

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Виконала: здобувачка 2 курсу, __ групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки», спеціальність 053 «Психологія»
Лукашенко Дар'я Сергіївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Джежик Ольга Володимирівна

Рецензент: доктор філософії
Король Катерина Миколаївна

Одеса - 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Лукашенко Д.С. Психологічні аспекти профілактики булінгу у молодших школярів. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних аспектів профілактики булінгу у молодших школярів. Основною метою роботи є емпіричне дослідження сучасного стану проблеми булінгу в початкових класах, а також визначення ефективних напрямів профілактики насильницької поведінки серед молодших школярів.

З цією метою, автором з'ясований сучасний стан проблеми булінгу в початковій школі, а також визначені психологічні характеристики віктимізації жертв. Емпіричному дослідженню передувало анкетування серед батьків молодших школярів для визначення ступеню їх обізнаності стосовно булінгу в освітньому середовищі.

Емпіричне дослідження було проведено на базі одного з ліцеїв міста Одеси. У дослідженні взяли участь 96 учнів третіх класів, віком від 8 до 9 років. Результати дослідження показали які саме булінг-структури переважають у шкільному середовищі, а також виявили конкретні форми віктимізуючих дій учнів початкової школи.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми профілактики проявів булінгу серед молодших школярів та міні-тренінгів для вчителів «Безпечна школа: тренінгова програма для вчителів з попередження булінгу в початкових класах», що сприятиме мінімізації впливу факторів ризику, що провокують агресивні прояви у дитячому середовищі. Висновки магістерської роботи можуть виступати науковим фундаментом для подальших досліджень у сфері протидії булінгу у шкільному середовищі.

Ключові слова: психолог, молодші школяри, булінг, віктимізація, анкетування, експериментальне дослідження, тренінг, профілактика.

ABSTRACT

Lukashenko D.S. Psychological aspects of bullying prevention among primary school pupils. - Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Master's research project for obtaining a second (master's) level of higher education in the specialty 053 «Psychology». National University «Odessa Law Academy», Odessa, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of psychological aspects of bullying prevention among primary school children. The main objective of the work is to conduct an empirical study of the current state of the problem of bullying in primary school, as well as to identify effective ways of preventing violent behavior among primary school children.

To this end, the author examined the current state of bullying in primary schools and identified the psychological characteristics of victimization. The empirical study was preceded by a survey of parents of younger schoolchildren to determine their level of awareness of bullying in the educational environment.

The empirical study was conducted at one of the lyceums in Odessa. Ninety-six third-grade students, aged 8 to 9, participated in the study. The results of the study showed which bullying structures prevail in the school environment and identified specific forms of victimizing actions of primary school students.

The practical significance of the work lies in the development of a program for the prevention of bullying among younger schoolchildren and mini-trainings for teachers «Safe School: Training Program for Teachers on the Prevention of Bullying in Primary Schools», which will help minimize the impact of risk factors that provoke aggressive behavior in the children's environment. The conclusions of the master's thesis can serve as a scientific foundation for further research in the field of counteracting bullying in the school environment.

Keywords: psychologist, younger schoolchildren, bullying, victimization, questionnaire, experimental research, training, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	15
1.1. Характеристика етапів експериментального дослідження.....	15
1.2. Методики експериментального дослідження.....	17
1.3. Аналіз результатів анкетування.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	26
2.1. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	26
2.2. Програма профілактики проявів булінгу серед молодших школярів.....	36
2.3. Безпечна школа: тренінгова програма для вчителів з попередження булінгу в початкових класах.....	41
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Проблематика дитячої агресії та жорстокості вже тривалий час перебуває у полі уваги різних наук: соціальної роботи, соціальної педагогіки, соціальної психології, педагогіки та власне психології.

У науковому дискурсі термін «наси́льство» тлумачиться по-різному залежно від предмета дослідження тієї чи іншої галузі знань. Його можна розглядати як у широкому значенні, коли йдеться про будь-яке застосування фізичної чи психічної сили задля контролю або примусу, так і у вузькому прагматичному розумінні, де акцент робиться на завданні фізичної чи економічної шкоди [30, С.137].

У науковій літературі виділяють кілька форм насильства: фізичне, психологічне, вербальне, економічне, сексуальне (включаючи кібербулінг), а також змішані варіанти.

Психологічне насильство проявляється через образи, постійні погрози з боку батьків, педагогів чи вихователів, приниження дитини, безпідставні обвинувачення, демонстрацію ворожості або байдужості.

Особливу увагу привертає булінг, який є найбільш поширеною формою психологічного насильства у школах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у розробку питань насильства у шкільному середовищі зробили такі дослідники, як К. Абсалямова, А. Барліт, Р. Безпальча, І. Гайдамашко, А. Губко, О. Дроздов, А. Йосипів, О. Корабльова, Ю. Лисюк, О. Ожйова, В. Ролінський, С. Стельмах, О. Шуміло та інші.

Так, Лисюк Ю.В. визначає насильство як навмисні дії окремих осіб чи соціальних груп, спрямовані на завдання фізичної, психологічної або матеріальної шкоди іншому, чи на створення загрози її завдання [15, С.121].

Водночас Всесвітня організація охорони здоров'я трактує насильство як свідоме застосування сили чи влади, реально або у вигляді загрози, щодо

себе, іншої людини чи спільноти, наслідком чого можуть бути травми, смерть, психологічні проблеми, затримки розвитку або інші серйозні збитки.

Теоретичну основу боротьби з булінгом розробили такі зарубіжні вчені, як Д. Таттун, Д. Ольвейс, Д. Томпсон, Р. Лейн, К. Арора.

Українські дослідники, серед яких І. Гайдамашко, І. Романенко, А. Губко, В. Стремецька, Г. Алексєєнко, Ю. Савєльєв, Т. Салата, А. Король, Є. Воронцов, І. Лубенець, вивчали причини, наслідки та механізми профілактики булінгу.

Науковці підкреслюють, що булінг - це систематична агресія одних дітей проти інших, де наявна нерівність сил, а самі дії повторювані [13, С.99].

Жертвами цькування в освітньому середовищі часто стають діти з підвищеною емоційною чутливістю, яким важко відстоювати власні права. У ролі постраждалого може опинитися як фізично міцний школяр, так і відмінник, що користується прихильністю педагогів. У будь-якому випадку, булінг як негативний соціально-психологічний процес руйнує впевненість дитини у власних силах [10].

Мішенню булінгу потенційно здатний стати кожен учень, навіть той, хто здається сильним і самодостатнім. Чимало дітей несвідомо провокують оточення, що й підвищує ризик переслідувань.

До таких груп належать, зокрема, школярі з нестандартним стилем одягу, ті, хто виглядає неохайно або вирізняється незвичною поведінкою.

Важливою характеристикою булінгу є явна нерівність сил: найчастіше об'єктом нападок стає окрема дитина, яку оточення сприймає як слабшу чи вразливішу у певному сенсі. Наслідки для жертви можуть бути досить серйозними: від втрати самоповаги та внутрішньої впевненості не лише у сфері навчання, до проблем зі сном і зниження концентрації.

Відчуття ізоляції та самотності нерідко сприяє розвитку депресивних станів. Додатково, мотивація до навчання різко падає, аж до повної відмови відвідувати школу [6, С. 90–92].

Американський психолог Фейнберг Т. виділив низку характерних ознак поведінки школяра, який переживає насильство чи цькування з боку ровесників. Серед них: небажання відвідувати школу, радість від будь-якої нагоди залишитися вдома; пригнічений стан після повернення з навчання; схильність до сліз без очевидних причин; відсутність згадок про однокласників у розмовах; небажання ділитися деталями зі шкільного життя; відчуття самотності; відсутність запрошень на свята, ігри чи дні народження, так само як і небажання кликати когось додому [19].

Таким чином, підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників до ідентифікації булінгу та його проявів загалом збігаються.

Важливим чинником завжди виступає соціальне середовище, проте вирішальним елементом є власна внутрішня позиція дитини. Навіть у найбільш сприятливих умовах відсутність сформованого ставлення до себе та оточення може призвести до протилежного ефекту. Тому необхідно своєчасно втручатися й підтримувати школяра, допомагаючи йому вийти з ролі жертви чи, навпаки, агресора. Насамперед, це завдання покладається на найближчих до дитини людей - її батьків [17; 18].

Поняття «віктимізація» уперше сформулював Франк, який трактував його як процес перетворення особи на жертву злочину, що може проявлятися як на індивідуальному, так і на колективному рівнях [19]. Сутність терміна пов'язана із завданням шкоди постраждалій особі. У науковій традиції цим поняттям позначають як сам процес, так і наслідки набуття статусу жертви. При цьому ймовірність потрапити в таку ситуацію визначається не лише особистісними характеристиками людини, а й умовами часу, місця, матеріального стану, правової захищеності, рівня конфліктності середовища чи службового статусу. Сукупність цих факторів формує так звану віктимогенну ситуацію [25].

Коли мова йде про віктимізацію у дитячому та підлітковому середовищі, мається на увазі систематичне використання переваги сили чи влади з боку однолітків упродовж певного часу. Подібні дії мають на меті

завдання шкоди чи створення емоційного дискомфорту. Наслідки цього явища відображаються у фізичній, психологічній та навчальній сферах. Постраждали діти часто характеризуються низькою якістю життя, заниженою самооцінкою, відчують самотність, схильні до тривожних і депресивних станів, а також можуть мати суїцидальні думки. Крім того, їхня академічна успішність значно страждає [26, С. 108].

Для глибшого розуміння специфіки поведінки учасників булінгу слід чітко визначити їхні позиції та ролі в груповій структурі, тобто розглянути так звану «булінг-структуру». Вперше її запропонував Е. Роланд, а згодом розвинув Д. Лейн. До цієї системи входять агресори (кривдники), їхні жертви та спостерігачі. О.Л. Глазман деталізував класифікацію, виділивши кілька груп: ініціатори (агресори); їхні помічники; захисники жертви; власне жертви та пасивні спостерігачі [27, С.16].

Серед ключових мотивів дитячої жорстокості сучасні вчені виділяють прагнення привернути увагу оточення, отримати бажаний результат, домінувати над іншими, помститися чи захиститися, а також бажання принизити іншого з метою підкреслити власну перевагу [31, С.5].

Відтак, об'єктом нашого дослідження обрано молодших школярів, адже саме ця категорія найчастіше стикається з проявами конфліктів і навіть жорстокості у навчальному середовищі. У молодшому шкільному віці агресивні прояви нерідко набувають форми насмішок, тиску чи фізичного насильства з боку сильніших учнів щодо слабших.

У сучасних умовах модернізації освіти питання, пов'язані з булінгом в шкільному середовищі, часто постають серйозною перешкодою на шляху гармонійного розвитку дитини. Підтримка з боку дорослих необхідна учням будь-якого віку, адже дії кривдників здатні завдати значної шкоди як фізичному, так і психоемоційному стану.

Освітня установа має ключове значення у формуванні безпечного простору для навчання, набуття соціального досвіду й знань, а також у

вихованні цінностей і вмінь, що допомагають запобігати булінгу, сприяють мирному спілкуванню та розвитку ненасильницьких моделей поведінки.

Вивчення діяльності державних і громадських інституцій у сфері протидії насильству в школах показало, що нормативно-правова база України покладає на керівництво та педагогічних працівників обов'язок гарантувати учням навчання в умовах безпечного освітнього простору, вільного від проявів агресії та булінгу (цькування).

Так, Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», ухваленим 18 грудня 2018 року та введеним у дію з 19 січня 2019 року, було здійснено низку суттєвих правових новацій, спрямованих на боротьбу з булінгом у закладах освіти [7]. Нормативні зміни торкнулися одразу кількох законодавчих актів. Так, було внесено доповнення до Кодексу України про адміністративні правопорушення (статті 173⁴, 184, 221, 255), Закону України «Про освіту» (зміни до статей 1, п. 3¹, 25, 26, 30, 53–55, 64–66, 71, 73, 76), а також до Закону України «Про загальну середню освіту» (зокрема статті 23¹, 29, 37, 39) та низки інших нормативних документів [12].

Прийняття цього закону стало переломним моментом, адже на державному рівні вперше було офіційно закріплено визнання булінгу як окремої соціальної та правової проблеми. До 2019 року у правовій площині України саме поняття «булінг» взагалі не існувало. Відтепер же булінг розглядається не як звичайний конфлікт між учасниками освітнього процесу, а як форма насильства з ознаками суспільної небезпеки. Він віднесений до адміністративних правопорушень, що підтверджується внесенням відповідного складу правопорушення до КУпАП.

Згідно зі статтею 173⁴ КУпАП, булінг (цькування) визначається як дії, що можуть проявлятися у формах психологічного, фізичного, економічного чи сексуального насильства, включаючи використання електронних засобів комунікації, спрямовані проти малолітніх чи неповнолітніх осіб або здійснені

ними стосовно інших учасників освітнього процесу. Наслідком таких дій може стати шкода психічному чи фізичному здоров'ю потерпілого.

Відповідальність за булінг диференціюється залежно від обставин. Так, якщо цькування здійснено групою осіб або повторно протягом року після накладення стягнення, передбачений штраф від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи строком від 40 до 60 годин. У випадках, коли правопорушення скоюють неповнолітні віком від 14 до 16 років, санкції накладаються на їхніх батьків чи осіб, що їх замінюють, і становлять від 50 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або передбачають громадські роботи на строк від 20 до 60 годин.

Закон не обмежується лише визначенням та покаранням, а й формує систему профілактики та протидії булінгу у школах. Кожен заклад освіти, який має ліцензію на провадження освітньої діяльності, зобов'язаний розробити та оприлюднити на офіційному сайті План заходів із запобігання булінгу. При цьому враховуються рекомендації та пропозиції територіальних органів Міністерства соціальної політики, Національної поліції, Міністерства юстиції та Міністерства охорони здоров'я. Важливою нормою є й обов'язок керівника закладу повідомляти поліцію та службу у справах дітей про будь-які випадки цькування.

Ігнорування цього обов'язку тягне адміністративну відповідальність: штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи до одного місяця з відрахуванням частини заробітку.

Крім того, стаття 26 Закону України «Про освіту» зобов'язує адміністрацію, педагогічних працівників і керівництво навчальних закладів забезпечувати створення безпечного освітнього середовища, вільного від будь-яких проявів насильства та боулінгу [8].

