

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

«Профілактика булінгу в шкільному середовищі»

Виконала:

здобувачка вищої освіти, 43 групи
спеціальності 231 Соціальна робота

Коленченко Наталія Вікторівна

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор
Зайченко Наталія Іванівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ	
СЕРЕДОВИЩІ.....	7
1.1. Профілактика булінгу в шкільному середовищі як наукова проблема....	7
1.2. Феномен булінгу. Причини виникнення булінгу в шкільному середовищі.....	14
1.3. Нормативно-правове регулювання запобігання булінгу в Україні.....	23
1.4. Вітчизняний та закордонний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі.....	31
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ	
СЕРЕДОВИЩІ.....	43
2.1. Напрями і форми (види) профілактики булінгу в шкільному середовищі	43
2.2. Емпіричне дослідження рівнів прояву булінгу серед учнів у закладах загальної середньої освіти м. Чернігова.....	52
2.3. Програма профілактики булінгу в шкільному середовищі.....	64
2.4. Практичні рекомендації соціальним педагогам щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі.....	68
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	82
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема булінгу (цькування) в шкільному середовищі належить до актуальних соціально-педагогічних проблем сучасної освіти. Упродовж останніх років питання насильства серед дітей та підлітків набуло гостроти, оскільки булінг негативно впливає не лише на психологічний стан учнів, а й на їхню навчальну діяльність, соціалізацію, емоційний розвиток та формування особистості загалом. Прояви булінгу (цькування) в закладах освіти дедалі частіше супроводжуються агресією, приниженням, психологічним тиском, ізоляцією дитини від колективу, а також можуть переходити у кіберпростір, що ускладнює проблему та посилює її наслідки.

Сучасне освітнє середовище потребує створення безпечних умов для навчання, розвитку й самореалізації кожного учня. Водночас результати досліджень і практика функціонування закладів загальної середньої освіти свідчать про наявність випадків булінгу серед школярів, недостатній рівень профілактичної роботи, несформованість навичок ненасильницької взаємодії та недостатню готовність окремих учасників освітнього процесу до своєчасного виявлення й попередження проявів цькування. Тому проблема профілактики булінгу в шкільному середовищі потребує комплексного вивчення та пошуку ефективних шляхів її розв'язання.

Теоретичну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячені проблемі булінгу (цькування), його профілактиці та створенню безпечного освітнього середовища. Соціально-педагогічні аспекти булінгу та особливості профілактичної роботи в закладах освіти висвітлено у наукових працях Ю. Бриндікова, І. Киричук, О. Корчової, С. Курячої, І. Нохріної, І. Сидорук та інших. Психологічні особливості булінгу, причини його виникнення та вплив на особистість дитини досліджували А. Борщевська, А. Губко, О. Дроздов, Л. Лушпай та інші. Значний внесок у розроблення практичних засад профілактики булінгу

зробили В. Андрєєнкова, О. Калашник, В. Мельничук, які обґрунтували системний підхід до організації антибулінгової роботи в закладах освіти. У процесі дослідження також враховано зарубіжний досвід профілактики булінгу, представлений у наукових публікаціях Дж. Гонг (J. Hong), Д. Еспеледж (D. Espelage), Д. Кросс (D. Cross), П. Лазарус (P. Lazarus), С. Мінтон (S. Minton) та інших учених, які розглядали ефективність профілактичних програм, формування безпечного шкільного клімату та особливості реалізації антибулінгових стратегій у різних країнах.

Актуальність зазначеної проблеми, її соціальна значущість та недостатня розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи ***«Профілактика булінгу в шкільному середовищі»***.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні основи і практичні аспекти профілактики булінгу в шкільному середовищі.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити феномен булінгу та причини його виникнення в шкільному середовищі.
2. Окреслити нормативно-правове регулювання запобігання булінгу в Україні; проаналізувати вітчизняний і закордонний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів прояву булінгу серед учнів закладів загальної середньої освіти м. Чернігова.
4. Розробити програму профілактики булінгу в шкільному середовищі та сформулювати практичні рекомендації соціальним педагогам щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі.

Об'єкт дослідження – явище булінгу (цькування) в шкільному середовищі.

Предмет дослідження – профілактика булінгу (цькування) в шкільному середовищі.

Для досягнення поставленої мети та виконання визначених завдань використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз і синтез; порівняння; узагальнення, систематизація ідей із вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження, визначення феномену булінгу, нормативно-правового регулювання запобігання булінгу, вітчизняного і закордонного досвіду профілактики булінгу в шкільному середовищі;

– *емпіричні*: вивчення документації закладів загальної середньої освіти; спостереження за профілактичною роботою із запобігання булінгу в шкільному середовищі; бесіди із педагогічними працівниками; анкетування, опитування учнів у закладах загальної середньої освіти – для визначення напрямів, форм (видів) профілактики булінгу в шкільному середовищі, рівнів прояву булінгу серед учнів у закладах загальної середньої освіти.

Теоретичне та практичне значення дослідження полягає у тому, що проаналізовано нормативно-правове регулювання запобігання булінгу; окреслено вітчизняний і закордонний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі; схарактеризовано напрями, форми (види) профілактики булінгу в шкільному середовищі; з'ясовано рівні прояву булінгу серед учнів у закладах загальної середньої освіти; представлено програму профілактики булінгу й обґрунтовано практичні рекомендації соціальним педагогам щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі. Розроблені програма та практичні рекомендації можуть бути використані в закладах загальної середньої освіти у роботі соціальних педагогів, практичних психологів, класних керівників та інших учасників освітнього процесу з метою створення безпечного освітнього середовища та попередження проявів булінгу серед учнів закладів загальної середньої освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було апробовано на 6 міжнародних і 1 всеукраїнській наукових, науково-практичних конференціях упродовж 2023–2026 років, зокрема на Міжнародних наукових конференціях XIV, XV, XVI «Сіверянські соціально-психологічні читання» (26 квітня 2024 року, 25 квітня 2025 року, 23 квітня

2026 року, м. Чернігів) із доповідями «Стратегія формування здорового способу життя молоді», «Протидія булінгу в освітньому середовищі» та «Профілактика булінгу в шкільному середовищі: українські і зарубіжні наукові підходи».

Результати дослідження було опубліковано:

1. Коленченко Н. В. Булінг як прояв нелюдяності. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції* (25 травня 2023 року, м. Ніжин). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2023. С. 43–45.

2. Коленченко Н. В. Соціально-педагогічний аспект модерного булінгу. *The 54th International scientific and practical conference «Problems and innovations in science»* (June 19–20, 2023). Primedia E-launch LLC, USA, San Francisco, 2023. P. 87–92.

3. Коленченко Н. В. Психологічні стани дітей у воєнний час. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Кропивницький, 29 листопада 2023 року): у 3 ч. Кропивницький: ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 66–68.

4. Коленченко Н. В. Протидія булінгу в освітньому середовищі. *П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції* (25 квітня 2025 року, м. Чернігів) / За наук. ред. Н. І. Зайченко. Т. 2. Соціальна робота та педагогіка. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. С. 87–89.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, словника основних термінів та додатків. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Профілактика булінгу в шкільному середовищі як наукова проблема

Проблема булінгу (цькування) порівняно нещодавно стала предметом активного наукового дослідження, але сьогодні вона належить до актуальних напрямів сучасної педагогіки та психології. Особлива увага науковців зосереджується на питаннях профілактики булінгу в учнівському середовищі та пошуку ефективних способів попередження проявів насильства серед школярів. Для глибшого розуміння проблеми варто проаналізувати сучасні наукові підходи та дослідження, присвячені профілактиці булінгу в закладах освіти.

У наукових дослідженнях І. Киричук звертається увага на високий рівень поширення булінгу саме серед підлітків. Дослідник пов'язує це з психологічними та віковими особливостями підліткового періоду, для якого характерні емоційна нестабільність, недостатній рівень самоконтролю, загострене прагнення до самоствердження та неадекватне сприйняття власної значущості [23, с. 64–70]. Також у праці наголошується на необхідності розмежування понять «булінг» і «підлітковий конфлікт», оскільки вони мають відмінності.

На думку дослідника, у конфліктній ситуації сторони переважно мають рівні можливості впливу одна на одну, а сам конфлікт виникає ситуативно та не характеризується постійністю. Натомість булінг супроводжується нерівністю сил між учасниками взаємодії, коли жертва перебуває у слабшій та беззахисній позиції порівняно з агресором. Прояви цькування мають

регулярний характер і спрямовуються на приниження, залякування та психологічний тиск на потерпілого.

І. Киричук також підкреслює, що булінг відрізняється цілеспрямованістю агресивної поведінки. Булер, як правило, не відчуває провини за власні дії та демонструє низький рівень емпатії до жертви, тоді як учасники звичайного конфлікту можуть усвідомлювати негативні наслідки своїх вчинків і прагнути до примирення. Отже, булінг характеризується регулярністю, тривалістю та навмисним характером агресивних дій [23, с. 69].

У наукових працях А. Брухлей звертається увага на наявність гендерних особливостей прояву булінгу в учнівському середовищі. Дослідниця зазначає, що для дівчат характерними є психологічні форми агресії, а саме висміювання, поширення чуток, образливі висловлювання та соціальне приниження. Серед хлопців частіше спостерігаються прояви фізичного насильства, агресивної поведінки та відкритих нападів [12, с. 36].

Проблема булінгу, як зазначає В. Стремецька, має поширення як в Україні, так і в багатьох країнах світу. За результатами міжнародних досліджень, випадки шкільного цькування фіксуються в освітньому середовищі Норвегії, Англії, Ірландії, Нідерландів, Португалії, Австралії, Канади, Японії та інших держав. Науковиця підкреслює, що особливо високий рівень поширення булінгу спостерігається у школах США. Зокрема, частина американських підлітків віком від 12 до 15 років повідомляла про випадки знущань або дражнення у шкільному середовищі. Австралійські дослідження також вказують на те, що окремі учні змушені уникати відвідування школи через страх стати жертвами булінгу [48, с. 177].

У дослідженнях Ю. Бриндікова проблема булінгу розглядається як поширене соціально-педагогічне явище, яке негативно впливає на психологічний стан підлітків та їхню соціалізацію. Дослідник наводить статистичні дані ЮНІСЕФ, відповідно до яких кількість дітей віком від 13 до 15 років у різних країнах світу стикається з проявами булінгу або бере участь

у конфліктних ситуаціях із застосуванням насильства. Також зосереджується увага на поширенні кібербулінгу серед підлітків. За результатами досліджень, в Україні частина школярів зазнавала онлайн-цькування, а окремі учні через психологічний тиск були змушені пропускати навчання [9, с. 224].

Наведені наукові дані підтверджують, що проблема булінгу залишається актуальною як для українського, так і для світового освітнього простору. Поширення різних форм насильства серед школярів створює необхідність удосконалення профілактичної роботи, розроблення ефективних програм підтримки учнів та створення безпечного освітнього середовища.

У дослідженнях О. Сергієні особлива увага приділяється поширенню кібербулінгу серед сучасних підлітків. У праці «Соціально-психологічна характеристика та профілактика булінгу як форми девіантної поведінки» дослідник наголошує, що розвиток цифрових технологій і активне використання соціальних мереж сприяли зростанню випадків онлайн-цькування серед дітей та підлітків. За статистичними даними, наведеними автором, велика кількість дітей віком від 10 до 17 років стикається з проявами психологічного насильства в Інтернет-просторі [44, с. 471].

Поширення кібербулінгу свідчить про необхідність посилення профілактичної роботи у шкільному середовищі та розроблення ефективних механізмів захисту дітей від онлайн-агресії. Це підтверджує актуальність проблеми профілактики булінгу в сучасному суспільстві та потребу у формуванні безпечного освітнього й цифрового середовища для учнів.

У своїх наукових дослідженнях М. Харитонova акцентує увагу на необхідності здійснення профілактики булінгу безпосередньо в шкільному середовищі. Дослідниця наголошує, що ефективність профілактичної роботи залежить від налагодженої взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. До реалізації профілактичних заходів повинні залучатися адміністрація закладу освіти, педагогічні працівники, соціальний педагог, практичний психолог та батьки учнів, які стали учасниками булінгу або належать до групи ризику [49, с. 192].

Подібної позиції дотримується й В. Бондар, який у своїх працях підкреслює значення діяльності педагогів у процесі профілактики булінгу серед школярів. Дослідник зазначає, що сучасний учитель має постійно здійснювати інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на попередження проявів насильства та формування безпечної атмосфери в учнівському колективі [7, с. 6].

Науковці підкреслюють, що профілактика булінгу в закладах освіти повинна мати системний і послідовний характер. Проведення окремих або спонтанних заходів не надає стійкого результату, тому профілактична діяльність потребує комплексного підходу, постійної організації та активної співпраці всіх учасників освітнього процесу.

Н. Столярова у своїх наукових працях наголошує, що соціально-педагогічна діяльність, спрямована на профілактику булінгу в учнівському середовищі, повинна здійснюватися цілеспрямовано, регулярно та комплексно [46, с. 71]. Дослідниця підкреслює, що ефективність профілактичної роботи залежить від послідовності її реалізації, постійного психологічного супроводу учнів та узгодженої взаємодії всіх учасників освітнього процесу. На її думку, профілактика булінгу не може обмежуватися лише окремими виховними заходами, оскільки проблема насильства у шкільному середовищі потребує тривалої та комплексної роботи.

О. Ворощук також зосереджує увагу на важливості співпраці педагогічного колективу, практичного психолога, соціального педагога та батьків у процесі попередження булінгу серед підлітків. У своїх дослідженнях науковець розкриває особливості партнерської взаємодії між школою та сім'єю, зазначаючи, що профілактична робота повинна охоплювати як учнів, так і їхніх батьків [17]. Для цього в закладах освіти використовуються різні форми просвітницької та практичної діяльності: батьківські збори, тематичні консультації, лекції, семінари, педагогічні консилиуми та тренінгові заняття.

Науковець підкреслює, що робота з батьками є необхідним складником профілактики булінгу, оскільки саме сімейне середовище впливає на формування моделей поведінки дитини. Під час просвітницьких заходів батьків ознайомлюють з ознаками булінгу, особливостями поведінки дітей, які можуть бути жертвами або ініціаторами цькування, а також способами підтримки підлітків у конфліктних ситуаціях.

Також сучасні дослідники наголошують на необхідності підвищення рівня підготовки педагогічних працівників щодо профілактики булінгу. Учителі повинні вміти своєчасно розпізнавати прояви психологічного чи фізичного насильства, реагувати на конфліктні ситуації та створювати у класі атмосферу довіри й безпеки. Тому в багатьох закладах освіти проводяться методичні семінари, тренінги та інформаційні зустрічі для педагогів, присвячені питанням попередження булінгу та розвитку навичок ненасильницької комунікації.

I. Нохріна у своїх наукових дослідженнях наголошує на доцільності використання спеціальних корекційних програм у процесі профілактики булінгу серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. На думку дослідниці, така профілактична робота повинна бути спрямована на формування нових моделей поведінки, розвиток стресостійкості, самостійності та відповідального ставлення підлітків до власних вчинків і взаємин з оточенням [37, с. 128]. Особлива увага приділяється розвитку навичок конструктивного спілкування, емоційного самоконтролю та здатності протистояти психологічному тиску з боку однолітків.

Сучасні науковці дедалі активніше розробляють авторські програми профілактики булінгу, орієнтовані на особливості шкільного середовища та вікові потреби підлітків. Вони поєднують діагностичну, просвітницьку, корекційну та тренінгову роботу, що дозволяє комплексно впливати на проблему булінгу та попереджати її прояви.

Зокрема, С. Куряча розробила комплексну програму соціально-педагогічної діяльності з профілактики булінгу серед підлітків під назвою

«Булінг та його прояви в підлітковому віці». Програма передбачає використання діагностичних методик для вивчення психологічного стану учнів, а також проведення тренінгових занять і тематичних дискусій, присвячених проблемі протидії булінгу [32, с. 61]. У межах програми реалізуються заняття «Скажемо булінгу – Ні!» та «Протидія булінгу», під час яких підлітки аналізують конфліктні ситуації, вчать розпізнавати прояви насильства та відпрацьовують навички безпечної взаємодії в колективі.

Реалізація подібних програм здійснюється за участю соціального педагога, практичного психолога та педагогічних працівників закладу освіти. Комплексний характер таких профілактичних заходів дозволяє знижувати рівень агресивної поведінки серед учнів та формувати позитивний психологічний клімат в шкільному середовищі.

Серед сучасних наукових розробок у сфері профілактики булінгу увагу привертає програма, запропонована Я. Носачем. Її зміст орієнтований на комплексну роботу з усіма учасниками освітнього процесу та передбачає кілька взаємопов'язаних напрямів діяльності. Програма спрямовується на підвищення рівня обізнаності педагогів, учнів і батьків щодо проблеми булінгу, особливостей його прояву, способів попередження та корекції агресивної поведінки у шкільному середовищі.

