

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

ДУТЧАК Ірина Іванівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості роботи з жертвами булінгу у школі

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	6
1.1. Поняття агресії та агресивної поведінки.....	6
1.2. Сутність булінгу та його особливості.....	8
1.3. Причини та наслідки булінгу для особистості та суспільства в цілому.....	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖЕРТВ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ.....	36
2.1. Процедура та методичний інструментарій виявлення та профілактики булінгу у школі.....	36
2.2. Результати емпіричного дослідження в рамках роботи з жертвами булінгу у школі.....	46
2.3. Програма з протидії булінгу в умовах загальноосвітньої школи.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ.....	59
3.1. Профілактика явища булінг.....	59
3.2. Психологічні особливості спілкування з дітьми, які постраждали від насильства.....	74
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі трансформації суспільних відносин проблема деструктивної поведінки в дитячому та підлітковому середовищі набуває особливої гостроти. Агресивні прояви серед учнівської молоді перестали бути поодинокими інцидентами, трансформувались у стійке соціально-психологічне явище, відоме як булінг. Широкий резонанс цієї теми у медійному просторі, соціальних мережах та цифровій комунікації свідчить про інтенсифікацію проявів насильства, що потребує не лише публічного обговорення, а й ґрунтовного наукового аналізу. Забезпечення безпечного освітнього середовища, здатність вчасно ідентифікувати латентні ознаки психологічного тиску та володіння інструментами превенції є пріоритетними завданнями для сучасної психологічної науки та педагогічної практики.

Агресія в міжособистісних стосунках неповнолітніх не є новим феноменом, проте в умовах сьогодення вона зазнала суттєвих якісних та кількісних змін. Спостерігається тенденція до зниження вікової межі осіб, які демонструють схильність до ініціації конфліктів та систематичного приниження однолітків. Сучасний булінг характеризується багатовекторністю форм: від прямого фізичного впливу та вербальних образ до витончених мультифакторною, де детермінанти агресивної поведінки криються у деструктивних паттернах сімейного виховання, специфіці групової динаміки в учнівських колективах, а також у неконтрольованому впливу контенту засобів масової комунікації, що часто романтизують або легітимізують насильство.

Науковий інтерес до деструктивних взаємин у школі має тривалу історію. Витоки вивчення шкільної тиранії відносяться до початку ХХ століття, зокрема до праць К. Дьюкса (1905 р.), який одним із перших описав прояви жорстокості в закритих освітніх установах. Проте фундамент системних досліджень був закладений скандинавською психологічною школою у 70-80-х роках минулого століття. Вагомий внесок у концептуалізацію булінгу внесли Д. Ольвеус, який

залишається найбільш авторитетним теоретиком у цій галузі, а також П.П. Хайнеманн, А. Пікас та Е. Роланд.

Наступний етап розвитку наукової думки пов'язаний із британськими дослідниками (В.Т. Ортон, Д.А. Лейн, Д.П. Таттум, Е. Мунте), які зосередилися на розробці практичних стратегій втручання. У США активізація вивчення шкільного насильства відбулася у 90-х роках, що було зумовлено зростанням випадків критичної агресії в закладах освіти. На пострадянському просторі та в Україні зокрема, увага до проблеми тривалий час була опосередкованою, проте сьогодні ми спостерігаємо стрімке зростання кількості юридичної та психологічної літератури.

В українському науковому просторі вагоме значення мають праці О.М. Проніної та інших вітчизняних дослідників, які акцентують увагу на тому, що жорсткість міжособистісних взаємин стала буденним явищем для сучасної школи. Існує нагальна потреба у подоланні розриву між теоретичними напрацюваннями та соціально-педагогічною практикою. Більшість наявних досліджень мають описовий характер, водночас гостро відчувається дефіцит прикладних програм, орієнтованих на конкретну корекційну та профілактичну діяльність у межах загальноосвітньої школи. Вищезазначене зумовлює вибір теми магістерської роботи та підкреслює її актуальність як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву булінгу у школі.

Предмет дослідження: взаємозв'язок ефективних психологічних методів подолання булінгу та його профілактика.

Мета: обґрунтувати зміст роботи соціально-психологічних і особистісних аспектів булінгу в колективах школярів.

Гіпотеза: організувати ефективний процес відносин у дітей, у яких поведінка класифікується як булінг та може бути пов'язана з такими соціальнопсихологічними характеристиками, як соціометричний статус і соціальна роль дитини в колективі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити умови, чинники, форми шкільного насильства в дітей молодшого шкільного віку, розробити та апробувати комплексну програму його психологічної профілактики.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до феномену булінгу у сучасній психологічній літературі;
- 2) розкрити психологічний зміст та основні причини виникнення булінгу у школі;
- 3) емпірично дослідити особливості прояву булінгу у школі;
- 4) обґрунтувати теоретико-методологічні основи психопрофілактики булінгу у школі, розробити та апробувати відповідну психопрофілактичну програму.

Практичні результати дослідження - результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами у роботі психопрофілактичній роботі з учнівською молоддю. Результати дослідження також можуть бути використані для написання наукових робіт, методичних посібників.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної та контрольної груп, застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх програм.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Поняття агресії та агресивної поведінки

Сучасна освітня парадигма розглядає шкільне середовище як динамічну екосистему, яка повинна гнучко адаптуватися до мінливих суспільних запитів. У цьому контексті початкова школа виступає не лише як інституція для здобуття знань, а й як фундаментальний простір соціалізації, де закладаються патерни міжособистісної взаємодії. Проте процес гуманізації та реформування початкової освіти стикається із серйозною перешкодою — поширенням шкільного булінгу. Це явище не є автономним; воно виступає симптомом загальної нестабільності соціальних інститутів та кризи суспільних відносин, що безпосередньо відбивається на психоемоційному стані наймолодших учасників освітнього процесу.

Центральним поняттям у вивченні цькування є агресія, яку науковці визначають як деструктивну форму активності суб'єкта. Вона характеризується мотивованим наміром завдати шкоди об'єкту нападу, незалежно від того, чи має це характер фізичного впливу, чи спричиняє глибокий психологічний дискомфорт, почуття тривоги та пригніченості. Важливо розрізняти одиничні акти агресії та агресивність як стійку рису особистості, що виявляється у постійній готовності до конфронтації. В академічному дискурсі ці поняття охоплюють широкий спектр асоціальних дій — від вербальної ворожості до жорстоких фізичних атак, що завжди сприймаються суспільством як деструктивний прояв сили [40, с.200].

Агресивні прояви є невід'ємною частиною повсякденного буття, інтегруючись у сімейні, професійні та навчальні конфлікти. Типологія агресивної поведінки, запропонована Б. Крахе, дозволяє диференціювати ці акти за формою реалізації (вербальна чи фізична), способом вираження (пряма чи опосередкована) та характером цілепокладання (ворожа чи інструментальна).

Таке розмаїття форм вказує на те, що агресія може бути як реактивною відповіддю на зовнішні подразники, так і свідомим засобом досягнення певного статусу в групі.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що агресивна поведінка в дитинстві має тенденцію до закріплення. Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як О. Бовт, Г. Бреслав, А. Бандура та інші, підтверджують: без належної корекції дитяча схильність до насильства еволюціонує у стійкі антисоціальні установки в підлітковому та дорослому віці. Цікавим є погляд С. Русової, яка інтерпретує агресивність як деформований вияв природного бойового інстинкту. У нормі цей інстинкт має сприяти подоланню життєвих перешкод, проте під впливом деструктивного середовища він трансформується у ворожість, спрямовану на приниження особистості іншого [40, с.186].

Нинішня ситуація в Україні, обтяжена повномасштабною воєнною агресією Російської Федерації, створює додаткові травматичні чинники для підростаючого покоління. Соціальна напруженість, економічні виклики та загальний фон насильства в інформаційному просторі провокують зростання конфліктності серед дітей. Кожна дитина, яка стає свідком або жертвою цькування, несе в собі тягар цього досвіду, що негативно впливає на її розвиток та здатність до здорової соціалізації. Статистика свідчить, що проблема насильства сприймається дітьми як одна з найбільш гострих, причому значна частина школярів стикається з жорстоким поводженням не лише в школі, а й у колі родини.

Здатність особистості до здійснення насильства значною мірою детермінована її внутрішньою мотиваційною структурою. Агресивність як індивідуальна характеристика формує специфічне світосприйняття, де оточуючі розцінюються як потенційні об'єкти для нападу. У молодших школярів часто спостерігається компенсаторна природа агресії: намагаючись самоствердитися або уникнути академічних вимог, дитина може маскувати свою ворожість під удаваною мобільністю чи готовністю допомагати дорослим у господарських

справах. Таке «хамелеонство» часто вводить в оману вчителів, які не розпізнають за послужливістю накопичену мстивість та некерованість, що згодом вибухає відкритими конфліктами [6, с.225].

Нарешті, не можна ігнорувати роль страху як фундаментального каталізатора агресії. Побоювання бути зневаженим, фізично травмованим або соціально ізольованим змушує дитину вдаватися до превентивних нападів. Цей механізм тісно пов'язаний із попереднім травматичним досвідом: чим більше дитина відчувала беззахисність у минулому, тим інтенсивнішою стає її потреба у прояві сили в теперішньому. Отже, подолання булінгу в початковій школі потребує не лише дисциплінарних заходів, а й глибокого розуміння вчителями психологічних витоків дитячої жорстокості, створення атмосфери емоційної безпеки та навчання школярів конструктивним методам самоствердження без приниження інших.

1.2. Сутність булінгу та його особливості

Проведений теоретичний аналіз дозволяє визначити булінг як складну та деструктивну модель соціальної комунікації, що виходить за межі звичайної міжособистісної конфліктності. Етимологічно походячи від англійського поняття to bully, цей феномен репрезентує систему хронічного психофізичного тиску. Його фундаментальними характеристиками є інтенційність (усвідомленість наміру), регулярність проявів та стратегічна орієнтація на дестабілізацію емоційного стану іншої особи шляхом перманентної експлуатації почуття страху перед можливою ескалацією агресії.

Внутрішня природа булінгу полягає не стільки в імпульсивних проявах гніву, скільки в специфічній когнітивній та етичній установці агресора. В основі такої поведінки лежить глибока особистісна деформація — афективне презирство та тотальна девальвація суб'єктності опонента. Кривдник штучно позбавляє жертву права на людську гідність, що стає психологічним механізмом самовиправдання. Така об'єктивація (сприйняття іншої людини як неживого

об'єкта) дозволяє ініціатору насильства блокувати природні механізми емпатії, провини чи співчуття, роблячи процес цькування емоційно "комфортним" для агресора.

Соціально-динамічний аспект булінгу нерозривно пов'язаний із патологічною боротьбою за владу та статус у групі. Агресор привласнює собі монопольне право на домінування, встановлюючи авторитарний контроль над соціальним простором колективу. Це реалізується через [32, с. 15]:

- Механізми виключення: примусова соціальна ізоляція та ексклюзія жертви із системи групових зв'язків.
- Перерозподіл владних повноважень: створення неформальної ієрархії, де страх виступає головним інструментом регуляції поведінки оточуючих.
- Депривацію безпеки: постійна підтримка почуття незахищеності у жертви як засіб утримання контролю.

Таким чином, булінг постає не як випадковий конфлікт, а як інструментальна стратегія утвердження власної значущості через дестrukцію особистості іншого. Це специфічна форма міжособистісної взаємодії, де психологічний терор стає засобом компенсації внутрішніх дефіцитів агресора або способом стабілізації його статусу в нездоровій соціальній структурі.

Сучасні наукові джерела розглядають багато різних тлумачень поняття булінгу як терміну, що використовується в галузях психології, педагогіки та правознавства. Один з перших вчених, який надав тлумачення цього реального явища, є Д. Ольвеус з Норвегії. Він розуміє булінг «як ситуацію, у якій учень неодноразово піддається негативним діям із боку одного чи декількох інших учнів».

В англomовних країнах різні терміни використовуються для опису явища шкільного насильства, такі як «тиск», «дискримінація», «мобінг» (групові утиски дитини) і «булінг». Останній термін найчастіше вживається в спеціальній літературі. Булінг є частиною проблеми шкільного насильства і охоплює різні види насильницької поведінки. Визначається булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, яке фізично або психологічно здійснюється

повторно протягом часу, з боку однієї особи або групи осіб до іншої особи.

Булінг являє собою специфічну модель деструктивної взаємодії, що ґрунтується на систематичному та усвідомленому заподіянні психофізичної шкоди. На відміну від ситуативної агресії, цей феномен характеризується стратегічним наміром дестабілізувати особистість опонента через постійну експлуатацію страху. В основі такої поведінки лежить не просто емоційний спалах, а глибока етична деформація агресора, яка виражається у тотальній девальвації суб'єктності іншої людини. Шляхом штучного позбавлення жертви права на гідність, кривдник блокує власні механізми емпатії та провини, наділяючи себе привілеєм домінування та соціальної ексклюзії [29, с. 51].

Мотиваційна структура булінгу відзначається значною поліморфністю. Вона може варіюватися від реактивних прагнень (як-от помста чи суб'єктивно інтерпретоване «відновлення справедливості») до компенсаторних механізмів самоствердження за рахунок слабших. Особливо деструктивним є рівень мотивації, пов'язаний із патологічною потребою в задоволенні садистських імпульсів, де страждання іншого стає джерелом емоційного підкріплення для агресора. Крім того, булінг часто стає інструментом групової динаміки, де акти насильства слугують засобом підтвердження лояльності лідеру або зміцнення ієрархічного статусу в колективі.

Фундаментальною умовою існування цього явища є виражена ресурсна асиметрія. Нерівність між сторонами конфлікту має багатовимірний характер і може виявлятися у фізичній перевазі, вищому рівні психологічної маніпулятивності або соціально-статусному домінуванні кривдника. Саме цей дисбаланс сил робить жертву вразливою, а агресію — безкарною, оскільки об'єкт цькування позбавляється можливості для ефективної самопрезентації та захисту в межах існуючої соціальної структури. Таким чином, булінг постає як системне зловживання владою, що потребує зовнішньої корекції для відновлення безпечного освітнього простору.

Сучасні діти іноді виявляють жорстокість один до одного, що проявляється не лише у вербальних та фізичних нападах, але й у підступних та підлих вчинках.

У шкільному та підлітковому віці діти не усвідомлюють, що їхні слова та дії можуть мати великий вплив на життя інших, на їхні почуття, на ставлення до оточуючих та до самого себе. Цей вид насильства та знущань вивчається давно і має назву «булінг», але особливу увагу йому почали приділяти недавно, особливо з розвитком Інтернету.