У сфері протидії булінгу вагоме місце належить також громадським ініціативам та недержавним структурам, які забезпечують найефективніші профілактичні заходи.

Наприклад, організація «Ла Страда – Україна» спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та за підтримки Європейського Союзу започаткувала роботу Національної дитячої «гарячої» лінії, що діє поряд із всеукраїнською «гарячою» лінією з питань запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної нерівності [24, С. 4].

Завдяки цій ініціативі діти можуть отримати своєчасну допомогу, пораду чи підтримку у складних ситуаціях, які вони часто не обговорюють із близькими. Водночас дорослі – батьки, педагоги, вихователі, мають можливість швидко отримати професійну консультацію щодо захисту прав неповнолітніх. Дзвінки на лінію є безкоштовними як з мобільних номерів українських операторів, так і зі стаціонарних телефонів по всій країні.

Національна дитяча «гаряча лінія» Центру «Ла Страда-Україна» працює завдяки команді фахівців – психологів, юристів і соціальних працівників. Сфера питань, з якими звертаються абоненти, є досить широкою і формується відповідно до актуальних запитів: насильство над дітьми, жорстоке поводження в родині та серед однолітків, психологічні труднощі, проблеми у стосунках з оточенням, захист майнових прав, питання опіки, прояви булінгу та загрози, пов'язані з користуванням інтернетом.

Таким чином, ухвалені зміни не лише визначили правові рамки боротьби з цькуванням, але й підкреслили необхідність комплексного підходу до подолання цього явища. Йдеться про поєднання юридичних, освітніх, соціально-педагогічних та психологічних інструментів, що має забезпечити створення у школах атмосфери довіри, захищеності та взаємоповаги, де прояви булінгу будуть мінімізовані.

Проте, ключова відповідальність за запобігання булінгу покладається на педагогічний та психологічний склад закладів освіти. Втім, ефективно протидіяти цьому явищу вони можуть лише за умов комплексного підходу, що передбачає координацію з керівництвом школи, активну участь батьків, співпрацю з місцевими органами влади та громадськими структурами, а також залучення самих дітей до процесу вирішення проблеми [24, С. 4].

Науковий пошук свідчить, що булінг в освітньому середовищі має різні форми та мотиви, проявляючись як у вигляді поодиноких агресивних дій, так і через постійні знущання, приниження та систематичне цькування, яке становить особливу загрозу.

Над створенням та впровадженням профілактичних програм проти булінгу працювали такі дослідники, як Р. Новако, Д. Ольвеус, А. Пікас, Е. Роланд, Е. Руланн, К. Салміваллі, П. Хайнеманн та інші. Проте проблема булінгу і досі розглядається фрагментарно. Особливо мало уваги приділяється явищу агресивної поведінки серед молодших школярів.

Методи та інструменти психологічної профілактики булінгу для молодших школярів залишаються недостатньо вивченими.

Таким чином, соціальна актуальність та потреба в науковому аналізі проблеми визначили вибір теми дослідження: «Психологічні аспекти профілактики булінгу у молодших школярів».

Мета дослідження полягає у емпіричному дослідженні сучасного стану проблеми булінгу в початкових класах, а також у визначенні ефективних напрямів профілактики насильницької поведінки серед молодших школярів.

Відповідно до мети, сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури з'ясувати сучасний стан проблеми булінгу в початковій школі, виділити психологічні характеристики віктимізації жертв.
2. Розробити авторську анкету та провести анкетування серед батьків молодших школярів для визначення ступеню їх обізнаності стосовно булінгу в освітньому середовищі.
3. Провести емпіричне дослідження проявів насильства в початкових класах, визначити булінг-структуру та рівень віктимізації молодших школярів.
4. Розробити комплексну програму профілактики булінгу для учнів початкової школи.

5. Створити програму міні-тренінгів для вчителів щодо профілактики булінгу серед молодших школярів.

Об'єкт дослідження: булінг як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: система заходів комплексної психологічної профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Методологічна база дослідження: для досягнення мети та реалізації завдань дослідження застосовувалися теоретичні та емпіричні методи. Теоретичні методи: системно-структурний, історико-логічний та порівняльний аналіз наукових джерел для обґрунтування актуальності проблеми. Емпіричні методи: анкетування, для визначення ступеню обізнаності батьків стосовно булінгу в освітньому середовищі, констатувальний експеримент для виявлення ознак булінгу та віктимізації учнів.

Методики дослідження: методика для виявлення «Булінг-структури» (автор Норкіна О.Г., адаптована Гордієнко К.О.) для визначення ролей та позицій молодших школярів у булінг-структурі; «Шкала віктимізації однолітків» (Multidimensional Peer Victimization Scale, H. Mynard, S. Joseph) – для дослідження віктимізації учасників булінг-структури.

Елементи наукової новизни. Новизна дослідження полягає у виявленні нових аспектів психологічного впливу на формування безпечного та підтримуючого шкільного середовища. Дослідження сприяє кращому розумінню психологічних механізмів, які зменшують ризик виникнення булінгу серед молодших школярів та підвищують згуртованість і взаємоповагу у дитячому колективі.

Практичне значення одержаних результатів. Результати проведеного дослідження полягають у розробці програми профілактики проявів булінгу серед молодших школярів та міні-тренінгів для вчителів «Безпечна школа: тренінгова програма для вчителів з попередження булінгу в початкових класах». Ці матеріали можуть використовуватися шкільними психологами та педагогами як ефективний інструмент для профілактики та

подолання булінгу. Окремо вони можуть слугувати базою для створення навчальних курсів, методичних посібників для здобувачів середньої та вищої освіти, а також виступати науковим фундаментом для подальших досліджень у сфері протидії булінгу у шкільному середовищі.

Публікації автора за темою дослідження. За матеріалами роботи автором були написані та опубліковані тези доповіді на тему «Булінг у дитячому середовищі: психолого-правова проблема» (Тези Всеукр. наук.-практ. конф. [«Сучасна психологія: виклики та перспективи»]. 2025 р) [16].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 56 сторінок. Список використаної літератури налічує 40 джерел, а також робота містить 3 таблиці та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Характеристика етапів експериментального дослідження

Головною метою нашого магістерського дослідницького проекту є здійснення власного емпіричного дослідження сучасного стану проблеми булінгу в учнівських колективах молодших школярів та, відповідно до отриманих результатів, визначення ефективних шляхів профілактики булінгу.

Для реалізації поставленої мети необхідно було виконати такі завдання:

Розробити авторську анкету та провести анкетування серед батьків молодших школярів для визначення ступеню їх обізнаності стосовно булінгу в освітньому середовищі.

Провести ґрунтовний аналіз результатів анкетування.

Відібрати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій для визначення булінг-позицій та рівня віктимізації учнів молодшого шкільного віку.

Організувати та провести експериментальне дослідження у вибраній групі молодших школярів.

Провести інтерпретацію та ґрунтовний аналіз результатів дослідження.

Здійснити порівняльний аналіз результатів анкетування та тестування.

Дослідити сучасні підходи та методи профілактики булінгу в початковій школі.

Розробити програму профілактичної роботи з учнями.

Скласти програму міні-тренінгів для педагогів, спрямовану на зниження ризику булінгу серед молодших школярів.

Оскільки булінг у шкільному середовищі являє собою складне соціально-психологічне явище, що охоплює дії між учнями, педагогами та

вихованцями, і здатен спричиняти шкоду фізичному чи психічному здоров'ю, дослідження здійснювалося у кілька етапів.

Перший етап включав науковий пошук з метою опрацювання наукової літератури з зазначеної проблематики, а також добір діагностичного інструментарію.

Другий етап полягав у визначенні бази дослідження, формуванні вибірки (учні 3-х класів початкової школи одного з ліцеїв м. Одеси).

Третій етап передбачав проведення анкетування батьків учнів, які мали взяти участь у дослідженні.

На четвертому етапі здійснювалося опрацювання емпіричних даних, їх інтерпретація, аналіз та формулювання висновків.

П'ятий етап був присвячений створенню профілактичної програми для учнів та міні-тренінгів для педагогів.

Перед анкетуванням та тестуванням респондентам надавалися пояснення щодо ключових понять та порядку заповнення анкет та опитувальників. Конфіденційність і анонімність були гарантовані умовами дослідження.

Отже, структура експериментального дослідження включала послідовне виконання таких кроків:

Вивчення проблеми.

Формування експериментальної вибірки.

Підбір інструментарію.

Проведення психодіагностики.

Інтерпретація та узагальнення результатів.

Дослідницька робота тривала протягом 2024–2025 навчального року. Етап збору даних відбувався з жовтня 2024 по березень 2025 року. Експериментальна частина проводилася на базі одного з ліцеїв м. Одеси. До участі залучено 96 учнів 3-х класів. У вибірці були представлені як хлопчики (54 %), так і дівчатка (46 %).

Таким чином, у ході нашого дослідження було проведено власний емпіричний аналіз булінг-стратегій та особливостей віктимізації учнів початкової школи з подальшою метою створення програми профілактики булінгу серед молодших школярів, а також міні-тренінгів для педагогів щодо запобігання проявам цькування.

1.2. Методики експериментального дослідження

Для досягнення поставленої мети в роботі було використано авторську анкету та стандартизовані діагностичні інструменти, а саме методику для виявлення «Булінг-структури» (автор Норкіна О.Г., адаптована Гордієнко К.О.) та «Шкалу віктимізації однолітків» (Multidimensional Peer Victimization Scale; H. Mynard, S. Joseph).

Емпіричне дослідження відбувалося поетапно.

На початковому етапі було організовано бесіди з батьками молодших школярів. Після отримання згоди на участь їх дітей у експериментальному дослідженні ми запропонували батькам пройти анкетування.

Анкетування батьків наших маленьких респондентів проводилось з метою визначення рівня їх обізнаності стосовно булінгу в освітньому середовищі та ступеню довіри у відносинах з дітьми. З цією метою була розроблена авторська анкета, яка включала 20 запитань, що охоплювали найбільш проблемні моменти, що стосуються поняття «булінг», факторів, що його викликають, тривожних сигналів у поведінці дітей, які сприяють віктимізації, наслідків та шляхів профілактики. Для зручності анкета була представлена у GoogleФорм.

По завершенню анкетування, було організовано бесіди з дітьми, які взіли участь у дослідженні. Після цього школярам запропонували пройти тести, що дозволяють з'ясувати, чи присутні в їхніх колективах випадки булінгу, а також окреслити психологічні риси кожного з учасників боулінг-стратегій, передусім тих, хто зазнає віктимізації. Для цього було застосовано

методику для виявлення «Булінг-структури» (автор Норкіна О.Г., адаптована Гордієнко К.О.). Ця методика створена на основі концепції англійського дослідника Е. Роланда [4]. Автор підкреслює, що для розуміння механізмів булінгу важливо визначити позиції його учасників та їх рольову належність, адже саме це дає змогу сформувати цілісне уявлення про «булінг-структуру». У його класифікації виділяються такі ролі:

Ініціатори (агресори) – особи з високим рівнем загальної агресивності, які можуть нападати не лише на однолітків, а й на дорослих.

Помічники агресора – схильні підтримувати та наслідувати ініціатора, застосовують пряму агресію (образи, удари).

Захисники жертви – мають високий авторитет у колективі, найменш схильні до насильства і рідко зазнають цькування.

Жертви – діти, які стикаються з психологічним чи фізичним тиском, ізоляцією, тривожністю, депресивними проявами.

Спостерігачі – більшість учнів, які займають нейтральну або пасивну позицію, перебуваючи осторонь подій.

Таким чином, булінг як соціально-психологічне явище охоплює весь учнівський колектив, а його вплив відчувають усі учасники освітнього середовища [17, С. 316]. Подібну рольову структуру описав також Д. Ольшеус [38, Р. 5-7], який виділив:

Жертву.

Активного булера (агресора).

Наслідувачів чи помічників.

Пасивних булерів, які підтримують цькування, але напряду не втручаються.

Потенційних булерів, яким подобається спостерігати за приниженнями.

Байдужих спостерігачів.

Потенційних захисників, які негативно ставляться до насильства, але не діють.

Активних захисників, які намагаються допомогти жертві.

Саме на цій моделі побудовано методику для виявлення «Булінг-структури» (автор Норкіна О.Г., адаптована Гордієнко К.О.). Вона дозволяє визначати базові ролі учасників – «Булер», «Помічник», «Захисник», «Жертва», «Спостерігач». При цьому категорія «Спостерігач» у методиці охоплює одразу кілька варіантів поведінки, які у класифікації Ольвеуса розведені на «пасивних булерів», «потенційних булерів» та «байдужих спостерігачів». Опитувальник містить 25 запитань, спрямованих на виявлення фактів насильства у класному середовищі як серед дітей, так і у стосунках з вчителями.

Другим напрямом дослідження стало вивчення віктимізації молодших школярів за допомогою методики «Шкала віктимізації однолітків» (Н. Mynard, S. Joseph). Вона дозволяє оцінити рівень та форми зазнаваного насильства, зокрема фізичного, вербального, соціального чи кібербулінгу. Віктимізація у дитячому середовищі проявляється у повторюваних і систематичних діях, спрямованих на заподіяння шкоди або дискомфорту, що нерідко призводить до емоційних, поведінкових і навчальних проблем у дітей. Мета застосування цієї методики – визначити провідний тип віктимізації у шкільних колективах.

Повні версії методик подано у Додатках Б та В.

1.3. Аналіз результатів анкетування

Як вже вказувалося раніше, на першому етапі дослідження було організовано зустрічі з батьками учнів початкових класів. Після того, як було отримано їхню згоду на участь дітей у експерименті, дорослим було запропоновано пройти опитування.

Анкетування батьків проводилося з метою з'ясування рівня їхньої поінформованості про проблему булінгу у шкільному середовищі, а також визначення ступеня довірливості у взаєминах із власними дітьми. Для цього була створена спеціальна авторська анкета, що включала 20 запитань. Вони

стосувалися ключових аспектів: розуміння сутності явища «булінг», чинників, які його провокують, виявлення тривожних ознак у поведінці дитини, що можуть свідчити про віктимізацію, можливих наслідків насильства та основних напрямів його профілактики. Для зручності респондентів анкету було представлено у форматі GoogleФорм.

В анкетуванні взяли участь 74 респондента з числа батьків учнів третіх класів одного з ліцеїв міста Одеси, серед них 67% жінок та 33% чоловіків (див. рис. 1.1.).