Важливим складником програми є підготовка педагогічних працівників до профілактичної діяльності та формування в них практичних навичок реагування на випадки цькування. Окремий напрям роботи пов'язаний із проведенням групових занять для учнів, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, емоційної стійкості та навичок безпечної взаємодії в колективі. Також програма передбачає психологічну підтримку школярів, які стали учасниками ситуацій булінгу, та активну співпрацю з батьками [36, с. 101].

У межах профілактичної діяльності Я. Носач пропонує використовувати арттерапевтичні методики, зокрема бібліотерапію, драматерапію, рольові ігри та інші інтерактивні форми роботи. Використання

таких методів дозволяє створити безпечний простір для емоційного самовираження підлітків, допомагає розвивати емпатію та дозволяє учням краще усвідомлювати наслідки агресивної поведінки.

Проблемі профілактики булінгу також присвячена програма М. Моруги «Булінг у шкільному середовищі». Її зміст орієнтований на попередження випадків шкільного цькування шляхом проведення тренінгової та просвітницької роботи з учнями й педагогами. У межах програми реалізується тренінг для школярів «Stop the aggression», спрямований на зниження рівня агресивності, розвиток навичок мирного розв'язання конфліктів та формування толерантного ставлення до однолітків.

Для педагогічних працівників програмою передбачено проведення інформаційно-просвітницьких заходів, присвячених проблемі булінгу в учнівському середовищі. Учителів ознайомлюють з ознаками цькування, способами реагування на конфліктні ситуації та методами підтримки дітей, які постраждали від насильства [35, с. 5]. Додатково використовуються інформаційні матеріали та рекомендації щодо організації профілактичної роботи у школі.

Розроблення та впровадження подібних програм вказує на зростання уваги науковців і практиків до проблеми профілактики булінгу в учнівському середовищі. Сучасні профілактичні програми орієнтуються не лише на попередження агресивної поведінки, а й на формування психологічно безпечного середовища, розвиток навичок ненасильницького спілкування та підтримку емоційного благополуччя учнів.

Отже, аналіз наукових підходів до профілактики булінгу в шкільному середовищі свідчить про зростання уваги дослідників до проблеми попередження насильства серед учнів. Сучасні науковці розглядають профілактику булінгу як комплексну та системну діяльність, що потребує активної взаємодії педагогів, психологів, соціальних педагогів, батьків і самих учнів. Розроблення спеціальних профілактичних програм, використання тренінгових та арттерапевтичних методик, організація

просвітницької роботи й формування безпечного освітнього середовища створюють підґрунтя для зниження рівня агресії та покращення міжособистісних взаємин у шкільному колективі.

1.2. Феномен булінгу. Причини виникнення булінгу в шкільному середовищі

Булінг у сучасних умовах розглядається як складна соціально-педагогічна та психологічна проблема, яка все частіше проявляється в учнівському середовищі. Таке явище характерне для різних організованих груп, але особливо помітним воно стало саме в закладах освіти, де діти постійно взаємодіють між собою та формують систему міжособистісних відносин.

Відповідно до сучасних наукових і нормативних підходів, булінг (цькування) визначається як умисні дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що проявляються у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві. Такі дії можуть здійснюватися як безпосередньо, так і через електронні засоби комунікації. Булінг спрямований на малолітню або неповнолітню особу чи здійснюється нею щодо інших учасників освітнього процесу, унаслідок чого потерпілий зазнає або може зазнати шкоди психічному чи фізичному здоров'ю [1, с. 19–25].

У наукових дослідженнях немає єдиного підходу до трактування поняття булінгу, тому різні вчені розглядають це явище з урахуванням його психологічних, соціальних і педагогічних особливостей. Одне з найбільш поширених визначень належить Д. Ольвеусу, який характеризував булінг як тривалу та цілеспрямовану агресивну поведінку, спрямовану на приниження, підкорення або домінування над іншою людиною [6, с. 14].

Частина дослідників трактує булінг як різновид міжособистісного насильства, що може проявлятися у фізичній, словесній, психологічній чи соціальній формах [5, с. 212–219]. Незважаючи на відмінності у визначеннях,

більшість науковців виокремлюють спільні ознаки булінгу. Насамперед це нерівність сил між учасниками ситуації, коли одна сторона має фізичну, емоційну або соціальну перевагу над іншою [3]. Ще однією характерною рисою є регулярність агресивних дій, оскільки булінг не обмежується одноразовим конфліктом, а повторюється протягом певного часу [8, с. 48-52]. Важливою ознакою також є навмисне прагнення завдати шкоди іншій особі, що може проявлятися у фізичному, психологічному чи моральному тиску [14].

Проблема булінгу активно досліджується й українськими науковцями, зокрема, А. Мельниченко та Н. Тілікіна у праці «Булінг та толерантність у закладах освіти після 24 лютого 2022 року» зазначають, що після початку повномасштабної війни частина українських школярів зіткнулася з проявами булінгу, а майже чверть учнів стали жертвами цькування [47]. Дослідники підкреслюють, що поширеними залишаються вербальні образи, психологічний тиск, соціальне виключення та прояви кібербулінгу.

Дослідники виокремлюють певну ієрархію його формування: від появи упередженого ставлення та негативних стереотипів до проявів жорстокості, дискримінації й крайніх форм насильства. Такий процес демонструє, що булінг не виникає раптово, а формується поступово під впливом міжособистісних конфліктів, негативного соціального досвіду та несприятливої атмосфери в колективі.

Булінг є складним процесом, у межах якого кожен учасник виконує певну роль. У структурі булінгу зазвичай виокремлюють агресора, жертву та спостерігачів, поведінка й особистісні особливості яких впливають на розвиток і підтримання ситуації цькування [15; 16] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні учасники булінгу та їх характеристика

Учасники булінгу	Характерні особливості
Агресор	Прагне домінувати над іншими учасниками колективу; може

(булер)	використовувати фізичну силу, психологічний тиск або соціальний вплив; часто демонструє низький рівень емпатії та схильність до агресивної поведінки.
Потерпілий (жертва)	Відчуває труднощі із самозахистом; нерідко має занижену самооцінку, підвищену тривожність або слабку підтримку з боку однолітків; може вирізнятися певними особливостями зовнішності, поведінки чи соціального статусу.
Спостерігачі	Можуть займати пасивну позицію, підтримувати агресора або, навпаки, намагатися допомогти жертві; їхня реакція часто впливає на подальший розвиток ситуації булінгу та атмосферу в колективі.

Булінг відрізняється від звичайних конфліктів чи одноразових суперечок між учнями та має низку характерних ознак. Насамперед для цькування властива регулярність, тобто повторення агресивних дій щодо однієї й тієї самої особи. Такі прояви можуть мати фізичний, психологічний, економічний, сексуальний характер або здійснюватися через електронні засоби комунікації у формі кібербулінгу.

Наступною важливою рисою булінгу є навмисний характер дій кривдника. Метою агресора стає не випадкове образливе висловлювання чи конфліктна ситуація, а свідоме приниження іншої людини, заподіяння їй моральної або фізичної шкоди, виклик страху, тривожності та почуття безпорадності [20, с. 124–132]. Досить часто булінг супроводжується прагненням підкорити жертву власним інтересам або ізолювати її від колективу шляхом ігнорування, бойкоту чи висміювання.

Характерною особливістю булінгу також є нерівність сил між учасниками ситуації. Перевага кривдника може проявлятися у фізичній силі, соціальному статусі, психологічному впливі, рівні авторитету серед однолітків або інших особистісних характеристиках. Через таку асиметрію жертві складно самотійно захистити себе чи припинити прояви агресії.

На відміну від звичайного конфлікту, булінг рідко припиняється без стороннього втручання. У більшості випадків кривдник не відчуває провини

за власні дії, тому ситуація потребує участі педагогів, батьків, психологів та інших фахівців, які можуть забезпечити підтримку потерпілій стороні та допомогти припинити насильство [29, с. 174–181].

На відміну від булінгу, конфлікт розглядається як зіткнення протилежних поглядів, інтересів, потреб чи позицій, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії. Конфліктні ситуації можуть з'являтися між окремими учнями або групами учасників колективу та не завжди мають агресивний або насильницький характер.

Для конфлікту характерна випадковість і ситуативність виникнення, оскільки він зазвичай не передбачає навмисного прагнення заподіяти шкоду іншій людині. Важливою ознакою є також відносна рівність сторін конфлікту, коли учасники мають приблизно однакові можливості впливати на перебіг ситуації [18, с. 46–50]. Рівновага може проявлятися у схожому соціальному статусі, рівні психологічної адаптації, фізичних можливостях або авторитеті серед однолітків.

Конфліктна ситуація часто супроводжується усвідомленням власної неправоти, готовністю до примирення та пошуком компромісу. Учасники конфлікту зазвичай прагнуть вирішити суперечність і відновити взаємини, тоді як булінг характеризується тривалим психологічним або фізичним тиском та домінуванням однієї сторони над іншою.

На розвиток булінгу впливають не лише індивідуальні особливості його учасників, а й середовище, у якому відбувається взаємодія між дітьми. Атмосфера в колективі, стиль спілкування в сім'ї, реакція педагогів на конфліктні ситуації та загальний психологічний клімат у школі можуть як посилювати прояви агресії, так і стримувати їх [34, с. 85–89]. Якщо випадки приниження або насильства залишаються без уваги, ризик поширення булінгу в учнівському колективі зростає.

Залежно від способу впливу на потерпілого виокремлюють декілька основних форм булінгу, кожна з яких має свої характерні прояви (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні види булінгу та особливості їх прояву

Вид булінгу	Характерні прояви	Приклади
Фізичний	Використання фізичної сили, навмисне завдання болю або пошкодження майна	Удари, штовхання, підніжки, псування особистих речей
Вербальний	Словесне приниження, образи, висміювання або поширення чуток	Образливі прізвиська, насмішки, погрози, плітки
Соціальний	Намір ізолювати людину від колективу або погіршити її становище серед однолітків	Ігнорування, бойкот, виключення зі спільної діяльності
Кібербулінг	Переслідування або приниження через цифрові засоби комунікації	Агресивні повідомлення, поширення фото чи відео без дозволу, образи в соціальних мережах
Психологічний	Створення емоційного тиску, залякування чи маніпулювання	Шантаж, постійні погрози, виклик почуття страху або провини

Дослідження свідчать, що серед різних форм булінгу найчастіше трапляється саме вербальна агресія. Вона проявляється через образливі висловлювання, глузування, принизливі жарти, словесні провокації та використання образливих прізвиськ. Досить поширеним також є соціальне відторгнення, яке проявляється у бойкоті або навмисному виключенні учня з колективу [43; 51]. Серед інших форм булінгу виокремлюють фізичне насильство, поширення чуток, пліток та навмисне псування чи привласнення особистих речей.

Найменш помітним для оточення вважається соціальний булінг, оскільки він не завжди супроводжується відкритою агресією. У таких

випадках потерпілий стикається з ігноруванням, ізоляцією від спілкування, униканням або виключенням із групової діяльності. Подібні дії поступово формують у дитини відчуття самотності, непотрібності та емоційної вразливості.

Уваги потребує також кібербулінг, який набув поширення через активне використання цифрових технологій і соціальних мереж. Така форма цькування реалізується через образливі повідомлення, публікацію особистих фото чи відео без дозволу, поширення неправдивої інформації, пліток або принизливих коментарів в онлайн-просторі [56, с. 359–364]. Особливість кібербулінгу полягає в тому, що психологічний тиск може тривати постійно та виходити за межі шкільного середовища.

Найчастіше випадки булінгу виникають у місцях, де контроль з боку дорослих є недостатнім або повністю відсутнім. У шкільному середовищі це можуть бути коридори, роздягальні, сходові клітки, їдальня, шкільне подвір'я чи інші простори, у яких учні залишаються без нагляду педагогів. Водночас прояви цькування не обмежуються лише територією закладу освіти. Подібні ситуації можуть виникати дорогою додому, під час позашкільних заходів, екскурсій або у дворах за місцем проживання дітей.

Проблема булінгу в освітньому середовищі пов'язана не лише з взаємодією між учнями. Іноді прояви психологічного тиску можуть виникати і з боку педагогів щодо дітей. Подібна поведінка здатна формувати в учнів відчуття приниження, страху та емоційної напруги [45, с. 169–173]. Найчастіше вони можуть виражатися через:

- регулярне заниження оцінок без об'єктивних причин;
- ігнорування думки або потреб окремого учня;
- використання образливих характеристик чи негативних ярликів;
- публічне приниження, висміювання або залякування;
- постійні погрози покаранням чи викликом батьків до школи.

У деяких випадках негативне ставлення може бути спрямоване не лише на одного учня, а й на групу дітей або навіть цілий клас. Небезпеку становить

те, що учні нерідко переймають модель поведінки дорослого та починають копіювати його ставлення до потерпілого. У результаті це може формувати колективний булінг в шкільному середовищі.

Булінг не виникає раптово, а формується поступово та проходить певні етапи розвитку. Зазвичай процес цькування починається з окремих проявів негативного ставлення, які з часом можуть перерости у регулярну агресивну поведінку. У науковій літературі послідовність розвитку булінгу умовно подають у вигляді «драбини булінгу», яка відображає поступовий перехід від початкових проявів ворожості до серйозних і небезпечних форм насильства (рис. 1.1).

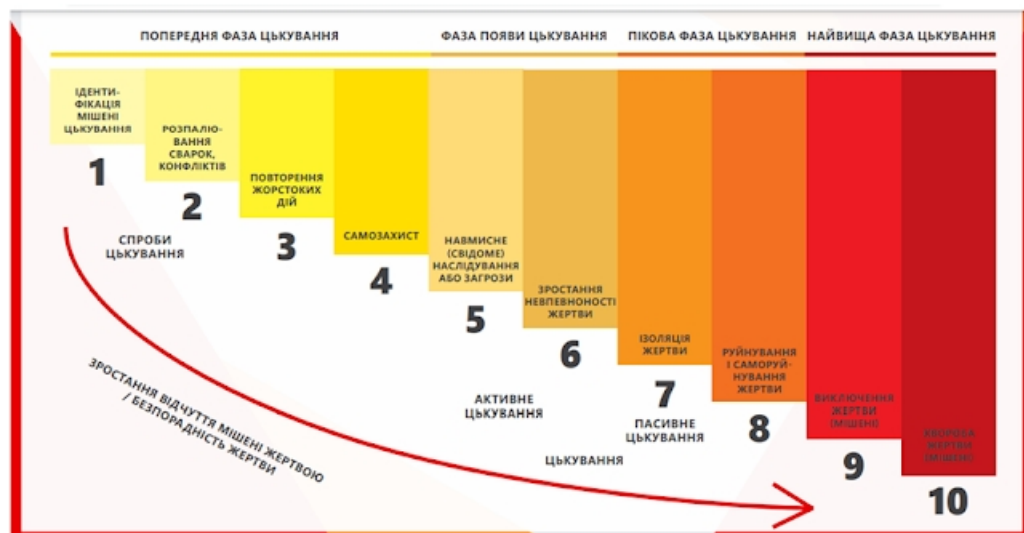


Рис. 1.1. Етапи формування булінгу

Причини виникнення булінгу в шкільному колективі є складними та пов'язані з поєднанням особистісних, соціально-психологічних і середовищних чинників. У більшості випадків булінг формується поступово під впливом негативного досвіду спілкування, особливостей виховання, міжособистісних відносин у колективі та прагнення окремих учнів до домінування над іншими [15]. Серед основних механізмів розвитку булінгу дослідники виокремлюють заздрість, конкуренцію, страх, неприйняття відмінностей між людьми, а також бажання самоствердитися за рахунок слабшого. Нерідко агресивна поведінка виникає через прагнення підкорити

інших власному впливу, отримати авторитет у колективі або витіснити певну людину із соціальної групи.

Для реалізації булінгу можуть використовуватися різні способи психологічного та соціального тиску, до яких належать поширення пліток, чуток і неправдивої інформації, навмисне приниження, висміювання, критика, маніпулювання або залякування. Досить часто агресори ігнорують успіхи потерпілого, зосереджуючи увагу лише на його помилках чи невдачах, навіть якщо вони незначні [5, с. 212–219]. У результаті в людини формується негативне уявлення про себе, невпевненість та відчуття власної меншовартості. Проявами булінгу також можуть бути соціальна ізоляція, блокування ініціатив, нав'язування власних поглядів, створення штучних конфліктних ситуацій або налаштовування колективу проти окремої особи.

Дослідження Д. Ольвеуса підтверджують, що жертвами булінгу найчастіше стають діти з підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, сором'язливістю та невпевненістю у власних силах [47]. Такі учні нерідко мають труднощі у спілкуванні з ровесниками, не відчують підтримки колективу та не можуть ефективно захистити себе в конфліктній ситуації. До групи ризику також належать фізично слабші діти, учні з особливостями розвитку, представники соціально неблагополучних сімей або ті, хто вже мав негативний життєвий досвід. У деяких випадках дитина настільки звикає до ролі потерпілого, що починає сприймати агресивне ставлення до себе як нормальне явище.