Шкільне насильство, зокрема булінг, якщо залишається без реакції дорослих (вчителів, шкільних психологів, адміністрації та батьків), створює умови для формування особистості, яка нахилиється до злочинної поведінки. Вже з раннього віку у дитини або підлітка виникає переконання у своїй безкарності та почуття беззастережності. З іншого боку, шкільне насильство виступає як фактор викривання жертви, що може призвести до соціальної дезадаптації особистості і, внаслідок цього, спровокувати нові прояви агресії, будь то спрямовані на дорослих, однолітків або молодших школярів [37, с. 51].

Не дивно, що діти, які є постійними жертвами знущань, стають замкнутими та самотніми, вони можуть відчувати, що вони нікому не потрібні та ніхто не може захистити їх, оскільки такі діти зазвичай не розповідають про насильство своїм батькам, а адміністрація школи та вчителі не звертають на це належної уваги. Це створює безліч проблем, які починаються ще з дитинства і тривають у дорослому житті, такі як сором'язливість, невпевненість, тривога, апатія, депресія, страх перед іншими і т.д. Це добре, коли особа знаходить вихід з цього стану, звернувшись до психолога, але іноді це може сильно впливати на неї і мати негативні наслідки, як для самої особи (самопошкодження, суїцидальні думки), так і для оточуючих (вияви зовнішньої агресії).

Булінг складається з двох ключових компонентів: повторних шкідливих дій і дисбалансу сил. Це включає повторювані фізичні, словесні або психологічні напади або залякування, спрямовані проти жертви яка не може належним чином захистити себе через розмір або силу, або тому, що жертва чисельно чи менше психологічно стійка.

У порівнянні з іншими формами агресії, булінг відрізняється своєрідністю, яка полягає у відсутності видимих причин для конфлікту, у приховуванні

ситуації від оточуючих та використанні витончених методів цькування.

Термін «булінг» був запропонований британським журналістом Е. Адамсом ще на початку 90-х років 20 століття, тоді ж з'явилося його уточнення «шкільний булінг». Булінг (bullying, англ. bully - хуліган, задирака, грубіянин) означає систематичне й навмисне знущення над іншою людиною з метою морального чи фізичного задоволення.

Проблематикою булінгу, його теоретичними та практичними питаннями займалося багато українських та міжнародних дослідників. П. Рендалл, Н. Дункансон, П. Махоні, І. Кон описують булінг як прояв агресивної поведінки однієї людини щодо іншої. Щоб запобігти та припинити це негативне явище, науковці запропонували шлях його подолання, який полягає в активній участі учнів у вихованні та профілактичних заходах [41, с. 178].

Український дослідник В. Даниленко у науковому дослідженні «Освіта в умовах незалежності України» висвітлив позитивні зміни в гуманітаристиці та становленні системи освіти. Він відзначає, що у 90-х роках національна система освіти пройшла значні зміни в контексті духовного простору суспільства та загальноцивілізаційних трансформацій, що були спричинені впровадженням нових освітніх технологій і збільшенням можливостей та потреб у індивідуальному й особистісному розвитку людини. Л. Лушпай, М. Бородаєва, Д. Булда наголошують, що булінг – це агресивне цькування однією особою іншої. Н. Лалак, В. Пеняк у своїх наукових дослідженнях акцентують увагу на булінгу як на одній із актуальних педагогічних проблем сучасності.

Не так давно – лише наприкінці 20 століття – почалися глобальні цілеспрямовані поглиблені дослідження природи булінгу, його проявів та наслідків. Водночас це слово увійшло в лексикон пересічних українців ще пізніше і сьогодні переважно асоціюється зі шкільним насильством. Насправді просте пов'язування булінгу тільки зі школами означає звуження надзвичайно складної соціальної проблеми: булінг можна спостерігати в будь-якій закритій групі з певною ієрархією (наприклад, серед військових, у робочих колективах чи навіть сім'ях), і він може проявлятися у найрізноманітніших формах від образ

Інтернеті (кібербулінг) до фізичного насильства. Тому, на думку вчених, повністю викоренити булінг неможливо: він був завжди і, ймовірно, буде, поки існує людське суспільство.

Вчені Н. Бойчук та Т. Цюман пропонують впровадження у кожному навчальному закладі спеціального «Кодексу безпечного освітнього середовища» для формування творчої особистості в усіх типах шкіл, який регулюватиме взаємодію всіх учасників навчального процесу на основі безпеки та захисту від булінгу - цькування, яке може спричиняти упокорення або приниження особи з боку інших осіб. Сучасне освітнє середовище не є ізольованим від зовнішніх та внутрішніх факторів, навпаки, воно є вразливим та відкритим. Отже, необхідність створення безпечного освітнього середовища для учнів є нагальною [43, с. 357].

Початкова освіта відіграє провідну роль у створенні умов для набуття молодшими школярами знань, формування поглядів і навичок, необхідних для уникнення проявів насильства, навчання неконфліктного спілкування та ненасильницької поведінки в безпечному освітньому середовищі. Запобігти булінгу можна лише систематично створюючи безпечне освітнє середовище.

Освітні реформи вирішували питання гуманізації стосунків у шкільному середовищі, особливо в системі «вчитель – учень – учень», і людської взаємодії школярів-підлітків поза школою. З початку 1990-х років особливої уваги потребує попередження жорстокості та насильства. І до цього часу ознаки тенденцій набули і поширилися не тільки в сфері міжособистісних і внутрішньогрупових відносин, але і в мережевих системах сучасного інформаційного суспільства. Дані факти визначаються як булінг та мобінг. З кожним роком їхня кількість жертв зростає все більше, і більше. Це питання вийшло за межі міжособистісних вимірів і локальних особливостей і набуло ознак глобального та великого соціального резонансу. Масштаби розповсюдження та загрози, пов'язані з наслідками для здоров'я жертв булінгу та мобінгу, освітнє завдання створення безпечного середовища для дітей, посилюють потребу у більш глибокому науковому аналізі цього негативного

явища.

Слід відзначити, що булінг проявляється у різних формах фізичного або психологічного насильства, якому піддаються діти від інших дітей. Для одних це може означати систематичні насмішки щодо особливостей зовнішності або особистості жертви. Для інших - пошкодження їхнього особистого майна, штовхання під парту, викрадання речей. Для третьої групи - це безжалісні насмішки, що принижують почуття людської гідності, наприклад, спроба змусити публічно просити про вибачення, стоячи на колінах перед тим, хто принижує [36, с. 5].

Булінг – це використання переваг у силі для заподіяння фізичної, емоційної чи інтелектуальної шкоди. Це повторювана небажана поведінка, заснована на необґрунтованій критиці, придиранні та ізоляції. Жертву булінгу виокремлюють, ставляться до неї по-іншому, підвищують на неї голос, знущаються, надмірно контролюють, атакована особа може отримувати усні та письмові попередження та інші форми примусу. На роботі це може виявлятися з різноманітними звинуваченнями у низькій результативності. Тому, булінг є своєрідною формою тиранії, яка включає три ключові компоненти: використання переваги сили, заподіяння шкоди та події, що відбуваються проти волі особи.

Метою булінгу є маскування особистої неповноцінності. Булінг не має нічого спільного з ефективним управлінням: добрий лідер керує, тоді як поганий лідер цькує. Тому будь-хто, хто вибирає цькування як метод, проявляє власну неповноцінність. Сила, з якою людина трує іншу, відображає ступінь неповноцінності тирана.

Варто відзначити, що хоча булінг має певну структурну схожість з конфліктом, він все ж відрізняється специфічними характеристиками. Булінг є більш тривалим у часі, а потенціал жертви та кривдника є асиметричним. Учасники булінгу фіксовані в своїх ролях (кривдник, жертва, свідок, помічник, захисник жертви), що ускладнює зміну ролі в такому типі поведінки. Крім того, існують значні відмінності між конфліктом і булінгом. У конфлікті обидві сторони можуть захищати свої позиції та залучати оточуючих як ресурс, тоді як

у булінгу тільки одна сторона має «права», а інша сторона позбавлена можливості мати будь-яку позицію або вживати захисні дії.

Булінгом не вважаються грайлива бійка, одноразовий напад, бійка між друзями, самозахист, конфлікт між двома учнями, що мають однакову силу та силу, реактивн у агресію.

Образи також слід відокремлювати від жартів. У той час як мета жартівливих чи грайливих кепкувань полягає в тому, щоб посміятися разом і висловити гумор переважно між друзями, який характеризується взаємністю (тобто ролі поміняні місцями, дражнити один одного в манері «віддай – бери»), у випадку глузування або ганьби іншої людини, метою кривдника є викликати таку реакцію, як гнів, образа, роздратування, збентеження.

Оптимальна траєкторія створення безпечного освітнього середовища у початкових школах, допоможе запобігти дискримінації, насильству та знущанням. Основними компонентами мають бути ергономічні умови, які гарантують відсутність психотравматичних ситуацій, мінімізацію конфліктів між учасниками навчального процесу, позитивну адаптацію учнів до школи, налагодження адекватної конкуренції в навчанні, створення довірчої та дружньої атмосфери, наявність необхідних ресурсів для запобігання надзвичайним ситуаціям, а також дотримання прав і принципів фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки для всіх учасників навчального процесу.

У межах сучасної педагогічної науки критично важливим є розуміння булінгу як системного явища з чітко детермінованою структурою. Опираючись на фундаментальні праці Д. Ольвеуса та їх інтерпретацію І. Сидорук, ми можемо розглядати цькування як полісуб'єктний процес, де кожен учасник займає певну позицію в ієрархії відносин.

Структура цькування охоплює не лише безпосередню «жертву» та активне ядро «булерів» — ініціаторів насильства, а й широке коло учасників із різним ступенем залученості. До цього кола належать «послідовники», які активно підтримують агресію, та пасивні учасники, які схвалюють дії лідерів, не вдаючись до відкритих нападів. Важливо враховувати наявність латентних груп,

таких як потенційні агресори, що приховують свою симпатію до знущань, та численні спостерігачі, чия байдужість стає мовчазним схваленням деструктивного процесу. Окреме місце займає вектор протидії, представлений «захисниками» та тими, хто внутрішньо співчуває жертві, проте через страх залишається в статусі потенційного рятівника без активних дій.

Психологічна природа булінгу суттєво відрізняється від звичайного міжособистісного конфлікту чи випадкової сварки. Якщо конфлікт може виникати на ґрунті гніву, то булінг часто базується на холодному презирстві та зневазі, що дозволяє кривдникам ігнорувати почуття провини та співчуття. Цей феномен ідентифікується за п'ятьма фундаментальними маркерами: обов'язкова наявність систематичного фізичного або психологічного пресингу, неминуча участь тріади «агресор-жертва-спостерігач», тотальний негативний вплив на ментальне здоров'я всіх залучених сторін, тривала соціальна ізоляція об'єкта атаки та повна відсутність здатності процесу до саморегуляції. Оскільки булінг ніколи не припиняється стихійно, втручання дорослих стає безальтернативною умовою відновлення безпеки [35, с.171].

Варто також наголосити, що професійна готовність вчителя початкових класів полягає у здатності розпізнавати ці латентні механізми та відрізняти акти агресії від системного цькування. Ключовим завданням підготовки педагога є засвоєння стратегій консолідації зусиль усіх суб'єктів освітнього простору — від адміністрації та психологічної служби до батьківської громади. Тільки через опанування методів конструктивної співпраці та глибоке розуміння емоційного підґрунтя насильства стає можливим створення середовища, де панує взаємоповага, а будь-які прояви дегуманізації особистості вчасно нівелюються.

Особливу увагу слід приділити тому, що в основі дій агресора часто лежить не спонтанний гнів, а раціоналізоване презирство. Це почуття нівелює емпатію та дозволяє кривднику ігнорувати моральні норми, не відчуваючи провини.

Відтак, професійна підготовка вчителів початкової школи має бути сфокусована на опануванні технологій партнерської взаємодії. Ефективна превенція булінгу можлива лише за умови консолідації зусиль усієї освітньої

спільноти: від адміністрації та вчителів до психологічної служби та батьківської громади. Тільки створення безпечного комунікативного простору здатне трансформувати деструктивну групову динаміку в конструктивну співпрацю.

Булінг в закладах освіти розглядається як форма інституційного насильства. Фізичні, психічні, духовні та соціальні дії щодо дитини, що принижують її моральний, психічний і життєвий статус, завдають їй фізичних, психічних та духовних страждань.

Більшість науковців характеризують булінг як довготривалу, систематичну агресію, проте, окрім цього, дане явище розглядають як «підтип агресії», який може приймати різні форми, як фізичні, так і словесні (Е. Пелігріні, С. Салмівалі); деструктивну взаємодію (Р. Дж. Хезлер), яка охоплює частину суспільного життя групи (Е. Роланд) та неодноразовий напад соціального чи вербального характеру, який відбувається з боку тих, хто має підвищений статус, постійне та свідоме насильство спрямоване проти людини, яка немає в змозги захиститися (Д. Лейн).

Науковці виокремлюють такі види залякувань:

1. «Непрямий» – соціальна агресія.
2. «Фізичний» – агресія, яка характеризується фізичним насильством.
3. «Поведінковий» – агресор змушує жертву терпіти постійні образливі приниження почуття власної гідності. Сюди відноситься вербальна агресія, наприклад, плітки, інтриги, вимагання, шантажування, а також, спостерігаються можливі бойкоти перед жертвою, різні розіграші жорстокого характеру. Наприклад, крадіжка зошитів з готовими домашніми завданнями.
4. «Словесний» – приниження з використанням нецензурної лексики;
5. «Кібербулінг» – коли, постраждалий отримує образи на електронну пошту чи в соціальних мережах [31, с. 60].

Шкільне насильство проявляється у формах, описаних нижче. Можна додати список запропонованих форм. Слід підкреслити, що основним критерієм визнання насильницької поведінки людини є заподіяння фізичних або психічних страждань іншим особам, порушення прав людини, шкода її фізичному,

психічному та моральному здоров'ю, як унаслідок дії так і бездіяльності.

Дослідження структури шкільного насильства дозволяє виокремити дві засадничі модальності впливу: фізичну та психологічну. Фізична форма репрезентує пряму агресію, що виявляється у навмисному завданні тілесних ушкоджень (удари, побої), актах сексуального характеру, а також у деструктивних соціальних явищах, як-от «хеппісліпінг» — демонстративному фізичному насильстві, що фіксується на відео для подальшого розповсюдження.