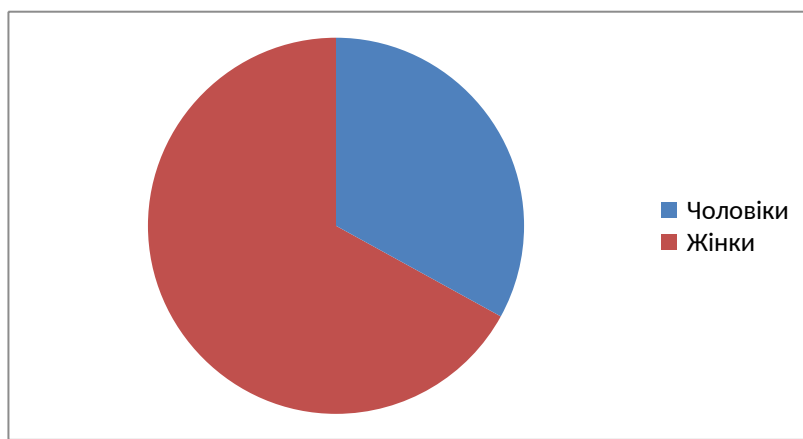


Рисунок 1.1. Стать учасників анкетування

Результати анкетування показали, що більшість батьків (87%) добре розуміють значення поняття булінг (цькування), решта (13%) розуміються в ньому частково (див. рис. 1.2.).

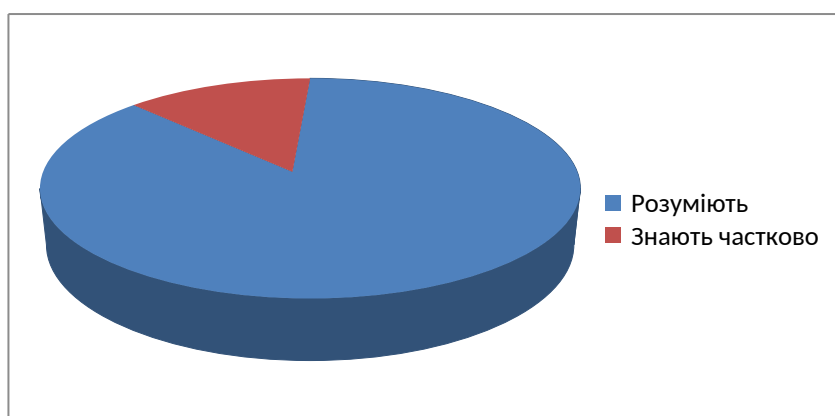


Рисунок 1.2. Стан розуміння значення поняття «булінг» учасниками анкетування

Батьки, здебільшого вважають, що булінг в сучасних школах трапляється іноді (64%), 10 % респондентів вважають, що булінг не є

серйозною проблемою, проте 26% вважають, що булінг – це поширене явище (див. рис. 1.3.).

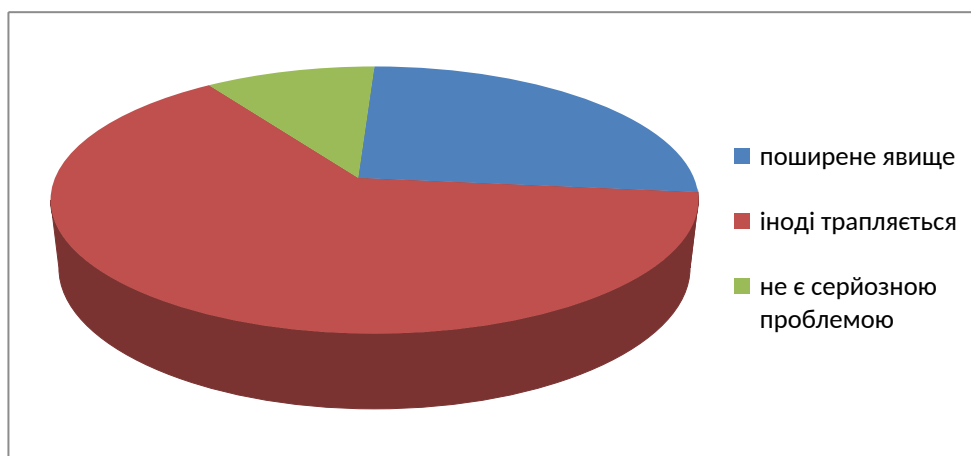


Рисунок 1.3. Стан розуміння проблеми булінгу учасниками анкетування

Водночас 57% опитуваних поінформовані про конкретні випадки булінгу в школі своєї дитини, 43% - чули лише від інших, і жоден з респондентів не зазначив, що йому взагалі про це нічого не відомо (див. рис. 1.4.).

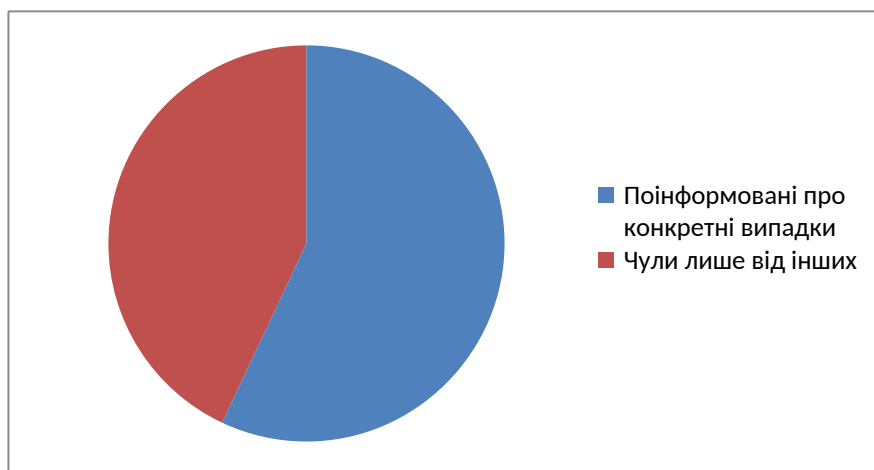


Рисунок 1.4. Ступінь поінформованості батьків відносно конкретних випадків булінгу в школі своїх дітей.

Неодноразово обговорювали тему булінгу з дітьми 42% респондентів, лише один раз, або рідко, 27%, взагалі не обговорювали – 31% респондентів (див. рис. 1.5.).

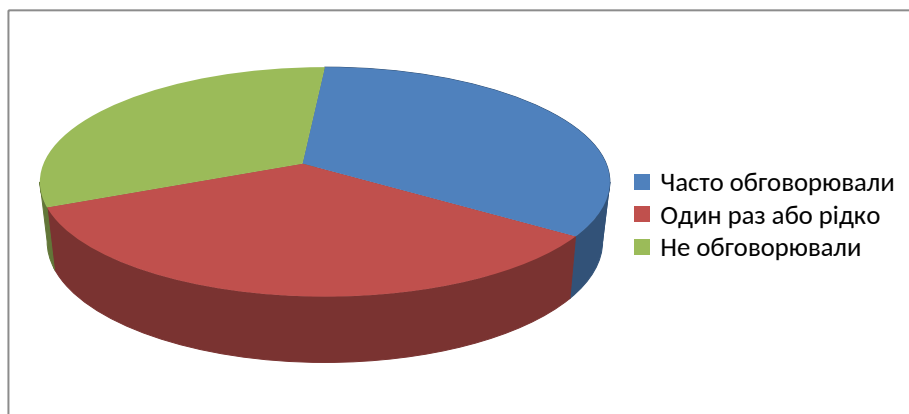


Рисунок 1.5. Обговорення з дітьми теми булінгу.

Найчастіше, на думку опитуваних, жертвою булінгу стають діти з «інакшою» зовнішністю або поведінкою, зазначили 55% респондентів, 28% вважають, що це діти з низькою самооцінкою, замкнуті та 17% вказали, що будь-яка дитина може стати жертвою (див. рис. 1.6.).

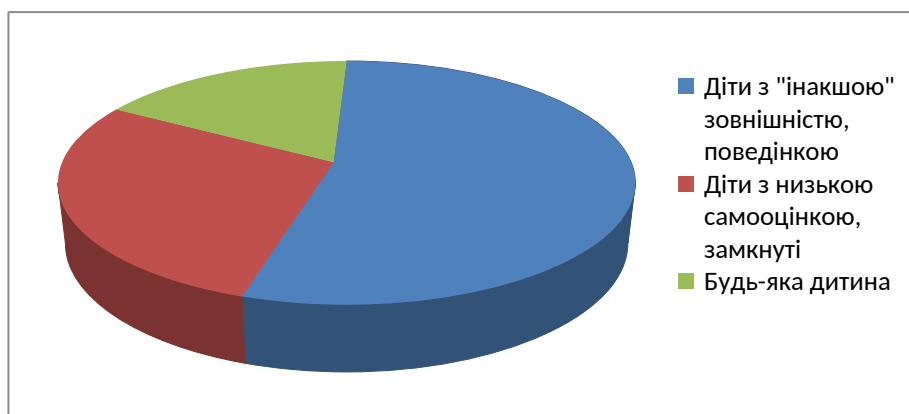


Рисунок 1.6. Потенційні жертви булінгу.

Дії школи стосовно профілактики булінгу 18% респондентів вважають достатньо активними, 24% - частково ефективними, решта (58%) – недостатніми (див. рис. 1.7.).

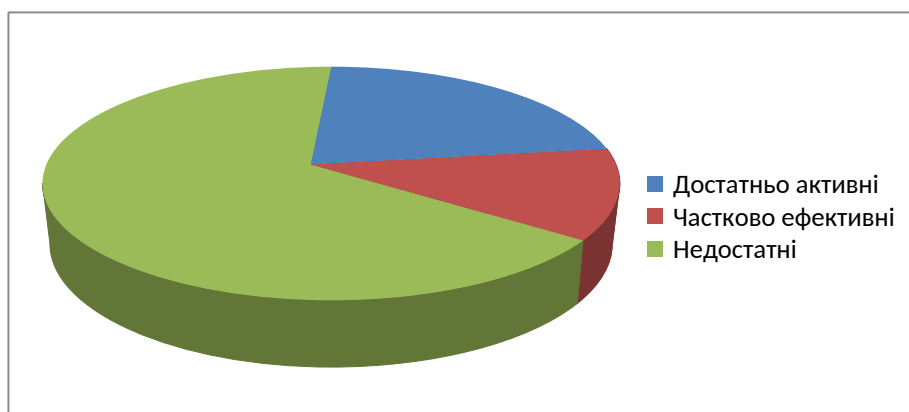


Рисунок 1.7. Дії школи стосовно профілактики булінгу.

Регулярно обговорюють з дітьми їх шкільне життя 74% респондентів, час від часу – 18%, майже ніколи – 8% (див. рис. 1.8.).

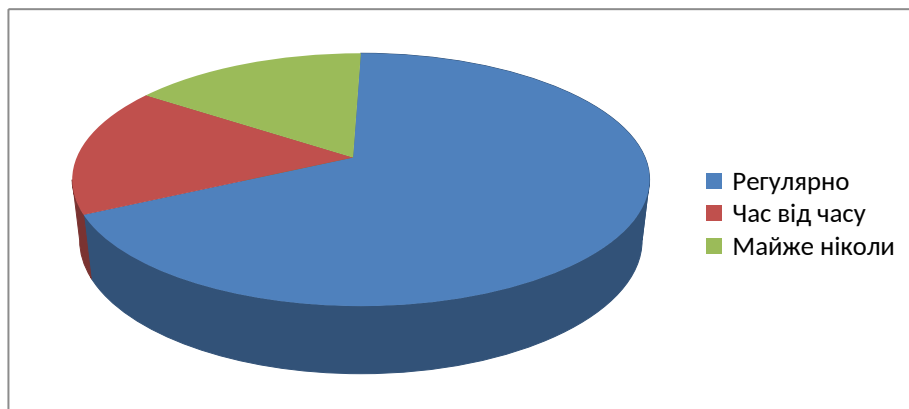


Рисунок 1.8. Обговорення з дітьми їх шкільного життя.

Більшість респондентів (63%) зазначають, що їх діти лише іноді, якщо щось дуже серйозне розповідають їм про випадки конфліктів або принижень у школі, 28% вказали, що їх діти зазвичай приховують подібну інформацію, і лише 9% відповіли, що їх діти відкрито діляться на цю тему (див. рис. 1.9.).

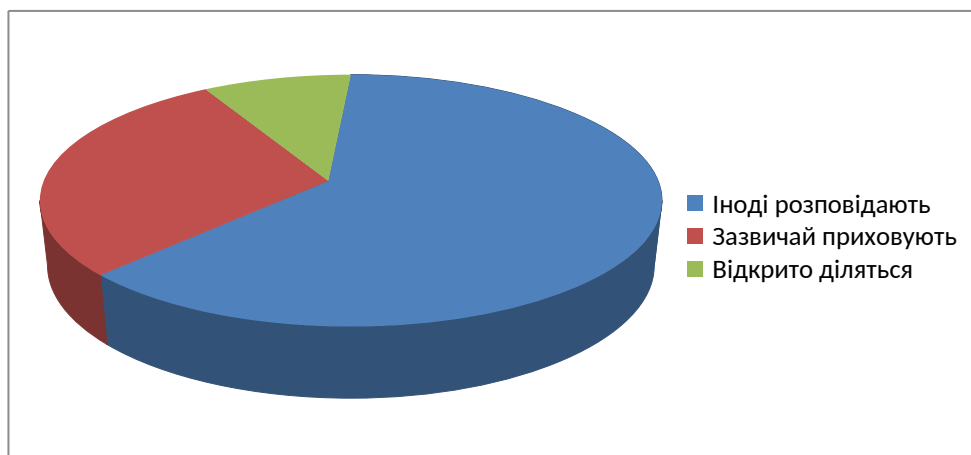


Рисунок 1.9. Обговорення з батьками конфліктів та принижень у школі у школі.

Найчастішою причиною булінгу, на думку батьків, є негативний вплив однолітків (78%) та особисті риси дитини, (18%). Недостатній контроль з боку дорослих визначили лише 4% респондентів (див. рис. 1.10.).