Науковці зазначають, що втягування дитини у роль жертви часто відбувається поступово через провокації, висміювання або психологічне приниження. Якщо на ранніх етапах ситуація залишається без належної реакції з боку дорослих, прояви агресії посилюються та набувають регулярного характеру. Водночас булінг негативно впливає не лише на потерпілого, а й на всіх учасників освітнього процесу, формуючи в колективі атмосферу страху, напруження та недовіри.

Причини агресивної поведінки булерів також мають складний характер. Часто ініціаторами цькування стають учні, які прагнуть бути у центрі уваги, отримати лідерські позиції або підвищити власний авторитет серед однолітків. Для них булінг може бути способом самоствердження, демонстрації сили чи контролю над іншими. Такі діти нерідко характеризуються імпульсивністю, низьким рівнем самоконтролю, агресивністю та недостатньо сформованою здатністю до співпереживання. Водночас зовнішня впевненість булера іноді приховує внутрішню невпевненість, емоційні комплекси або потребу компенсувати власні психологічні труднощі через приниження інших.

Дослідники звертають увагу й на те, що агресори часто прагнуть створити в колективі певний образ себе – сильної, впливової чи авторитетної людини. Для досягнення мети вони можуть використовувати залякування, маніпуляції та психологічний тиск [1, с. 19–25]. Деякі булери сприймають можливість контролювати поведінку інших як спосіб отримання емоційного задоволення або переваги над оточенням, при чому об'єкти цькування можуть змінюватися, але сама потреба у наявності жертви залишається постійною.

Окрему роль у розвитку булінгу відіграють спостерігачі та групові процеси в шкільному колективі. Співучасниками булінгу часто стають діти, які бояться опинитися на місці жертви, прагнуть підтримати авторитетного лідера або не бажають виділятися серед однолітків. Частина учнів може сприймати цькування як розвагу або не усвідомлювати серйозності наслідків власної поведінки. Підвищений ризик участі у булінгу спостерігається також у дітей, які самі зазнавали насильства в сім'ї або виховувалися в емоційно несприятливих умовах.

У шкільному середовищі булінг досить часто має груповий характер, адже у таких ситуаціях агресивна поведінка посилюється впливом колективу, почуттям згуртованості та розподілом відповідальності між учасниками. Перебуваючи в групі, окремі учні можуть відчувати меншу особисту

відповідальність за власні дії, виправдовуючи свою участь тим, що агресію проявляють й інші члени колективу [29, с. 174–187]. Тому проблема булінгу потребує не лише індивідуальної роботи з агресором чи потерпілим, а й комплексного впливу на психологічний клімат усього шкільного середовища.

Отже, булінг є складним соціально-психологічним явищем, виникнення якого зумовлюється поєднанням особистісних, сімейних, шкільних та соціальних чинників. Формування агресивної поведінки в учнівському колективі пов'язане з прагненням до домінування, самоствердження, впливом групових процесів і несприятливим психологічним кліматом. Водночас тривале цькування негативно впливає не лише на жертву, а й на всіх учасників освітнього середовища, що підтверджує необхідність своєчасної профілактики булінгу та створення безпечної атмосфери в закладах освіти.

1.3. Нормативно-правове регулювання запобігання булінгу в Україні

Проблема булінгу в учнівському середовищі набула суспільного резонансу, що створило необхідність створення ефективної системи правового захисту дітей від різних проявів насильства. Поширення випадків психологічного тиску, фізичної агресії, соціального приниження та кібербулінгу посилює потребу у формуванні нормативно-правової бази, спрямованої на забезпечення безпечного освітнього середовища. Сучасне законодавство України поступово адаптується до нових викликів, пов'язаних із захистом прав дитини, профілактикою насильства та регулюванням взаємовідносин між учасниками освітнього процесу.

Правове регулювання запобігання булінгу ґрунтується на міжнародних і національних нормативних документах, які визначають права дитини, механізми її захисту та відповідальність за порушення безпечних умов навчання. Законодавчі акти України орієнтуються на принципи гуманізму,

поваги до людської гідності, недопущення дискримінації та забезпечення психічного й фізичного благополуччя дитини.

Основою міжнародного правового захисту дітей є Конвенція ООН про права дитини, прийнята Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй у 1989 році та ратифікована Україною у 1991 році [26]. У положеннях Конвенції закріплено право кожної дитини на захист від усіх форм фізичного або психологічного насильства, образ, жорстокого поводження та експлуатації. Документ визначає необхідність забезпечення умов, у яких дитина може повноцінно розвиватися, навчатися та реалізовувати свої права без страху перед приниженням чи агресією з боку інших осіб.

У статті 19 Конвенції ООН про права дитини зазначено, що держави повинні вживати всіх необхідних законодавчих, соціальних та освітніх заходів для захисту дітей від фізичного та психологічного насильства, образливого поводження чи недбалого ставлення. Зазначене положення стало підґрунтям для подальшого формування українського законодавства у сфері запобігання булінгу та насильству в освітньому середовищі. Також, Конвенція зосереджує увагу на повазі до людської гідності дитини та необхідності створення умов для її гармонійного розвитку.

Питання захисту честі, гідності та безпеки людини закріплені також у Загальній декларації прав людини та Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод [27]. У цих документах наголошується на неприпустимості жорстокого або принизливого поводження, дискримінації та будь-яких проявів насильства. Міжнародні норми стали основою для розвитку української правової системи у сфері захисту дітей та формування державної політики щодо протидії булінгу.

Проблема створення безпечного освітнього середовища висвітлюється і в рекомендаціях міжнародних організацій, зокрема ЮНЕСКО та ЮНІСЕФ, в яких підкреслюється, що насильство в школі негативно впливає на психічне здоров'я дітей, рівень їхньої навчальної мотивації, соціалізацію та подальший розвиток особистості. Увага приділяється профілактиці булінгу, формуванню

культури ненасильницького спілкування, розвитку толерантності та підтримці позитивного психологічного клімату в учнівському колективі.

На національному рівні основні засади захисту прав дитини визначає Конституція України, де у статті 3 зазначено, що людина, її життя, здоров'я, честь, гідність і безпека визнаються найвищою соціальною цінністю. Конституція гарантує кожному право на повагу до його гідності та захист від будь-яких форм насильства [28]. Такі положення поширюються і на сферу освіти, де дитина має право навчатися у безпечних умовах без психологічного чи фізичного тиску.

Правові механізми захисту дітей уточнюються у Законі України «Про охорону дитинства» (2001) [41], де визначено, що кожна дитина має право на захист від усіх форм насильства, жорстокого поводження та експлуатації. Закон покладає на державу обов'язок створювати умови для охорони психічного і фізичного здоров'я дітей, а також забезпечувати захист їхньої честі та гідності. У положеннях закону зосереджується увага на необхідності попередження негативних явищ у дитячому середовищі та своєчасного реагування на випадки порушення прав дитини.

Зміни у сфері протидії булінгу відбулися після прийняття Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» №2657-VIII від 18 грудня 2018 року [39]. Такий нормативний акт уперше на законодавчому рівні закріпив поняття булінгу та визначив механізми реагування на випадки цькування в закладах освіти. Прийняття закону стало відповіддю на поширення агресивної поведінки серед дітей та необхідність чіткого правового регулювання проблеми.

У Законі України «Про освіту» (2017) [40] булінг визначається як діяння учасників освітнього процесу, що проявляються у психологічному, фізичному, економічному або сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням електронних засобів комунікації, внаслідок чого може бути завдано шкоди психічному або фізичному здоров'ю особи. Закон закріплює

право здобувачів освіти на безпечне освітнє середовище, вільне від насильства та дискримінації.

Крім прав учнів, Закон України «Про освіту» визначає і обов'язки закладів освіти щодо запобігання булінгу. Керівник закладу освіти зобов'язаний забезпечити створення безпечних умов навчання, розглядати заяви про випадки булінгу, організовувати проведення службових розслідувань та повідомляти уповноважені органи у разі підтвердження фактів насильства. До роботи з профілактики булінгу залучаються педагогічні працівники, практичні психологи, соціальні педагоги та батьки учнів.

Прийняття змін до законодавства щодо протидії булінгу дозволило формувати чіткий алгоритм реагування на випадки цькування в закладах освіти. Законодавчо було визначено порядок подання та розгляду заяв про булінг, механізм проведення перевірок, а також систему взаємодії адміністрації школи з правоохоронними органами, службами у справах дітей та центрами соціальних служб.

Особливу увагу законодавство приділяє обов'язкам керівника закладу освіти, оскільки директор школи повинен забезпечувати умови, які унеможливають прояви насильства, організовувати профілактичну роботу серед учнів, контролювати виконання антибулінгових заходів та сприяти формуванню безпечного психологічного клімату в колективі. У випадку надходження заяви про булінг керівник закладу освіти має організувати невідкладний розгляд ситуації та скликати спеціальну комісію для встановлення обставин події.

До складу такої комісії можуть входити представники адміністрації закладу освіти, педагогічні працівники, практичний психолог, соціальний педагог, батьки учасників конфлікту та інші фахівці. Основним завданням комісії є з'ясування характеру ситуації, встановлення факту наявності або відсутності булінгу та визначення подальших заходів реагування. У разі підтвердження факту цькування адміністрація школи зобов'язана повідомити підрозділи Національної поліції та службу у справах дітей.

Законодавче врегулювання проблеми булінгу передбачає також адміністративну відповідальність за прояви цькування. У Кодексі України про адміністративні правопорушення було введено статтю 173-4 «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу» [25]. Відповідно до статті, за вчинення булінгу передбачено штраф або громадські роботи. Якщо правопорушення вчиняється неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, відповідальність покладається на батьків або осіб, які їх замінюють.

Посилення відповідальності передбачено у випадках повторного вчинення булінгу або здійснення таких дій групою осіб. Окремо законодавством визначено відповідальність керівника закладу освіти за приховування фактів цькування. Якщо директор школи не повідомляє уповноважені органи про встановлені випадки булінгу, до нього також можуть застосовуватися адміністративні санкції.

Для кращого розуміння системи правового реагування на булінг варто узагальнити основні види відповідальності у вигляді таблиці (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Відповідальність за вчинення булінгу в Україні

Порушення	Вид відповідальності	Заходи впливу
Вчинення булінгу учасником освітнього процесу	Адміністративна	Штраф, громадські роботи
Повторне вчинення булінгу або дії групою осіб	Адміністративна	Збільшення розміру штрафу або тривалості громадських робіт
Вчинення булінгу неповнолітніми віком 14–16 років	Відповідальність батьків	Штраф або громадські роботи для батьків
Приховування випадків булінгу керівником закладу освіти	Адміністративна	Штраф відповідно до законодавства

Крім законів, питання протидії булінгу регулюється низкою підзаконних нормативних документів Міністерства освіти і науки України. Практичне значення має наказ МОН України №1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» [19]. У документі визначено порядок реагування на випадки булінгу, алгоритм дій адміністрації закладу освіти, процедуру створення комісії та особливості документального оформлення відповідних рішень.

Наказ також регламентує організацію профілактичної роботи в закладах освіти. Педагогічні працівники повинні проводити інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на формування толерантної поведінки, навичок безконфліктного спілкування та поваги до прав інших людей. Окрема увага приділяється розвитку в учнів уміння розпізнавати прояви насильства та звертатися по допомогу у випадку виникнення небезпечних ситуацій.

У методичних рекомендаціях МОН наголошується на необхідності системної профілактики булінгу, йдеться про проведення тренінгів, тематичних занять, бесід, консультацій для батьків, виховних годин та психологічної підтримки учнів. Профілактична діяльність має охоплювати всіх учасників освітнього процесу, оскільки проблема булінгу не обмежується лише взаємодією між агресором і потерпілим.

Практичні рекомендації Міністерства освіти і науки України містять також алгоритми дій для педагогів у випадках виявлення булінгу. Учителям рекомендується своєчасно реагувати на прояви агресії, не ігнорувати скарги дітей, підтримувати потерпілих та сприяти врегулюванню конфліктних ситуацій [22]. Увага приділяється співпраці закладу освіти з батьками, правоохоронними органами та психологічними службами.

Останніми роками в Україні активно впроваджується концепція безпечного освітнього середовища, метою якої є створення умов, у яких учні можуть почуватися захищеними психологічно та фізично. Такий підхід

передбачає формування атмосфери взаємоповаги, недопущення дискримінації, підтримку емоційного благополуччя дітей та попередження будь-яких проявів насильства. Профілактика булінгу в межах такої концепції розглядається як складова загальної системи захисту прав дитини у школі.

Попри наявність нормативно-правової бази, проблема практичної реалізації антибулінгового законодавства в Україні залишається актуальною. У діяльності закладів освіти все ще виникають труднощі, пов'язані з виявленням випадків цькування, своєчасним реагуванням на них та організацією ефективної профілактичної роботи. Частина ситуацій булінгу залишається прихованою через страх потерпілих повідомляти про насильство, небажання учнів привертати до себе увагу або недовіру до дорослих.

Проблемою залишається і недостатня обізнаність окремих учасників освітнього процесу щодо механізмів реагування на булінг. Деякі учні не розуміють різниці між конфліктом і цькуванням, а батьки не завжди можуть своєчасно помітити ознаки психологічного чи фізичного насильства. У частині випадків прояви булінгу сприймаються як «звичайні дитячі сварки», що призводить до недооцінювання серйозності проблеми та відсутності належного реагування.

Складнощі виникають і під час документального підтвердження фактів булінгу. Особливо це стосується психологічного та кібербулінгу, де агресія часто має прихований характер. Образливі повідомлення, приниження у соціальних мережах, поширення фото чи відео без згоди потерпілого можуть швидко видалятися або здійснюватися анонімно, через що процес доведення факту насильства інколи потребує залучення додаткових доказів, пояснень свідків та спеціалістів [17].

Варто зазначити про проблему формального підходу до профілактики булінгу в деяких закладах освіти. Іноді профілактичні заходи обмежуються проведенням окремих бесід або тематичних виховних годин без подальшої системної роботи з учнями. За таких умов профілактика не надає стійкого

результату, оскільки не сприяє реальній зміні психологічного клімату в колективі та моделей поведінки дітей.

Ефективність протидії булінгу залежить від професійної підготовки педагогічних працівників. Учителі повинні вміти розпізнавати ознаки насильства, своєчасно реагувати на прояви агресії та організовувати безпечну взаємодію між учнями. Втім, не всі педагоги мають достатній рівень психологічної підготовки для роботи з такими ситуаціями, що може ускладнювати процес розв'язання конфліктів та надання підтримки потерпілим.

Складною залишається і проблема взаємодії між школою та батьками, оскільки частина батьків схильна заперечувати агресивну поведінку власної дитини або перекладати відповідальність на інших учасників конфлікту. У деяких випадках саме сімейне середовище стає джерелом агресивних моделей поведінки, які дитина переносить у шкільний колектив. Тому профілактика булінгу потребує постійної співпраці педагогів, психологів, батьків та соціальних служб.

Поширення цифрових технологій також створює нові виклики для системи правового регулювання булінгу. Кібербулінг характеризується анонімістю, швидким поширенням інформації та можливістю психологічного переслідування людини у будь-який час. На відміну від традиційних форм цькування, онлайн-агресія часто виходить за межі шкільного середовища, тому потребує додаткових механізмів контролю та профілактики [15]. За таких умов виникає необхідність постійного оновлення методичних рекомендацій і вдосконалення правових підходів до захисту дітей у цифровому просторі.

Позитивні зміни у сфері протидії булінгу пов'язані з поступовим підвищенням рівня суспільної уваги до проблеми насильства серед дітей. У закладах освіти дедалі частіше проводяться просвітницькі заходи, тренінги, тематичні тижні, заняття з розвитку навичок безпечного спілкування та медіаграмотності. Поширюється практика залучення психологів,

представників поліції, громадських організацій та фахівців соціальної сфери до роботи з учнями й батьками.

У сучасних умовах нормативно-правове регулювання запобігання булінгу в Україні продовжує розвиватися та вдосконалюватися. Законодавча база охоплює міжнародні документи, національні закони, підзаконні акти та методичні рекомендації, спрямовані на захист прав дитини й створення безпечного освітнього середовища. Водночас ефективність реалізації норм залежить від узгодженої взаємодії всіх учасників освітнього процесу, рівня правової культури суспільства та системності профілактичної роботи в закладах освіти.

Отже, нормативно-правове регулювання запобігання булінгу в Україні ґрунтується на міжнародних стандартах захисту прав дитини та національному законодавстві, яке визначає механізми реагування на випадки цькування й відповідальність за їх вчинення. Сучасна правова база спрямована на забезпечення безпечного освітнього середовища, попередження насильства та захист психічного і фізичного здоров'я учнів. Разом із тим ефективність реалізації антибулінгової політики потребує постійного вдосконалення профілактичної роботи, підвищення рівня підготовки педагогів та активної співпраці школи, сім'ї й державних інституцій.