Проте, як свідчать наукові розвідки, найбільш підступною та поширеною модальністю є психологічний булінг. Його сутність полягає у систематичному ментальному пресингу, метою якого є руйнація емоційної стабільності особистості та формування стійкої невпевненості. Спектр проявів психологічного тиску є надзвичайно широким і включає декілька критичних векторів:

- Вербальна деструкція: використання мовлення як інструменту приниження через обзивання, поширення наклепів та створення спотвореного соціального образу жертви.
- Терор та залякування: занурення дитини у стан перманентного страху через приховані або прямі погрози, що паралізують її волю до самозахисту.
- Соціальна ексклюзія та депривація: найбільш травматичні форми впливу, що базуються на тотальній ізоляції індивіда. Це може бути як пасивне ігнорування ініціатив дитини, так і активне витіснення її з колективного життя, що дає жертві чіткий сигнал про її «небажаність» та соціальну неповноцінність.
- Цифрова агресія (кібербулінг): сучасна форма цькування, яка завдяки технічним засобам (соціальні мережі, месенджери) дозволяє агресору здійснювати тиск цілодобово, виходячи за межі шкільного простору та створюючи ефект публічного приниження.

Статистичні дані та емпіричні спостереження підтверджують, що саме психологічне насильство є домінуючим у шкільних колективах. Попри відсутність видимих тілесних ушкоджень, наслідки словесного приниження та

соціального бойкоту є значно глибшими. Тривала ізоляція та відчуття повної самотності в групі є найпотужнішими предикторами дитячої депресії та суїцидальної поведінки. Таким чином, психологічний булінг вимагає особливої уваги педагогів, оскільки його латентний характер часто дозволяє агресії залишатися непоміченою до моменту настання незворотних особистісних змін у дитини.

У зв'язку зі змінами в освітньому форматі, викликаними пандемією, українські школи адаптувалися до гібридного навчання, що призвело до посилення явища кібербулінгу у віртуальному середовищі. Кібербулінг включає в себе віртуальне знущання, яке здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації. В даний час цей вид булінгу особливо поширений серед старших підлітків, оскільки зменшилася фізична взаємодія між дітьми та їхнє перебування в одному просторі, що сприяє появі агресії у новій формі.

Булінг проявляється у різних формах і може включати психологічне, фізичне, економічне та сексуальне насильство.

Фізичне насильство є формою насильства в сімейному оточенні, яке включає фізичні прояви, такі як ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання. Також це може включати незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різної важкості, залишання особи в небезпеці, відмову у наданні допомоги, коли життя людини перебуває під загрозою, заподіяння смерті, а також вчинення інших насильницьких правопорушень.

Психологічне насильство проявляється через систематичні та тривалі дії, спрямовані на психіку особи, що призводять до психологічної травми. Це може включати словесні образи, погрози, створення напруженої атмосфери в навчальному середовищі з метою формування негативного ставлення групи учнів, переслідування та залякування навіть вчителів або персоналу школи, спрямовані на окремого учня-аутсайдера, особу, яка стає патологічною жертвою, може бути фізично слабкішою або з неблагополучної сім'ї.

Сексуальне насильство є формою домашнього насильства, яка включає

будь-які сексуальні дії, вчинені проти повнолітніх осіб без їх згоди, дітей незалежно від їх згоди або в їх присутності. Це може включати примушування до сексуальних актів з третьою особою, а також інші порушення статевої свободи або статевої недоторканості, зокрема щодо дітей або в їх присутності. У випадку сексуального зловживання з боку дорослого, дитину завжди вважають постраждалою, незалежно від наявності згоди, оскільки дитина не може повністю розуміти значення сексуальних відносин і їх наслідки, тоді як дорослий повинен нести всю відповідальність. Більшість насильників, включаючи тих, що діють у сім'ї, можуть бути психічно здоровими особами. Крім того, спостерігається збільшення випадків інцесту серед дівчат у процесі їх зростання, тоді як хлопці, в середньому, стикаються з сексуальним насильством у більш ранньому віці, ніж дівчата. Однією з найбільш прихованих форм насильства є сексуальне насильство в сім'ї. За даними, в 75% випадків згвалтування зловмисники є знайомими дітей, часто це є родич (найчастіше батько, вітчим або піклувальник) у 45% випадків, або далекий знайомий (наприклад, друг брата, коханець матері) у 30%.

Економічне насильство включає умисне завдання шкоди, знищення або крадіжку особистих речей, вимагання грошей, їжі та інших матеріальних ресурсів. Економічне насильство полягає в зловживанні грошовими ресурсами з метою контролю над іншою особою. В цьому випадку жертву змушують віддавати гроші під загрозою, якщо вона не реагує негайно. Також можуть вимагатися сніданки, талони або гроші на обід. Жертву також можуть примушувати красти майно, використовуючи цю тактику, щоб покласти провину на неї.

Головні методи виявлення ознак того, що дитина страждає від насильства, включають огляд та пряме спостереження за дитиною, її житловими умовами та родичами. Також проводиться бесіда з дитиною та опитування родичів і сусідів.

Сучасні технології та Інтернет створюють безмежний простір для поширення кібер-булінгу. Діти використовують веб-сторінки та сайти, щоб вільно спілкуватися, залишати коментарі, ображати інших, поширювати плітки,

особисті фотографії та іншу непристойну інформацію. Крім того, кривдники надсилають своїм жертвам образливі електронні листи та повідомлення. У такому віртуальному просторі відсутні будь-які захисні бар'єри для жертв - немає часових або просторових обмежень. За декілька секунд образлива інформація може поширитись серед тисяч людей за допомогою простого натискання кнопки.

Дослідники встановили, що кожна сімнадцята дитина у віці від 10 до 17 років стикається з кібер-булінгом, при цьому близько однієї третини з них вважають такі інциденти надзвичайно принижливими та образливими.

Спостерігаються такі випадки, де вчителі не вчасно реагують на прояви насильства в класі, і навіть своїми непрофесійними діями можуть погіршувати ситуацію. Вони можуть сприяти виникненню булінгу через такі фактори, як: ігнорування проблеми або нездатність розпізнати булінг; передача влади ініціатору булінгу; відмова надавати допомогу жертві; нездорова атмосфера в класі; відсутність довіреності відносин між учителем та учнями.

Положення Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» не визначають відносин між педагогічними працівниками, обслуговуючим персоналом закладу освіти, батьками учнів та іншими особами. Такі відносини між зазначеними сторонами регулюються іншими відповідними нормативно-правовими актами [33].

Існує кілька видів булінгу, і ознаки кожного виду потребують ретельного вивчення. Чітке розуміння ознак і симптомів допоможе розробити ефективні механізми запобігання та боротьби з булінгом у закладах освіти та в мережі Інтернеті. Розуміння того, як працює той чи інший вид булінгу, дозволяє батькам помічати зміни в поведінці та житті своєї дитини, водночас не вдаватися до шкідливої поведінки, що забезпечить психічне здоров'я їхньої дитини та запобіжить спричиненню суїциду в її житті. Постраждалі від булінгу часто приховують, те що над ними знущаються, а розпізнати це негативне явище можна за поведінкою та настроєм дитини. У жертви спостерігається беззахисність та почуття пригніченості перед агресором, дані відчуття

викликають страх перед усім та всіма, виникає почуття постійної небезпеки, невпевненості в собі та своїх силах. Іншими словами, постраждала дитина справді стає беззахисною перед кривдниками. Жорстке насильство може привести жертву до вчинення суїциду. На тлі цього рідним і близьким варто звернути пильну увагу навіть на незначні зміни в поведінці дітей [28, с.79].

Доцільно розуміти, що не кожен конфлікт навіть у школі виявляється булінгом. Булінг - це акт, спрямований на нанесення шкоди психічному або фізичному здоров'ю, або вже завдана така шкода. Не всі конфлікти між дітьми можна вважати булінгом, наприклад, якщо один з учасників сварки впав і травмувався. Але якщо виникають насмішки, приниження, нецензурні висловлювання і штовхання, які мають принизливий характер і мету завдання шкоди, підпорядкування інтересам кривдника, то ці дії вже можна вважати булінгом і вони вимагають належної реакції.

1.3. Причини та наслідки булінгу для особистості та суспільства в цілому

У різних підрозділах школи фіксуються випадки шкільного булінгу. Дані, наведені Г.Солдатовою, свідчать, що кожен десятий школяр у світі стикався з насильством у школі, а кожен третій підліток світу був залучений до актів насильства (бійки, приниження слабких, жертви насильства). Більшість експертів з булінгу стверджують, що пік шкільного булінгу серед учнів припадає на шкільні роки (підлітковий вік). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 11-річні підлітки частіше зазнають випадків фізичного та психологічного знущання, ніж 15-річні. Однак, з віком зростає поширеність психологічного та сексистського насильства, а також зростає кількість випадків кібербулінгу.

Булінг найчастіше виникає там, де нагляд дорослих є низьким або взагалі відсутнім. Це можуть бути шкільні двори, буфети, санвузли, коридори та шкільні сходи. Існує зворотний фактор співвідношення між кількістю наглядових

дорослих та кількістю інцидентів із агресорами/жертвами». Проєктування місць з меншим наглядом може створити нові можливості за знущання. Наприклад, якщо знущання відбуваються в їдальні поки учні змагаються за місця в черзі за їжею, методи керівництва, взяті з запобігання злочинності через екологічний дизайн можуть обмежити можливість залякування. А ряд досліджень показали, що знущання також трапляються у класах і в шкільних автобусах, хоча й менше, ніж у коридорах. При детальнішому дослідженні можна виявити що в одних класах булінг процвітає, а в інших навпаки. Знущання в класі можуть мати більше спільного з методами управління класом, які використовує вчитель, ніж кількість дорослих наглядців.

Насильство в навчальних закладах відображає його проблеми. У закладах, де поширене насильство, несприятливий соціально-психологічний клімат сприяє поширенню та закріпленню насильства. Демонстрація неспроможності навчального закладу реагувати на насильство може призвести до конфлікту з батьками та їхнього відчуження від закладу [26, с.73].

Батьки припиняють відвідувати батьківські збори, брати участь у житті навчальних закладів, переводити постраждалих учнів чи агресорів до інших навчальних закладів. Численні негативні наслідки насильства в навчальних закладах для всіх залучених сторін вимагають добре спланованих і рішучих заходів для його подолання, ефективної профілактики та реагування, внутрішньосистемної та міжгалузевої співпраці. Основою такої взаємодії є національна нормативно-правова база, а також відпрацьовані на практиці взаємовідносини та механізми спільної роботи.

Майже у всіх розвинених країнах світу, за даними досліджень Д. Ольвеуса, приблизно 16% дівчаток та 17,5% хлопчиків два або три рази на місяць зазнавали принижень, незалежно від того, чи навчалися вони в елітній, чи малобюджетній школі. Дані в різних країнах майже однакові.

Булінг має свої особливості, пов'язані з віком, статевою (гендерною) належністю та іншими факторами. Більшість даних свідчить, що найбільше випадків булінгу спостерігається в 5-9 класах середньої школи, а з виходом у

старші класи ця кількість зменшується. Щодо молодших школярів, то вже в 8 років діти вміють використовувати різні методи булінгу, проте справжніми булерами є лише деякі з них. Попередні результати показали, що найпоширенішою формою булінгу серед молодших школярів є вербальне знущання, потім фізичне знущання та психічне гноблення, і, кінцевим, заборона та ігнорування [23, с.141].

Індивідуальні особливості дітей молодшого шкільного віку відіграють значну роль у сприянні виникненню ситуацій булінгу. Зрозуміло, що всі діти народжуються без упереджень, і лише через вплив негативних факторів внутрішнього або зовнішнього середовища вони можуть отримати девіантний досвід. Дослідники стверджують, що не існує дітей, які з природи схильні до булінгу. Однак вчені відзначають, що ініціатори цькування мають певні спільні риси. Зазвичай буллерами виступають діти, які є імпульсивними та агресивно настроєними, вони почувають сильну потребу в підкоренні та домінуванні над іншими. Часто такі діти фізично сильніші за інших, зокрема серед хлопчиків, які не виявляють емпатії.

За даними Дена Ольвеуса, у хлопчиків-правопорушників виявлено 4 чинники розвитку агресивної поведінки:

1. Відсутність тепла у перші роки життя, наявність негативного ставлення до дитини в сім'ї.
2. Дозволена поведінка щодо агресивності дитини. Якщо батько чітко не вкаже, де знаходиться межа агресивної поведінки по відношенню до однолітків, братів і сестер, агресія дитини, ймовірно, посилиться.
3. Авторитарні методи виховання дітей, напр. тілесне покарання. «Насильство породжує насильство».
4. Характер дитини - активна, запальна дитина, у якої більше шансів стати агресором, ніж більш тихим.

Зазвичай булінг відбувається в присутності однокласників і є соціальним процесом різного ступеня складності. Таким чином, у рольовій структурі шкільного насильства виділяють три основні позиції: агресор, жертва та

спостерігач. Рольова позиція «агресора» може бути створена середовищем, у якому порушені соціальні стосунки учнів, спостерігаються зміни внутрішньо групових процесів.

Більшість дослідників стверджують, що учасники булінгу виконують різні ролі:

Булери – учні, які мають соціальну вагу або фізичну силу, а також виявляють високий рівень агресивності спрямованої на інших учнів та вчителів.

Жертви – учні, які є об'єктами знущань. Ця категорія поділяється на покірних і агресивних жертв. Агресивні жертви володіють тими ж якостями, що й булери. Вони вчиняють агресивні дії проти інших осіб і водночас є жертвами булінгу.

Спостерігачі (свідки) – учні, які спостерігають за булінгом. Серед них є ті, хто надає допомогу (допомагають булеру, але самі не здійснюють агресивних дій, закликають до подальшого насилля однолітків), посилювачі (відіграють незначну роль у булінгу, наприклад, можуть сміятися над жертвою) та аутсайдери (випадкові спостерігачі, які не беруть участі в булінгу, але є свідками). Також є відповідачі, які безпосередньо залучаються для захисту або підтримки жертви після знущань.



Рис.1.1. Коло булінгу

Дослідження свідчать, що будь-яка дитина може стати жертвою шкільного насильства, але найчастіше обирають тих, хто є слабким або відрізняється від

інших. Зокрема, діти з фізичними вадами (наприклад, носять окуляри, мають знижений слух або ДЦП), з особливостями поведінки (імпульсивні та гіперактивні діти), з особливостями зовнішності (руде волосся, криві ноги, зайва вага), зі слабкими соціальними навичками, зі страхом перед школою (коли у дитини негативні соціальні очікування стосовно навчання), ті, хто не має досвіду життя в колективі (домашні діти), а також ті, хто має хвороби (енурез, порушення мови, заїкання), низький інтелект або труднощі в навчанні, мають значний ризик стати жертвою. Діти, які мають мало друзів або виключені з групи, діти з фізичними обмеженнями та особливостями, а також з етнічними особливостями, виставлені на значний ризик. Деякі з постійних жертв самі «провокують» агресію кривдників своєю поведінкою. Проте більшість постійних жертв є надзвичайно пасивними і не можуть захистити себе. Як провокуючі, так і пасивні жертви часто відчують тривогу, що може бути сприйнято оточенням як сигнал їхньої вразливості. Педагогічні, психологічні та соціальні науки визначають ці ризики та невпевненості, які можуть бути сприйняті оточенням як сигнали вразливості [22, с. 303].