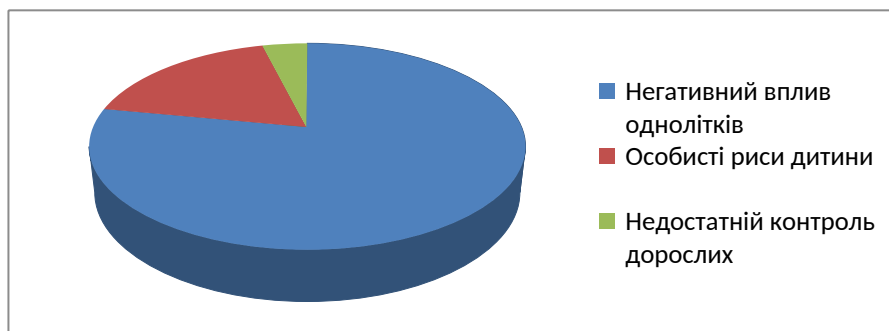


Рисунок 1.10. Найчастіші причини булінгу.

Батьки вважають, що їх особиста роль у запобіганні булінгу мінімальна і головна відповідальність лежить на школі (54%), допоміжна, тобто разом зі школою (34%) і лише 12% батьків вважають, що їх роль провідна та включає в себе виховання, розмови та підтримку (див. рис. 1.11.).

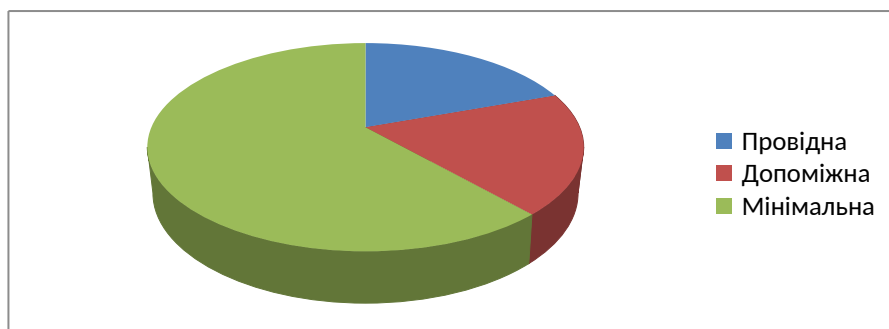


Рисунок 1.11. Роль батьків у запобіганні булінгу.

Наразі, більшість батьків (53%) зазначили, що їх діти не знають до кого звернутися про допомогу в школі, у разі випадку булінгу, решта вказали, що їх діти частково орієнтуються. Водночас, вони вважають, що школа має відразу реагувати та проводити роботу з учасниками (72%), передавати випадки до вищих інстанцій (17%) та лише 11% опитуваних вказали, що слід залучати батьків (див. рис. 1.12.).

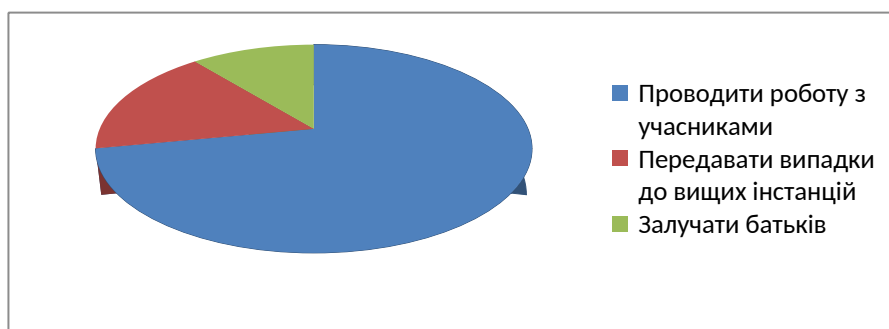


Рисунок 1.12. Дії школи при випадках булінгу.

Більшість респондентів особисто не відчують тривогу за безпеку своїх дітей у школі (79%), решта – іноді, залежно від ситуації (21%), проте всі опитувані нами батьки одногласно зазначають, що школі обов'язково потрібні спеціальні програми (заняття) з профілактики булінгу.

Серед основних засобів допомоги дитині, яка стала жертвою булінгу 48% батьків зазначають психологічну підтримку (шкільний психолог, консультації), 36% вказали на активну підтримку батьків вдома та 16% визначають допомогу класного керівника та колективу (див. рис. 1.13.).

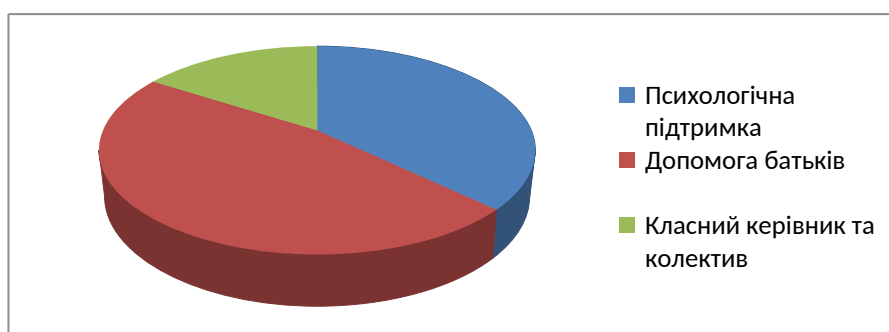


Рисунок 1.13. Основні засоби допомоги дитині, яка стала жертвою булінгу.

Серед найефективніших методів профілактики булінгу в дитячому середовищі респонденти зазначають проведення з дітьми різноманітних тренінгів (43%), постійні заходи з підвищення обізнаності вчителів з приводи форм та видів булінгу та їх своєчасної профілактики (34%) та постійні роз'яснювальні бесіди психолога та вчителів з дітьми (23%) (див. рис. 1.14.).

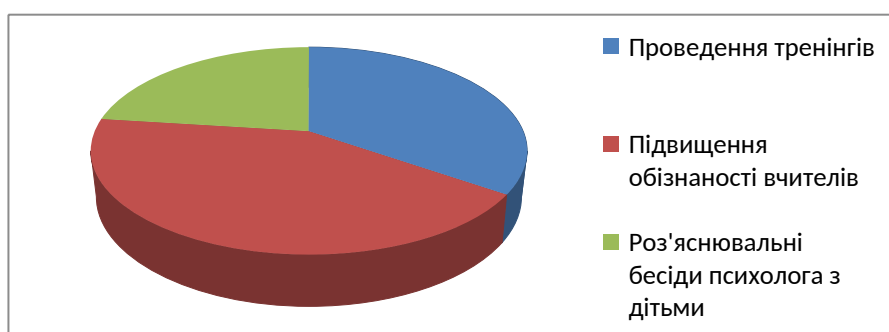


Рисунок 1.14. Найефективніші методи профілактики булінгу в дитячому середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Аналіз результатів експериментального дослідження.

Емпіричний етап дослідження було організовано на базі одного з ліцеїв міста Одеси. У дослідженні взяли участь 96 учнів третіх класів (учні 3-А, 3-Б, 3-В та 3-Г класів), віком від 8 до 9 років, що дозволило отримати достатньо репрезентативні результати для аналізу особливостей булінг-структури у даній віковій категорії. До складу вибірки увійшли як хлопчики (54 %), так і дівчатка (46 %), що забезпечило відносно збалансоване представництво за статевою ознакою. Участь школярів була добровільною, а сам процес організовано з дотриманням етичних норм, що гарантувало достовірність отриманих даних і створювало умови для вільного вираження думок та почуттів учасників. Наочно вибірка учнів (у відсотках) проілюстрована на рис. 2.1.

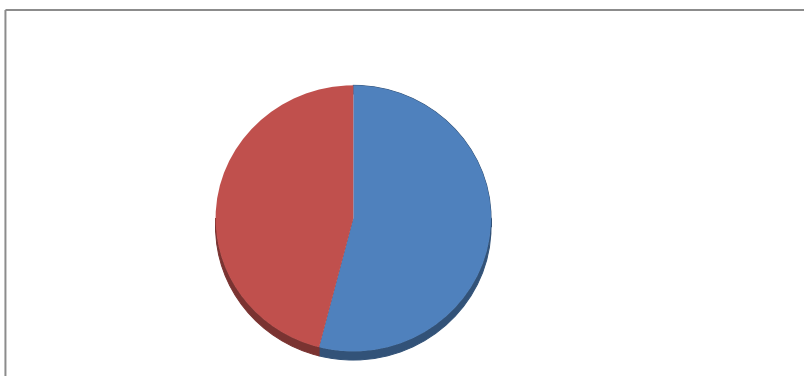


Рисунок 2.1. Стать учасників дослідження

Результати аналізу розподілу ролей у булінг-структурі серед учнів 3-А класу показали, що найбільш характерною для цього учнівського колективу є позиція «спостерігача», її займають 40% респондентів. Зазвичай ці школяри не беруть безпосередньої участі у ситуаціях цькування, залишаючись лише сторонніми свідками. Проте у певних умовах, зокрема під тиском групи чи з метою адаптації, вони можуть змінити свою поведінку та стати активними учасниками булінгу.

Позицію «захисника» займають (28% опитаних). Це пояснюється тим, що школяри, які перебувають у даній ролі, зазвичай виступають формальними лідерами у класному колективі, користуються довірою та повагою серед однолітків, виявляють найменшу схильність до проявів агресії та практично ніколи не потрапляють у категорію жертв булінгу.

Третьою за поширеністю виявилася позиція «жертви» (14%). Такі діти найчастіше стикаються з різними формами психологічного тиску, відчують соціальну ізоляцію, самотність, страх та емоційну напругу. Для них характерні підвищена тривожність, прояви депресивних станів, занижена самооцінка. Вони не здатні відстоювати власну позицію, мають труднощі у спілкуванні та нерідко займають підлеглу роль у взаємодії з однолітками.

Наступна за кількістю учасників частка молодших школярів (12%) представлена у ролі «помічника». Такі учні схильні до безпосередніх проявів агресії - образ та фізичного насильства. У такий спосіб вони намагаються утвердитися серед однолітків, здобути авторитет і водночас компенсувати низьку самооцінку. Їхня підтримка ініціаторів насамперед продиктована прагненням захистити себе, адже, перебуваючи на боці «сильного булера», вони знижують ризик самими стати жертвою.

Роль «ініціатора» займає значно менша кількість дітей – 6%. Це, як правило, неформальні лідери, схильні до високого рівня агресивності, яка може бути спрямована не лише на однолітків, але й на дорослих - вчителів чи членів родини.

Схематичне зображення результатів щодо розподілу булінг-ролей серед 3-А класу подано на рис. 2.2.

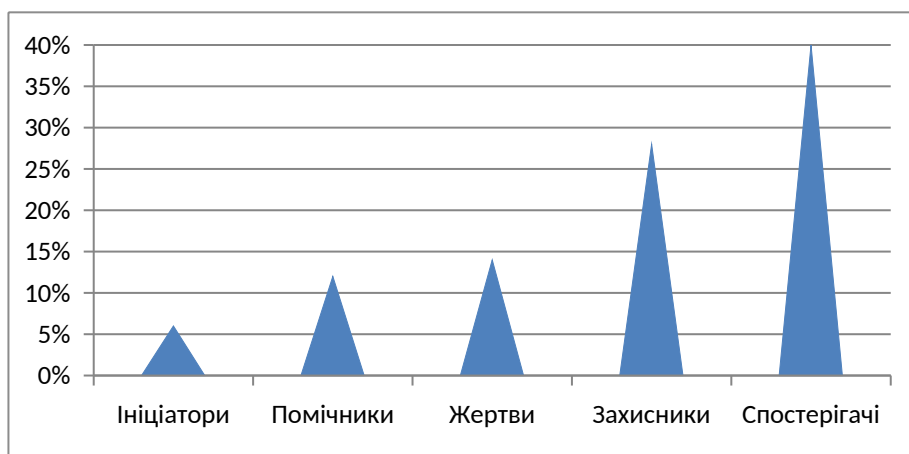


Рисунок 2.2. Булінг структура 3-А класу

На відміну від попередньої вибірки, найпоширенішою виявилася роль «захисника» (36%). Другу позицію займають «спостерігачі» (34%). Дещо менша кількість учнів належить до групи «помічників» (16%). Четверте місце посідають школяри, яким притаманна роль «ініціаторів» (8%), а найнижчий показник зафіксовано серед молодших школярів, яким притаманна позиція «жертви» (6%). Узагальнені результати щодо розподілу позицій у булінг-структурі 3-Б класу (у відсотковому співвідношенні) подані на рис. 2.3.

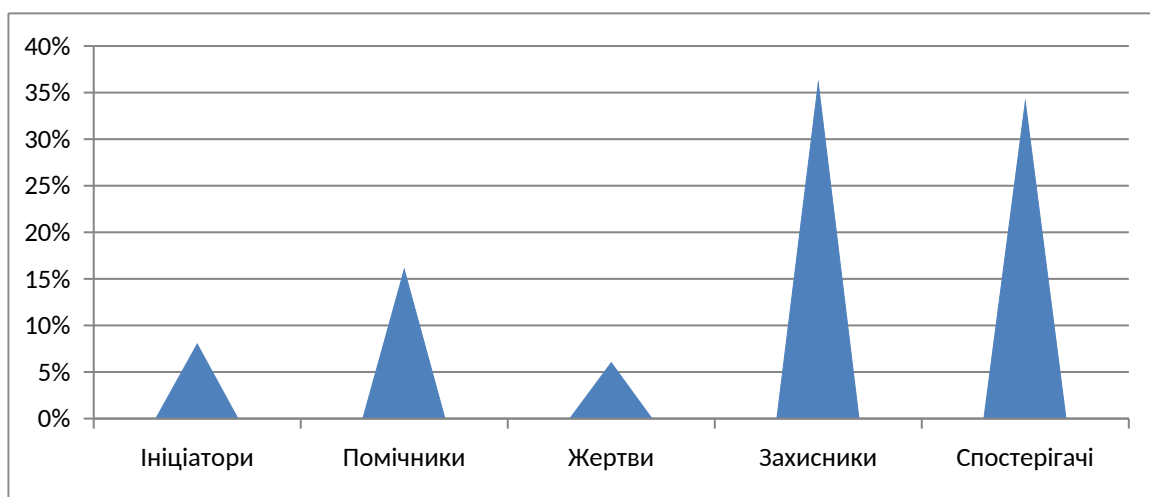


Рисунок 2.3. Булінг структура 3-Б класу

На перший погляд може скластися враження, що результати дослідження повторюють результати 3-А класу. Водночас, структура розподілу ролей відрізняється: як і серед школярів 3-А класу, у учнів 3-В класу найбільшу частку займають учні з позицією «спостерігача» (48%), далі йдуть школяри, що займають позицію «захисників» (28%), третя за

поширеністю позиція, на відміну від учнів 3-А класу, вже належить учням з булінг-позицією «помічника» (11%) по другу за займають «спостерігачі» (23%). Значно менше виявилось школярів, що опинилися в ролі «жертви» (7%), а найнижчий показник зафіксовано серед «ініціаторів» (6%). Загальне співвідношення булінг-позицій у 3-В класі у відсотковому вираженні подано на рис. 2.4.