1.4. Вітчизняний та закордонний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі

У сучасній українській освітній практиці профілактика булінгу розглядається як системна діяльність, спрямована на забезпечення психологічної безпеки учнів, попередження агресивної поведінки та формування сприятливого мікроклімату в шкільному колективі. Вітчизняні педагоги, психологи та соціальні працівники наголошують, що подолання проблеми булінгу потребує комплексної взаємодії всіх учасників освітнього

процесу. Профілактична робота має бути безперервною, охоплювати різні напрями діяльності школи та здійснюватися з урахуванням вікових і психологічних особливостей учнів.

У науково-педагогічних дослідженнях українських учених увага приділяється створенню безпечного освітнього середовища. Під цим поняттям розуміють сукупність умов, за яких учні можуть почуватися захищеними фізично та психологічно, вільно висловлювати власну думку, брати участь у колективній діяльності та не зазнавати приниження чи психологічного тиску. Формування такого середовища передбачає розвиток доброзичливих взаємин між школярами, педагогами та батьками, а також вироблення чітких правил взаємодії у шкільному колективі.

Українські фахівці підкреслюють, що профілактика булінгу повинна здійснюватися не епізодично, а системно, оскільки проведення окремих виховних бесід або разових заходів не забезпечує стійкого результату, адже проблема насильства у шкільному середовищі має складний соціально-психологічний характер [2, с. 12–16]. Тому вітчизняний досвід профілактики булінгу ґрунтується на поєднанні педагогічної, психологічної та соціально-виховної роботи.

У сучасній українській школі профілактична діяльність здебільшого реалізується через формування позитивного учнівського колективу. Дослідники наголошують, що рівень згуртованості класу, характер міжособистісних взаємин та психологічний клімат безпосередньо впливають на ризик виникнення булінгу. У колективах, де між учнями переважає підтримка, співпраця та взаємоповага, випадки агресивної поведінки трапляються рідше.

Українські педагоги пропонують здійснювати профілактику булінгу через організацію спільної діяльності школярів, що передбачає створення умов для співпраці, взаємодопомоги та розвитку відповідальності між учнями. Під час колективної діяльності діти навчаються взаємодіяти між собою, враховувати інтереси інших та конструктивно розв'язувати суперечки.

Значна увага приділяється залученню до спільної роботи учнів, які мають труднощі у спілкуванні або недостатньо інтегровані в колектив.

У вітчизняній практиці широко використовуються колективні творчі справи, соціальні проєкти, тематичні акції, командні ігри, шкільні заходи та різні форми групової роботи. Участь школярів у спільній діяльності допомагає згуртувати клас, розвивати комунікативні уміння та формувати позитивні взаємини між однолітками. Такі форми роботи допомагають знижувати рівень конфліктності в учнівському середовищі та створювати атмосферу психологічної підтримки [10, с. 161–168].

У працях українських дослідників наголошується на необхідності розвитку в учнів толерантного ставлення до інших людей. Профілактична робота спрямовується на формування поваги до особистісних, поведінкових, соціальних та фізичних відмінностей між школярами. Учні навчають сприймати індивідуальні особливості людини без осуду чи висміювання, будувати спілкування на основі взаємоповаги та дотримуватися норм етичної поведінки у колективі.

Для реалізації завдань у школах проводяться виховні години, тематичні бесіди, дискусії та інтерактивні заняття. Під час таких заходів учні обговорюють проблеми міжособистісної взаємодії, аналізують конфліктні ситуації та вчать знаходити способи їх мирного розв'язання. Поширення отримали вправи на розвиток емпатії, уміння слухати співрозмовника та контролювати власні емоції.

Українські психологи зосереджують увагу на тому, що профілактика булінгу повинна охоплювати розвиток емоційної компетентності школярів. Діти та підлітки мають навчитися усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей та адекватно реагувати на конфліктні ситуації [13]. Недостатній рівень емоційного самоконтролю нерідко стає підґрунтям для агресивної поведінки, тому розвиток навичок саморегуляції розглядається як складник профілактичної роботи.

Соціальні педагоги та психологи також здійснюють просвітницьку діяльність серед учнів та батьків. У школах організовуються інформаційні зустрічі, лекції, тренінги та профілактичні акції, присвячені проблемі насильства у шкільному середовищі. Під час таких заходів учасників освітнього процесу ознайомлюють з ознаками булінгу, його наслідками та способами отримання допомоги у випадках психологічного чи фізичного тиску.

Вітчизняні дослідники наголошують, що профілактична робота повинна здійснюватися у тісній співпраці школи та сім'ї. Батьки мають бути поінформовані про психологічні особливості підліткового віку, ознаки агресивної поведінки та можливі прояви булінгу. У багатьох закладах освіти проводяться батьківські збори, консультації та тематичні зустрічі, під час яких обговорюються питання безпечного спілкування з дітьми, підтримки емоційного благополуччя школярів та формування довірливих взаємин у сім'ї.

Посилення уваги до проблеми булінгу в Україні сприяло активнішому впровадженню державних і громадських ініціатив щодо профілактики насильства у школах. У закладах освіти почали проводитися тематичні тижні протидії булінгу, просвітницькі кампанії, інформаційні акції та заходи, спрямовані на формування безпечного освітнього середовища [4, с. 2–8]. До профілактичної роботи дедалі частіше залучаються представники ювенальної превенції, громадських організацій та фахівці соціальної сфери.

У сучасній українській практиці профілактика булінгу реалізується через впровадження спеціальних програм, тренінгових курсів та моделей безпечного освітнього середовища. Поширення у закладах загальної середньої освіти набули програми, спрямовані на розвиток ненасильницького спілкування, формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів та зниження рівня агресії серед учнів. Їх впровадження здійснюється за підтримки Міністерства освіти і науки України, ЮНІСЕФ, громадських організацій та психологічних служб.

У багатьох школах України реалізується програма «Школа без насильства». Її зміст передбачає проведення регулярної профілактичної роботи з учнями різних вікових категорій. У межах програми організовуються тематичні тренінги, практичні заняття, інтерактивні вправи та рольові ігри, спрямовані на формування навичок безпечної взаємодії між школярами [11, с. 224–227]. Учні навчають розпізнавати прояви булінгу, правильно реагувати на випадки агресії та підтримувати однолітків, які опинилися у складних ситуаціях.

Під час реалізації програми педагоги та психологи використовують методи групової роботи. Учні аналізують проблемні ситуації, виконують вправи на розвиток емпатії та комунікативних навичок, вчаться працювати в команді та знаходити компромісні рішення. Увага приділяється розвитку емоційної стійкості та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки.

У практиці українських закладів освіти активно впроваджується програма «Безпечна школа». Її реалізація передбачає створення психологічно комфортного середовища, у якому учні можуть почуватися захищеними та впевненими. У межах програми проводяться моніторинг психологічного клімату класів, анкетування школярів, індивідуальні консультації та просвітницькі заходи для учнів і батьків.

Важливим напрямом діяльності програми є інформаційно-просвітницька робота. У школах організовуються тематичні тижні протидії булінгу, акції «Стоп булінг», виставки плакатів, флешмоби, конкурси соціальної реклами та виховні години. Під час таких заходів учні отримують інформацію про наслідки насильства, правила безпечної поведінки та способи звернення по допомогу у випадках психологічного чи фізичного тиску [21, с. 14–19].

Поширення в Україні набули також шкільні служби порозуміння, діяльність яких спрямована на мирне врегулювання конфліктів між учнями шляхом медіації. Учасниками служби можуть бути практичні психологи,

соціальні педагоги та спеціально підготовлені учні-медіатори. Перед початком роботи школярі проходять навчання з технік активного слухання, ведення діалогу та посередництва у конфліктних ситуаціях.

Під час медіаційної зустрічі кожна сторона конфлікту має можливість висловити власну позицію та пояснити причини суперечки. Завдання медіатора полягає у створенні безпечної атмосфери для спілкування та допомозі учасникам у пошуку спільного рішення [31, с. 28–35].

Українські педагоги та психологи активно використовують тренінгові технології профілактики булінгу. Групові тренінги проводяться у формі інтерактивних занять, під час яких школярі виконують вправи на згуртування колективу, розвиток довіри та вдосконалення комунікативних умінь. Учні навчаються контролювати емоції, конструктивно висловлювати невдоволення та знаходити мирні способи розв'язання конфліктів.

У багатьох школах впроваджуються заняття з розвитку емоційного інтелекту. Під час таких занять учні вчаться розпізнавати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей та адекватно реагувати на стресові ситуації. Розвиток емоційної компетентності допомагає знижувати рівень агресивності та покращувати взаємини між школярами.

Поширення у вітчизняній практиці отримали інтерактивні методи профілактики булінгу, зокрема форум-театр та соціально-інтерактивний театр. Під час таких занять учні моделюють ситуації конфліктів або насильства та спільно шукають способи їх вирішення [24; 30]. Практичне програвання життєвих ситуацій допомагає школярам краще усвідомити наслідки агресивної поведінки та розвивати навички підтримки інших людей.

Помітне місце у профілактичній роботі займає попередження кібербулінгу. У зв'язку з активним використанням соціальних мереж і цифрових технологій українські школи почали впроваджувати заняття з цифрової безпеки. Учнім пояснюють правила безпечної поведінки в Інтернеті, способи захисту особистої інформації та алгоритми дій у випадках онлайн-переслідування. Під час таких занять школярів навчають критично

оцінювати інформацію, не поширювати образливий контент та відповідально користуватися соціальними мережами.

Увага приділяється роботі з педагогічним колективом, для вчителів проводяться семінари, вебінари, тренінги та методичні консультації щодо виявлення ознак булінгу та реагування на конфліктні ситуації. Педагогів ознайомлюють із методами ненасильницького спілкування, способами підтримки потерпілих учнів та особливостями взаємодії з агресорами [33, с. 126–130].

У профілактичній роботі активно залучаються батьки школярів: у закладах освіти проводяться батьківські лекторії, консультації та тематичні зустрічі, присвячені проблемі булінгу. Батькам надаються рекомендації щодо побудови довірливих взаємин із дітьми, розвитку навичок емоційної підтримки та своєчасного реагування на зміни у поведінці дитини.

Отже, вітчизняний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі демонструє поступовий перехід від епізодичних виховних заходів до комплексної системи попередження насильства серед учнів. У сучасних закладах освіти активно впроваджуються профілактичні програми, тренінгові технології, медіаційні практики та заходи з формування безпечного освітнього середовища. Ефективність роботи залежить від системності профілактичної діяльності, рівня взаємодії педагогів, психологів, батьків і учнів, а також від створення у шкільному колективі атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги.

Поряд із вітчизняними підходами до профілактики булінгу науковий і практичний інтерес становить досвід зарубіжних країн, у яких проблема шкільного насильства тривалий час перебуває у центрі уваги освітньої політики. У багатьох державах були розроблені спеціальні антибулінгові програми, спрямовані на формування безпечного освітнього середовища, зниження рівня агресії серед учнів та розвиток культури ненасильницького спілкування.

Серед відомих міжнародних програм профілактики булінгу виокремлюють фінську програму «KiVa», яка вважається основною державною антибулінговою програмою у Фінляндії. Назва «KiVa» у перекладі з фінської мови означає «хороший» або «приємний», що символізує ідею створення комфортного та безпечного середовища для школярів. Програма впроваджується у загальноосвітніх школах та охоплює дітей різних вікових категорій [52, с. 206–213]. Її головна мета полягає у зниженні рівня булінгу серед учнів, попередженні випадків цькування та зменшенні рівня віктимізації у шкільному колективі.

Фінська програма «KiVa» поєднує профілактичні заходи загального характеру та спеціальні механізми реагування на конкретні випадки булінгу. У межах програми з учнями проводяться тематичні заняття, інтерактивні вправи, рольові ігри та групові обговорення, спрямовані на розвиток емпатії, відповідальності та навичок підтримки однолітків. Водночас програма передбачає оперативне втручання у ситуації шкільного цькування за участю педагогів, психологів та адміністрації закладу освіти.

Дослідження, проведені в Австралії, вказують на поширення булінгу серед школярів. За результатами опитувань, проявів цькування зазнавав майже кожен четвертий учень початкової школи, тоді як випадки кібербулінгу фіксувалися приблизно у кожного п'ятого школяра протягом року [54, с. 398–404]. Окрема увага в австралійських дослідженнях приділялася готовності педагогів протидіяти різним формам насильства. Велика частина вчителів зазначала, що відчуває нестачу практичних навичок для виявлення та подолання кібербулінгу, а також потребує додаткової професійної підготовки щодо роботи з прихованими формами психологічного тиску.

Результати досліджень показали, що педагогічні працівники потребують глибоких знань про наслідки булінгу для психічного стану дітей, особливості прояву різних видів агресії та способи своєчасного реагування на конфліктні ситуації, пов'язані з використанням цифрових технологій. Тому в

Австралії увага приділяється не лише роботі з учнями, а й підготовці педагогів до профілактики шкільного насильства.

Серед відомих австралійських програм профілактики булінгу варто виокремити програму «Friendly Schools», яка стала першою масштабною антибулінговою ініціативою, створеною на основі комплексних досліджень поведінки дітей та підлітків в австралійських школах. Апробація програми проводилася у п'ятнадцяти початкових школах Австралії. У дослідженні ефективності взяли участь понад тисяча учнів віком від восьми до дев'яти років, а також контрольна група школярів [59, с. 91–97].

Реалізація програми тривала протягом усього навчального року та охоплювала кілька взаємопов'язаних напрямів роботи. Основна увага приділялася вдосконаленню шкільної політики щодо протидії булінгу, залученню сім'ї до профілактичної діяльності та впровадженню спеціальної навчальної програми для учнів. У кожному закладі освіти створювалися координаційні групи, відповідальні за організацію та контроль реалізації програми.

Для педагогів були підготовлені спеціальні методичні матеріали, які містили практичні рекомендації, приклади роботи з учнями, способи реагування на конфліктні ситуації та стратегії попередження булінгу. Учителі проходили додаткове навчання щодо організації профілактичної діяльності та особливостей взаємодії з дітьми, які стали учасниками ситуацій цькування [38].

Програма також включала систему занять для учнів, у межах яких використовувалися рольові ігри, групові проекти, дискусії та інші інтерактивні форми роботи. Такі методи дозволяли школярам аналізувати конфліктні ситуації, розвивати навички співпраці, емпатії та безпечного спілкування з однолітками.

Позитивні результати у сфері профілактики булінгу продемонстрували також американські програми «Bully Busters» та «Expect Respect», які впроваджувалися у закладах освіти США. Їх розроблення було пов'язане зі

зростанням кількості випадків шкільного насильства та необхідністю створення ефективних механізмів попередження агресивної поведінки серед учнів.

Програма «Bully Busters» була створена за ініціативи шкільних консультантів, педагогів, адміністрації закладів освіти та батьків, які прагнули зменшити рівень булінгу в учнівському середовищі. Основу програми становить система цінностей, спрямованих на формування безпечної атмосфери в школі та розвиток позитивних взаємин між школярами.

Концепція програми ґрунтується на кількох ключових положеннях, насамперед автори програми виходять із того, що кожна дитина здатна навчитися конструктивній взаємодії та побудові позитивних стосунків у колективі. Також зосереджується увага на необхідності поважного ставлення до всіх учасників освітнього процесу незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Окремо підкреслюється, що шкільне середовище повинно бути вільним від будь-яких проявів насильства, психологічного тиску чи агресивної поведінки [53, с. 68–69].

Реалізація програми передбачала проведення тренінгів, групових занять, рольових вправ та тематичних дискусій, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії та культури ненасильницького спілкування. До профілактичної роботи залучалися учні, педагоги та батьки, що дозволяло забезпечити комплексний підхід до попередження булінгу у шкільному середовищі.

У Канаді профілактика булінгу реалізується через шкільні інформаційні кампанії та формування культури взаємоповаги серед учнів. Поширення набули такі ініціативи, як «Тиждень добрих справ» та «Національний тиждень обізнаності про булінг», під час яких старшокласники проводять тематичні презентації та просвітницькі заходи для молодших школярів, педагогів і батьків [50]. Сучасний канадський підхід орієнтується не на жорсткі покарання, а на розвиток безпечного шкільного середовища,

профілактичну роботу, інтеграцію антибулінгових заходів в освітній процес і постійний моніторинг випадків цькування.