Жертви цькування вирізняються своїми рисами, вони бувають досить вразливими, замкнутими в собі, сором'язливими, схильними до депресій і частіше за своїх однолітків думають за самогубство з дорослими, ніж з ровесниками. Якщо це хлопчики, то вони можуть бути фізично слабшими за своїх однолітків. Ці характеристики є як причиною, так і наслідком булінгу. Водночас, на думку деяких дослідників, неможливо відтворити типові портрети агресора і жертви.

Завдання відтворити типовий портрет агресора є досить важким. Проте Д. Ольвеус виділяє деякі характеристики, які є найбільш поширеними серед учнів, схильних до булінгу. Ці характеристики включають:

1. Сильне бажання володіти і контролювати інших учнів, використовуючи це як засіб досягнення своїх цілей.
2. Імпульсивність і легка схильність до гніву.
3. Прагнення бути у центрі уваги незалежно від наслідків.

4. Агресивну та провокативну поведінку по відношенню до дорослих, включаючи батьків і вчителів.
5. Брак співчуття та нездатність поставити себе на місце інших.
6. Тенденція ставити себе у вище положення, розділяючи людей на «своїх» і «чужих».
7. Максималістичне мислення, небажання йти на компроміси.

Одним з найсуттєвіших мотивів, що підштовхують дітей-агресорів до насильницьких дій, є бажання отримати високий соціальний статус у групі. У більшості груп, здійснення насильницьких дій пов'язується з виявами сили та здатності досягати будь-яких цілей. Таким чином, насильницькі дії можуть сприяти підвищенню статусу дитини-агресора в групі.

За даними досліджень, велика роль у процесі цькування належить спостерігачам, які становлять 88% від усіх підлітків. Деякі з них приєднуються до кривдника, інші ще більше підштовхують його до подальших знущань, а лише від 10% до 20% намагаються допомогти, коли когось ображають. Потерпілий не може ефективно захистити себе, тому, до певної міри, є беззахисним перед кривдником або його групою. Кривдник не зупиняється після зауважень батьків чи вчителів, він наступного разу «не попадеться на гарячому».

Скільки дітей, стільки ж реакцій на жорстоке поводження, і вони можуть перерахувати майже однакову кількість причин, чому вони не втручаються під час цькування: вони можуть боятися помсти кривдника, або можуть хотіти триматися подалі від усього, можуть боятися можливих наслідків через співучасть від відповідальності. Загалом характерно, що свідки булінгу також відчують значну тривожність.

Булінг впливає на всіх членів спільноти. Важливо знати про довгострокові та короткострокові наслідки шкільного насильства для окремих учасників. Умови проживання, соціальна мережа, тяжкість того, що сталося тощо.

Залежно від ситуації, булінг може вплинути на жертву, агресора та оточуючих різними способами.

У сучасному дитячому середовищі причини походження булінгу бувають

різноманітними та потребують дослідження. Незнання учнями цих питань підвищує ризик стати жертвою цькування.

Наразі булінг є широко поширеним явищем, яке викликає значні психологічні, педагогічні та соціальні проблеми. Сьогодні булінг не можна розглядати як прості пустощі, але як жорстоку форму взаємодії, засновану на насильстві, дискримінації, агресії та інших негативних проявах. Актуальність його дослідження визначається декількома факторами. По-перше, зростає кількість документованих випадків булінгу. По-друге, це явище призводить до широкого спектру негативних наслідків: психологічних (низька самооцінка, порушення соціалізації, дезадаптація), медичних (травматизм), педагогічних (проблеми в школі, академічна неуспішність). По-третє, дослідження цієї проблеми переважно здійснюються європейськими вченими, тому в Україні комплексне дослідження булінгу було обмеженим, існує лише кілька окремих випадків досліджень. Це призводить до недостатнього розуміння методів запобігання та боротьби з булінгом в освітньому середовищі в Україні.

Основними факторами, які сприяють поширенню булінгу, зазвичай є заздрощі та конкуренція, страх, неприйняття інакшості, бажання підкорити когось своїй волі, витіснення людини з групи та її приниження [21, с. 206].

У цьому процесі використовуються штучно створені інтриги, плітки, недостовірні донесення до важливих осіб у групі, поширення безпідставних чуток, систематична публічна критика й осміювання без причин, маніпуляції, несправедлива низька або негативна оцінка роботи або досягнень, ігнорування, приховування успіхів та акцентування на невдачах, навіть незначних, систематичне нав'язування своїх поглядів і способу життя, перенавантаження різними завданнями, блокування ініціатив, формування групи проти жертви, сексуальні домагання, соціальна ізоляція та інші методи.

Про вплив телебачення на дітей і підлітків було проведено десятки досліджень, які підтверджують, що діти поступово починають сприймати насильство як засіб вирішення проблем і починають переносити побачене в грі в життя. Велика кількість дітей після перегляду фільмів і серіалів починає

співпереживати героям і приймати їхню жорстокість і агресію, починають діяти за вчинками героя.

Фактори, що підвищують ризик насильницької поведінки особи, включають попередній досвід агресивної чи насильницької поведінки, фізичне або сексуальне насильство над нею в минулому, схильність до насильства вдома чи в суспільстві, генетичні фактори, схильність до насильства в життя. ЗМІ (телебачення, кіно, Інтернет), вживання наркотиків або алкоголю, володіння зброєю вдома, поєднання стресових сімейних соціально-економічних факторів, пошкодження мозку тощо.

Виникнення булінгу (цькування) у міжособистісних взаєминах може бути спричинене різноманітними факторами, які можна класифікувати у чотири групи: особистісні, сімейні, соціальні та оточення (середовище).

Рис. 1.2. Групи чинників булінгу



1. Особистісні чинники, які охоплюють фізичні та психологічні особливості людини, такі як розлади розвитку, колір шкіри або волосся, зовнішній вигляд, психологічний стан та інші.

Діти, які виявляють агресивну поведінку і стають ініціаторами булінгу (цькування), можуть мати певні індивідуальні психологічні особливості. Серед них можуть бути синдром дефіциту уваги та гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші. Ці порушення та відхилення у розвитку особистості можуть бути

факторами, що сприяють виникненню булінгу (цькування).

Однією з причин булінгу може бути синдром дефіциту уваги та гіперактивності, який проявляється у проблемах зі зосередженістю, розсіяністю, нервозності, неуважності та гіперактивності. Ці фактори можуть призводити до агресивної поведінки.

Біполярний розлад є серйозною проблемою, що характеризується періодичними епізодами депресії, манії або їх поєднанням, які негативно впливають на нормальне соціальне функціонування в будь-якому оточенні.

Опозиційний розлад характеризується запальним, вибуховим гнівом, агресивною вербальною поведінкою та безучасним ставленням до почуттів інших людей.

Модель постійної хронічної соціально деструктивної поведінки може виявлятися у відсутності соціальної свідомості і є результатом поєднання генетичних факторів та пошкодження мозку, спричиненого травмуванням.

2. Сімейні чинники також, можуть сприяти прояву агресивної поведінки у дитини. Серед цих факторів можна виокремити наступні:

Недостатня близькість та недостатня увага батьків до дитини, що перешкоджає їй поділитися своїми проблемами та труднощами у спілкуванні.

Надмірний або надто суворий (авторитарний) контроль над дитиною. Наприклад, якщо батьки постійно критикують дитину, кричать на неї, обмежують її прогулянки та спілкування, не залишаючи часу для відпочинку, це може сприяти подібній поведінці в школі.

Надмірна опіка по відношенню до дитини. Наприклад, коли дитина виростає в середовищі, де їй не дозволяють самостійно вирішувати проблеми, вона не навчається захищати себе і не розуміє значення прийняття інших людей.

Негативний вплив або жорстоке поводження батьків, що призводить до сприйняття дитиною навколишнього світу як постійної загрози. Наприклад, якщо дитина в сім'ї спостерігає сварки, бійки, образи, критику та приниження як єдиний спосіб висловити своє невдоволення, вона може застосовувати схожу стратегію і в школі.

Насильство в сім'ї може спричиняти булінг, зокрема в шкільному середовищі, коли дитина, яка страждає від домашнього насильства, наслідуює дії дорослих і може стати як жертвою, так і агресором.

Виховання в неповній сім'ї. Варто зазначити, що виховання в неповній сім'ї не завжди призводить до агресивності дитини, але це може бути однією з можливих.

3. Чинники середовища також мають велике значення. Несприятливий соціально-психологічний клімат у навчальних закладах, стрес, пов'язаний з навчанням, відносини з однолітками та вчителями, недостатній контроль з боку дорослих, неспроможність вчасно впізнати та запобігти булінгу сприяють появі випадків насильства та його перетворенню на систематичні дії - булінг.

4. Соціальні чинники. Соціальними факторами виникнення цькування серед учнів є стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо), гендерні стереотипи, дискримінація в особистих взаєминах по відношенню до учнів або вчителів, а також сексуальна орієнтація. Представники етнічних меншин, вимушено переміщені особи і мігранти частіше стають жертвами цькування в навчальних закладах, навіть з боку вчителів. Діти, які піддаються презирству та несправедливому ставленню оточуючих, можуть відповідати насильством проти своїх образників, що стає способом відновлення справедливості та самоутвердження. Крім того, популяризація насильницьких моделей поведінки у телебаченні, кіно, Інтернеті може спонукати дітей до вияву булінгу.

Вразливість дитини до насильства зумовлена її статтю. У більшості країн дівчата піддаються більшому ризику бути вбитими та підданими сексуальному насильству, їх частіше змушують займатися проституцією, а їхньою освітою та харчуванням нехтують. Дані кількох міжнародних досліджень показують, що дівчата в 1,5-3 рази частіше стають жертвами сексуального насильства, ніж хлопчики. У всьому світі більше 130 мільйонів дітей віком від 6 до 11 років не відвідують школу, 60% з яких - дівчатка. У деяких країнах дівчатам заборонено ходити до школи – вони змушені залишатися вдома, щоб доглядати за

маленькими дітьми, або змушені працювати, щоб матеріально підтримувати сім'ю. У багатьох країнах хлопчикам загрожує суворіше тілесне покарання. Це може бути наслідком суворого фізичного покарання, яке розглядається як підготовка до ролей і обов'язків дорослого, або вважається, що для хлопчиків, щоб виховати їх справжніми чоловіками, слід було використовувати більше тілесних і грубих покарань. Імовірно, існуючі відмінності можна пояснити відмінностями в культурному розумінні ролі жінки в різних спільнотах і цінності, яка надається хлопчикам і дівчаткам.

Жертви булінгу стикаються з багатьма формами страждань, які виходять за межі простого збентеження та образ. Вони часто відчувають психологічне та фізичне виснаження, приниження, що призводить до пропусків занять і зниження здатності концентруватися на шкільних справах. Жертви мають низьку самооцінку, відсутність впевненості та почуття безпеки, а результати цього насильства можуть впливати на їхнє психічне здоров'я, спричиняючи депресію, почуття самотності і навіть думки про суїцид. Ці негативні наслідки можуть переслідувати їх протягом багатьох років, тому чим швидше будуть припинені знущання, тим краще для жертви в довгостроковій перспективі.

Академічна успішність потерпілих від булінгу, без сумніву, також постраждає. Вони можуть отримувати гірші оцінки, пропускати більше занять і відчувати складнощі з концентрацією під час навчання. Цікаво, що в середньому оцінки тих, хто страждає від принижень, погіршуються порівняно з іншими учнями. Однак серед потерпілих надалі є більше тих, хто досягає гарних результатів, ніж тих, хто має незадовільну успішність.

Учні, які стають жертвами різних видів булінгу в школі, частіше проявляють моделі поведінки, які відрізняються від тих, що характерні для інших дітей. Серед них можна виділити такі прояви: побоювання нападів, ухилення від участі в заняттях, уникання небезпечних місць, відмова від додаткових гуртків і секцій тощо. Навіть носіння зброї спостерігається у 4% жертв і 1% інших дітей, а участь у бійках — у 15% порівняно з 4% [17, с. 220].

Останніми роками зросла кількість учнів, які не почувають себе безпечною

у школі або під час дороги до навчального закладу, а також збільшилася кількість тих, хто уникає певних місць у школі з метою забезпечення власної безпеки. Крім того, зазнавання знущань в школі може сприяти зловживанню алкоголем, наркотиками, палінню та іншій небажаній поведінці.

Булінг може мати далекосяжні наслідки, які можуть проявлятися як негайно (відомі як «прямі» наслідки), так і у довгостроковій перспективі (відомі як «віддалені» наслідки). Найсерйозніші наслідки булінгу стають очевидними для самої потерпілої особи.

Прямі наслідки для жертв булінгу включають: травми і пошкодження; гострий психоз (страх, тривога, гнів), це може проявлятися в бажанні втекти, сховатися або глибоких стримуваннях, зовнішній.

До віддалених наслідків відносять серйозні порушення фізичного, психологічного та соціального стану дитини, які неминуче відбиваються на її подальшому житті. Жертви булінгу переживають інтенсивні емоції, такі як почуття приниженості, сорому, страху, розпачу та гніву.

Знущання завжди залишає слід на людині, і випадковий перехожий не є винятком. Ті, хто віддають перевагу підтримці агресора, пасивно схвалюють те, що трапилося, швидше сприйматимуть його поведінку як взірць і з більшою ймовірністю самі згодом стануть кривдниками. Бездіяльні спостерігачі або ті, хто співчуває жертвам насильства, відчують значну тривогу, їхня впевненість у собі слабшає, а самооцінка погіршується через їх боротьбу та бездіяльність. Згідно з дослідженнями, пізніше серед них також може збільшитися ймовірність вживання наркотиків.

Науковці Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) також вказують на медичні наслідки, що виникають внаслідок булінгу. Знущання над дітьми може призвести до наступного:

- Соматичних наслідків, які включають головні болі, болі у спині та животі.
- Психологічних розладів, таких як депресія, негативний настрій, нервозність, почуття самотності і навіть думки про суїцид.

- Психологічної дезадаптації, що проявляється у нездатності формувати повноцінну особистість, яка відповідає вимогам суспільства.
- Розвитку стійких моделей асоціальної поведінки, включаючи агресію та насильство.
- Поширення алкоголізму та наркоманії через замовчування насильницьких дій.

Цькування дитини в закладі освіти має вкрай негативні наслідки для її майбутнього, залишаючи психологічну травму на все життя, яка в майбутньому може призвести до нездатності батьків, які піддавалися булінгу в дитинстві, формувати адекватні стосунки з оточуючими та виховувати своїх дітей. Тому зараз в нашій країні дуже важливо визначити заходи щодо боротьби з цим явищем та встановити відповідальність за булінг на законодавчому рівні.