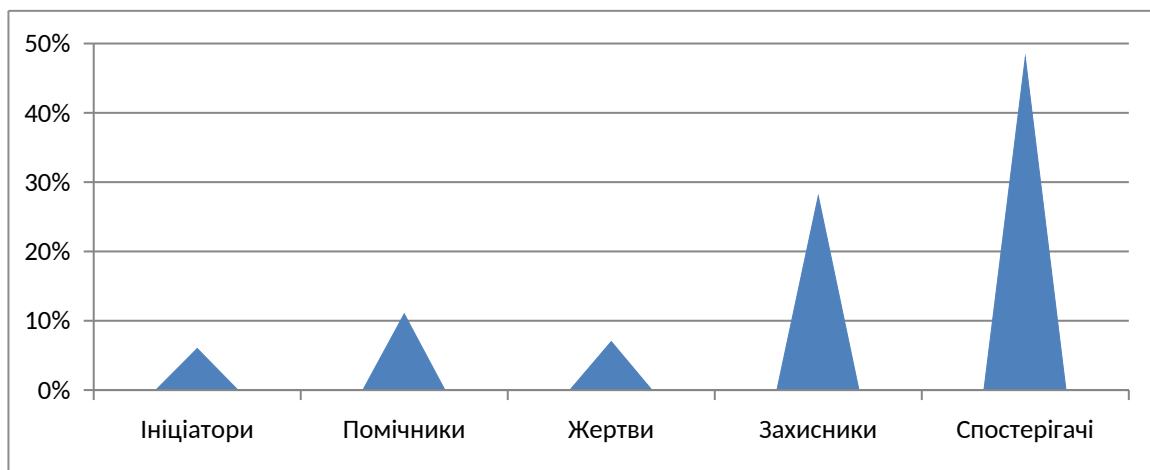


Рисунок 2.4. Булінг структура 3-В класу

Серед школярів 3-Г класу найбільшою виявилася група «захисників» – 47% від загальної кількості опитаних. Друге місце посіли «спостерігачі», частка яких становить 24%. Третю позицію займають учні, які ідентифікували себе як «помічники» (13%), Четверту сходинку займають учні, які опинилися в ролі «жертв» (12%), а найнижчий показник належить «ініціаторам» (4%). Відсотковий розподіл ролей у булінг-структурі 3-Г класу відображено на рис. 2.2.

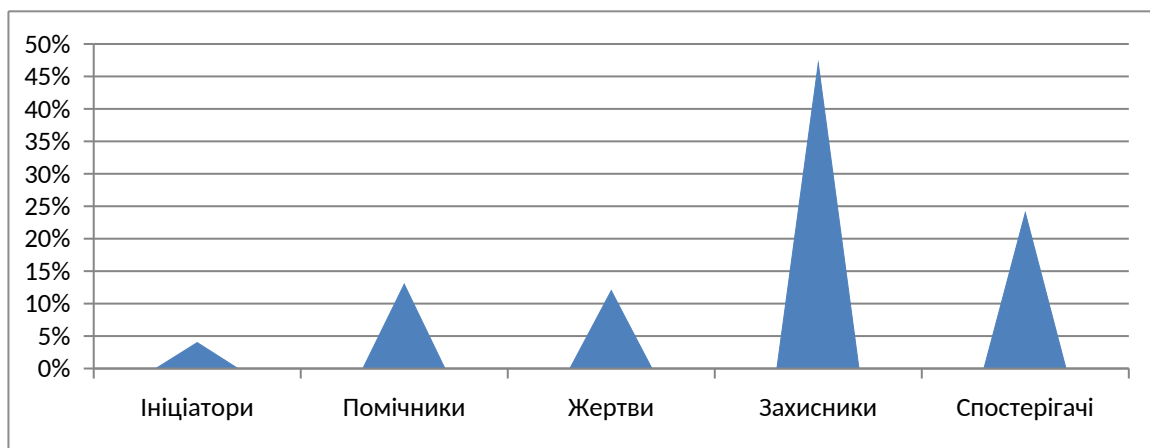


Рисунок 2.5. Булінг-структура 3-Г класу

Узагальнені результати дослідження боулінг-структури по всіх третім класам представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники булінг – структури по всіх третім класам

Клас	Ініціатори	Помічники	Жертви	Захисники	Спостерігачі
3-А	6%	12%	14%	28%	40%
3-Б	8	16	6	36	34
3-В	6	11	7	28	48
3-Г	4	13	12	47	24

Таким чином, можна стверджувати, що у шкільному середовищі між дітьми поступово формуються специфічні рольові взаємини, які розгортаються у межах «лідер–аутсайдер».

Булінг виступає однією з форм агресивної поведінки, притаманною навіть молодшим школярам, і найчастіше спрямовується на тих самих учнів.

Хоча з дорослішанням прояви булінгу певною мірою послаблюються, у частини дітей він залишається стійкою індивідуальною потребою, що змінює лише способи реалізації.

Варто підкреслити важливий момент: жодного систематичного булінгу з боку вчителів виявлено не було; лише окремі учні згадали поодинокі випадки конфліктів, які проявлялися у вербальній агресії. Найбільш поширені образливі вислови з боку вчителів мали характер «дурень», «неук», «тупий», «ненормальний».

Отримані дані підтверджують необхідність регулярного відстеження соціальної динаміки у класних колективах, оскільки рольові позиції у структурі булінгу в цьому віці нестабільні та можуть швидко змінюватися.

Завчасні профілактичні програми сприятимуть формуванню здорового середовища не лише у старшій школі, а й у подальшому житті учнів.

Отже, профілактичні заходи проти цього соціально-психологічного явища мають розпочинатися саме на рівні початкової школи.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення особливостей віктимізації школярів із застосуванням методики «Шкала віктимізації однолітками» (Multidimensional Peer Victimization Scale; Н. Mynard, S. Joseph).

Зазначений інструмент дозволяє ідентифікувати 24 різновиди деструктивних впливів, до яких належать фізичні та вербальні прояви, електронні форми цькування, соціальне відторгнення, маніпуляції у міжособистісних стосунках та напади на особисте майно. Отримані за допомогою цієї методики дані надали можливість більш чітко з'ясувати, у яких саме формах булінг виявляється серед учнів молодшої школи.

Аналіз результатів, що стосуються проявів віктимізуючих дій серед учнів третіх класів, показав такі співвідношення (див. рис. 2.5):

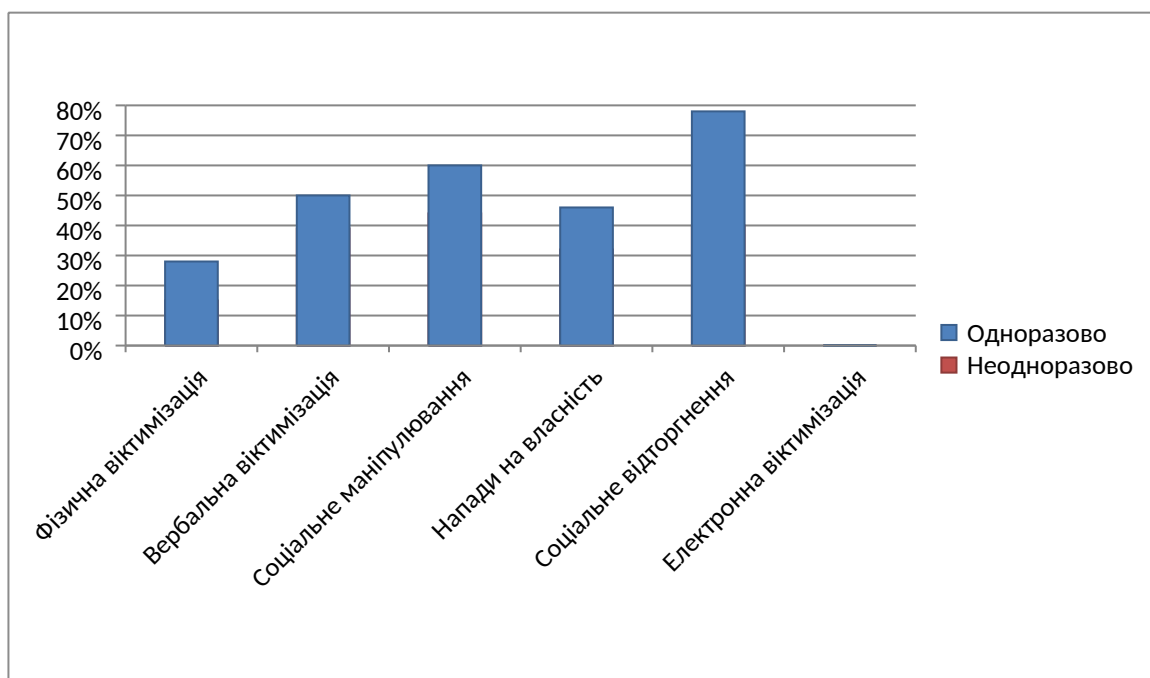


Рисунок 2.6. Види віктимізуючих дій учнів 3-х класів (у відсотках).

У ході проведеного аналізу з'ясувалося, що всі третьокласники хоча б раз у своєму шкільному житті стикалися з різними проявами негативної поведінки з боку однолітків. Найчастіше вони відчували на собі соціальне

відторгнення в учнівському середовищі (78%), соціальне маніпулювання (60%), вербальні образи та приниження (50%), а також зазнавали посягань на особисті речі (46%). Дещо рідше діти зіштовхувалися з фізичною агресією (28%). Взагалі не стикалися маленькі респонденти з випадками електронного цькування (0%), пояснюючи тим, що в школі не дозволяють користуватися мобільними телефонами, а у деяких їх взагалі немає.

При цьому повторні випадки найбільш виражено спостерігалися у сфері соціального маніпулювання (44%), соціального відторгнення (40%), вербальної агресії (39%). Дещо менш поширеними були ситуації повторних нападів на власність (32%), тоді як фізична віктимізація виявилася найменш частою – у 15% опитаних школярів.

Більш ретельний аналіз конкретних форм віктимізуючих дій учнів третіх класів молодшої школи представлений у таблиці. 2.2:

Таблиця 2.2.

Віктимізації однокласників у третіх класах

Види та форми віктимізуючих дій	Загальна по виборці 96 осіб			
	Хоча б один раз		Неодноразово	
	кількість	%	кількість	%
Фізична віктимізація				
Б'ють	12	13%	6	6%
Можуть дати стусани	24	25%	7	7%
Завдають болю	21	22%	14	15%
Штовхають	48	50%	32	33%
Вербальна віктимізація				
Дають прізвиська	72	75%	68	71%
Сміються над зовнішністю	44	46%	34	35%
Висміюють	67	70%	41	43%
Залякують	9	9%	6	6%
Соціальне маніпулювання				
Намагаються втягнути в сварку з друзями	71	74%	63	66%
Намагаються налаштувати друзів проти	68	71%	48	50%
Перешкоджають	37	39%	24	25%

спілкуванню				
Не бажають спілкуватися	54	56%	33	34%
Напади на власність				
Беруть речі без дозволу	78	81%	66	69%
Ламають речі	37	39%	22	23%
Відбирають речі	19	20%	8	8%
Псують речі	42	44%	28	29%
Електронна віктимізація				
Надсилають неприємні листи	0	0	0	0
Пишуть неприємні речі у соціальних мережах	0	0	0	0
Пишуть гидоту в чаті	0	0	0	0
Пишуть брудні СМС-повідомлення	0	0	0	0
Соціальне відторгнення				
Ігнорують	82	85%	44	46%
Відмовляються розмовляти	88	92%	46	48%
Не дозволяють приєднатися до гри	64	67%	43	45%
Не посвячують у таємниці	66	69%	21	22%

Результати нашого дослідження дають змогу чітко окреслити, які саме форми набуває булінг в шкільному середовищі серед учнів третіх класів.

Передусім зупинимося на тих ситуаціях, які повторювалися найбільш часто. Найвищі показники зафіксовано у сфері соціального маніпулювання, що виявляється у спробах втягнути у сварку з друзями (66%), налаштовувати друзів проти них (50%), уникати спілкування (34%) чи створювати штучні перешкоди для взаємодії (25%).

Другою за поширеністю формою стало соціальне відторгнення, що виражалося у відмовах розмовляти (48%), ігноруванні (46%), відмові долучатися до ігор (45%), відсутності доступу до «таємниць» (22%).

На третьому місці опинилася вербальна агресія. Вона проявлялася у наділенні образливими прізвиськами (71%), висміюванні (43%), насмішках над зовнішністю (35%) та залякуванні (6%).

Четверту позицію посіли напади на власність, які включали взяття речей без дозволу (69%), їх псування (29%), ламання (23%) та відбирання (8%).

Фізична агресія найчастіше мала форму штовхань (33%), завдання болю (15%), стусанів (7%) або биття (6%).

Загалом встановлено, що майже кожна дитина хоча б раз за часів навчання в школі ставала мішенню певних проявів цькування: 92% школярів повідомили, що з ними відмовлялися розмовляти, ігнорували – 85%, брали речі без дозволу – 81%, давали прізвиська – 75%, намагалися втягнути в сварку з друзями – 74%, намагалися налаштувати друзів проти – 71%, висміювали – 70%, не посвячували у таємниці – 69%, не дозволяли доєднатися до гри – 67%, не бажали спілкуватися – 56%, штовхали – 50%, сміялися над зовнішністю – 46%, псували речі – 44%, ламали речі – 39%, перешкоджали спілкуванню – 39%, давали стусани – 25%, завдавали болю – 22%, відбирали речі – 20%, били – 13% та залякували – 9%.