У Великій Британії профілактика булінгу здійснюється як на рівні закладів освіти, так і на державному рівні. Для шкіл були розроблені спеціальні рекомендації та нормативні документи, зокрема «Safe to Learn: Embedding anti-bullying work in schools» і «Preventing and Tackling Bullying Advice for Head Teachers, Staff and Governing Bodies», які визначають обов'язки адміністрації закладу освіти, педагогів та учнів щодо попередження і подолання булінгу [60, с. 139–140]. Наведені документи спрямовані на формування єдиної шкільної політики безпечної поведінки та створення системи оперативного реагування на випадки насильства.

Досвід Німеччини у сфері профілактики булінгу привертає увагу через мультикультурність шкільного середовища, у якому навчаються діти різних національностей, культур і релігій. У німецьких школах увага приділяється формуванню толерантності, взаємоповаги та створенню психологічно комфортної атмосфери для всіх учнів. У більшості антибулінгових програм ключова роль відводиться педагогам, оскільки вчителі щоденно взаємодіють з учнями та можуть своєчасно реагувати на прояви агресії. Позитивні результати продемонструвала німецька адаптація програми «ОВРР», реалізована у понад 400 школах землі Баден-Вюртемберг, впровадження якої дозволило знизити рівень булінгу серед школярів [57; 58; 61].

В Австрії основною програмою профілактики булінгу серед учнів 5–8 класів є програма «ViSC», спрямована на зниження рівня агресивної поведінки та кількості випадків цькування у школах. Її реалізація здійснювалася як на рівні окремих учнів, так і на рівні всього закладу освіти, а сама профілактика розглядалася як складник розвитку шкільного середовища. У програмі використовувалася каскадна модель навчання «тренер тренерів», за якою дослідники готували спеціальних тренерів, тренери – педагогів, а вчителі вже працювали з учнями. Під час занять застосовувалися тренінги, рольові ігри, дискусії, творчі проекти та

театралізовані постановки, що допомогло покращити шкільний клімату та знизити кількість як агресорів, так і жертв булінгу [55, с. 189–190].

В Ірландії профілактика булінгу реалізовувалася через програму «Donegal», у межах якої було оновлено зміст навчальних програм та збільшено кількість занять, присвячених розвитку соціальних навичок і ненасильницькому розв'язанню конфліктів. Робота з учнями здійснювалася у формі групових занять, рольових ігор, творчих проєктів, театральних постановок і музичних заходів. Школярі також брали участь у створенні антибулінгових плакатів та сценаріїв до тематичних фільмів. Упровадження програми дозволило знизити рівень віктимізації учнів на 20 % та зменшити кількість випадків ініціювання булінгу на 17 % [62, с. 50].

Отже, аналіз вітчизняного та закордонного досвіду профілактики булінгу в шкільному середовищі засвідчив, що ефективне попередження насильства серед учнів потребує системного та комплексного підходу. У сучасній практиці профілактична діяльність реалізується через створення безпечного освітнього середовища, розвиток позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, упровадження тренінгових програм, медіаційних технологій, інтерактивних форм роботи та просвітницьких заходів. Досвід різних країн демонструє, що ефективними є програми, які охоплюють усіх учасників освітнього процесу, поєднують психологічну, педагогічну та соціально-виховну роботу, а також спрямовуються на формування толерантності, навичок ненасильницького спілкування й відповідального ставлення до міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Напрями і форми (види) профілактики булінгу в шкільному середовищі

Профілактика булінгу в шкільному середовищі спрямована на попередження проявів агресивної поведінки серед учнів, створення безпечних умов навчання та формування психологічного комфорту в колективі. Її зміст охоплює систему педагогічних, психологічних, соціальних та організаційних заходів, які допомагають знизити ризик виникнення насильства між учасниками освітнього процесу. Така робота повинна бути послідовною, тривалою та охоплювати всіх учасників шкільного середовища.

Профілактична діяльність у закладах освіти пов'язана із формуванням навичок конструктивної взаємодії, розвитком емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та відповідального ставлення до інших людей. Велика кількість конфліктів у шкільному колективі виникає через невміння учнів регулювати власні емоції, адекватно реагувати на суперечки, приймати індивідуальні особливості інших дітей та будувати безпечну комунікацію.

У науково-методичній літературі профілактику булінгу поділяють на загальну та спеціальну. Загальна профілактика орієнтована на попередження можливих труднощів у поведінці та міжособистісній взаємодії учнів ще до появи ознак насильства. Вона передбачає проведення виховних заходів, тренінгів, бесід, інформаційних кампаній, формування позитивного психологічного клімату в класному колективі та розвиток культури спілкування.

Спеціальна профілактика спрямована на подолання конкретних проблем, пов'язаних із проявами агресії, конфліктності або насильницької поведінки. Вона реалізується у випадках, коли в учнів уже спостерігаються

ознаки булінгу, психологічного тиску чи соціальної ізоляції. До цієї групи належать індивідуальні консультації, психокорекційна робота, медіація, соціально-педагогічний супровід учасників конфлікту, робота з батьками та створення індивідуальних програм підтримки.

Дослідники детально розглядають первинну, вторинну і третинну профілактику булінгу. Первинна профілактика має на меті створення сприятливих умов для розвитку учнів та попередження появи агресивної поведінки. Вона охоплює формування безпечного освітнього середовища, проведення інформаційних занять, розвиток комунікативних навичок, емпатії, толерантності та навичок мирного розв'язання конфліктів.

Вторинна профілактика застосовується у випадках, коли в колективі вже виникають окремі прояви агресії або напружених міжособистісних відносин. Її зміст пов'язаний із раннім виявленням проблемних ситуацій, діагностикою психологічного стану учнів, вивченням соціометричних показників класу, спостереженням за поведінкою дітей та організацією корекційної роботи.

Третинна профілактика передбачає допомогу учням, які вже стали учасниками булінгу. У такому випадку робота спрямовується на психологічне відновлення потерпілих, корекцію поведінки агресора, попередження повторних випадків насильства та в нормування взаємин у колективі. До такої діяльності залучаються практичний психолог, соціальний педагог, класний керівник, адміністрація школи та батьки.

Для кращого розуміння особливостей профілактичної роботи узагальнено основні види профілактики булінгу (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Основні види профілактики булінгу в шкільному середовищі

Вид профілактики	Зміст роботи	Основні форми
Первинна	Попередження виникнення булінгу	Бесіди, тренінги, виховні години, інтерактивні заняття

Вторинна	Виявлення ризиків та ранніх проявів агресії	Діагностика, спостереження, консультації
Третинна	Подолання наслідків булінгу та корекція поведінки	Психокорекція, медіація, індивідуальний супровід

Профілактика булінгу повинна здійснюватися системно та охоплювати різні рівні шкільного життя. Робота лише з окремими учнями не надає тривалого результату, оскільки агресивна поведінка формується під впливом міжособистісних відносин, атмосфери в колективі, стилю педагогічної взаємодії та сімейного виховання. Тому сучасні підходи до профілактики булінгу орієнтуються на створення безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу.

У закладах освіти профілактична діяльність реалізується на індивідуальному, груповому та загальношкільному рівнях. Індивідуальна робота проводиться з учнями, які перебувають у групі ризику, мають труднощі у спілкуванні або демонструють агресивну поведінку. Групова форма роботи спрямована на розвиток позитивних взаємин у класному колективі, формування навичок співпраці та взаємної підтримки. Загальношкільний рівень охоплює створення єдиної антибулінгової політики, проведення тематичних заходів, просвітницьких кампаній та організацію взаємодії між педагогами, учнями й батьками.

Серед основних напрямів профілактики булінгу в шкільному середовищі виокремлюють психологічний, педагогічний, соціальний та інформаційно-просвітницький. Кожен із них має власні завдання та форми реалізації, однак найбільшої ефективності можна досягти лише за умови їх поєднання. Профілактична робота повинна охоплювати щоденну організацію безпечної взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Психологічний напрям профілактики спрямований на зниження рівня агресивності, тривожності та емоційної напруги серед учнів. Його зміст пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, формуванням навичок

самоконтролю, умінням розпізнавати власні емоції та конструктивно реагувати на конфліктні ситуації. Практичний психолог проводить діагностику міжособистісних відносин у класі, виявляє учнів, які можуть перебувати у групі ризику, організовує індивідуальні консультації та психокорекційні заняття.

Психологічна профілактика також передбачає проведення тренінгів, вправ на розвиток емпатії, комунікативних навичок і здатності до співпраці. У процесі такої роботи учні навчаються висловлювати власну думку без агресії, контролювати емоційні реакції, знаходити компромісні рішення та адекватно реагувати на критику. Поступово це дозволяє зменшити конфліктність в класному колективі та покращити психологічний клімат.

Педагогічний напрям профілактики булінгу пов'язаний із організацією виховної роботи в закладі освіти. Класні керівники, педагоги-організатори та адміністрація школи забезпечують створення атмосфери взаємоповаги, підтримки та безпечної комунікації між учнями. Значення має стиль спілкування педагога з дітьми, оскільки авторитарність, приниження або демонстрація упередженого ставлення можуть провокувати появу агресивної поведінки серед школярів.

У процесі профілактичної діяльності педагоги використовують виховні години, тематичні бесіди, інтерактивні вправи, перегляд і обговорення соціальних відео, аналіз життєвих ситуацій та колективні творчі справи. Вони допомагають формувати у школярів відповідальне ставлення до власної поведінки та усвідомлення наслідків насильства для інших людей.

Соціальний напрям профілактики булінгу орієнтований на створення сприятливого соціального середовища та підтримку позитивних взаємин між учнями. Соціальний педагог координує взаємодію між школою, сім'єю та іншими соціальними інституціями, здійснює соціальний супровід дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та допомагає попереджати соціальну ізоляцію окремих учнів.

Під час роботи з класним колективом застосовуються методи згуртування групи, формування взаємодопомоги та розвитку навичок командної взаємодії. Для цього організовуються спільні проєкти, волонтерські акції, творчі заходи, спортивні змагання, шкільні ініціативи та діяльність учнівського самоврядування. Участь школярів у спільній діяльності сприяє розвитку довіри та знижує рівень міжособистісної напруги.

Інформаційно-просвітницький напрям профілактики передбачає поширення знань про проблему булінгу, його наслідки та способи реагування на випадки насильства. У закладах освіти проводяться тематичні тижні, акції, лекції, інформаційні кампанії, зустрічі з фахівцями, перегляд соціальних роликів та обговорення проблемних ситуацій. Вони допомагають учням краще розуміти ознаки булінгу та вчать правильно діяти у випадку його виникнення.

Ефективність профілактичної роботи залежить від форм її організації. У практиці закладів освіти використовуються індивідуальні, групові та масові форми профілактики булінгу.

Індивідуальна форма роботи застосовується у випадках, коли учень потребує особистої підтримки або корекційної допомоги. До неї належать:

- індивідуальні консультації;
- профілактичні бесіди;
- психологічний супровід;
- корекційні заняття;
- спостереження за поведінкою учня;
- робота з емоційними станами та самооцінкою.

Така форма роботи дозволяє глибше дослідити причини агресивної або віктимної поведінки, визначити труднощі у спілкуванні та підібрати оптимальні способи психологічної підтримки.

Групові форми профілактики використовуються найчастіше, оскільки булінг виникає саме в системі міжособистісних відносин колективу, до них належать:

- тренінги;
- виховні години;
- рольові ігри;
- форум-театр;
- дискусії;
- круглі столи;
- заняття з елементами арттерапії;
- командні вправи.

Під час групової роботи учні мають можливість обговорювати проблемні ситуації, аналізувати поведінку учасників конфлікту, вчитися співпрацювати та формувати навички ненасильницького спілкування. Позитивний ефект дають рольові ігри, у процесі яких школярі можуть побувати в ролі жертви, агресора або спостерігача та краще зрозуміти емоційний стан інших людей.

Для профілактики булінгу активно застосовується форум-театр, його особливість полягає у моделюванні конфліктних ситуацій із подальшим пошуком шляхів їх розв'язання. Учні беруть участь у сценічних постановках, аналізують поведінку персонажів та пропонують власні варіанти виходу із ситуації.

Досить поширеним методом профілактики є тренінгова робота. Тренінги спрямовуються на розвиток навичок ефективного спілкування, емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки та відповідальної поведінки. У процесі занять використовуються вправи на довіру, командну взаємодію, самопрезентацію, розв'язання конфліктів та розвиток толерантності.

Для узагальнення форм профілактичної роботи подано таблицю нижче (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Форми профілактики булінгу в шкільному середовищі та особливості їх реалізації

Форми профілактики	Приклади роботи	Основна мета
Індивідуальні	Консультації, бесіди, психокорекція	Підтримка окремого учня
Групові	Тренінги, форум-театр, дискусії	Формування позитивної взаємодії
Масові	Акції, тематичні тижні, лекції	Поширення антибулінгової культури

Крім традиційних методів профілактики, у школах дедалі частіше застосовуються відновні практики та медіація. Їх використання спрямоване на мирне врегулювання конфліктів та відновлення нормальних взаємин між учасниками суперечки. Медіація допомагає учням навчитися слухати одне одного, усвідомлювати наслідки власної поведінки та спільно знаходити рішення конфліктної ситуації.

Ефективність профілактики булінгу залежить від рівня співпраці закладу освіти з батьками учнів. Сімейне середовище впливає на формування моделей поведінки дитини, її ставлення до інших людей, способи реагування на конфлікти та рівень емоційної стабільності. Агресивна поведінка, надмірна жорсткість у вихованні, постійні конфлікти в родині або, навпаки, недостатня увага до емоційного стану дитини можуть сприяти формуванню схильності до насильницьких дій чи віктимної поведінки.

Робота з батьками у межах профілактики булінгу передбачає проведення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення їхньої психологічної та педагогічної обізнаності. Під час батьківських зборів, консультацій, лекцій і тренінгів дорослих ознайомлюють із причинами булінгу, його наслідками для психічного розвитку дитини, ознаками агресивної та віктимної поведінки, а також способами реагування на випадки насильства.

Особлива увага приділяється формуванню навичок конструктивного спілкування в сім'ї. Батькам пояснюють необхідність підтримувати

емоційний контакт із дитиною, вчасно реагувати на зміни в її поведінці, уникати фізичних покарань та принижень. У процесі профілактичної роботи дорослих навчають способів мирного врегулювання конфліктів, розвитку довірливих взаємин із дітьми та підтримки їхньої психологічної безпеки.

У закладах освіти можуть організовуватися тематичні тренінги для батьків:

1. «Конфлікти у підлітковому середовищі»;
2. «Як розпізнати булінг»;
3. «Безпечне спілкування з дитиною»;
4. «Особливості підліткового віку»;
5. «Кібербулінг та його наслідки».

Такі заняття допомагають батькам краще розуміти емоційний стан дитини та вчасно помічати ознаки психологічного неблагополуччя.

У випадках виявлення булінгу значення набуває індивідуальна робота з родинами учасників конфлікту. Практичний психолог та соціальний педагог проводять консультації з батьками агресора, потерпілого та спостерігачів, допомагають виробити спільну стратегію підтримки дитини та запобігти повторним проявам насильства.

Профілактична робота в закладі освіти неможлива без активної участі педагогічного колективу. Саме вчитель щоденно взаємодіє з учнями, спостерігає за особливостями їхньої поведінки та може своєчасно помітити зміни у міжособистісних відносинах класу. Від професійної компетентності педагога залежить рівень психологічного комфорту учнівського колективу.

Педагогічні працівники повинні володіти знаннями про форми прояву булінгу, механізми його виникнення та способи реагування на конфліктні ситуації. З такою метою у школах проводяться семінари, тренінги, методичні об'єднання та практичні заняття, присвячені проблемі насильства серед учнів. Під час таких заходів педагоги навчаються розпізнавати приховані прояви булінгу, працювати з конфліктними ситуаціями та використовувати ненасильницькі способи взаємодії.

У профілактичній роботі значення має стиль педагогічного спілкування, тому вчитель повинен демонструвати повагу до особистості кожного учня, дотримуватися принципів справедливості та недопущення дискримінації. Припинення, публічне висміювання або ігнорування школярів можуть провокувати появу агресії в класному колективі та формувати модель насильницької поведінки серед дітей.

Для створення безпечного освітнього середовища педагогічний колектив розробляє правила поведінки в школі, антибулінгові заходи та алгоритми реагування на випадки цькування. У багатьох закладах освіти впроваджуються спеціальні програми формування позитивного мікроклімату в класі, проводяться тематичні дні толерантності, акції підтримки та інтерактивні заняття з розвитку комунікативних навичок.

Сучасна профілактика булінгу активно використовує інтерактивні та відновні технології, оскільки поширення набувають медіація та відновні практики, спрямовані на мирне врегулювання конфліктів між учнями. Під час медіації сторони конфлікту за допомогою посередника обговорюють ситуацію, аналізують її наслідки та спільно шукають шляхи вирішення проблеми.

У багатьох школах реалізуються програми «рівний – рівному», у межах яких старшокласники допомагають молодшим учням адаптуватися до шкільного середовища, проводять інформаційні зустрічі та беруть участь у профілактичних заходах. Подібні форми роботи дозволяють формувати довірливі взаємини між школярами та розвивати учнівське самоврядування.