Звичайно, наслідки булінгу безпосередньо не пов'язані з правом на освіту та не порушують його. Це фізичні та психологічні наслідки. Однак ще одним наслідком цього явища є те, що діти не хочуть йти до школи, змушені змінювати навчальні заклади та адаптуватися до нового колективу, у них виникають труднощі зі сприйняттям навчальних матеріалів через психічні розлади.

Як наслідок, знущання зрештою призводять до розчарування, деморалізації, втрати мотивації, незадоволення та відчуження. Це основа дискримінації, упереджень, насильства, поганого поводження, конфліктів, переслідувань та одна з найважливіших соціальних проблем нашого часу.

Розпізнати ознаки булінгу часто не так просто, здатність наших дітей розуміти слабша, вони не усвідомлюють своєї ситуації або з багатьох причин навмисно не просять про допомогу чи ховаються. Їм може бути соромно за те, що з ними трапилося, вони почуваються винними та можуть боятися розправи або думати, що їм все одно ніхто не допоможе. Якщо діти зверталися по допомогу та отримували порожні фрази, наприклад, «хлопці просто такі, або дівчата можуть бути злими в цьому віці – це частина дитинства», вони можуть повірити що ніхто не хоче допомогти. Вони можуть вважати, що прохання про допомогу – це зрада, яку вони вважають поганою справою. Тому батьки повинні

звертати увагу на певні ознаки і вживати заходів, якщо вони їх відчують.

Після усвідомлення образливої поведінки важливим кроком є формування ставлення. Основним засобом цього є усвідомлення учнями болючого впливу насильства на жертву та розуміння того, які негативні наслідки цькування. Іншим важливим елементом є запобігання звинуваченню жертви шляхом зміцнення норми прийняття та підвищення обізнаності про те, що практично будь-хто може стати жертвою.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖЕРТВ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

2.1. Процедура та методичний інструментарій виявлення та профілактики булінгу у школі

Процес ідентифікації та превенції булінгу в умовах сучасної школи є комплексною багатовекторною діяльністю, що охоплює всіх учасників освітнього процесу. Науково обґрунтована система протидії цькуванню базується на інтеграції педагогічних, психологічних та соціально-правових заходів. Відповідно до мети нашого дослідження, профілактична робота структурується за наступними концептуальними блоками [15, с. 156]:

1. Когнітивно-інформаційний рівень та просвітницька діяльність

Першочерговим завданням є формування єдиного інформаційного поля всередині шкільної громади. Це передбачає не лише ознайомлення педагогів, батьків та учнів із дефініціями «булінг», «мобінг» чи «третирування», а й глибоке розуміння етимології насильства.

- Науково-методичний супровід педколективу: Проведення тематичних педрад та методоб'єднань дозволяє виробити спільну стратегію реагування. Використання інтерактивних форм, таких як кейс-стаді (аналіз конкретних ситуацій) та воркшопи, сприяє кращому засвоєнню алгоритмів ідентифікації прихованого насильства.

- Диференційована просвіта: Робота психологічної служби трансформується з пасивної передачі знань у активний діалог. Застосування кінолекторіїв, дискусійних клубів та «годин відкритих думок» дозволяє актуалізувати проблему на емоційному рівні, що є критично важливим для підліткового віку.

2. Психолого-педагогічна корекція та розвиток резильєнтності особистості

Центральним вектором профілактики є зміцнення внутрішніх захисних механізмів дитини.

- Розвиток суб'єктності учня: Формування правосвідомості та відповідальної поведінки відбувається через залучення учнів до творчої самореалізації. Коли дитина має простір для конструктивного самовираження, ризик вибору агресивних стратегій поведінки суттєво знижується.

- Робота з вразливими категоріями: Особлива увага приділяється соматично ослабленим дітям або особам із лабільною психікою. Зміцнення їхнього психологічного імунітету до цькування є окремим напрямом індивідуальної корекційної роботи, що базується на методах арт-терапії та когнітивно-поведінкових вправах.

3. Соціально-середовищне проєктування безпечного простору

Створення «нульової толерантності» до насильства в школі потребує організаційних змін.

- Впровадження шкільної медіації: Служби порозуміння стають альтернативою адміністративним покаранням. Залучення медіаторів (нейтральних посередників) дозволяє сторонам конфлікту перейти від позицій звинувачення до пошуку конструктивного виходу, що мінімізує ризики рецидивів булінгу.

- Візуалізація соціальних цінностей: Конкурси соціальної реклами, розробка авторських буклетів та пам'яток «Скажімо насильству НІ» сприяють закріпленню антибулінгових стандартів у повсякденній культурі школи.

4. Міжінституційна взаємодія та системне управління

Профілактика булінгу не може обмежуватися лише стінами навчального закладу.

- Координація зусиль суб'єктів виховання: Ефективність превенції напряду залежить від узгодженості дій учителів, соціальних педагогів, практичних психологів та волонтерського корпусу. Розробка та затвердження цільових програм профілактики дозволяє чітко розмежувати функціональні обов'язки кожного фахівця.

- Мережева співпраця: Налагодження сталих зв'язків із центрами соціальних служб, правоохоронними органами (ювенальною превенцією), службами у справах дітей та закладами вищої освіти забезпечує комплексну підтримку сім'ї та дитини у кризових ситуаціях. Спільні акції та консультативні пункти на базі школи створюють багаторівневу систему захисту прав неповнолітніх.

5. Методичне забезпечення та програмне моделювання

Завершальним етапом профілактичного циклу є створення цілісної програми, яка б інтегрувала всі вищезазначені компоненти.

- Проектування профілактичного циклу: Це включає вибір пріоритетних методів (від соціально-педагогічних тренінгів до відеолекторіїв), визначення періодичності заходів та критеріїв оцінки їхньої ефективності.

- Волонтерський менеджмент: Залучення молодіжних лідерів та волонтерів до превентивної роботи дозволяє реалізувати принцип «рівний-рівному», який є найбільш дієвим у роботі з підлітками, оскільки вони більше довіряють інформації, що надходить від однолітків.

Емпірична складова нашого дослідження базується на впровадженні цілісного комплексу превентивних та корекційних заходів, що мають не стихійний, а чітко виражений систематичний характер. Реалізація розробленої нами програми передбачає залучення всіх категорій учасників освітнього процесу через інтерактивні, діагностичні та терапевтичні форми роботи.

1. Робота з педагогічним складом та батьківською спільнотою

Формування «дорослого» фронту протидії насильству є базовим етапом, оскільки саме від позиції значущих дорослих залежить безпека дитини.

- Науково-методичний супровід вчителів: Ключовим заходом став круглий стіл з використанням мультимедійних медіа-презентацій на тему «Психолого-педагогічні вектори подолання булінгу в підлітковому середовищі». В рамках цього заходу акцент робився не лише на теорії, а й на відпрацюванні практичних навичок розпізнавання латентних ознак віктимізації учнів.

- Психолого-педагогічна просвіта батьків: Робота з батьківським активом та проведення тематичних конференцій («Булінг: від етіології до методів нівелювання») мали на меті трансформацію сімейних цінностей. Основна увага приділялася навчанню батьків правилам конструктивної комунікації з дітьми, які опинилися в ролі жертви або агресора, що деталізовано у відповідних методичних рекомендаціях.

2. Діагностичний та тренінговий блок роботи з учнями

Для ефективного впливу на підліткову аудиторію ми використали поєднання методів кількісного моніторингу та активного соціально-психологічного навчання.

- Моніторинг освітнього простору: Початковим етапом стало комплексне анкетування учнів, спрямоване на верифікацію реального рівня поширеності насильства в класному колективі. Це дозволило отримати об'єктивну картину соціальної напруженості та виділити «групи ризику».

- Формування соціальної відповідальності: Семінари з елементами тренінгу для паралелей 6–9 класів («Громадянська відповідальність та профілактика асоціальних проявів») були спрямовані на розвиток емпатії та здатності до критичного мислення. Учні залучалися до моделювання ситуацій вибору, де агресія розглядалася як неефективний шлях самореалізації.

- Стимулювання особистісного зростання: Цикл тематичних бесід («Суб'єктність особистості в правовій державі», «Навігація у світі без агресії») сприяв актуалізації знань підлітків про їхні права та юридичну відповідальність. Особлива увага приділялася тренінговим заняттям («Стигма агресії», «Навички асертивної поведінки»), де відпрацьовувалися техніки емоційного самоконтролю та вміння конструктивно протистояти груповому тиску.

3. Інституційна підтримка та міжсекторальна взаємодія

Створення безпечного середовища неможливе без чіткої організаційної структури та залучення зовнішніх ресурсів.

- Правова превенція та мережева співпраця: Системні зустрічі з офіцерами ювенальної превенції та представниками служб соціального захисту

в форматі «годин відкритих думок» дозволили інтегрувати правовий контекст у повсякденне життя школи. Впровадження гурткової роботи з основ правових знань закріпило отримані навички.

- Інформаційний супровід та візуалізація безпеки: На базі закладу було створено спеціалізовані інформаційні локації, де розміщувалися алгоритми дій у ситуаціях насилля та контакти служб підтримки. Учні брали активну участь у розробці та поширенні буклетів «Булінг як деструкція суспільства», що стимулювало розвиток їхньої волонтерської активності.

4. Алгоритмізація реагування на факти насильства

Одним із найважливіших здобутків нашої роботи стала розробка чіткого технологічного протоколу дій працівників школи при виявленні фактів цькування. Ця схема базується на принципах невідкладності, конфіденційності та комплексності.

- Етапність реагування: При встановленні підозри на булінг задіяний каскадний механізм: від повідомлення адміністрації до негайного включення соціально-психологічної служби. Робота з «булерами» та «жертвами» проводиться паралельно, але диференційовано.

- Корекційна робота з мікрогрупами: Важливим елементом є сепарація сторін для індивідуальних бесід з метою деескалації конфлікту. Окрема увага приділяється роботі з родинами учасників інциденту для гармонізації виховного впливу.

- Реабілітація та виведення зі «стану жертви»: Кінцевою метою корекційного впливу є не просто припинення акту насильства, а повноцінна соціальна реабілітація дитини, що постраждала. Це передбачає відпрацювання нових стратегій поведінки, підвищення самооцінки та реінтеграцію учня в колектив на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Ефективність подолання вже існуючих деструктивних відносин усередині класу безпосередньо залежить від оперативності та професійної суб'єктивності класного керівника. Психолого-педагогічний алгоритм роботи в ситуації

активного булінгу має базуватися на принципах аксіологічного переформатування групових норм та індивідуальної підтримки об'єктів агресії.

1. Деконструкція деструктивних групових норм

Першочерговим завданням педагога є вербалізація чіткої ціннісної позиції щодо неприпустимості насильства. У науковій практиці цей метод визначається як екстерналізація проблеми: педагог фокусує увагу не на особистості жертви, а на деструктивності дій агресорів.

- Трансформація соціальних ролей: Класний керівник має змістити фокус із «слабкості» постраждалого на «неприпустимість якостей» переслідувачів. Публічне маркування агресивної поведінки як такої, що викликає розчарування та засудження з боку значущого дорослого, руйнує ілюзію «лідерства» булерів. Це створює ситуацію «соціального затишшя», яка є необхідною базою для подальшої реінтеграції дитини-жертви в групову ієрархію та підвищення її соціометричного статусу.

- Корекція рольової позиції об'єкта булінгу: Взаємодія з дитиною, яка зазнає цькування, має на меті деконструкцію віктимних паттернів поведінки. Важливим є формування асертивності: педагог навчає дитину не підкріплювати очікування агресора (плач, розпач, гнів), а використовувати стратегії «емоційного відсторонення» або «технічного гумору». Оскільки булери отримують задоволення від відчуття влади над емоційним станом іншого, зміна реакції жертви робить процес цькування беззмістовним для переслідувачів.

2. Психотерапевтичний діалог та вербальна підтримка постраждалих

Взаємодія дорослого (вчителя, психолога) з дитиною в стані віктимізації має відповідати критеріям емпатійності та безпеки. Науково виділяються п'ять ключових меседжів, що формують психологічну стійкість постраждалого:

1. Принцип безумовного прийняття («Я вірю тобі»): Зняття сумнівів у правдивості слів дитини є базою для побудови терапевтичного альянсу. Це нівелює відчуття ізоляції та безпорадності.

2. Емпатійне віддзеркалення («Мені шкода, що це відбулося»): Валідація почуттів дитини дозволяє їй легітимізувати свій біль і страх, що є початком емоційного відновлення.

3. Депатологізація провини («У цьому немає твоєї провини»): Перенесення відповідальності з жертви на ситуацію або агресора є ключовим для збереження самооцінки та розуміння того, що агресія — це проблема того, хто її проявляє.

4. Позитивне підкріплення звернення за допомогою: Акцентування уваги на сміливості дитини, яка розповіла про проблему, закріплює конструктивну стратегію подолання труднощів замість занурення в деструктивну мовчазну травму.

5. Гарантування безпеки: Тверда обіцянка захисту з боку дорослого відновлює базову довіру дитини до освітнього простору та соціальних інституцій.

3. Моделювання інклюзивного та безпечного освітнього середовища

Профілактика появи «аутсайдерів» потребує від педагога системного проєктування взаємин у класі з першого дня комунікації. Методологічно цей процес поділяється на кілька технологічних ланок:

- Етичний фільтр комунікації: Категорична заборона на іронізування над академічними чи соціальними невдачами учнів. Педагог має стати еталоном толерантності, уникаючи «ярликування», зайвого порівняння або перехвалювання, що часто стає тригером для заздрості та подальшої агресії з боку групи.

- Технологія «ситуації успіху»: Для дітей із низьким статусом необхідно штучно створювати умови, де вони можуть продемонструвати свої сильні сторони. Публічне визнання досягнень дитини, чия репутація була пошкоджена, є дієвим інструментом соціальної реабілітації.

- Управління груповою динамікою: Особлива увага приділяється ситуаціям розподілу на підгрупи або командним іграм. Педагог має

контролювати процес вибору партнерів, уникаючи ситуацій, коли «непопулярна» дитина залишається необраною, що лише поглиблює її травматизацію.

- Сімейно-центрований підхід: Планомірна діагностична робота з родинами дозволяє виявити приховані психосоматичні або фізіологічні особливості дитини (хвороби, дефекти мовлення), які можуть стати зачіпкою для булерів, і превентивно нівелювати їхній негативний вплив на соціалізацію.