Все вищезазначене вказує на необхідність розроблення психологічних заходів з профілактики булінгу в початковій школі.

Перш ніж розпочати створення програми профілактики булінгу серед учнів молодшої школи, доцільно врахувати основні напрями особистісного становлення дітей цього віку, які виокремлює І.Д. Бех [1]. До них належать:

усвідомлення власної унікальності й цінності, а також значущості інших людей;

формування цілісного розуміння себе як суб'єкта діяльності через розвиток здатності до самоспостереження й самоаналізу;

удосконалення адекватної самооцінки, розвиток умінь самовизначатися, брати відповідальність і покладатися на власні сили;

формування здатності до самоконтролю у поведінці та навчальній діяльності;

усвідомлення свого місця у системі міжособистісних стосунків;

пізнання та регулювання власних емоційних станів;

виховання готовності до діалогічного спілкування як основи гармонійної взаємодії;

формування внутрішньої потреби у саморозвитку й пізнанні, що спонукає дитину до подальшої самореалізації.

Оскільки запобігання проявам булінгу в молодших класах є важливим завданням не лише для практичного психолога, але й для дорослих, які беруть участь у вихованні дитини, виникає необхідність проводити профілактичну роботу також і серед вчителів. Таким чином, увага має приділятися не тільки учням, а й вчителям, адже саме вони часто стають ключовими фігурами у запобіганні цьому явищу.

Отже, програма психопрофілактики булінгу в шкільному середовищі повинна мати комплексний характер і передбачати заходи, спрямовані на мінімізацію, попередження та усунення проявів агресивної поведінки у майбутньому.

При доборі форм і методів роботи з учнями та вчителями ми орієнтувалися на рекомендації Т.В. Войцях [3], зокрема:

- у школу діти приходять уже з досвідом первинної соціалізації (отриманим у сім'ї та дошкільних закладах);
- зразки агресивної поведінки вони засвоюють із різних джерел – від сімейного виховання до медіа, комп'ютерних ігор та Інтернету;
- діти з вираженою віктимною поведінкою потребують особливо уважного й коректного ставлення з боку всіх учасників освітнього процесу, без будь-яких форм тиску чи насильства;
- ефективність профілактики залежить від своєчасного виявлення випадків агресії або передумов до неї, систематичності корекційної роботи та злагодженої співпраці всіх суб'єктів освітнього середовища.

З огляду на це, вбачаємо потребу у створенні двох самостійних програм.

Перша повинна включати комплекс корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу учнів та запобігання проявам деструктивної, зокрема агресивно-насильницької, поведінки.

Друга - це програма роботи вчителів з профілактики булінгу, головна мета якої - не допустити поширення булінгу серед дітей. Вона має націлюватися на усвідомлення вчителями своєї ролі в загальній системі протидії булінгу, а також на формування в них необхідних вмінь та навичок для планування й здійснення профілактичних дій [18].

2.2. Програма профілактики проявів булінгу серед молодших школярів.

Розроблена нами програма профілактики проявів булінгу серед молодших школярів містить такі ключові напрями:

1. Корекція недоліків родинного виховання. Саме сімейне середовище формує базові уявлення про взаємини з іншими людьми, визначає цінності, життєві пріоритети та поведінкові орієнтири дитини. Тому усунення прогалин у родинному вихованні виступає провідним чинником профілактики булінгу у школі.

Очікувані результати: гармонійне світосприйняття; усвідомлення власної ідентичності; розвиток самосвідомості; формування діалогічної взаємодії; набуття досвіду подолання труднощів.

2. Формування адекватної самооцінки. Відхилення від адекватної самооцінки провокують відчуття неповноцінності. Коли учень стикається з ситуаціями, що загрожують його позитивному образу себе, він може вдатися до агресії як способу самозахисту або, навпаки, опинитися у ролі жертви.

Очікувані результати: усвідомлене ставлення до власних можливостей (інтелектуальних, фізичних, творчих) та використання їх для досягнення успіху.

3. Робота з емоційно-вольовою сферою. Підвищений рівень емоційної напруги породжує неконтрольованість реакцій і знижує здатність дитини критично оцінювати власну поведінку.

Очікувані результати: розвиток умінь саморегуляції та кооперації; формування здатності свідомо обирати адекватні форми поведінки.

4. Усвідомлення мотивів поведінки. Молодші школярі ще не завжди здатні критично сприймати дії інших, особливо якщо у сім'ї закріплюється модель агресивного спілкування.

Очікувані результати: становлення гуманістичної спрямованості у сфері мотивів та цінностей.

5. Підвищення соціального статусу дитини. Ізольованість або «відмінність» від більшості учнів створює підґрунтя для потрапляння у ролі жертви, агресора чи його помічника. Оптимальний шлях вирішення - це когнітивна корекція внутрішнього дискомфорту та напруженості.

Очікувані результати: покращення соціальної позиції учня у колективі.

6. Розвиток комунікативної компетентності. Мовлення тісно пов'язане з психічним і соціальним розвитком дитини.

Очікувані результати: формування навичок ефективного спілкування та вміння конструктивно виходити з конфліктних ситуацій.

Таким чином, стає очевидною потреба у створенні в молодших школярів конструктивних моделей поведінки та мотивації, а також обов'язкове їх дотримання у повсякденному житті. Це дає підстави для побудови програми психологічної профілактики булінгу (первинної, вторинної та третинної).

Запропонована програма поєднує авторські підходи з методиками, запропонованими С. Коробко, Н. Пеньковською, К. Фопелем, О. Хухлаєвою та О. Юрчик [36].

Основні напрями профілактичної діяльності:

1. Інформаційно-просвітницький: проведення інформаційних кампаній, формування мотивації до співпраці.
2. Консультативно-просвітницький: робота з усіма учасниками булінг-структури (агресорами, жертвами, помічниками та спостерігачами).
3. Корекційно-розвивальний: психологічна допомога дітям із різним соціальним статусом у групі.

Для підвищення результативності психопрофілактики необхідно дотримуватися трьох рівнів організації:

1. Первинна профілактика: робота з усім учнівським колективом, проведення інформаційних кампаній, конкурсів, ознайомлення з нормативними документами щодо захисту прав дітей.
2. Вторинна профілактика: підтримка дітей «групи ризику» (агресорів, жертв, спостерігачів), проведення малих тренінгових груп, робота з вчителями та батьками.
3. Третинна профілактика: індивідуальна допомога дітям з вираженими особистісними чи поведінковими проблемами, залучення найближчого соціального оточення.

Первинна профілактика реалізується через створення у школі куточка «Школа без булінгу», забезпеченого довідковою літературою, буклетами, контактами «телефону довіри».

Вторинна профілактика орієнтована на розвиток у школярів адекватної самооцінки, комунікативних навичок, умінь самоконтролю та зниження рівня агресії і тривожності.

Завдання вторинної програми:

- формування позитивного образу «Я»;
- навчання соціально прийнятних способів вираження емоцій;
- розвиток самоконтролю;
- формування конструктивних моделей поведінки;
- зниження емоційної напруги та тривожності;

- усвідомлення власного і чужого емоційного світу;
- розкриття внутрішнього потенціалу та пошук шляхів саморозвитку.

Третинна профілактика реалізується через індивідуальні та групові форми консультативної, психокорекційної та тренінгової роботи.

Програма профілактики проявів булінгу серед молодших школярів

Об'єкти впливу: діти (ініціатори, помічники, жертви, спостерігачі).

Рівні профілактики:

- первинна (попередження потенційно небезпечних ситуацій);
- вторинна (зниження ризику закріплення насильницької поведінки).

Форми роботи: виховні заходи, тренінги, індивідуальне та групове консультування, корекційні сесії.

Методи: рольові ігри, арт- та казкотерапія, психогімнастика, дискусії, релаксаційні техніки, мозковий штурм, інформування.

Кінцева мета: мінімізація та повне усунення проявів насильства у школі.

Програма складається з 25 тренінгових занять для дітей 7–10 років, які проводяться двічі на тиждень (по 45 хв). Вона структурована у п'ять тематичних блоків:

I Блок: «Самопізнання та розвиток емоційної сфери» (самопізнання, самооцінка, емоції).

II Блок: «Комунікація та взаємодія» (сім'я, школа, вчителі, дружба, комунікація).

III Блок: «Запобігання агресії та конфліктам» (вирішення конфліктів, довіра, контроль поведінки).

IV блок: «Самоорганізація та саморозвиток» (подолання труднощів, самопізнання, безпека, життєві цінності).

V блок: «Зворотній зв'язок» (підведення підсумків та аналіз особистих змін учнів).

На таблиці 2.3. представлені тематичні блоки, перелік занять, що до них відносяться та їх головна мета.

Таблиця 2.3.

Тематика тренінгових занять

Блок	№ заняття	Назва заняття	Мета заняття
І блок: «Самопізнання та розвиток емоційної сфери»	1	Вступне заняття «Знайомство»	Познайомити учасників, створити позитивну мотивацію для роботи в тренінгу, налагодити довірливі стосунки, ознайомити з правилами роботи у групі.
	2	«Я особливий і цінний»	Формування усвідомлення власної унікальності та значущості.
	3	«Моє ім'я - мій світ»	Розвиток позитивного ставлення до себе через символіку імені.
	4	«Кольори мого настрою»	Навчання розпізнаванню та вираженню власних емоцій.
	5	«Як я відчуваю себе серед інших»	Формування вміння усвідомлювати власні переживання в соціальній взаємодії.
	6	«Моє серце говорить»	Розвиток емпатії та чутливості до емоцій оточення.
	7	«Чарівна скринька добрих слів»	Виховання навичок позитивної вербалізації у стосунках з однолітками.
ІІ блок: «Комунікація та взаємодія»	8	«Слухати - це важливо»	Розвиток уміння активного слухання.
	9	«Я тебе розумію»	Формування навичок діалогічного спілкування.
	10	«Секрет дружньої розмови»	Виховання культури мовлення у міжособистісній взаємодії.
	11	«Ми різні - ми разом»	Прийняття індивідуальних відмінностей у колективі
	12	«Дружба - це взаємоповага»	Усвідомлення ролі взаємної підтримки у відносинах

		а»	
	13	«Міст дружби»	Формування здатності до співпраці та колективної діяльності.
ІІІ блок: «Запобігання агресії та конфліктам»	14	«Коли з'являється злість»	Навчання розпізнаванню ознак агресивних станів.
	15	«Як приборкати злість»	Формування конструктивних стратегій емоційної саморегуляції.
	16	«Конфлікт без бійки»	Оволодіння ненасильницькими способами розв'язання суперечок.
	17	«Я можу сказати «ні»	Розвиток навичок відмови від небажаної поведінки та групового тиску.
	18	«Безпечний простір»	Виховання відповідальності за збереження безконфліктної атмосфери у класі.
	19	«Сила доброго вчинку»	Стимулювання до гуманних форм поведінки у повсякденних ситуаціях.
ІV блок: «Самоорганізація та саморозвиток»	20	«Я керую своїми емоціями»	Розвиток вмінь контролювати власні переживання.
	21	«Мій внутрішній герой»	Формування впевненості у собі та почуття власної гідності.
	22	«Я можу допомогти»	Виховання готовності до підтримки інших у складних ситуаціях.
	23	«Крок до мрії»	Стимулювання самопізнання та самореалізації.
V блок: «Зворотній зв'язок»	24	«Що змінилося в мені?»	Узагальнити отримані знання, підвести підсумки курсу, зафіксувати позитивні особистісні зміни
	25	«Мої нові правила життя»	Формування індивідуальної системи цінностей і моральних орієнтирів.
	26	«Ми створюємо світ без насильства»	Підсумкове заняття з інтеграцією знань і формуванням колективного бачення безпечного освітнього простору.

2.3. Безпечна школа: тренінгова програма для вчителів з попередження булінгу в початкових класах

Важливим напрямом у системі профілактики проявів булінгу серед учнів молодшого шкільного віку є цілеспрямована робота з вчителями початкових класів.

Оптимальною формою такої роботи виступає тренінг, головними завданнями якого є інформування педагогів з актуальних аспектів проблеми, розвиток вмінь налагоджувати ефективну взаємодію з дітьми, зниження рівня агресивності та оволодіння конструктивними моделями поведінки.

Особлива увага приділяється формуванню навичок безконфліктного спілкування з учнями, що передбачає відмову від агресії, тиску чи вияву негативних емоцій у педагогічному процесі.

Специфіка запропонованої нами програми полягає в можливості відпрацювання педагогами практичних вмінь ненасильницької комунікації, що створює передумови для виховання в учнів здорової, соціально відповідальної та гармонійно розвиненої особистості.

Тренінг являє собою логічно структурований цикл занять загальною тривалістю 10,5 годин, що складається із семи тематичних сесій по 90 хвилин кожна. У процесі роботи передбачено застосування різноманітних інтерактивних методів, в тому числі рольових ігор, міні-лекцій, колективних обговорень, «мозкового штурму» та інших активних форм групової взаємодії.

Очікувані результати програми:

Здатність розпізнавати прояви булінгу у шкільному середовищі.

Володіння техніками емоційної саморегуляції.

Розвиток емпатійної та ненасильницької комунікації.

Уміння врегульовувати конфлікти конструктивно.

Формування індивідуальної траєкторії особистісного зростання як педагога.

Отже, програма навчання вчителів початкових класів включає в себе сім тренінгових занять за наступною тематикою:

Заняття 1. «Вчитель як носій безпечного середовища» (90 хв.)

Вступна промова: дискусія на тему: «Що означає бути вчителем, який створює безпечний простір?» (20 хв.).

Вправа «Дії, що підтримують та дії, що руйнують» (50 хв.).

Мета: усвідомити вплив власної поведінки на психологічний стан дитини.

Хід вправи: учасникам роздають картки з варіантами педагогічних дій (наприклад: «похвалити за старання», «порівняти з іншими», «дати час на обмірковування», «зробити зауваження у принизливій формі»). Завдання - розподілити їх на дві групи: одна - «підтримує», інша - «руйнує». Після цього групи обґрунтовують свої рішення.

Психологічний коментар (20 хв.): обговорення дозволяє педагогам побачити, що навіть «незначні» слова чи дії можуть сприйматися дітьми як прояви булінгу. Усвідомлення власних педагогічних звичок є першим кроком до створення ненасильницького середовища.

Заняття 2. «Комунікація без примусу» (90 хв.)