Для профілактики булінгу також використовуються:

- арттерапевтичні вправи;
- кіноклуби;
- тематичні квести;
- інтерактивні лекції;
- флешмоби;
- творчі проєкти;

- дебати;
- соціальні акції.

Такі форми діяльності допомагають залучати учнів до обговорення проблеми насильства у більш доступній та емоційно безпечній формі.

Отже, профілактика булінгу в шкільному середовищі охоплює комплекс взаємопов'язаних напрямів, форм і методів роботи, спрямованих на створення безпечного освітнього простору та попередження проявів насильства серед учнів. Найбільшої ефективності можна досягти за умови системної взаємодії педагогів, психологів, батьків та самих школярів, поєднання просвітницької, корекційної та виховної діяльності, а також використання сучасних інтерактивних технологій профілактики.

2.2. Емпіричне дослідження рівнів прояву булінгу серед учнів у закладах загальної середньої освіти м. Чернігова

Емпіричне дослідження рівнів прояву булінгу проводилося на базі Чернігівської гімназії № 33. 90 учнів 3–9 класів віком 9–15 років. Метою емпіричного дослідження стало виявлення рівнів прояву булінгу серед учнів закладів загальної середньої освіти м. Чернігова, а також дослідження особливостей міжособистісних відносин, психічних станів і рівня толерантності школярів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Дослідити рівень поширення булінгу серед учнів 3–9 класів.
2. Виявити особливості булінг-структур у шкільному середовищі.
3. Дослідити психічні стани учнів та їхній взаємозв'язок із проявами булінгу.
4. Визначити рівень толерантності школярів.
5. Проаналізувати особливості міжособистісних відносин в учнівському колективі.

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика для вивчення «булінг-структур» Є. Г. Норкіної (адаптація К. О. Гордієнко).
2. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка (Додаток А).
3. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Додаток Б).
4. Тест міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток В).

Під час проведення дослідження зміст окремих запитань додатково пояснювався учням молодшого шкільного віку з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Для дослідження особливостей прояву булінгу серед учнів було використано методику «Булінг-структури» Є. Норкіної в адаптації К. Гордієнко. Методика складається з 25 запитань і спрямована на визначення ролей учасників булінгу в учнівському колективі. У її структурі виокремлено п'ять основних шкал: «ініціатор», «помічник ініціатора», «захисник», «жертва» та «спостерігач».

Обробка результатів методики дозволяє встановити, які ролі найчастіше займають учні у ситуаціях булінгу, а також визначити кількість школярів, схильних до агресивної поведінки, підтримки булера, пасивного спостереження або захисту потерпілих. Отримані дані дають можливість глибше проаналізувати структуру міжособистісних взаємин у класному колективі та рівень поширення булінгу.

Для дослідження психоемоційних особливостей учнів було використано методику самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка дозволяє визначити рівень прояву таких психічних станів і властивостей особистості, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Зазначені показники можуть впливати на особливості міжособистісної взаємодії школярів, їхню поведінку в колективі, процес соціалізації та схильність до конфліктних ситуацій.

Тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до переживання емоційної напруги, хвилювання та відчуття небезпеки навіть у ситуаціях, які не становлять реальної загрози. Методика дозволяє визначити рівень тривожності учнів: низький, середній або високий.

Фрустрація характеризується як психічний стан, що виникає внаслідок труднощів у досягненні бажаної мети чи задоволенні потреб. Високий рівень фрустрації може супроводжуватися невпевненістю в собі, страхом невдач та уникненням складних ситуацій, тоді як низький рівень свідчить про емоційну стійкість і здатність долати труднощі.

Агресивність у межах методики трактується як схильність особистості до ворожих реакцій, конфліктної поведінки та негативного ставлення до оточення. Результати дослідження дозволяють визначити ступінь прояву агресивності – від емоційної врівноваженості до високого рівня імпульсивності та конфліктності.

Ригідність відображає здатність особистості адаптуватися до нових умов і змінювати власну поведінку залежно від ситуації. Високий рівень ригідності свідчить про труднощі у пристосуванні до нових обставин, схильність до незмінності поглядів та поведінкових реакцій, тоді як низький рівень характеризується гнучкістю мислення та легкою адаптацією до змін.

Застосування методики Г. Айзенка дозволило виявити особливості психічних станів учнів та проаналізувати їхній можливий взаємозв'язок із проявами булінгу в шкільному середовищі.

Для визначення рівня толерантності учнів у дослідженні було використано експрес-опитувальник «Індекс толерантності», розроблений Г.Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим та Л. Шайгеровою. Методика складається з 22 тверджень і спрямована на вивчення загального рівня толерантності особистості.

Опитувальник дозволяє дослідити ставлення учнів до представників різних соціальних груп, особливості міжособистісної взаємодії та рівень

готовності до конструктивного спілкування. Зміст тверджень охоплює питання прийняття людей з різними соціальними, культурними та індивідуальними особливостями, ставлення до осіб інших національностей і поглядів, а також здатність школярів до співпраці та мирного вирішення конфліктів.

Методика також дає можливість оцінити комунікативні установки учнів, зокрема рівень поваги до думки інших людей, готовність до взаєморозуміння та продуктивної взаємодії у колективі. Увага приділяється дослідженню етнічної толерантності, яка характеризує ставлення до представників інших етнічних груп та рівень прийняття культурних відмінностей.

Опитувальник містить три основні субшкали:

- етнічна толерантність;
- соціальна толерантність;
- толерантність як особистісна риса.

За результатами обробки даних визначається високий, середній або низький рівень прояву кожного показника. Використання даної методики дозволило дослідити особливості толерантності учнів та проаналізувати її взаємозв'язок із проявами булінгу в шкільному середовищі.

Для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії учнів було використано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Дана методика спрямована на вивчення структури міжособистісних стосунків, стилів поведінки у спілкуванні та особливостей взаємодії особистості з оточенням. Також, вона дозволяє проаналізувати уявлення людини про себе та особливості ставлення до власного «Я».

В основу методики покладено систему типів міжособистісної взаємодії, які представлені у вигляді кругової моделі. Опитувальник складається зі 128 характеристик, що згруповані у вісім октантів, кожен із яких відображає певний тип поведінки та особливості спілкування особистості. Серед основних типів міжособистісних відносин виокремлюються авторитарний,

незалежно-домінуючий, агресивний, недовірливий, покірливий, залежний, співпрацюючий та альтруїстичний типи.

Результати методики дозволяють визначити ступінь вираженості окремих характеристик міжособистісної поведінки. Показники в межах восьми балів вказують на гармонійність особистості та збалансованість поведінкових проявів. Вищі результати можуть вказувати на посилення певних рис характеру або труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма шкалами інколи свідчать про закритість досліджуваного або недостатню щирість відповідей.

Перші чотири октанти характеризують схильність до домінування, незалежності, конфліктності та наполегливості у відстоюванні власної позиції. Наступні чотири октанти, навпаки, відображають схильність до конформної поведінки, поступливості, залежності від думки інших людей та орієнтацію на підтримання позитивних взаємин у колективі.

Методика Т. Лірі дала можливість дослідити особливості міжособистісних відносин учнів, визначити домінуючі стилі взаємодії у шкільному колективі та проаналізувати їхній можливий зв'язок із проявами булінгу.

Для дослідження особливостей прояву булінгу серед учнів було використано методику «Булінг-структури» Є. Норкіної в адаптації К.Гордієнко. Методика дала можливість визначити основні ролі учасників булінгу в учнівському колективі та встановити рівень поширення різних моделей поведінки. За результатами проведеного дослідження було виявлено учнів, схильних до ролі ініціатора булінгу, помічника агресора, жертви, захисника та спостерігача (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження булінг-структур серед учнів 3-9 класів

Булінг-структури	Кількість учнів	%
------------------	-----------------	---

Ініціатор булінгу	13	14%
Помічник ініціатора	16	18%
Жертва булінгу	18	20%
Захисник	20	22%
Спостерігач	23	26%

Отримані результати свідчать про те, що найбільша кількість досліджуваних належить до категорії спостерігачів – 26% учнів, що може вказувати на те, що частина школярів не бере безпосередньої участі у булінгу, але залишається пасивними свідками конфліктних ситуацій. Подібна позиція часто пояснюється страхом стати наступною жертвою, невпевненістю у власних діях або недостатнім рівнем сформованості навичок реагування на прояви насильства.

22% учнів продемонстрували схильність до ролі захисника. Такі школярі намагаються підтримувати потерпілих, втручатися у конфліктні ситуації та допомагати одноліткам у випадках психологічного чи фізичного тиску. Наявність достатньої кількості учнів із подібною позицією говорить про часткове формування в колективі навичок підтримки, співпереживання та готовності до взаємодопомоги.

Роль жертви булінгу була виявлена у 20% досліджуваних, що вказує на наявність у частини учнів труднощів у міжособистісній взаємодії, підвищеної вразливості, невпевненості у собі або труднощів адаптації у колективі. Такі учні можуть частіше зазнавати психологічного тиску, соціальної ізоляції чи приниження з боку однолітків.

18% школярів належать до категорії помічників ініціатора булінгу. У більшості випадків такі учні прямо не виступають організаторами агресивної поведінки, але підтримують булера, схвалюють його дії або беруть участь у цькуванні під впливом групи. Подібна поведінка часто пов'язана з бажанням отримати підтримку однолітків, уникнути осуду або підвищити власний статус у колективі.

Найменша кількість досліджуваних – 14% – продемонструвала ознаки ініціаторів булінгу, але навіть такий показник свідчить про наявність у шкільному середовищі учнів, схильних до агресивної поведінки, домінування та регулярного психологічного чи фізичного впливу на інших школярів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність різних моделей поведінки у ситуаціях булінгу та підтверджують актуальність проведення профілактичної роботи серед учнів.

Для дослідження психоемоційних особливостей учнів було використано методику самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Методика дозволила визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учнів. Отримані результати дали можливість проаналізувати особливості емоційного стану школярів та виявити психологічні чинники, які можуть впливати на прояви булінгу у шкільному середовищі (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження психічних станів учнів за методикою
Г.Айзенка**

Психічний стан	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	12%	56%	32%
Фрустрація	18%	54%	28%
Агресивність	20%	50%	30%
Ригідність	16%	58%	26%

Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня тривожності у більшості учнів – 56%. Такі школярі можуть переживати хвилювання, емоційну напругу або невпевненість у складних ситуаціях, але загалом здатні контролювати власний емоційний стан. Водночас у 32% досліджуваних було виявлено високий рівень тривожності, що може проявлятися у постійному відчутті занепокоєння, страху осуду з боку однолітків та підвищеній емоційній чутливості. Подібні особливості можуть

ускладнювати адаптацію учнів у колективі та підвищувати ризик потрапляння у ситуації булінгу.

Середній рівень фрустрації виявлено у 54% школярів, що вказує на те, що частина учнів періодично переживає труднощі у досягненні бажаних цілей або емоційний дискомфорт у проблемних ситуаціях. Високий рівень фрустрації зафіксовано у 28% учнів. Такі результати можуть вказувати на схильність до невпевненості, страху невдач, уникнення складних ситуацій та труднощів у подоланні життєвих перешкод.

Аналіз показників агресивності продемонстрував, що у половини досліджуваних – 50% – спостерігається середній рівень агресивності. Це свідчить про наявність окремих проявів імпульсивності чи емоційної напруги, які можуть виникати під час конфліктних ситуацій. Водночас у 30% учнів виявлено високий рівень агресивності. Такі школярі можуть характеризуватися підвищеною конфліктністю, труднощами самоконтролю та схильністю до різких емоційних реакцій у спілкуванні з однолітками.

Дослідження ригідності показало переважання середнього рівня даного показника – 58% учнів, що говорить про помірну здатність школярів адаптуватися до змін та нових умов взаємодії. Водночас у 26% досліджуваних спостерігається високий рівень ригідності, що може проявлятися у труднощах зміни власної поведінки, надмірній категоричності та недостатній гнучкості у спілкуванні.

Загалом результати методики Г. Айзенка вказують на наявність у частини учнів підвищеного рівня тривожності, агресивності та фрустрації, що може негативно впливати на міжособистісні відносини у шкільному колективі та сприяти виникненню конфліктних ситуацій.

Для визначення рівня толерантності учнів було використано експрес-опитувальник «Індекс толерантності» Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва та Л. Шайгерової. Методика дала можливість дослідити особливості ставлення школярів до інших людей, рівень прийняття

соціальних та індивідуальних відмінностей, а також готовність до конструктивної взаємодії у колективі (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати дослідження рівня толерантності учнів

Рівень толерантності	Кількість учнів	%
Високий	20	22%
Середній	50	56%
Низький	20	22%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня толерантності серед учнів – 56% досліджуваних. Такі школярі загалом демонструють здатність до конструктивної взаємодії, прийняття думок інших людей та підтримання позитивних стосунків у колективі. Водночас у конфліктних ситуаціях вони можуть проявляти нетерпимість, емоційну нестійкість або труднощі у спілкуванні з однолітками.

Високий рівень толерантності було виявлено у 22% учнів. Такі школярі характеризуються повагою до інших людей, готовністю до співпраці, вмінням приймати індивідуальні особливості оточення та конструктивно вирішувати конфлікти. Учні з високим рівнем толерантності частіше демонструють емпатію, підтримують однокласників та рідше виявляють агресивну поведінку.

Разом із тим у 22% досліджуваних встановлено низький рівень толерантності, що може проявлятися у негативному ставленні до відмінностей між людьми, труднощах прийняття думки інших, підвищеній конфліктності та схильності до нетерпимих форм поведінки. Подібні особливості можуть створювати передумови для виникнення булінгу, психологічного тиску або соціальної ізоляції окремих учнів.

У процесі спостереження було помітно, що учні з нижчим рівнем толерантності частіше демонстрували категоричність у спілкуванні, гостро реагували на суперечки та складніше йшли на компроміс. Натомість школярі

з високими показниками толерантності легше встановлювали контакт із ровесниками та проявляли готовність до взаємодопомоги.

Отримані результати підтверджують необхідність проведення системної профілактичної роботи, спрямованої на розвиток толерантності, емпатії та культури спілкування в учнівському середовищі.

Для дослідження особливостей міжособистісних відносин учнів було використано методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Вона дала можливість визначити домінуючі типи поведінки школярів у процесі спілкування, особливості взаємодії з однолітками та рівень конфліктності у колективі (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Результати дослідження міжособистісних відносин учнів за
методикою Т. Лірі**

Тип міжособистісних відносин	Кількість учнів	%
Владно-лідерський	14	16%
Незалежно-домінуючий	13	14%
Прямолінійно-агресивний	16	18%
Недовірливо-скептичний	11	12%
Покірливо-сором'язливий	9	10%
Залежно-слухняний	7	8%
Співпрацюючий-конвенційний	11	12%
Відповідально-великодушний	9	10%

Аналіз результатів показав, що поширеним серед досліджуваних є прямолінійно-агресивний тип міжособистісних відносин – 18% учнів. Вони можуть характеризуватися імпульсивністю, різкістю у спілкуванні, схильністю до конфліктної поведінки та труднощами емоційного самоконтролю. У ситуаціях суперечок вони часто демонструють наполегливість, категоричність і підвищену емоційну реактивність.

16% учнів продемонстрували владно-лідерський тип взаємодії, для яких характерними є активність, прагнення до домінування, впевненість у

собі та бажання займати провідну позицію у колективі. Частина учнів із даним типом поведінки може позитивно впливати на групу, але за несприятливих умов прагнення до лідерства інколи супроводжується надмірним контролем або тиском на однолітків.

Незалежно-домінуючий тип міжособистісних відносин було виявлено у 14% досліджуваних. Такі учні вирізняються самостійністю, прагненням до незалежності та схильністю відстоювати власну позицію. Водночас їм може бути складніше враховувати думку інших людей або йти на компроміс у конфліктних ситуаціях.

12% школярів продемонстрували недовіливо-скептичний тип поведінки. Для них характерними є замкнутість, підвищена настороженість у спілкуванні та труднощі у встановленні довірливих взаємин із ровесниками. Такі учні можуть гостро реагувати на критику та частіше відчувати емоційний дискомфорт у колективі.

Покірливо-сором'язливий тип було виявлено у 10% досліджуваних, які зазвичай характеризуються невпевненістю у собі, труднощами самовираження та підвищеною чутливістю до оцінки оточення. Подібні особливості можуть підвищувати ризик потрапляння у роль жертви булінгу.

8% учнів продемонстрували залежно-слухняний тип міжособистісних відносин. Такі школярі орієнтуються на думку інших людей, потребують підтримки та схвалення з боку колективу, а також можуть уникати відкритого відстоювання власної позиції.