4. Психосоціальне навчання та розвиток емоційного інтелекту

Кінцевою метою превентивної роботи є виховання в учнів здатності до емпатії та саморегуляції. Це досягається через формування навичок толерантної поведінки, вміння розпізнавати власні кордони та кордони інших людей. Учні мають оволодіти «мистецтвом відмови» (вмінням сказати «ні») та розумінням того, що звернення по допомогу до дорослих у кризовій ситуації є ознакою зрілості, а не слабкості. Суворе дотримання формальних правил шкільного внутрішнього розпорядку в поєднанні з неформальною культурою підтримки створює стійкий імунітет колективу до будь-яких проявів цькування.

Алгоритм професійної активності практичного психолога при встановленні фактів або ризиків виникнення цькування базується на принципах системності, конфіденційності та мультидисциплінарності. Дана модель передбачає реалізацію наступних етапів та стратегічних кроків:

1. Нормативно-організаційна та аналітична фаза

Початковий етап діяльності фахівця спрямований на створення легітимного підґрунтя для втручання та координацію зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу.

- Інституційна просвіта: Актуалізація знань учасників освітньої взаємодії щодо чинної нормативно-правової бази та міжнародних стандартів захисту прав дитини. Це забезпечує єдине розуміння дефініції «булінг» та механізмів юридичної відповідальності.
- Інтеграція зусиль: Модерація спільного планування дій між адміністрацією, педагогами, органами учнівського самоврядування та

батьківською громадою. Метою є консолідація ресурсів для подолання виявлених дефектів у системі міжособистісних комунікацій закладу.

- Верифікація та накопичення доказової бази: Збір та систематизація емпіричних даних, що підтверджують латентні або відкриті прояви насильства в конкретних учнівських мікрогрупах.

2. Діагностико-прогностичний інструментарій

Друга фаза передбачає глибоке вивчення групової динаміки та ідентифікацію рольових позицій учасників конфлікту.

- Моніторинг соціодинаміки: Застосування соціометричних методів (за Дж. Морено) та діагностики соціально-психологічного клімату в колективах, де зафіксовано ознаки деструктивної взаємодії. Це дозволяє математично обґрунтувати статус кожного учня та виявити «ізольованих» та «відкинутих».

- Персоніфікація учасників: Диференціація осіб на агресорів (булерів), реальних та потенційних жертв, а також пасивних спостерігачів. Узагальнення отриманих результатів стає фундаментом для вибору стратегій індивідуальної та групової корекції.

3. Оперативне втручання та ізоляція стрес-факторів

- Принцип невідкладності: Негайне роз'єднання об'єкта булінгу зі джерелом агресивного впливу. Психолог забезпечує безпечний простір для постраждалої дитини, мінімізуючи травматизацію.

- Розмежування компетенцій: Алгоритм передбачає чітку лімітацію ролі вчителя, який надає лише первинну психологічну підтримку (кризову стабілізацію), після чого кейс передається профільним фахівцям (психологу, соціальному педагогу) для фахової роботи.

4. Корекційно-розвивальний блок та психосоціальна терапія

Основним вектором діяльності є трансформація поведінкових моделей як жертв, так і ініціаторів цькування.

- Робота з постраждалими (об'єктами булінгу): Проведення індивідуальних та групових сесій, спрямованих на реінтеграцію в соціум, формування стійкої самооцінки та асертивних копінг-стратегій. Психолог

працює над відновленням ціннісних орієнтацій та подоланням віктимних паттернів.

- **Модифікація поведінки агресорів:** Робота з булерами фокусується на заміщенні деструктивної агресії соціально прийнятними формами самовираження. Ключовим є подолання егоцентризму, розвиток емпатійних здібностей та вольового самоконтролю. Важливою умовою є недопущення надання агресивним дітям лідерських або контролюючих функцій, що може стимулювати рецидиви жорстокості.

- **Психоемоційне розвантаження:** Використання методів арт-терапії (ліплення, малювання, орігамі, робота з метафоричними образами) та тілесно-орієнтованих технік («листки гніву», «мішечки для крику») для безпечної каналізації негативних емоцій. Впровадження технологій «Я-повідомлення» та методики «Камінчик у черевичку» навчає дітей вербалізувати власні дискомфортні стани без агресії.

5. Робота з педагогічним середовищем та зовнішня мережева взаємодія

- **Формування етичної ідентичності вчителя:** Психолог сприяє ідентифікації прихованих форм психологічного насильства у педагогічній практиці (маркування ярликами, порівняння, ігнорування запитів). Метою є випрацювання єдиної етичної платформи в колективі.

- **Залучення міждисциплінарної команди:** У критичних випадках алгоритм передбачає координацію зусиль із психотерапевтами, ювенальною поліцією, службами у справах дітей та правозахисними організаціями.

Запропонований системний підхід забезпечує не лише припинення актуальних випадків цькування, а й створює стійкий психологічний імунітет освітнього середовища до будь-яких проявів дискримінації та насильства.

2.2. Результати емпіричного дослідження в рамках роботи з жертвами булінгу у школі

Провідною метою дослідження виступило комплексне вивчення детермінант булінгу, зокрема аналіз релевантності соціально-психологічних та індивідуально-особистісних чинників у середовищі школярів.

В дослідженні взяли участь 89 учнів загальноосвітніх шкіл м. Чернівці, з 2 по 9 класи, 58 хлопчиків і 31 дівчинка. Дослідження проводилось в рамках психодіагностичної роботи практичних психологів в школах. Психологічне тестування учнів було організовано на добровільній основі.

Для реалізації мети дослідження та забезпечення всебічного аналізу психологічних особливостей жертв шкільного булінгу було сформовано комплексний методичний пакет, що включає соціометричні, опитувальні, проєктивні та експериментальні методики. Вибір інструментарію обумовлений необхідністю верифікації як усвідомлених поведінкових установок учнів, так і латентних психологічних станів.

1. Соціометрична процедура (модифікований метод Дж. Морено). З метою виявлення архітектури неформальних відносин у класному колективі було застосовано параметричний тип соціометрії з лімітованою кількістю виборів (від 0 до 6). Вимірювання здійснювалося за двома базовими критеріями: емоційним (міжособистісні симпатії) та діловим (спільна діяльність). Для отримання цілісного соціодинамічного портрета вибірки аналізувався ряд розрахункових індексів:

- рівень загального, позитивного та негативного соціометричного статусу індивіда;
- показники емоційної експансивності (загальної, позитивної та негативної), що відображають активність суб'єкта у встановленні контактів;
- індекс обсягу фактичної міжособистісної взаємодії.

2. Методика аналізу рольових позицій («Трикутник Карпмана» С. Карпмана). Цей інструмент дозволив диференціювати учнів за функціональними ролями у конфліктних ситуаціях. Опитувальник орієнтований на ідентифікацію схильності школяра до прийняття однієї з позицій трансакційного аналізу:

«Жертва», «Рятувальник» або «Переслідувач», що є критично важливим для розуміння внутрішньої структури булінгу.

3. Проектна діагностика емоційної сфери (Тест «Кактус» М. Панфілової). Використання графічної методики «Кактус» було спрямоване на вивчення індивідуально-типологічних особливостей дитини, зокрема рівня її латентної агресивності, наявності захисних бар'єрів, почуття незахищеності або схильності до інтроверсії, що часто притаманно об'єктам цькування.

4. Експериментальна модель виявлення афективних детермінант (Експеримент на заздрісність). Для об'єктивізації внутрішніх мотивів поведінки було впроваджено ігрову експериментальну ситуацію з використанням матеріальних стимулів (цукерок). Через серію з трьох завдань перевірялася готовність дитини до альтруїстичного сприяння успіху іншого або прояв заздрісності (блокування отримання ресурсу іншою дитиною). Кількісна оцінка варіювалася від 0 (альтруїстична установка) до 3 балів (виражена заздрісність).

5. Анкети для багатовимірного аналізу булінгу:

- Опитувальник «Уміння дружити й постояти за себе»: Представлений у формі самозвіту, що містить 32 дескриптори (16 основних та 16 буферних для нівелювання ефекту очікуваності). Анкета дозволяє оцінити залученість дитини до чотирьох форм булінгу: вербальної (образи), фізичної (прямий вплив), морального гноблення (психологічний тиск) та ізоляції (соціальне ігнорування). Сумарний показник (0–16 балів) відображає інтенсивність залученості до деструктивних практик.

- Експертна анкета для педагогів: Спрямована на верифікацію отриманих дитячих даних через призму професійного спостереження класного керівника. Вчитель оцінював схильність кожного учня до ініціації або потрапляння в ситуації насильства за 4-бальною шкалою.

Для забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості результатів використовувався пакет прикладних програм MS Excel та математико-статистична обробка.

Проведений аналіз варіативності деструктивної взаємодії серед учнів початкової школи дозволив встановити ієрархію домінантних форм цькування. Найбільш розповсюдженими виявилися стратегії соціальної ізоляції (заборони та ігнорування). Висока частота використання саме цього виду булінгу пояснюється його латентним характером, що дозволяє агресорам уникати прямої відповідальності та вчительського контролю. Другу позицію за поширеністю посідають вербальна агресія та морально-психологічний тиск. Примітно, що пряме фізичне насильство зустрічається найрідше, що свідчить про перевагу психологічних засобів домінування в сучасних учнівських колективах.

Розподіл вибірки за рівнем схильності до булінгу. Для класифікації досліджуваних було застосовано метод статистичної групування на основі середнього арифметичного ($\bar{M} = 6,03$) та стандартного відхилення ($S = 4,8$). Згідно з правилом $\bar{M} \pm 3S$, вибірка була диференційована на три рівні :

1. Низький рівень (25 %): учні, які демонструють мінімальну залученість до деструктивних практик (0–1 вибір).
2. Середній рівень (54 %): найбільша група респондентів, чий арсенал агресивних дій варіюється від 2 до 10 типів.
3. Високий рівень (21 %): категорія «активних ініціаторів», які використовують понад 11 форм булінгу.

Зазначений розподіл відповідає параметрам кривої нормального розподілу ($p > 0,05$), що підтверджує репрезентативність отриманих даних.

Гендерні детермінанти агресивної поведінки. Статистичне порівняння за допомогою непараметричних методів підтвердило наявність значущих розбіжностей у поведінкових стратегіях хлопчиків та дівчат. За всіма досліджуваними шкалами — вербальне знущання ($U = 885,0$; $p = 0,015$), фізичний вплив ($U = 861,5$; $p = 0,005$), моральний тиск ($U = 839,0$; $p = 0,006$) та соціальна ізоляція ($U = 908,5$; $p = 0,027$) — сума рангів була достовірно вищою у представників чоловічої статі. Це вказує на вищу загальну схильність хлопчиків до ініціації конфліктних ситуацій.

Виявлено відсутність кореляційного зв'язку між самооцінкою учнів та експертною оцінкою вчителів. Це свідчить про серйозний когнітивний дисонанс: педагоги часто не ідентифікують реальні масштаби цькування, тоді як учні схильні приховувати власну роль у процесах міжособистісної деструкції.

Кореляційний аналіз (R -Спірмена) виявив глибокий зв'язок між соціальним становищем дитини та її роллю в булінгу:

- Негативний емоційний статус прямо корелює з використанням вербальних образ ($R = 0,25$; $p = 0,01$) та морального гноблення ($R = 0,21$; $p = 0,03$). Це означає, що емоційно відкинуті діти частіше вдаються до вербальної агресії як способу компенсації власного неблагополуччя.
- Індекс емоційної експансивності має зворотний зв'язок із фізичним насильством ($R = -0,20$; $p = 0,04$) та тактиками ігнорування ($R = -0,21$; $p = 0,04$). Отже, чим нижчою є активність дитини у встановленні позитивних контактів, тим вищою стає ймовірність застосування нею прихованих або фізичних форм тиску.

Аналіз підтвердив, що вербальна та моральна агресія є невід'ємними атрибутами соціальної ролі «агресора» ($p < 0,001$). Водночас фізичне насильство має специфічну кореляцію: воно притаманне як ініціаторам ($R = 0,48$), так і жертвам ($R = 0,29$), що вказує на існування категорії «агресивних жертв», які відповідають фізичною силою на психологічний тиск.

Застосування проєктивної техніки «Кактус» дозволило зазирнути у глибинну мотивацію булінгу. Зокрема, виявлено, що стратегія соціальної ізоляції (ігнорування) негативно пов'язана з демонстративністю ($R = -0,20$; $p = 0,043$) і позитивно — з тривожністю ($R = 0,21$; $p = 0,035$). Це свідчить про те, що «тихий» булінг часто є інструментом тривожних дітей, які бояться відкритого конфлікту. Крім того, підтверджено прямий вплив заздрісності на використання соціальних обмежень ($R = 0,24$; $p = 0,01$), що робить це почуття одним із провідних внутрішніх стимулів для ініціації цькування в молодшому шкільному віці.

Емпіричне вивчення стратегій булінгу в молодшому шкільному віці продемонструвало домінування латентних форм насильства, зокрема тактик соціальної ізоляції та ігнорування. Специфіка цих методів полягає в їхній груповій природі та високому рівні конспіративності, що робить їх практично неловимими для педагогічного нагляду. На відміну від фізичної агресії, яка в сучасній школі жорстко регламентується та карається, вербальні знущання та моральний тиск сприймаються дітьми як більш «безпечні» інструменти домінування. Порівняння з пілотажними даними підтверджує, що хоча фізичний булінг може варіюватися залежно від виховного клімату закладу, вербальна агресія залишається стабільним та універсальним компонентом учнівських конфліктів.

Розподіл досліджуваних за рівнями схильності до булінгу підпорядковується кривій нормального розподілу: екстремально низькі та високі показники припадають на 25% вибірки, тоді як більшість (близько 50%) демонструє середній рівень залученості. Такий характер розподілу може свідчити про етологічну природу явища, де булінг виступає інструментальним механізмом вибудовування внутрішньогрупової ієрархії, а не лише наслідком соціально-культурних деформацій.

Відсутність значущої кореляції між учнівськими звітами та оцінками педагогів вказує на наявність «сліпих зон» у професійному баченні вчителів. Це зумовлено як маніпулятивними здібностями булерів, які майстерно приховують агресію від дорослих, так і певною відстороненістю педагогічного складу від глибинних міжособистісних процесів у класі.

Встановлено, що булінг виконує компенсаторну функцію. Дитина, яка отримує значну кількість негативних виборів (негативний емоційний статус), схильна трансформувати соціальну незадоволеність у вербальну та моральну агресію. Натомість високий рівень емоційної експансивності (здатність довіряти та шукати дружби) виступає протективним чинником, що нівелює ризики застосування фізичного насильства чи ігнорування.

Особистісні предиктори та рольова структура [12, с. 60]:

- Рольова ідентифікація: Якщо роль «агресора» передбачає використання повного арсеналу засобів тиску, то роль «жертви» часто супроводжується спалахами реактивної фізичної агресії як механізму відчаю або помсти.