Гра «Мовчазний будівельник» (40 хв.).

Мета: розвиток уміння домовлятися без примусу та агресії.

Хід вправи: учасники діляться на малі групи. Кожна група отримує набір картонних деталей для будівництва фігури. Один учасник мовчки складає модель, інші повинні її відтворити, але без слів, тільки за допомогою жестів та міміки. Після кількох раундів групи обговорюють, які труднощі виникали, як уникали конфліктів.

Вправа «Голос дитини» (30 хв.).

Мета: навчитися бачити ситуацію з точки зору школяра.

Хід вправи: у групах аналізуються реальні педагогічні ситуації («дитина не хоче виконувати завдання», «учень грубо відповідає», «школяр постійно відволікається»). Кожна група формулює дві відповіді: реакцію «з позиції вчителя» та реакцію «з позиції дитини».

Психологічний коментар (20 хв.): вчителі отримують досвід зміни перспективи, що знижує ризик імпульсивного реагування примусовими методами. Розвиток емпатії - ключ до ненасильницької комунікації.

Заняття 3. «Управління власними емоціями у складних ситуаціях» (90 хв.)

Міні-лекція «Емоційна грамотність вчителя» (30 хв.). Обговорення понять «емоційна саморегуляція», «стресостійкість», «профілактика професійного вигорання».

Вправа «Стоп-кадр» (40 хв.).

Мета: розвиток навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.

Хід вправи: учасники обирають типові стресові педагогічні ситуації. Група розігрує сценку, а в момент пікового напруження тренер каже «Стоп!». Завдання - знайти кілька варіантів ненасильницької реакції вчителя.

Психологічний коментар (20 хв.): техніка дозволяє побачити, що будь-яка реакція вчителя може бути модифікована, а агресія - замінена конструктивною стратегією.

Заняття 4. «Причини та прояви шкільної агресії» (90 хв.)

Вступна промова (20 хв.) Міні-лекція з елементами бесіди: «Чому виникає агресія серед дітей та як її прояви можна помітити на ранніх етапах».

Вправа: «Межа між дисципліною і насильством» (50 хв.)

Учасникам роздаються картки з описом педагогічних ситуацій (наприклад: «Учитель підвищив голос», «Учитель примусив переписати зошит», «Учитель не дозволив вийти на перерву»).

Завдання: визначити, чи є така поведінка допустимою формою дисципліни, чи вже наближається до насильства.

Відповіді фіксуються на фліпчарті у вигляді двох колонок: «Дисципліна» та «Булінг».

Мета: усвідомлення різниці між конструктивними методами дисципліни та проявами булінгу.

Психологічний коментар (20 хв.). Вправа допомагає педагогам зрозуміти, що межа між вихованням і насильством може бути тонкою. Часто саме неусвідомлені дії вчителя провокують агресивні реакції дітей, тому важливо розвивати навички самоконтролю та рефлексії.

Заняття 5. «Конструктивне вирішення конфліктів між дітьми» (90 хв.)

Вправа: «Медіація в класі» (60 хв.). Учасникам пропонуються ситуації дитячих конфліктів («Учні поділилися на групи і не хочуть спілкуватися між собою», «Діти посварилися через іграшку», «Учень висміяв однокласника»).

Учасники вчаться виступати у ролі посередника: надавати слово кожному, шукати компроміс, формулювати спільне рішення.

Мета: навчити педагогів ненасильницьким стратегіям врегулювання дитячих конфліктів.

Психологічний коментар (30 хв.): роль вчителя як посередника, а не каральної інстанції.

Заняття 6. «Позитивна дисципліна як альтернатива покаранню» (90 хв.)

Міні-лекція «Принципи позитивної дисципліни» (20 хв.).

Вправа «10 способів замінити покарання» (40 хв.): мозковий штурм і створення «банку ідей».

Гра «Я - класний керівник» (20 хв.): відпрацювання конструктивних реакцій на поведінкові проблеми.

Мета: дати педагогам інструменти підтримання дисципліни без застосування примусу чи приниження.

Психологічний коментар (10 хв.). Педагог, який вміє допомагати дітям мирно вирішувати конфлікти, створює умови для розвитку їхньої соціальної компетентності, що є головною профілактикою насильства.

Заняття 7. «Зворотній зв'язок» (90 хв.)

Вправа «Дерево змін» (40 хв.): на аркуші малюється дерево, де коріння - це проблеми, стовбур - нові знання, крона - зміни у власній практиці.

Вправа «Відкритий мікрофон» (30 хв.): кожен учитель висловлює свої думки й емоції щодо участі у тренінгу, ділиться тим, що було найбільш корисним.

Мета: інтегрувати отримані знання, підвищити мотивацію до практичного застосування.

Вправа «Анонімний зворотний зв'язок»: анкета з 5–6 запитаннями (20 хв.).

Мета: розпитати учасників про враження від тренінгу.

Хід вправи: на останньому занятті тренінг - семінару вчителям пропонується висловити власне ставлення до такого виду роботи, враження від участі у заняттях, оцінити вагомість впливу тренінгових вправ на попередження булінгу в дитячому середовищі.

Підсумовуючи викладене, зазначимо, що стосунки між учителем та учнем позначаються на всіх соціальних зв'язках у житті вихованця, на всіх міжособистісних взаєминах. Саме тому важливим чинником, без дотримання якого не може бути вихована здорова особистість, є особистісно-гуманний підхід до учня.

Отже, можна зробити висновок, що характер взаємодії між вчителем і учнем відображається на всіх сферах соціального життя школяра та впливає на його подальші міжособистісні стосунки. Тому ключовою умовою формування гармонійної та психічно здорової особистості виступає орієнтація педагога на особистісно-гуманний підхід у вихованні.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження в межах кваліфікаційної роботи можна сформулювати наступні висновки:

Опрацювання наукових джерел дало змогу встановити, що булінг слід розглядати як складне соціально-психологічне явище. Воно зумовлюється не випадковими, а свідомими діями, що супроводжуються порушенням базових прав та свобод дитини і характеризуються нерівністю сил між учасниками взаємодії, що унеможливорює ефективний самозахист жертви. У молодшому шкільному віці це явище виникає під впливом комплексу зовнішніх факторів (змагальність у навчанні, жорстке ставлення батьків чи значущих дорослих, низький соціальний статус у класному середовищі) та внутрішніх чинників (недостатня самооцінка, труднощі у встановленні контактів, низька толерантність до фрустрацій, імпульсивність, підвищена втомлюваність, агресивні реакції, тривожність, зниження емоційної врівноваженості тощо). Аналіз вікових особливостей розвитку показав, що період молодшого шкільного дитинства є надзвичайно динамічним та складним етапом становлення особистості, під час якого відбувається формування рис

характеру та моделей міжособистісної взаємодії. Найбільш типовими формами насильницьких проявів серед дітей цього віку є психологічний тиск, бойкот та булінг.

2. Аналіз результатів анкетування батьків показав, що більшість з них добре розуміють поняття булінгу, тоді як 13 % мають часткове уявлення про нього. За оцінкою респондентів, цькування в сучасних школах трапляється час від часу (64 %), є поширеним явищем для 26 % і несуттєвою проблемою для 10 % респондентів. Понад половина опитаних (57 %) знають про конкретні випадки булінгу у школі своєї дитини, 43 % дізнавалися про них опосередковано, жоден з батьків не зазначив про повну відсутність інформації. Регулярно обговорюють тему булінгу з дітьми 42 % респондентів, рідко або один раз - 27 %, а 31 % не порушували цієї теми взагалі. На думку батьків, найбільш вразливими є діти з «інакшою» зовнішністю чи поведінкою (55 %), 28 % - замкнуті діти з низькою самооцінкою, 17 % вважають, що жертвою може стати будь-яка дитина. Дії школи щодо профілактики булінгу більшість батьків оцінюють як недостатні (58 %), частково ефективні - 24 %, достатньо активні - 18 %. Що стосується інформаційного обміну, 74 % батьків регулярно обговорюють шкільне життя дітей, 18 % - час від часу, 8 % - майже ніколи. 63 % дітей повідомляють про конфлікти лише у разі серйозної ситуації, 28 % приховують їх, і лише 9 % відкрито діляться інформацією з батьками. Причинами булінгу батьки називають вплив однолітків (78 %), особистісні риси дитини (18 %), недостатній контроль дорослих - 4 %. Роль батьків у запобіганні цькуванню більшість вважає мінімальною, покладаючи головну відповідальність на школу (54 %), допоміжну - спільно зі школою (34 %), і лише 12 % вважають її провідною.

Щодо профілактичних заходів, 53 % дітей не знають, до кого звертатися у разі булінгу. 72 % батьків вважають, що школа повинна негайно реагувати на випадки, 17 % - інформувати вищі інстанції, 11 % - залучати

батьків. Більшість респондентів (79 %) не відчують тривоги за безпеку дітей, однак всі підтримують необхідність впровадження спеціальних програм профілактики булінгу.

Як ефективні заходи допомоги жертвам булінгу батьки назвали психологічну підтримку (48 %), активну батьківську допомогу (36 %) та підтримку класного керівника і колективу (16 %). Найдієвішими методами профілактики булінгу батьки вважають тренінги для дітей (43 %), підвищення обізнаності педагогів щодо форм булінгу та його запобігання (34 %) та систематичні роз'яснювальні бесіди психолога і вчителів (23 %).

3. В емпіричній частині дослідження використовувалися стандартизовані діагностичні інструменти, а саме методика для виявлення «Булінг-структури» (автор Норкіна О.Г., адаптована Гордієнко К.О.) та «Шкала віктимізації однолітків» (Multidimensional Peer Victimization Scale; H. Mynard, S. Joseph).

4. Отримані в ході емпіричного дослідження результати підтвердили наявність проявів булінгу серед учнів молодших класів, що свідчить про гостроту проблеми та актуальність профілактичної діяльності. При цьому випадків цілеспрямованого булінгу з боку вчителів не було виявлено, проте окремі школярі повідомляли про поодинокі конфліктні ситуації з педагогами. Аналіз позицій у булінг-структурі показав, що більшість дітей займають ролі «захисника», «жертви» та «спостерігача», тоді як роль «агресора» чи «помічника» трапляється значно рідше. Детальний розгляд форм віктимізації виявив, що практично всі опитані учні хоча б раз зіштовхувалися з різними видами негативних впливів: від соціального відторгнення, ігнорування, образливих прізвиськ і висміювання зовнішності до фізичних поштовхів, псування чи відбирання особистих речей.

5. Розроблена програма профілактики проявів булінгу серед молодших школярів спрямована на розвиток у дітей позитивних моделей поведінки, формування адекватної самооцінки, навичок конструктивної комунікації та

емоційної саморегуляції. Її реалізація сприятиме підвищенню соціального статусу окремих учнів, зменшенню рівня агресивності та тривожності, що в комплексі дозволить знизити ймовірність виникнення булінгу у шкільному середовищі. Програму передбачено впроваджувати через тренінгові заняття з дітьми, психокорекційні вправи та консультативну роботу з батьками.

6. Окремо була створена програма «Безпечна школа: тренінгова програма для вчителів з попередження булінгу в початкових класах» для педагогів, що має на меті підвищення їхньої обізнаності та вдосконалення практичних вмінь у сфері ненасильницької взаємодії з учнями. Її ключовим завданням є формування компетентності у використанні методів виховання без примусу та агресії. Важлива роль відводиться психологам, які мають здійснювати постійний супровід педагогічної діяльності, брати участь у методичних нарадах, ознайомлювати вчителів з новими освітніми технологіями, організовувати профілактику професійного вигорання. Ефективними формами цієї роботи можуть бути тренінги, семінари, групові бесіди, педагогічні практикуми та заходи, спрямовані на створення безпечного середовища.

Таким чином, можна стверджувати, що мета нашого дослідження досягнута, поставлені перед нами завдання виконані.

Водночас, слід зазначити, що психологічна профілактика булінгу є тривалим і комплексним процесом, спрямованим на мінімізацію впливу факторів ризику, що провокують агресивні прояви у дитячому середовищі. У межах проведеної роботи було окреслено ключові напрями психопрофілактичної діяльності, які можуть стати підґрунтям для подальших наукових досліджень. Перспективи подальшої наукової роботи вбачаються в методичному збагаченні дослідницької бази, поширення результатів на інші вікові категорії та розробка нових психопрофілактичних програм і сучасного психодіагностичного інструментарію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с
2. Белкіна-Ковальчук О. В. Особливості реєстрації випадків насильства в закладах загальної середньої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Випуск 150. С. 11-14.
3. Войцях Т.В. Запобігання дитячій жорстокості. К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.
4. Гордієнко К.О. Обґрунтування поширеності проявів кібербулінгу серед студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип.15 (60). С. 25-34. DOI: 10.31392/NPUnc.series12.2021.15(60).03
5. Державна наукова установа: Інститут модернізації змісту освіти: Матеріали для використання в роботі працівниками психологічної служби <https://imzo.gov.ua/psychologichnyjsuprovidtasotsialnopedahohichnarobota/inform>

atsijna-baza-psyholohiv-ta-sotsialnyh-pedahohi/najkraschi-rozrobky-metodykytreninhy-zhurnaly (дата звернення: 22.09.2025).

6. Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / За заг. ред. Безпалько О. В. К.: ТОВ “К.І.С.”, 2010. 242 с

7. Закон України Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню). База даних: «Законодавство України»/ВР України. URL:<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19> (дата звернення: 16.09.2025).

8. Закон України Про освіту. База даних: «Законодавство України»/ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 18.09.2025).

9. Запобігання та протидія домашньому насильству: діяльність закладів освіти : навч-метод посіб. / авт. кол: Андрєєнкова В.Л, Байдик В.В, ВойцяхТ.В, Калашник О. К. та ін. Київ : ФОП Нічога С. О., 2020. 196 с.

10. Калениченко Р. А. Педагогічна психологія: навч. посіб. / Р. А.Калениченко. Київ : КНУБА, 2023. 196 с.

11. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): Навч. посібник. 3-тє вид., стереот. Київ: Каравела, 2021. 248с.

12. Кодекс України про адміністративні правопорушення. База даних: «Законодавство України»/ВР України. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731> (дата звернення: 16.09.2025).

13. Конвенція ООН про права дитини. База даних: «Законодавство України»/ВР України. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995021> (дата звернення: 18.09.2025).