Співпрацюючий-конвенційний тип поведінки виявлено у 12% досліджуваних. Для них характерними є доброзичливість, прагнення до співпраці, готовність підтримувати позитивні взаємини та уникати конфліктів. Відповідально-великодушний тип встановлено у 10% школярів, які схильні до взаємодопомоги, емпатії та відповідального ставлення до інших людей.

Отримані результати вказують на наявність у частини учнів схильності до домінування, агресивної поведінки та труднощів міжособистісної

взаємодії, що може створювати передумови для виникнення булінгу у шкільному середовищі. Водночас частина школярів демонструє готовність до співпраці, підтримки та конструктивного спілкування, що позитивно впливає на психологічний клімат у колективі.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність різних проявів булінгу серед учнів, адже було встановлено, що частина школярів схильна до агресивної поведінки, домінування та конфліктної взаємодії, тоді як окремі учні демонструють підвищену тривожність, невпевненість у собі та труднощі соціальної адаптації. Дослідження також виявило середній рівень толерантності у більшості учнів та наявність різних моделей міжособистісних відносин у колективі. Отримані результати підтверджують необхідність системної профілактичної роботи, спрямованої на формування безпечного освітнього середовища, розвиток толерантності, навичок конструктивного спілкування та попередження булінгу серед учнів.

Результати даного емпіричного дослідження підтверджувалися і на базі інших закладів загальної середньої освіти, зокрема Чернігівських гімназій № 1, № 2, № 32 та Чернігівського ліцею № 22. У складі Національної молодіжної тренерської мережі ГО «Ла Страда – Україна» упродовж 2023–2026 років здійснювалася системна робота з діагностики, моніторингу та профілактики булінгу в освітньому середовищі цих закладів м. Чернігова; проводилася серія інтерактивних тренінгів, спрямованих на формування в учнів навичок ненасильницької комунікації, розвиток емоційного інтелекту, формування стійкості до тиску та опанування ефективними стратегіями захисту від психологічного насильства.

Практичний досвід роботи з дітьми різних вікових категорій у закладах загальної середньої освіти дозволив адаптувати діагностичні матеріали для кращого сприйняття учнями. Зокрема, у процесі тестування застосовувалися додаткові методи роз'яснення змісту запитань та інтерактивні підходи, що сприяло створенню довірливої атмосфери, зменшенню напруги під час

опитування та отриманню максимально щирих і достовірних відповідей від респондентів.

Синтез тренерської практики, глибокої діагностичної роботи та безпосередньої взаємодії з учнівською молоддю вможливив формування цілісного бачення проблеми булінгу в шкільному середовищі та шляхів його подолання і запобігання.

2.3. Програма профілактики булінгу в шкільному середовищі

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що проблема булінгу залишається актуальною для учнівського середовища. Частина школярів демонструє підвищений рівень агресивності, тривожності, труднощі у спілкуванні та недостатній рівень толерантності. У зв'язку з цим виникла потреба у розробленні програми профілактики булінгу, спрямованої на покращення психологічного клімату в учнівському колективі, зниження рівня конфліктності та формування безпечної взаємодії між школярами.

Зміст програми охоплює комплекс занять, вправ і тренінгових елементів, спрямованих на розвиток навичок спілкування, емоційного самоконтролю, взаємоповаги та мирного вирішення конфліктів.

Метою програми є попередження проявів булінгу серед учнів шляхом формування толерантної поведінки, розвитку навичок безпечної комунікації та створення позитивної атмосфери у шкільному колективі.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Підвищити рівень обізнаності учнів щодо проблеми булінгу та його наслідків.
2. Розвивати навички конструктивного спілкування.
3. Формувати толерантне ставлення до інших людей.
4. Знизити рівень агресивності та конфліктності серед школярів.
5. Навчити учнів способів мирного вирішення конфліктів.

6. Сприяти розвитку взаємопідтримки та позитивної взаємодії у колективі.

Програма передбачає проведення групових занять із використанням тренінгових вправ, дискусій, рольових ігор, арттерапевтичних методів та інтерактивних форм роботи. Робота організовується у безпечній та доброзичливій атмосфері, що дозволяє учням вільно висловлювати власні думки, ділитися переживаннями та брати участь у спільному обговоренні проблемних ситуацій.

Тривалість програми становить 4 тижні. Заняття проводяться один-два рази на тиждень. Орієнтовна тривалість одного заняття – 45–60 хвилин (табл. 2.7).

Таблиця 2.5

Структура програми профілактики булінгу в шкільному середовищі

Тема заняття	Мета заняття	Форми роботи
Булінг та його прояви	Ознайомити учнів із поняттям булінгу та його наслідками	Бесіда, дискусія, вправа «Мої кордони»
Конфлікт і способи його вирішення	Навчити учнів мирно вирішувати конфлікти	Рольові ігри, аналіз ситуацій
Толерантність і повага	Формувати поважне ставлення до інших людей	Тренінгові вправи, групова робота
Ми – команда	Розвивати взаємопідтримку та згуртованість колективу	Командні вправи, арттерапія

Перше заняття програми «Булінг та його прояви» спрямоване на формування в учнів розуміння сутності булінгу, його основних форм та наслідків для психічного стану людини. На початку роботи учасникам пропонується вправа на знайомство та створення доброзичливої атмосфери у групі. Після цього разом із школярами обговорюються правила роботи під час занять: повага до думки інших, відсутність образ, активна участь та дотримання конфіденційності.

У ході заняття учні знайомляться з поняттям булінгу, аналізують приклади ситуацій зі шкільного життя та вчаться розрізняти конфлікт і регулярне цькування. Під час дискусії школярі обговорюють можливі причини агресивної поведінки та наслідки булінгу для жертви, агресора і спостерігачів. Для кращого розуміння теми використовується вправа «Мої кордони», у процесі якої учні визначають, яка поведінка у спілкуванні є прийнятною, а яка – ні. Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія, де школярі висловлюють власні враження та роблять висновки щодо необхідності поважного ставлення до інших людей.

Друге заняття «Конфлікт і способи його вирішення» присвячене формуванню навичок мирного врегулювання суперечок та розвитку емоційного самоконтролю. На початку роботи учні виконують вправу на визначення власного емоційного стану, після чого обговорюють ситуації, які найчастіше викликають конфлікти у шкільному середовищі.

Основна частина заняття побудована на рольових іграх та аналізі проблемних ситуацій. Учням пропонуються різні моделі поведінки під час конфлікту, після чого вони спільно визначають конструктивні способи взаємодії. Школярі вчаться висловлювати незгоду без агресії, слухати співрозмовника, контролювати власні емоції та шукати компромісні рішення. Для розвитку навичок співпраці використовуються вправи у парах і малих групах.

Під час заняття також обговорюються наслідки імпульсивної поведінки та способи подолання агресії. Учням пояснюється, що конфлікт не завжди призводить до булінгу, але невміння мирно вирішувати суперечки може сприяти появі агресивних форм поведінки. Наприкінці заняття проводиться вправа «Крок до порозуміння», спрямована на розвиток навичок підтримки та взаєморозуміння між однокласниками.

Третє заняття «Толерантність і повага» спрямоване на формування позитивного ставлення до інших людей та розвиток навичок безпечного спілкування. Під час заняття школярі обговорюють поняття толерантності,

аналізують приклади нетерпимого ставлення та визначають, як образи, насмішки чи приниження впливають на емоційний стан людини.

У процесі роботи використовуються тренінгові вправи, спрямовані на розвиток емпатії та прийняття індивідуальних особливостей інших людей. Учні виконують завдання «Спільне та відмінне», у ході якого визначають власні риси характеру, інтереси та особливості, після чого обговорюють цінність різноманітності у колективі. Під час вправи «Слова підтримки» школярі вчаться висловлювати позитивні думки про однокласників та підтримувати інших у складних ситуаціях.

Окрема частина заняття присвячена проблемі соціальної ізоляції та неприйняття у колективі. Учні аналізують ситуації, у яких людина може почуватися самотньою або відкинутою, та обговорюють способи підтримки однолітків. Наприкінці роботи проводиться групова вправа «Коло довіри», яка допомагає згуртувати учнівський колектив та формувати позитивну атмосферу у класі.

Завершальне заняття «Ми – команда» спрямоване на розвиток взаємодопомоги, згуртованості та підтримки між учнями. На початку роботи школярі виконують вправи на командну взаємодію та спільне прийняття рішень. У процесі діяльності учасники вчаться домовлятися, розподіляти обов'язки та підтримувати одне одного.

Основна частина заняття побудована на групових вправах і творчих завданнях. Учні створюють спільний плакат «Клас без булінгу», де відображають правила безпечного спілкування, підтримки та взаємоповаги. Також проводяться арттерапевтичні вправи, які допомагають знизити емоційну напругу та покращити психологічний клімат у колективі.

Під час завершального обговорення школярі діляться власними враженнями від участі у програмі, аналізують отриманий досвід та визначають, які навички були для них найбільш корисними. Учні пропонуються сформулювати правила класу, які допоможуть підтримувати безпечну та доброзичливу атмосферу у шкільному середовищі.

У процесі реалізації програми використовувалися принципи добровільної участі, взаємної поваги, емоційної безпеки та активної взаємодії між учасниками. Проведення занять у тренінговій формі дозволило створити умови для відкритого спілкування, розвитку довіри та формування позитивних міжособистісних відносин у колективі.

Отже, розроблена програма профілактики булінгу спрямована на формування безпечного та психологічно комфортного шкільного середовища, розвиток толерантності, взаємоповаги й навичок конструктивного спілкування серед учнів. Використання тренінгових занять, рольових ігор, групових вправ та інтерактивних методів роботи дозволяє знизити рівень конфліктності у колективі, покращити міжособистісні взаємини та підвищити рівень обізнаності школярів щодо проблеми булінгу. Реалізація програми дозволяє розвивати в учнів відповідальне ставлення до власної поведінки, готовності підтримувати інших та мирно вирішувати конфліктні ситуації.

2.4. Практичні рекомендації соціальним педагогам щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі

Профілактика булінгу в шкільному середовищі потребує системної роботи соціального педагога з учнями, батьками, педагогічним колективом та адміністрацією закладу освіти. Соціальний педагог має не лише реагувати на вже виявлені випадки цькування, а й постійно створювати умови, за яких агресивна поведінка, приниження та ізоляція учнів не стають звичною частиною шкільного життя. Його діяльність повинна бути спрямована на раннє виявлення ризиків, підтримку дітей, формування безпечної атмосфери в колективі та організацію профілактичних заходів.

Передусім соціальному педагогу варто регулярно здійснювати діагностику соціально-психологічного клімату в класах. Для цього можна використовувати анкетування, соціометрію, бесіди з учнями, спостереження за поведінкою дітей під час уроків, перерв, позакласних заходів. Особливу

увагу потрібно звертати на учнів, які часто залишаються осторонь колективу, не мають близьких друзів, уникають спільної діяльності або, навпаки, демонструють агресивність, прагнення домінувати та провокують інших дітей.

Соціальному педагогу варто організовувати профілактичну роботу не лише з окремими учнями, а з усім класним колективом. Доцільно проводити тренінги, виховні години, дискусії, рольові ігри, вправи на згуртування, заняття з розвитку емпатії та толерантності. Під час таких заходів учні мають навчитися розпізнавати булінг, відрізняти його від звичайного конфлікту, розуміти наслідки цькування для жертви, агресора і спостерігачів. Важливо пояснювати школярам, що мовчазне спостереження також підтримує ситуацію булінгу, тому кожен учасник колективу має відповідальність за атмосферу в класі.

Інший напрям роботи соціального педагога – підтримка учнів, які стали жертвами булінгу. З такими дітьми потрібно працювати обережно, без тиску й публічного обговорення ситуації. Варто допомогти дитині відновити відчуття безпеки, підвищити самооцінку, навчити її звертатися по допомогу та не залишатися наодинці з проблемою. Підтримка має бути конфіденційною, послідовною та узгодженою з практичним психологом, класним керівником і батьками.

Потрібною є робота з учнями, які виступають ініціаторами булінгу, але соціальному педагогу не варто обмежуватися лише покаранням або осудом такої поведінки. Потрібно з'ясувати, чому дитина обирає агресивну модель взаємодії, які потреби вона намагається задовольнити через домінування, чи є в неї труднощі в сім'ї, проблеми з самоконтролем або потреба у визнанні. Профілактична робота з такими учнями має бути спрямована на розвиток відповідальності, емпатії, навичок саморегуляції та прийнятних способів самоствердження.

Соціальному педагогу слід активно працювати зі спостерігачами булінгу, оскільки позиція класу часто визначає, чи буде цькування

продовжуватися. Учням потрібно пояснювати, як безпечно підтримати потерпілого, до кого звернутися по допомогу, як не підсилювати агресора сміхом, мовчанням або схваленням. Варто формувати в класі групу учнів, які готові підтримувати позитивний психологічний клімат і брати участь у заходах проти булінгу.

Важливою частиною профілактики є співпраця з батьками, тому соціальний педагог має проводити батьківські збори, консультації, інформаційні зустрічі щодо ознак булінгу, його наслідків та способів реагування. Батькам варто пояснювати, що різкі зміни в поведінці дитини, небажання йти до школи, замкнутість, тривожність, погіршення успішності або втрата інтересу до спілкування можуть бути сигналами психологічного неблагополуччя. Також потрібно наголошувати, що агресивна поведінка дитини не повинна виправдовуватися фразами на кшталт «це просто жарти» або «діти самі розберуться».

Соціальному педагогу потрібно координувати роботу з класними керівниками та вчителями-предметниками. Педагоги мають знати алгоритм дій у випадку виявлення булінгу, не ігнорувати скарги дітей, не знецінювати переживання учнів і не допускати публічного приниження школярів. Варто проводити для педагогів методичні консультації щодо розпізнавання прихованих форм булінгу, особливо соціальної ізоляції, бойкоту, поширення чуток і кібербулінгу.

Варто розробити у школі чіткий алгоритм реагування на випадки булінгу. Учні, батьки й педагоги повинні знати, до кого можна звернутися, як подати повідомлення про випадок цькування, хто розглядає ситуацію та які заходи можуть бути вжиті. Він має бути зрозумілим, доступним і неформальним, щоб дитина не боялася повідомити про проблему.

Соціальному педагогу також варто приділяти увагу профілактиці кібербулінгу. Учні потрібно навчати правилам безпечної поведінки в Інтернеті, відповідальному користуванню соціальними мережами, недопущенню поширення образливих повідомлень, фото чи відео. Вони

мають розуміти, що онлайн-цькування має реальні психологічні наслідки й також потребує реагування з боку дорослих.

Загалом профілактична діяльність соціального педагога повинна бути постійною, а не разовою. Найкращі результати дає поєднання діагностики, індивідуальної підтримки, групових занять, роботи з батьками, співпраці з педагогами та створення чітких правил безпечної поведінки в закладі освіти. Саме така робота допомагає зменшити ризик булінгу, покращити психологічний клімат у класах і сформувати в учнів культуру поваги, підтримки та відповідальності за власні дії.

ВИСНОВКИ

У ході кваліфікаційної роботи було:

1. Проаналізовано профілактику булінгу в шкільному середовищі як актуальну соціально-педагогічну та психологічну проблему сучасної освіти. Встановлено, що булінг негативно впливає на емоційний стан учнів, їхню самооцінку, навчальну мотивацію, міжособистісні взаємини та процес соціалізації. Аналіз наукових праць дозволив визначити, що проблема булінгу має комплексний характер і потребує системної профілактичної роботи за участю педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів, батьків та самих учнів. З'ясовано, що ефективна профілактика булінгу повинна бути послідовною, регулярною та спрямованою на формування безпечного освітнього середовища, розвитку навичок ненасильницького спілкування, толерантності та взаємоповаги в учнівському колективі.
2. Охарактеризовано феномен булінгу, його основні форми, ознаки та причини виникнення в учнівському середовищі. Визначено, що булінг відрізняється від звичайного конфлікту регулярністю, нерівністю сил між учасниками та навмисним прагненням завдати психологічної чи фізичної шкоди іншій людині. Встановлено, що найпоширенішими формами булінгу серед школярів є вербальний, психологічний, соціальний та кібербулінг. З'ясовано, що причинами виникнення цькування можуть бути прагнення до домінування, низький рівень емпатії, агресивні моделі поведінки в сім'ї, психологічні особливості підліткового віку, негативний психологічний клімат у колективі та недостатній контроль з боку дорослих. Також розкрито особливості нормативно-правового регулювання запобігання булінгу в Україні. Встановлено, що сучасне законодавство України спрямоване на захист прав дитини, створення безпечного освітнього середовища та визначення механізмів реагування на випадки цькування. Проаналізовано положення міжнародних документів, Конституції України, Закону України «Про освіту» (2017), Закону України «Про охорону дитинства» (2001) та

інших нормативно-правових актів, які регламентують питання протидії булінгу та відповідальності за його прояви.