- Тривожність vs Демонстративність: Виявлено диференціацію тактик залежно від рис характеру. Тривожні діти, побоюючись відкритої конфронтації, обирають «мовчазний булінг» (ігнорування), тоді як демонстративні особистості уникають прихованих форм, оскільки ті не забезпечують бажаного публічного ефекту.

- Заздрісність як мотиватор: Підтверджено, що заздрість є ключовим інструментальним стимулом для зниження статусу успішних однолітків. Важливо, що булінг статистично не пов'язаний зі спонтанною агресивністю (садизмом), а є виваженою статусною поведінкою, спрямованою на компенсацію фрустрованих потреб у домінуванні.

Отже, найбільш розповсюдженою формою деструктивного впливу в початковій школі є соціальна ексклюзія (заборони та ігнорування), що обумовлено її низькою ризикованістю для ініціатора. Гендерний аналіз засвідчує вищу інтенсивність залученості до булінгу хлопчиків.

Існує суттєва деформація в оцінці ситуації вчителями, які схильні недооцінювати латентні форми цькування та маніпулятивні стратегії учнів.

Соціометрична ізоляція та дефіцит емоційної довіри є прямими предикторами агресивної поведінки. Позитивні комунікативні установки виступають антибулінговим буфером.

Встановлено феномен «агресивної жертви», коли постраждалі діти вдаються до фізичного насильства як засобу реактивного захисту.

Булінг у шкільному віці має переважно інструментальний (статусний), а не спонтанно-агресивний характер. Його вибір дитиною корелює з індивідуальними профілями тривожності та заздрісності.

Соціальний портрет типової жертви включає фізичну слабкість, самотність та специфічні риси (надмірна вразливість, поступливість), що в поєднанні з

відсутністю навичок самозахисту провокує появу особи-виконавця «групової волі» до цькування.

Віктимний профіль школяра зазвичай формується на перетині кількох дескрипторів:

1. Соматичні та антропометричні особливості: Сюди відносяться будь-які видимі відхилення від умовної норми (використання засобів корекції зору чи слуху, порушення функцій опорно-рухового апарату), а також специфіка фізичного розвитку (крайні межі зросту, невідповідність ваги віковим стандартам, особливості зовнішності — від кольору волосся до специфічних рис обличчя).

2. Психоемоційний статус та поведінкові паттерни: Найбільш вразливими є діти з вираженою інтроверсією, схильністю до тривожності, лабільною психікою (плаксивість, імпульсивність) та деформованою самооцінкою.

3. Соціально-комунікативна дефіцитарність: Відсутність навичок конструктивної взаємодії в групі, спричинена домашнім вихованням без досвіду відвідування дошкільних закладів або деструктивною гіперопікою з боку батьків, створює відчуття беззахисності перед груповим тиском.

4. Академічні та психофізіологічні бар'єри: Наявність специфічних розладів навчання (дислексія, дисграфія, дислалія) або неврологічних порушень (заїкання, енурез) корелює з негативним ставленням до школи та підвищеним рівнем шкільної тривожності, що робить дитину «зручним» об'єктом для цькування.

Світова статистика підтверджує стійку тенденцію: чоловіча стать частіше виступає як ініціатором, так і об'єктом агресивних дій. Важливо розуміти, що булінг не є проявом «дитячих пустощів», а являє собою патологічну форму групової взаємодії, що вимагає фахового психологічного втручання. Пік ескалації цього явища припадає на середню школу, де процеси групової динаміки стають найбільш інтенсивними, а насильство часто виходить за межі педагогічного контролю.

Шкільний булінг — це системний феномен, що розвивається в деструктивному соціально-психологічному кліматі. На інтенсивність жорстокості в учнівському середовищі впливає комплекс макро- та мікросоціальних чинників:

- Соціокультурна легітимізація сили: Трансляція культу насильства через медіаконтент, кінематограф та цифрові розваги (ігри), що романтизують агресивну поведінку.
- Дезорганізація виховного процесу: Низький рівень педагогічного моніторингу за «групами ризику» та емоційне відчуження в родинному середовищі (батьківська байдужість).

Тривале перебування в ситуації булінгу блокує процес засвоєння підлітком морально-етичних норм. У деструктивному середовищі не відбувається формування соціальної відповідальності, що призводить до деформації правосвідомості.

Вивчення та подолання цього феномену не може бути прерогативою лише вузьких спеціалістів (психіатрів чи клінічних психологів). Профілактична стратегія повинна базуватися на міждисциплінарній взаємодії, де вчителі, соціальні педагоги, практичні психологи та батьки виступають єдиним фронтом у створенні безпечного освітнього простору.

2.3 Програма з протидії булінгу в умовах загальноосвітньої школи

Концептуальні засади формування колективної єдності. Створення монолітного дитячого колективу є фундаментом ефективного освітнього процесу та ключовим чинником мінізації ризиків виникнення булінгу. Соціально-психологічна згуртованість забезпечує високу продуктивність спільної діяльності та створює простір для безпечної самореалізації кожного учня. Основним інструментарієм корекції групової динаміки виступають спеціалізовані тренінгові програми, спрямовані на гармонізацію міжособистісних зв'язків.

Методологічно тренінги на об'єднання колективу класифікуються за наступними формами та цільовими векторами:

1. Ігрове моделювання соціальної взаємодії: Спеціалізовані вправи, орієнтовані на інтенсифікацію процесів знайомства, формування емпатії та усвідомлення індивідуальної значущості кожного учасника. Такі заняття навчають алгоритмам прийняття консолідованих рішень та конструктивної комунікації.

2. Спортивно-змагальні технології: Застосування елементів фізичної культури та командних видів спорту для відпрацювання навичок взаємодопомоги. Командні змагання стимулюють почуття солідарності та відповідальності за спільний результат, розвиваючи емоційну залученість у долю кожного члена групи.

3. Екстремальний тимбілдинг (Outdoor training): Виїзні заходи в природному середовищі, що передбачають подолання спільних фізичних бар'єрів (мотузкові парки, походи). Спільне подолання труднощів у неформальних умовах є найпотужнішим каталізатором довіри.

4. Полісуб'єктна співтворчість: Організація колективної творчої діяльності (арт-проекти, написання сценаріїв, створення емблем). Спільний креативний процес дозволяє кожному учню знайти свою унікальну роль у групі, що нівелює ґрунт для соціальної ізоляції.

Арт-терапевтичні та рефлексивні методи превенції насильства. Використання засобів мистецтва та літератури дозволяє опрацювати проблему булінгу на глибокому емоційному рівні, оминаючи психологічні захисти.

- Бібліотерапевтичний метод: Аналіз літературних творів, що висвітлюють проблему соціальної несправедливості та цькування. Через ідентифікацію з персонажами учні проживають досвід співчуття та засвоюють моделі поведінки «активного захисника» — героя, який відновлює справедливість, протидіючи агресору.

- Візуальна та кіно-рефлексія: Колективний перегляд та деконструкція тематичних кінострічок (наприклад, класичної драми «Опудало») або соціальних

роликів. Це стимулює дискусію щодо рольових виборів учасників конфлікту та наслідків їхньої поведінки.

- **Проективні письмові практики:** Написання есе на тему насильства є потужним діагностичним інструментом. У текстах підлітки часто екстерналізують інформацію, яку не можуть висловити вербально. Для педагога такі роботи стають джерелом даних про реальну рольову структуру класу (ідентифікація жертв, агресорів та байдужих спостерігачів). Публічне озвучення позицій (за згодою авторів) сприяє кристалізації антибулінгових установок у класі.

- **Художньо-графічна превенція:** Створення плакатів («Я проти насильства») та їх подальша колективна інтерпретація дозволяють трансформувати негативні переживання у візуальні образи, що сприяє емоційному відреагуванню (катарсису) та зміцнює загальношкільну культуру толерантності.

Реалізація стратегії попередження булінгу в освітньому середовищі потребує застосування активних методів навчання, серед яких центральне місце посідає соціально-психологічний тренінг. Поданий нижче комплекс вправ спрямований на деконструкцію міжособистісних бар'єрів, розвиток емпатії та формування колективної ідентичності.

1. Комунікативно-динамічний блок

Вправа «Молекулярна інтеграція та соціальні атоми» Психологічний сенс: Вправа базується на принципах кінестетичної взаємодії та динамічного групування. Вона спрямована на зняття фізичного напруження, розвиток швидкості реакції та соціальної гнучкості. Методика проведення: Учасники моделюють «броунівський рух», що символізує первинний етап формування колективу, де кожен є автономною одиницею («атомом»). За командою модератора відбувається процес «полімеризації» — об'єднання в групи заданої чисельності. Це змушує учасників швидко шукати партнерів, нівелюючи вибірковість та сприяючи контактам із тими членами групи, з якими в

повсякденні взаємодія обмежена. Завершальний етап — об'єднання всіх учасників у єдину «молекулу» — символізує досягнення цілісності колективу.

Вправа «Дзеркальна рефлексія та емпатійне дублювання» Психологічний сенс: Розвиток навичок невербальної комунікації та здатності «відчувати» партнера через рухову імітацію. Вправа є потужним інструментом розвитку емпатії, оскільки вимагає від учасника повної концентрації на діях іншого. Інструктаж: Учасники працюють у діадах, де один виконує роль «актора», а інший — його «дзеркального відображення». Сценарії (від побутових справ до циркових виступів) дозволяють розширити діапазон емоційної експресії. Зміна ролей забезпечує баланс між лідерською та виконавською позиціями, що є критично важливим для профілактики ієрархічного домінування (булінгу).

Вправа «Діалектика подібності та індивідуальної відмінності» Психологічний сенс: Навчання мистецтву асертивного діалогу. Вправа демонструє, що міцність групи базується не на уніфікації, а на визнанні унікальності кожного при збереженні точок дотику. Методична реалізація: Використання мовного шаблону «Ми схожі..., але я відрізняюся...» дозволяє легітимізувати відмінності між учнями. Це знижує рівень агресії щодо «інших» (потенційних жертв булінгу), оскільки будь-яка відмінність (навіть ексцентрична, як-от смакові вподобання) подається у формі безпечного самовираження.

2. Проєктно-терапевтичний блок (Арт-технології)

Методика «Синергетичний колаж: карта групового простору» Мета: Об'єктивація внутрішньогрупових процесів та візуалізація положення кожного учасника в системі неформальних відносин. Процедура: Створення спільного полотна є актом групової синергії. Кожен вибір картинки та її розміщення на ватмані є несвідомим повідомленням про соціальний статус учня. Хтось обирає центр, претендуючи на лідерство, хтось — периферію, сигналізуючи про ізоляцію. Рефлексивний аналіз: Обговорення результатів («Чому саме це місце?», «Чи комфортно вам поруч із сусідом?») дозволяє вчителю вчасно виявити

«аутсайдерів» та провести корекцію клімату через переструктурування візуального ряду, що в подальшому переноситься на реальні відносини.

Психотехніка «Метафоричний тягар емоційної напруги» Мета: Екстерналізація негативних переживань та навчання прийомам емоційного самоочищення. Методика: Використання природних матеріалів (камінців, мушель) як символів деструктивних емоцій (гніву, образи, страху) дозволяє дітям «відчувати» вагу негативу. Процес складання цих предметів у спільну шкарпетку («торбинку емоцій») символізує визнання проблеми та готовність колективу розділити спільний біль, не залишаючи постраждалу дитину наодинці з її травмою.

3. Ціннісно-смісловий блок: Філософія слова та вчинку

Наративна практика: Притча про вагу сніжинки Центральним елементом завершального етапу тренінгу є звернення до метафоричних значень через аналіз притчі. Цей метод дозволяє сформувати усвідомлене ставлення до кожного акту комунікації.

- Психологічна інтерпретація метафори: Ситуація з гілкою, що ламається під вагою «невагомої» сніжинки, є ідеальною ілюстрацією кумулятивного ефекту булінгу. Одна образна фраза чи насмішка можуть здаватися ініціатору незначними («я ж нічого такого не сказав»), проте для жертви, чия емоційна «гілка» вже перевантажена попередніми образами, це стає останньою краплею, що призводить до психологічного зламу.

- Етичний висновок: Робота з притчею спрямована на розвиток «екології спілкування». Учні приходять до розуміння, що слова — це інструменти великої потужності. Доброзичливе слово здатне виступити ресурсом для відновлення самооцінки, тоді як токсичне зауваження — інструментом приниження особистості.

4. Методичні рекомендації щодо впровадження програми

Для досягнення сталого результату та проходження перевірки на якість впровадження занять, психологу та класному керівнику слід дотримуватися таких умов:

1. Регулярність: Цикл із 5-8 занять без значних часових перерв для формування стійкого динамічного стереотипу групи.
2. Добровільність та безпека: Кожен учасник має право на «пасивну участь» на перших етапах, що знижує тривожність.
3. Перехід від гри до реальності: Важливо завершувати кожну вправу «містком» у реальне життя класу: «Як ми можемо використати цей досвід під час перерви чи уроку?».

Системне використання описаних вправ дозволяє перетворити формальну групу учнів на згуртовану команду однодумців, де булінг стає неможливим через високий рівень групової емпатії та солідарності.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ

3.1. Профілактика явища булінг

Важливим елементом реалізації шкільного плану дій щодо насильства та булінгу є діяльність власного персоналу організації, який бере участь у розробці відповідної, обізнаної політики щодо проблем насильства, індивідуальної відповідальності та дій щодо захисту учнів.

Створення позитивної шкільної культури є необхідною умовою для профілактики та протидії булінгу в закладі освіти. Ця культура базується на повазі та толерантності, а також чітко визначає очікування стосовно правил поведінки, які встановлені для учнів та персоналу школи.

Прикладом для розбудови держави є створення безпечного освітнього середовища як умова становлення демократичних цінностей. Питання створення ненасильницького середовища є надзвичайно гострим в умовах реформування системи освіти. Заклади освіти націлені на всебічний розвиток учнів, створення умов для засвоєння ефективних моделей поведінки. Проте висока конфліктність колег не дозволяє повною мірою досягти поставлених цілей. Система освіти має забезпечувати дотримання загальнолюдських прав людини; виховання поваги до прав і свобод людини, нетерпимого ставлення до приниження честі та гідності, фізичного чи психічного насильства, дискримінації за будь-якими ознаками; створення безпечної атмосфери в колективі, забезпечення конструктивного процесу спілкування молоді з оточенням [13, с. 121].

Одним з основних прав людини є свобода від насильства. Багато жінок, чоловіків, дівчат та хлопців потерпають від різноманітних проявів насильницьких дій. Особливе занепокоєння викликають прояви насильства, які стосуються дітей. Насильство завдає хлопчикам і дівчаткам серйозної фізичної та емоційної шкоди з негативними наслідками для їх подальшого психосоціального здоров'я.

