 260 с.
35. Рябикін А. В. Психологія булінгу та його вплив на соціалізацію підлітків . Київ: Психологічний центр, 2021. 340 с.
36. Семенюк О. С. Протидія кібербулінгу серед старшокласників. Практичний посібник. Київ: Освіта. 2020.
37. Смірнова Т. Г. (2019). Вчитель та учень: протидія булінгу та насиллю в школі. Методичний посібник для вчителів. Одеса: Пальміра.
38. Тимошенко О. М. Вплив булінгу на психічний стан дітей: Підходи до реабілітації та корекції. Одеса: Одеський університет, 2021. 220 с.
39. Тимошенко О. М. Профілактика булінгу серед підлітків: міжнародний досвід і українська реальність // Журнал педагогічної науки. 2018. № 3. С. 98-106.
40. Федорова С. О. Роль педагогічних працівників у профілактиці булінгу в освітньому середовищі // Вісник психології освіти. 2019. № 3. С. 48-56.

41. Федорова С. В. Профілактика булінгу в школах: теоретичні підходи та практичні методи. Київ: Знання, 2020. 280 с.
42. Чернов В. С. Психологічні тренінги як метод профілактики булінгу у навчальних закладах // Психологія освітнього процесу. 2019. Т. 14, № 1. С. 75-84.
43. Чуприна М. П. Булінг у закладах освіти: що потрібно знати педагогам та батькам. Журнал "Освітній простір", (4), 2018. 12-18.
44. Шевченко Т. С. Психологічні методи профілактики булінгу в школах / Психологія особистості. 2019. Т. 7, № 1. С. 120-130.
45. Шевченко В. П. Агресія серед підлітків: причини та методи подолання. Одеса: Астропринт, 2022. 250 с.
46. Шеховцова І. С. Булінг в освітніх закладах України: причини та наслідки. Київ: Наукова думка. 2020.
47. Шумейко А. М. Визначення соціальних факторів, які сприяють булінгу в навчальних закладах / Соціологічні дослідження. 2021. Т. 8, № 4. С. 110-122.
48. Щербань М. В. Соціальні та психологічні аспекти булінгу в школах. Одеса: Астропринт, 2020. 248 с.
49. Якименко В. О. (2018). Методи попередження булінгу в сучасних школах. Харків: Основа.
50. Яковенко Н. В. Булінг у школах: розпізнавання, причини та способи попередження. Львів: Світло. 2017.
51. Яковлева Т. Л. Інноваційні підходи до профілактики булінгу в школах: досвід та рекомендації. Одеса: Астропринт. 2021.
52. Яковлева Н. С. Методики психологічної підтримки постраждалих від булінгу / Журнал соціальної роботи. 2021. Т. 4, № 3. С. 45-53.
53. Якубович В. М. Психологія агресії та булінгу: теоретичні основи та методи профілактики. Київ: Академвидав. 2016.
54. Янченко М. В. Педагогічні аспекти профілактики булінгу в школах. - Одеса: Видавництво "Світ". 2019.

55. Янченко О. М. Булінг у школах: основи педагогічної діяльності щодо його профілактики. Львів: Світло. 2020.
56. Янушкевич І. І. Булінг і соціальна інтеграція: теоретичні та практичні аспекти. - Київ: Психологічний центр. 2018.
57. Яременко І. П. Психологічна допомога учням, що стали жертвами булінгу в навчальних закладах. Київ: Академвидав. 2019.
58. Ярмолук А. Б. Ефективні програми профілактики булінгу в освітньому середовищі. Харків: Основа. 2020.
59. Ярмолук А. С. Розвиток шкільних програм протидії булінгу: методи та результати. - Чернівці: Книга XXI. 2017.
60. Ясинчук Н. В. Психологічні аспекти булінгу в освітніх закладах: профілактика і корекція. - Київ: Психологічний центр. 2019.

ДОДАТКИ

5-6 класи

1. Наскільки тобі подобається у школі?

- a) Дуже не подобається
- b) Не подобається
- c) Не можу визначитись
- d) Подобається
- e) Дуже подобається

2. Ти хлопець чи дівчина?

- a) Хлопець
- b) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

- a) Жодного
- b) Один хороший друг
- c) 2-3 хороших друзів
- d) 4-5 хороших друзів
- e) 6 та більше хороших друзів

4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Один чи два рази
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

8. Інші учні говорили неправдиві речі про мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

11. Чи траплялося знущання через телефон або інтернет (кібербулінг)?

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

12. Якщо знущання через телефон або інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчаться учні, які знущалися над тобою?
- a) У моєму класі
 - b) У іншому класі з моєї паралелі
 - c) У старших класах
 - d) У молодших класах
 - e) У різних класах
15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?
- a) В основному, 1 дівчина
 - b) Декілька дівчат
 - c) В основному, 1 хлопець
 - d) Декілька хлопців
 - e) І хлопці, і дівчата
16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?
- a) В основному, 1 учень
 - b) 2-3 учня
 - c) 4-9 учнів
 - d) Понад 9 учнів
 - e) Різні учні з різних класів
17. Як довго тривало знущання?
- a) 1 або 2 тижні
 - b) Приблизно місяць
 - c) Приблизно півроку
 - d) Приблизно рік
 - e) Декілька років
18. Де над тобою знущалися?
- a) На спортивному майданчику
 - b) У коридорах та на сходах
 - c) У класі (у присутності вчителя)

- d) У класі (за відсутності вчителя)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі
- g) У їдальні
- h) На шляху до школи або з неї
- i) На зупинці транспорту
- j) У шкільному автобусі
- k) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але не казав(ла)
- b) Знущалися і казав(ла)

Якщо б — кому:

- a) Шкільному вчителю
- b) Іншому дорослому зі школи
- c) Комуś зі своїх батьків/опікунів
- d) Комуś зі своїх братів/сестер
- e) Комуś зі своїх друзів
- f) Комуś іншому

20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити знущання?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити знущання?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко

- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

22. Чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Ні, ніхто не звертався
- c) Так, одного разу
- d) Так, декілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

- a) Напевне, вони того заслуговують
- b) Не дуже їм співчуваю
- c) У деякій мірі співчуваю
- d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

- a) Не знущався(лася)
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська, насміхався(лась) або дражнив(ла) когось так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць

- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключав(ла) їх зі свого кола друзів або повністю ігнорував(ла).

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць

- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їхньою расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32a. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або іншим чином використовував(ла) телефон чи комп'ютер.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі

- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

32. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- с) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- с) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- с) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
- e) Ні
- f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
- b) Я долучаюсь до знущань
- c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
- d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- e) Я хотів би допомогти
- f) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Досить часто
- e) Часто
- f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?

- a) Дуже мало або ніяк
- b) Досить мало
- c) В деякій мірі вплинув
- d) Добре вплинув
- e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?

- a) Тихий(а), спокійний(а)
- b) Активний(а), товариський(а)
- c) Замкнутий(а), сором'язливий(а)
- d) Лідерський тип
- e) Інше (запишіть)