3. Проаналізовано вітчизняний і закордонний досвід профілактики булінгу в шкільному середовищі. Встановлено, що у більшості країн профілактика булінгу здійснюється комплексно та передбачає поєднання просвітницької, психологічної, соціально-педагогічної та корекційної роботи. З'ясовано, що ефективними напрямками профілактики є впровадження антибулінгових програм, проведення тренінгів, тематичних занять, інформаційних кампаній, розвиток навичок мирного розв'язання конфліктів та емоційного самоконтролю. Дослідження зарубіжного досвіду показало, що увага приділяється створенню безпечного психологічного клімату у школі, співпраці з батьками та підготовці педагогів до своєчасного реагування на випадки насильства. Аналіз українського досвіду підтвердив, що останніми роками у закладах освіти активізувалася профілактична робота, але проблема булінгу все ще потребує вдосконалення практичних механізмів попередження та системного впровадження профілактичних програм.

4. Визначено основні напрями та форми профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти. З'ясовано, що профілактична робота повинна охоплювати всіх учасників освітнього процесу та включати інформаційно-просвітницьку, діагностичну, консультативну, корекційну та тренінгову діяльність. Встановлено, що ефективність профілактики залежить від рівня взаємодії між адміністрацією школи, педагогами, психологами, соціальними педагогами та батьками учнів. У роботі узагальнено ефективні форми профілактичної діяльності, серед яких: тренінги, рольові ігри, тематичні бесіди, виховні години, арттерапевтичні вправи, інформаційні лекції, консультації для батьків, інтерактивні заняття та програми розвитку навичок ненасильницького спілкування. Визначено, що регулярна профілактична робота дозволяє знижувати рівень агресивності серед учнів, формувати толерантне ставлення до інших та покращувати психологічний клімат в шкільному колективі.

5. Проведено емпіричне дослідження рівня прояву булінгу серед учнів 3–9 класів та розроблено програму профілактики булінгу в шкільному середовищі. У дослідженні взяли участь 90 учнів віком 9–15 років. Отримані результати показали, що найбільшу групу становили спостерігачі булінгу – 26% учнів, що вказує на поширеність пасивного сприйняття ситуацій цькування в учнівському колективі. 22% школярів продемонстрували схильність до ролі захисника, тобто виявляли готовність підтримувати потерпілих та реагувати на прояви агресії. Водночас 20% учнів опинилися у ролі жертви булінгу, що підтверджує наявність великої кількості дітей, які зазнають психологічного тиску або приниження з боку однолітків. Також встановлено, що 18% респондентів виконували роль помічника агресора, а 14% учнів були схильними до ролі ініціатора булінгу. Отримані результати підтвердили необхідність посилення профілактичної роботи в закладах освіти, оскільки значна частина школярів прямо або опосередковано залучена до ситуацій булінгу. На основі проведеного дослідження було розроблено програму профілактики булінгу, яка включає тренінгові заняття, вправи на розвиток емпатії, формування навичок безпечного спілкування, розвиток емоційного самоконтролю та зниження рівня агресивної поведінки серед учнів. Реалізація програми спрямована на створення безпечного освітнього середовища, покращення психологічного клімату в учнівському колективі та попередження повторних проявів булінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв Т. Ф. Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики. *Особистість у просторі виховних інновацій*. 2018. С. 19–25.
2. Алексєєнко Т. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. *Шлях освіти*. 2012. № 2. С. 12–16.
3. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: метод. посіб. Київ : ТОВ «Агентство «Україна». 2019. 132 с.
4. Берзіня О. О. Профілактика виникнення та подолання виявів булінгу в дитячому середовищі. *Основи здоров'я*. 2018. № 7. С. 2–8.
5. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 212–219. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3742> (дата звернення: 11.05.2026).
6. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка». 2021. Т. 2, № 3. С. 10–16. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.3.2.2> (дата звернення: 10.05.2026).
7. Бондар В., Лях Т., Нохріна І. Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. №2. С. 3–11.
8. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2014. № 6. С. 48–52.
9. Бриндіков Ю. Соціально-педагогічна профілактика булінгу в підлітковому середовищі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. № 40. С. 224–227.
10. Бриндіков Ю. Шляхи зародження та попередження булінгу. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та*

інклюзивної освіти: зб. наук. статей. Бердянський державний педагогічний університет. Бердянськ, 2019. С. 161–168.

11. Бриндіков Ю. Соціально-педагогічна профілактика булінгу в підлітковому середовищі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 1, № 40. С. 224–227.

12. Брухлей А. М. Булінг у підлітковому середовищі. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. Матеріалів IV Міжнар.наук.-практ. конф. (1–2 червня 2023 р. Полтава). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 34–38.

13. Булінг у початковій школі. *Освіта України*. 2019. № 21. С. 5.

14. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Вісник Житомирського інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2019. № 1. URL: <http://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2019/01/> (дата звернення: 10.05.2026).

15. Войцях Т. Запобігання дитячій жорстокості. Київ : Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.

16. Воронцова Т. В. Пономаренко В. С. Вчимося жити разом: посіб. для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): Київ : Видавництво «Алатон», 2016. 232 с.

17. Ворощук О., Ступарик С. Прояви та шляхи ефективної профілактики булінгу в підлітковому середовищі. URL: <https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/esu/article/view/2598/3034> (дата звернення: 11.05.2026).

18. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2013. № 114. С. 46–50.

19. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 28 грудня 2019 року № 1646. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20> (дата звернення: 11.05.2026).

20. Дроздов О. Феномен булінгу в школі: шляхи вирішення проблеми. *Соціальна психологія*. 2016. № 6. С. 124–132.
21. Єфремова Г. Л. Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву. *Педагогічна майстерня*. 2017. № 8 (80). С. 14–19.
22. Загальна декларація прав людини від 10 грудня 1948 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015 (дата звернення: 11.05.2026).
23. Киричук І. С., Турчина І. С., Лимар Ю. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Наукові записки НДУ імені Миколи Гоголя*. 2020. № 3. С. 64–70.
24. Кіричевська Є. В. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. № 8. С. 4–10.
25. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Закон України від 07 грудня 1984 року № 8073-X. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10> (дата звернення: 11.05.2026).
26. Конвенція ООН про права дитини від 20 листопада 1989 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021 (дата звернення: 11.05.2026).
27. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод від 04 листопада 1950 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004 (дата звернення: 11.05.2026).
28. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 року № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 11.05.2026).
29. Корміло О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія «Психологія». 2015. № 37. С. 174–187.
30. Корчова Г. Л. Профілактика булінгу в закладах освіти України на сучасному етапі. *Інноваційна педагогіка. Соціальна педагогіка*. 2019. Т. 1, № 12. С. 123–126.

31. Костюк О. Досвід Канади щодо антибулінгової роботи в середній школі. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2015. № 4 (26). С. 28–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppstud_2015_4_6 (дата звернення: 11.05.2026).

32. Куряча С. В. Профілактика булінгу серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 22 листопада 2019р.). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. С. 60–61.

33. Лушпай Л. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). *Українознавчий альманах*. 2010. № 4. С. 126–130. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/761/1/buling.pdf> (дата звернення: 11.05.2026).

34. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. 2013. № 33. С. 85–89.

35. Моруга М. В., Сорокіна О. А. Булінг у шкільному середовищі. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. №1. С. 3–7.

36. Носач Я. Упередження та профілактика булінгу серед дітей підліткового віку. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*: зб. наук. пр. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. С. 99–105.

37. Нохріна І. С. Соціально-педагогічна профілактика булінгу серед підлітків в закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності* : матеріали Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 10 жовтня 2022 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 128–129.

38. Падучак О. Булінг – стоп! Аналіз першого року реалізації Закону щодо протидії булінгу. *Юридична газета*. 2020. № 1. URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/buling--stop-analiz-pershogo-roku-realizaciyi-zakonushchodo-protidiyi-bulingu.html> (дата звернення: 11.05.2026).

39. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19> (дата звернення: 11.05.2026).

40. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 11.05.2026).

41. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квітня 2001 року № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14> (дата звернення: 11.05.2026).

42. Програма «Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти». URL: <http://студенти.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulingu-uzakladah-osviti/> (дата звернення: 11.05.2026).

43. Сахарова К. О., Чередніченко О. М., Липовська Н. А. Форми психологічного насильства в організаційному середовищі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 6. С. 97–103. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.15> (дата звернення: 10.05.2026).

44. Сергієні О. В., Варакута М. Л., Рубан І. А. Соціально-психологічна характеристика та профілактика булінгу як форми девіантної поведінки. *Science, innovations and education: problems and prospects : the 6 th International scientific and practical conference (January 13–15, 2022, Tokyo, Japan)*. Tokyo : CPN Publishing Group, 2022. С. 468–477.

45. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Серія: Педагогічні науки. 2015. С. 169–173.

46. Столярова Н. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики булінгу серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи* : матеріали міжвузівської дистанційної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (19 травня 2021 року, м. Харків). Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. С. 70–71.

47. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння боулінгу. *Результати дослідження Українського інституту дослідження екстримізму*. Київ. 2017. 84 с.

48. Стремєцька В. О., Алексеєнко Г. О. Булінг у підліткових шкільних колективах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. № 31. С. 177–179.

49. Харитонova М. О. Профілактика булінгу в підлітковому середовищі в закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (19 травня 2023 року, м. Харків). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023.

50. Шатирко Л. О., Мойзріст О. М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

51. Юрчик О. М. Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 20 с.

52. Barnes A., Cross D., Lester L., Hearn L., Epstein M., Monks H. The invisibility of covert bullying among students: Challenges for school intervention. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 2012. Vol. 22 (2). P. 206–226. DOI:10.1017/jgc.2012.27 (дата звернення: 11.05.2026).

53. Bedell R., Horne A. M. Bully Prevention in Schools: A United States Experience. *Journal of Social Science Special Issue*. 2005. № 8. P. 59–69. URL: https://www.researchgate.net/publication/291522887_Bully_Prevention_in_Schools_A_United_States_Experience (дата звернення: 11.05.2026).

54. Cross D., Epstein M., Hearn L., Slee P., Shaw T., Monks H. National Safe Schools Framework: Policy and practice to reduce bullying in Australian schools.

International Journal of Behavioral Development. 2011. Vol. 35 (5). P. 398–404. DOI:10.1177/0165025411407456 (дата звернення: 11.05.2026).

55. Grading P. et al. Effectiveness and sustainability of the ViSC Social Competence Program to prevent cyberbullying and cyber-victimization: Class and individual level moderators. *Aggressive behavior*. 2016. Vol. 42 (2). P. 181–193. DOI: 10.1002/ab.21631 (дата звернення: 11.05.2026).

56. Hong J., Espelage D., Lee J. School Climate and Bullying Prevention Programs / ed. H. Shapiro. Hoboken : John Wiley & Sons, 2018. P. 359–374.

57. Hradova Ju. Counteraction of bullying in foreign countries: the experience of Germany. *Visegrad Journal on Human Rights*. 2022. № 4. P. 41–45. URL: https://journal-vjhr.sk/wp-content/uploads/2023/03/Vishegrad_04_2022_FINAL.pdf (дата звернення: 11.05.2026).

58. Lazarus P. Bullying Prevention and Intervention: Information for Educators. Bethesda : National Association of School Psychologists, 2020. 12 p.

59. Levchenko Yu. Global experience in bullying prevention. *Law Journal of the National Academy of Internal Affairs*. 2021. Vol. 11 (1). P. 91–97. DOI: 10.33270/04212101.74 (дата звернення: 11.05.2026).

60. Minton S. J. Students' experiences of aggressive behaviour and bully/victim problems in Irish schools. *Irish Educational Studies*. 2010. Vol. 29 (2). P. 131–152. DOI:10.1080/03323311003779035 (дата звернення: 11.05.2026).

61. Ossa F. C., Jantzer V., Eppelmann L., Parzer P., Resch F., Kaess M. Effects and moderators of the Olweus bullying prevention program (OBPP) in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 30 (11). P. 1745–1754. DOI: 10.1007/s00787-020-01647-9 (дата звернення: 11.05.2026).

62. Yeager D. S., Fong C. J., Lee H. Y., Espelage D. L. Declines in Efficacy of Anti-Bullying Programs among Older Adolescents: Theory and a Three-Level MetaAnalysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2015. Vol. 37. P. 36–51. DOI:10.1016/j.appdev.2014.11.005 (дата звернення: 11.05.2026).

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

Булінг (цькування) – систематичні дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що проявляються у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві.

Булєр – особа, яка здійснює булінг щодо інших учасників освітнього процесу.

Жертва булінгу – особа, яка зазнає систематичних проявів агресії та психологічного або фізичного тиску.

Кібербулінг – форма булінгу, що здійснюється через соціальні мережі, месенджери або інші цифрові засоби комунікації.

Вербальний булінг – форма цькування, що проявляється через образи, погрози, насмішки або принизливі висловлювання.

Психологічне насильство – вплив на людину шляхом приниження, залякування, ігнорування або створення емоційного тиску.

Агресія – поведінка, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів, поглядів або потреб між людьми.

Профілактика булінгу – система заходів, спрямованих на попередження проявів булінгу та створення безпечного освітнього середовища.

Безпечне освітнє середовище – умови навчання, за яких забезпечуються фізична та психологічна безпека учнів.

Психологічний клімат – емоційна атмосфера в колективі, яка впливає на взаємини між його учасниками.

Толерантність – терпиме та поважне ставлення до інших людей, їхніх поглядів і особливостей.

Емпатія – здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

Соціалізація – процес засвоєння людиною соціальних норм і правил поведінки.

Учнівський колектив – група учнів, об'єднаних спільною навчальною діяльністю та взаємодією.

Первинна профілактика булінгу – система заходів, спрямованих на попередження виникнення булінгу шляхом формування безпечного освітнього середовища, розвитку навичок конструктивного спілкування та виховання толерантності.

Вторинна профілактика булінгу – комплекс заходів, спрямованих на своєчасне виявлення випадків булінгу, роботу з учасниками конфліктних ситуацій та недопущення подальшого розвитку проявів цькування.

Третинна профілактика булінгу – система заходів, спрямованих на подолання наслідків булінгу, надання психологічної допомоги постраждалим особам та корекцію поведінки учасників булінгу з метою запобігання повторним випадкам.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка

№ з/п	Психічні стани	Підходить 2	Не дуже підходить 1	Не підходить 0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко приходжу у відчай			
5	Непокоюсь через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього			

	нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближаюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначна зміна плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»

№	затвердження	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	швидше згоден	згоден	повністю згоден
1	У засобах масової інформації може бути представлено будь-яка думка						
2	У змішаних шлюбах зазвичай більше проблем, ніж в шлюбах між людьми однієї національності						
3	Якщо один зрадив, треба помститися йому						
4	До кавказців стануть ставитися краще, якщо вони змінять свою поведінку						
5	У суперечці може бути правильною лише одна точка зору						
6	Жебраки і бродяги самі винні в своїх проблемах						
7	Нормально вважати, що твій народ краще, ніж всі інші						
8	З неохайними людьми неприємно спілкуватися						
9	Навіть якщо у мене є своя думка, я готовий вислухати і інші точки зору						
10	Всіх психічно хворих людей необхідно ізолювати від суспільства						
і	Я готовий прийняти в якості члена своєї сім'ї людини будь-якої національності						
12	Біженцям треба допомагати не більше, ніж усім іншим, так як у місцевих проблем не менше						

13	Якщо хтось чинить зі мною грубо, я відповідаю тим же						
14	Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національностей						
15	Для наведення порядку в країні необхідна «сильна рука»						
16	Приїжджі повинні мати ті ж права, що і місцеві жителі						
17	Людина, яка думає не так, як я, викликає у мене роздратування						
18	До деяких націй і народів важко добре ставитися						
19	Безлад мене дуже дратує						
20	Будь-які релігійні течії мають право на існування						
21	Я можу уявити чорношкірого людини своїм близьким другом						
22	Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших						

Тест міжособистісних відносин Т. Лірі

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.

42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скуппульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
68. Люблю керувати та управляти. Владна.
69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.
84. Покірлива.
85. Залежна, несамотійна.
86. Люблю підкорятися.

87. Надаю право іншим приймати рішення.
88. Легко пошиваюся у дурні.
89. Легко піддаюся впливу друзів.
90. Готова довіритися будь-кому.
91. Доброзичлива до всіх без винятку.
92. Усім симпатизую.
93. Пробачаю все.
94. Переповнена надмірним співчуттям.
95. Великодушна, терпляча до недоліків.
96. Намагаюся бути покровителем.
97. Прагну до успіху.
98. Очікую захоплення від кожного.
99. Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
102. Марнослава.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.
109. Злопам'ятна.
110. Пронизана духом суперечності.
111. Уперта.
112. Недовірлива, підозріла.
113. Нерішуча.
114. Сором'язлива.
115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
116. М'якотіла.
117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.
126. Намагаюся втішити кожного.
127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
128. Псую людей надмірною добротою.