14. Кошова І.В., Кресан О.Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

15. Лисюк Ю.В. Етимологія насильства *Соціальна робота в Україні на початку XXI століття: проблеми теорії і практики*: Матеріали доповідей на міжнародній науково-практичній конференції (Київ, 29-31 жовтня 2002 р.). К., 2002. С.119-130.
16. Лукашенко Д.С., Джежик О.В. Булінг у дитячому середовищі: психолого-правова проблема. *Сучасна психологія: виклики та перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). Одеса, 2025. С.
17. Максьом К.В. Особливості булінг-структури у підлітковому віці *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. С. 312-318.
18. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18> (дата звернення: 23.09.2025).
19. Москалець В.П. Психологія особистості : підручник / Київ – Івано-Франківськ «Нова Зоря», 2020. 435 с.
20. Навчально-методичний посібник «Тренінговий курс з профілактики насильства в шкільному середовищі: форми роботи та можливості організації». URL: <http://www.ipro.if.ua> (дата звернення: 22.09.2025).
21. Пеньковська Н.М. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами (психологічний супровід особистісного становлення молодших школярів): метод. посіб. для студ. вищ. навч. пед. закл. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 118 с
22. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Т11 Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн. / В. П. Пісоцький, А. М. Горянська. 2023. 232 с.
23. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі: методичні рекомендації для викладачів та студентів вищ. пед. навч. закл. / ред. Я. Сухенко. Полтава: ПОППО, 2011. 80 с

24. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. / ред. В.Л. Андрєєнкова, В.О. Мельничук, О.А. Калашник К.: ТОВ «Агенство «Україна», 2019. 132 с.
25. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.
26. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник / уклад. О.Д.Сафін, С.П.Байда. Умань : ВПЦ «Візаві». 2019. 202 с
27. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / О. В. Диса., І. О. Шинкаренко. Дніпро. ДДУВС. 2024. 77 с.
28. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак., Одеса: 2024., 420 с.
29. Сирота Л., Позднякова В. Запобігання насильству в учнівських колективах: ділова гра для педагогів. К.: ФОП Нічога С.О., 2020. 196 с.
30. Словник-довідник для соціальних працівників і соціальних педагогів / ред. А. Капської, І. Пінчук, С. Толстоухової. К.:УДЦССМ, 2000. 260 с.
31. Соболев Є. Ю., Корнійченко А. О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право, 2020. № 8. С. 4–9.
32. Ташматов В.А., Геращенко О.С., Джежик О.В. Жертва як психосоціальний феномен. «HABITUS». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Випуск 66. С.325-330 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
33. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 «Медична

психологія». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 323 с.

34. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

35. 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.

36. Юрчик О.М. Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національного університету «Острозька академія». Острог, 2016. 20 с.

37. Global Social Work Statement of Ethical Principles IFSW, 2018. URL: <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles> (дата звернення: 25.09.2025).

38. Olweus D. Bullying at school: Prevalence estimation, a useful evaluation design, and a new national initiative in Norway. No. 23, 2004. P. 5-17 URL: <http://books.google.com.ua> (дата звернення: 25.09.2025).

39. Buchner G. Grundlagen zu Gewalt in der Familie / G. Buchner, B. Cizek, V. Gossweiner, O. Kapella, J. Pflegerl. München, 2007. P. 225

40. Zhylin, M., Bondarevych, S., Kotliar L., Dikol-Kobrina O. & Dzhezhyk O. (2024). Emotional Intelligence and Leadership Succession Planning: Strategies for Identifying and Developing Future Leaders. Journal of Curriculum and Teaching, Vol. 13, No. 3, 2024. pp. 46-64. doi:10.5430/jct.v13n3p46

ДОДАТКИ

Додаток А.

Анкета вивчення думки батьків стосовно наявності булінгу в школах

1. Ваша стать?

- а) Чоловіча;
- б) Жіноча;
- в) Інше.

2. У Вас є діти?

- а) Так;
- б) Ні.

3. Вони навчаються в школі?

- а) Так;
- б) Ні.

4. До якої категорії учнів вони належать?

- а) Молодші школяри;
- б) Підлітки;
- в) Старшокласники.

5. Чи знаєте Ви, що таке булінг (цькування)?

- а) Так, добре обізнаний(а);
- б) Частково знайомий(а);
- в) Ні, не знаю.

6. Як Ви вважаєте, чи існує проблема булінгу у сучасних школах?

- а) Так, поширене явище;
- б) Інколи трапляється;
- в) Ні, не є серйозною проблемою.

7. Чи відомо Вам про випадки булінгу у школі Вашої дитини?

- а) Так, знаю конкретні приклади;
- б) Чув(ла) лише від інших;
- в) Ні, не відомо.

8. Чи обговорювали Ви з дитиною тему булінгу?

- а) Так, неодноразово;
- б) Лише один раз або рідко;
- в) Ні, не обговорював(ла).

9. На Вашу думку, хто найчастіше стає жертвою булінгу?

- а) Діти з «інакшою» зовнішністю (поведінкою);
- б) Діти з низькою самооцінкою, замкнуті;
- в) Будь-яка дитина може стати жертвою.

10. Як Ви оцінюєте дії школи щодо профілактики булінгу?

- а) Достатньо активні;
- б) Частково ефективні;
- в) Недостатні.

11. Чи обговорюєте Ви з дитиною її шкільне життя?

- а) Регулярно;
- б) Час від часу;
- в) Майже ніколи.

12. Чи розповідає Ваша дитина Вам про випадки конфліктів або принижень у школі?

- а) Так, відкрито ділиться;
- б) Лише іноді, якщо дуже серйозно;
- в) Ні, зазвичай приховує.

13. Чи знає Ваша дитина, до кого звернутися по допомогу в школі у випадку булінгу?

- а) Так, добре знає;
- б) Частково орієнтується;
- в) Ні, не знає.

14. На Вашу думку, що найчастіше є причиною булінгу?

- а) Особисті риси дитини (зовнішність, поведінка тощо);
- б) Негативний вплив однолітків (середовища);
- в) Недостатній контроль дорослих.

15. Як Ви вважаєте, яка роль батьків у запобіганні булінгу?

- а) Провідна (розмова, виховання, підтримка);
- б) Допоміжна (разом зі школою);
- в) Мінімальна, головна відповідальність лежить на школі.

16. Як, на Вашу думку, школа повинна діяти у випадку булінгу?

- а) Відразу реагувати та проводити роботу з учасниками;
- б) Залучати батьків;
- в) Передавати випадки до вищих інстанцій.

17. Чи потрібні у школі спеціальні програми (заняття) з профілактики булінгу?

- а) Так, обов'язково;
- б) Можливо, але не регулярно;
- в) Ні, не вважаю за потрібне.

18. Яким чином, на Вашу думку, можна найкраще допомогти дитині, яка стала жертвою булінгу?

- а) Психологічна підтримка (шкільний психолог, консультації);
- б) Допомога класного керівника і колективу;
- в) Активна підтримка батьків вдома.

19. Чи відчуваєте Ви особисто тривогу за безпеку своєї дитини у школі?

- а) Так, часто хвилююся;

- б) Іноді, залежно від ситуації;
- в) Ні, довіряю школі.

20. Які, на Вашу думку найефективніші методи профілактики булінгу в дитячому середовищі?

- а) Постійні роз'яснювальні бесіди психолога та вчителів з дітьми;
- б) Проведення з дітьми різноманітних тренінгів;
- в) Постійні заходи з підвищення обізнаності вчителів з приводи форм та видів булінгу та їх своєчасної профілактики.

Додаток Б.

Анкета

для діагностики «Булінг-структури»

Ім'я _____

Клас _____

Інструкція: уважно прочитай твердження. Тобі необхідно підкреслити той варіант відповіді, з яким ти згоден.

1. Серед однокласників у мене багато друзів:

- а) так, я дружу з усіма;
- б) у мене є пару друзів;
- в) немає, я ні з ким не дружу;
- г) мені б хотілося дружити з усіма.

2. Для мене важлива зовнішність оточуючих:

- а) так, якщо людина мені не симпатична, я не буду з нею спілкуватися;
- б) зовнішність не головне, головне, щоб людина була цікава;
- в) я сам страждаю через свою зовнішність;

г) звичайно, якщо людина не має гарну зовнішність, вона не заслуговує нічого доброго.

3. У моєму класі є люди, які мені не приємні:

- а) так, один або два;
- б) немає, мені приємні все;
- в) мені всі не подобаються;
- г) так, але вони не приємні всім у класі.

4. Мені здається, що мої однокласники кращі за мене:

- а) так, у всьому;
- б) іноді;
- в) ні, всі рівняються на мене;
- г) ні, я не відчуваю себе гірше інших.

5. Якщо мій однокласник прийшов в окулярах:

- а) буду спілкуватися з ним так само як завжди;
- б) буду сміятися над ним;
- в) перестану з ним спілкуватися;
- г) буду спілкуватися тільки тоді, коли не бачать інші.

6. У мене дуже дружний клас:

- а) так ми дуже дружні;
- б) ні, ми майже не спілкуємося;
- в) в основному так, якщо не брати до уваги деяких;
- г) у нас є діти, які всіх «задирають».

7. Я часто відчуваю почуття самотності та тривоги:

- а) так;
- б) ні;
- в) іноді;
- г) часто.

8. Якщо при мені ображають однокласника, я відчуваю:

- а) полегшення, добре, що мене це не стосується;
- б) справедливість і заступаюся за однокласника;
- в) нічого не відчуваю, напевно він це заслужив;
- г) мені немає до цього ніякого діла.

9. Я б хотів проводити більше часу з однокласниками:

- а) так, але це буває рідко;
- б) ми і так постійно проводимо вільний час разом;
- в) ні, мені з ними не цікаво;
- г) ні, тому що деякі все псують.

10. Мені здається, що мої однокласники не хочуть зі мною спілкуватися:

- а) так, і мені це неприємно;
- б) ні, зі мною все дружать;
- в) так, але мене це влаштовує;
- г) це я не хочу з ними спілкуватися.

11. У нас в класі є пару людей, на яких всі рівняються:

- а) так, я думаю, що я один з них;
- б) так, але вони цього не заслуговують;
- в) ні, у нас таких немає;
- г) так, я теж на них рівняюся.

12. Когда мене лають, я відчуваю почуття гніву:

- а) так;
- б) ні;
- в) іноді;
- г) часто.

13. У нашому класі є кілька дітей, яких всі бояться:

- а) так, вони всіх принижують, а іноді і б'ють;
- б) ні, у нас таких немає;
- в) я і сам з їх числа - мене все бояться;
- г) звичайно, так і повинно бути, це нормально.

14. Мені б хотілося вчитися в іншому класі або школі:

- а) так, мені не подобається наш колектив;
- б) ні, мене все влаштовує;
- в) іноді, після сварки з однокласниками;
- г) ні, а раптом там буде гірше.

15. Мені здається, що за допомогою сили можна вирішити будь-яку проблему:

- а) так це найдієвіший спосіб;

- б) ні, краще вирішувати «мирним» шляхом;
- в) іноді без цього не обійтися;
- г) все залежить від обставин і від людей.

16. У моєму класі є один (кілька) людей, з якими ніхто не дружить

- а) так і мені їх шкода;
- б) ні, ми всі дружимо;
- в) так, але вони цього заслуговують;
- г) я сам з їх числа.

17. Мені здається, що в нашому класі часто обзивають, висміюють, ображають:

- а) так, постійно сварки і бійки;
- б) ні, у нас такого не буває;
- в) майже ні, якщо не брати до уваги пару випадків;
- г) звичайно, так і повинно бути.

18. Якщо я побачу бійку між однокласниками, то я:

- а) пройду повз це мене не стосується;
- б) обов'язково зупинюся і подивлюся;
- в) зніму це все на телефон, і після розміщу в інтернеті, хай всі побачать;
- г) спробую зупинити бійку і з'ясувати в чому справа.

19. Мені здається, що в колективі мене недооцінюють:

- а) так;

- б) ні;
- в) іноді;
- г) часто.

20. По-моєму вчителя в школі принижують і ображають учнів:

- а) так;
- б) ні;
- в) іноді;
- г) часто.

21. Якби мій клас був на кораблі, я б став:

- а) капітаном;
- б) помічником капітана;
- в) звичайним матросом;
- г) юнгою.

22. Якщо у людини вади в зовнішності (бородавки, косоокість, ожиріння тощо):

- а) це привід для глузувань;
- б) я з нею не буду спілкуватися;
- в) мене це не турбує, буду спілкуватися;
- р) не буду спілкуватися, щоб не заплямувати свою репутацію.

23. Якщо при мені хтось піддається глузуванням:

- а) я буду поступати так само як всі;
- б) встану на його захист;
- в) один з перших стану сміятися над ним;
- г) нічого робити не буду, мене це не стосується.

24. Я часто засмучуюсь, коли не користуюся успіхом в класі:

- а) так, для мене це дуже важливо;
- б) ні-мені все одно;
- в) я завжди користуюся успіхом;
- г) ні, я ніколи не був успішний в класі.

25. Я потребую підтримки однокласників:

- а) так;
- б) ні;
- в) іноді;
- г) часто.

Додаток В.

Анкета

для діагностики «Шкали віктимізації однолітків»

Ім'я _____

Клас _____

Інструкція: уважно прочитай твердження, постав відмітку в тому стовпчику, який відповідатиме тому, як часто ти опинявся в ситуаціях, які наводяться в анкеті.

Мої однолітки	Ніколи	Один раз	Неодноразово
Вдарили мене			
Намагалися втягнути мене у сварку з друзями			
Давали мені прізвиська			
Брали мої речі без дозволу			
Давали мені стусани			
Намагалися налаштувати друзів проти мене			
Сміялися над моєю зовнішністю			

Намагалися зламати або ламали мої речі			
Завдавали мені фізичного болю			
Перешкоджали спілкуванню з друзями, проганяли			
Висміювали мене			
Відбирали мої речі			
Не бажали зі мною спілкуватися			
Штовхали мене			
Залякували мене			
Умисно псували мої речі			
Надсилали мені неприємні листи			
Ігнорували мене			
Писали неприємні речі про мене у соціальних мережах			
Відмовлялися зі мною розмовляти			
Писали мені гидоту в чаті			
Не дозволяли мені приєднатися до гри			
Писали мені брудні СМС-повідомлення			
Не посвячували мене у свої таємниці			