В останні роки в Україні почали активно досліджувати булінг, як одну з форм девіантної поведінки, психологічного та фізичного насильства. Більшість дослідників зосереджуються на аналізі особливостей шкільного булінгу, оскільки його прояви є найбільш агресивними та викликають найбільше обурення з боку громадськості. Як свідчать численні дослідження, шкільне булінг – досить поширене явище в школах, незважаючи на всі освітні реформи. Деструктивний характер булінгу зумовлений низкою причин. Крім того, знущання часто є лише частиною багатьох форм незаконної та правопорушної поведінки. Зокрема, варто відмітити, що в Україні, незважаючи на певні позитивні зміни, такі як внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення та передбачення відповідальності за такі дії, все ще існують ефективні механізми притягнення винних до відповідальності. Однак, місце їх реалізації ще не визначено, оскільки більшість постраждалих не звертаються за допомогою, а переважно свідками таких дій є самі злочинці.

На сучасному етапі в Україні прийнято низку законодавчих актів, які спрямовані на запобігання насильства та булінгу. Вони визначають напрями дій щодо їх усунення та міру відповідальності всіх причетних осіб. З огляду на вищезгадане, актуальним є питання підготовки майбутніх учителів початкової школи до запобігання виникненню гострих проявів шкільного булінгу серед учнів.

Важливим виступає впровадження адміністративної відповідальності за булінг, що передбачає нарахування штрафу та виконання громадських робіт. У разі першого порушення, штраф становить від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або призначаються громадські роботи тривалістю від двадцяти до сорока годин. У випадку, якщо порушення вчинене групою осіб або повторюється протягом року після нарахування адміністративного стягнення, передбачається штраф від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи тривалістю від сорока до шістдесяти годин. У випадку, коли булінг вчинений особою, яка не досягла 16 років, відповідальність покладається на її батьків або

інших осіб, які несуть відповідальність за неї.

Раніше було важко покарати винних у випадках булінг, якщо правопорушення не підпадало під Кримінальний кодекс, тобто якщо постраждалому не завдали тілесних ушкоджень. Нова стаття дозволяє це зробити в адміністративній сфері. До прийняття цього нового закону випадки словесних образ та поширення принизливих фотографій замовчувалися, і на загал піднімалися лише випадки кримінальних злочинів, зокрема жорстокі бійки серед школярів. Тепер можуть бути притягнуті до відповідальності не лише фізичні наруги, а й словесні образи або поширення ганебних світлин школярів .

Стаття 1734 Кодексу України про адміністративні правопорушення була доповнена, що встановлює адміністративну відповідальність за булінг та заховування таких дій, включаючи молодших учасників булінгу. За ці порушення передбачено штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи тривалістю від 20 до 40 годин. Закон також визначає відповідальність батьків або опікуна за неповнолітніх учасників булінгу.

Враховуючи вище сказане, в межах цього дослідження запропоновано визначення адміністративної відповідальності за булінг. Це є одна з форм юридичної відповідальності, яка передбачає застосування адміністративних санкцій та заходів впливу щодо осіб, винних у вчиненні булінг відносно інших учасників освітнього процесу, що може призвести до шкоди психічного або фізичного здоров'я потерпілого.

Питання білінгу актуальні не тільки в нашій країні, а й у всьому світі. Вчені та юристи намагаються зрозуміти способи запобігання цим злочинам та зменшення їх прояви у нашому суспільстві. Чимало проблем у подоланні цього негативного соціального явища залежить від правильного управління освітньою сферою, ставленням до дітей у сім'ї, психологічного супроводу стосунків, застосування правової відповідальності, особливо адміністративної. Актуальним в українських закладах освіти залишається латентність конкретного злочину, тобто непомітність учасників навчального процесу, приховування

переслідувань, статистика різноманітних досліджень, аналіз судової практики, моніторинг новин ЗМІ, звіти. і рекомендоване покриття, що посилює проблему.

У 80-х роках ХХ століття в Норвегії була розроблена перша у світі програма з протидії булінгу та його наслідкам, що базувалася на наукових дослідженнях Д. Ольшеуса. Ця програма включає комплекс інформаційно-консультативних, діагностичних та організаційних заходів, які охоплюють всіх учасників освітнього процесу. Такою є відповідь міністерства освіти Норвегії на трагічну подію – загибель трьох підлітків, які зазнали булінгу у навчальному закладі. Так, у 1991 році була проведена оцінка ефективності програми, яка призвела до 50% зниження випадків знущань. Починаючи з 90-х років діяло щонайменше 15 програм проти булінгу, заснованих на працях Д. Ольшеуса, кількість яких наразі ніхто не може підрахувати. Однак три з них: OBPP, KiVa, Positive Action - визнані найефективнішими в різних країнах світу.

Слід зазначити, що суб'єкти, які реагують на випадки булінгу в закладах освіти, діють у рамках повноважень, визначених законодавством та встановленим Порядком.

Включення визначення поняття «булінг» та його типових ознак в Закон України «Про освіту» є важливим кроком у боротьбі з цією проблемою. Булінг визнано формою насильства, яке може завдати шкоди або створити загрозу фізичній або психічній шкоді будь-якому учаснику освітнього процесу, зокрема дітям. Для ефективного попередження та протидії булінгу в Україні необхідний комплексний підхід, який включає управлінські дії уповноважених органів, постійну просвітницьку роботу на ранніх етапах, розробку програм подолання проблеми та зниження її поширеності в навчальних закладах, а також підготовку педагогів і шкільних психологів для виявлення та вчасної корекції ознак булінгу. Україна повинна вивчати та використовувати міжнародний досвід у цій сфері, зокрема успішні програми і практики інших країн, що призвели до зменшення випадків булінгу та покращення безпеки навчального середовища.

Оскільки учні проводять більшу частину свого часу в закладах освіти, то школи повинні відігравати одну з ключових ролей у боротьбі з насильством.

Сучасні українські загальноосвітні заклади, незважаючи на всі свої об'єктивні труднощі, проблеми та недоліки, залишаються одним із головних інститутів соціалізації особистості учня, її формування та розвитку. Відповідно, педагогічні працівники, які керують і працюють у закладах освіти, повинні забезпечувати сприятливі умови для формування людської гідності дітей, їх гармонійного розвитку.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями, у перший рік навчання першокласники ще не сформували організований колектив: вони мало спілкуються між собою, не дуже орієнтуються на успіхи своїх товаришів у навчанні і ще не враховують статус, який кожен з них має серед товаришів. Взаємини в класі в основному встановлюються через вчителя, який визначає ставлення учнів один до одного, організовує діяльність і спілкування. Учні покладаються на кожне слово вчителя, оскільки він вважається вищим авторитетом. Крім того, молодші школярі легше розуміють вчинки та мотиви інших людей, ніж свої власні.

На другому році навчання формується суспільна думка як регулятор поведінки та взаємодій між дітьми. У 1-4 класах мотиви, що визначають основу поведінки і діяльності молодших школярів, зазнають значні зміни. Тому важливо створити умови для появи нової, значущої для особистості школяра мотивації вчасно. До 3-4 класів учні звикають до свого статусу школяра й засвоюють нові обов'язки. Вчитель поступово починає займати другорядне місце в житті школярів. Зі зростанням віку діти стають більш самостійними й менш залежними від дорослих. Одночасно з цим, провідною діяльністю стає навчання, що сприяє встановленню нових стосунків між школярами: виникає бажання бути разом, гратись, працювати разом, виконувати спільні завдання, з'являється інтерес до думки товаришів, а також прагнення здобути їх авторитет.

Основним заходом профілактики насильства в закладах освіти є формування в учнів умінь та навичок розвитку й підтримки здорових суспільних відносин [11, с. 17].

Однак питання боротьби з явищем булінгу і надалі залишається

актуальним. Поряд із введенням каральних методів боротьби, ми вважаємо, що основний акцент слід зробити на виховних та превентивних методах. Це особливо важливо з огляду на специфіку неповнолітніх осіб, які мають меншу антисуспільну спрямованість, ніж дорослі злочинці, і тому існує реальна можливість запобігти агресії серед них.

Наша думка полягає в тому, що боротьба з цим явищем повинна здійснюватися на всіх рівнях: загальному, галузевому та локальному. У контексті загального рівня, запуск безкоштовного онлайн курсу «Протидія та попередження булінгу в закладах освіти», ініційованого Міністерством освіти і науки України, є кроком у правильному напрямку. Під час створення курсу були враховані наукові дослідження вітчизняних та закордонних науковців, зокрема з США. Цей курс допоможе кожному охочому зрозуміти суть булінгу, вчасно реагувати на нього та ефективно боротися з проявами булінг.

Також важливим є впровадження механізму шкільної медіації, який вже успішно функціонує в багатьох європейських країнах. Спеціально підготовлений педагог або психолог, не пов'язаний з жодною зі сторін конфлікту, організовує зустрічі між учнями, їх батьками та вчителями, на яких діти можуть висловити свої почуття та негативні емоції, знайти шляхи вирішення ситуації та досягти примирення.

Ефективним кроком було б створення спеціального підрозділу (можливо, в складі Національної поліції) для розгляду питань, пов'язаних з булінгом. Цей підрозділ міг би проводити бесіди з батьками жертв та батьками порушників, надавати підтримку та допомогу у вирішенні проблем.

Таким чином, ми вважаємо, що необхідно поєднувати каральні заходи з превентивними методами, зосереджуючись на вихованні та запобіганні цькуванню на різних рівнях: загальному, галузевому та локальному.

Проблему шкільного булінгу можна вирішити, визнавши його існування, подолавши уявлення про неї як про неважливу і незначну проблему, а також розуміння необхідності її вирішення шляхом профілактики причин, що призводять до булінгу та мобінгу в шкільному середовищі.

Для ефективного розроблення та впровадження соціально-педагогічних технологій профілактики булінгу необхідно ретельно вивчити фактори, що сприяють виникненню цього явища. Д. Лейн вніс важливий внесок, пропонуючи концепцію чотирьох основних факторів, які впливають на появу булінгу:

- взаємодія між жертвою та агресором, що прогнозує їх майбутні стосунки;
- стиль поведінки, який віддається перевагу, імовірно, пов'язаний з особистісними особливостями;
- постійний стрес, спричинений соціальними, сімейними, освітніми та медичними проблемами;
- бездіяльність або недостатня реакція школи.

Заходи виховного впливу використовуються з метою відновити та нормалізувати відносини між учасниками освітнього процесу після випадку булінгу.

Під час проведення виховних занять важливо створити атмосферу, яка сприяє психологічному комфорту та безпеці, де висловлювання і обговорення стають особистісно прийнятими і цінними для кожного учасника колективу. Це можна досягти шляхом застосування методів навчання, де вчитель виступає як модератор, не нав'язуючи готові рішення або оцінки, а стимулюючи учнів до самостійного визначення свого ставлення до життєвих ситуацій та розвитку особистої моделі поведінки.

Для систематичної та планомірної роботи з ознайомлення учнів з їхніми правами, запобігання порушень, можливості захисту та відновлення прав, також для сприяння формуванню високого рівня правової культури, рекомендується використовувати інноваційні заходи з такою орієнтацією:

1. Заняття з елементами тренінгу, що передбачають інтерактивну форму навчання, де людина активно засвоює нові знання, розвиває навички, переглядає свої цінності та пріоритети, коригує та удосконалює свою особистість, обираючи форми поведінки, які відповідають її ситуації та індивідуальності.
2. Форум-театри, що є методикою інтерактивної роботи, спрямованою на

вирішення соціальних проблем, де глядачі активно стають співучасниками всього процесу.

3. Мозковий штурм та брейнстормінг, які є популярними методами групової роботи, сприяють генерації творчих ідей та розв'язанню проблем.

Педагогічним працівникам варто звертати увагу на ознаки, які можуть вказувати на можливі ризики для життя, здоров'я та розвитку дитини.

Варто наголосити на тому, що до роботи з профілактики та подолання явища булінгу, обов'язково повинні бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу, а саме: батьки, адміністрація закладу освіти, педагоги, здобувачі освіти. Бесіди, які стосуються попередження булінгу можуть проводитися під час виховних годин, або на перервах. Ефективний вплив досягається, коли обговорення теми булінгу стає постійною складовою шкільного повсякдення. Однак, важливо мати чіткий графік бесід, оскільки систематичний підхід до обговорення гарантує, що проблема насильства серед учнів не залишається без уваги. Короткі та регулярні розмови є більш ефективними, ніж рідкісні та довготривалі.

Технічний персонал, до якого входять охоронці, кухарі, прибиральниці, бібліотекарі, також відіграють вагомую роль у попередженні булінгу, оскільки вони можуть бути свідками цькувань з боку одного учня до іншого, можуть запідозрити дивну поведінку дитини чи її спроможність вчинити насильство. Тому персонал повинен відразу сповістити про даний випадок директора школи чи класного керівника.

Для попередження булінгу в закладі освіти, завданням педагога виступає:

- формування в учнів розуміння унікальності кожної особистості;
- формування умінь до практичних дій в умовах виникнення небезпечних ситуацій;
- розвиток умінь прогнозувати наслідки своїх дій;
- створення безпечного середовища.

Реалізація вище наведених завдань передбачає застосування форм, методів і засобів профілактики булінгу, які враховують вік, інтереси та потреби учнів, а

також є доступними та зрозумілими для них. Вони повинні сприяти формуванню довіри до дорослих, щоб діти не соромилися розповідати про випадки булінгу в класі або серед інших осіб. Крім того, ці засоби повинні сприяти зниженню напруження, тривоги, страхів і невпевненості дитини.

Вчена М. Васильєва висловила думку, про те, що зміст професійної підготовки педагогів формується відповідно до потреб соціального розвитку суспільства, постійно відбувається творчий пошук шляхів і методів перебудови підготовки майбутніх учителів початкової школи на основі новітніх педагогічних можливостей. Цей процес спрямований на створення безпечного освітнього середовища та запобігання булінгу.

До основних показників підготовки майбутніх учителів початкової школи з метою профілактики булінгу в освітньому середовищі належать:

- Розвиток загальних компетенцій
- Навички випереджувального проєктного менеджменту
- Навички моніторингу якості антибулінгової діяльності
- Навчання протягом життя

Ефективна підготовка майбутніх учителів початкової школи зосереджена на використанні ефективних засобів та методів профілактики булінгу серед учнів. Ця підготовка включає два напрями: управлінський і просвітницький.

Управлінський напрямок передбачає навчання майбутніх учителів аналізу ситуації в освітніх закладах, розробки правил поведінки для учасників освітнього процесу, розробки алгоритмів дій та планів заходів для запобігання цькуванню. Також він включає здійснення моніторингу реалізації цих заходів та забезпечення безпеки та комфорту в освітньому середовищі початкової школи.

Просвітницький напрямок передбачає навчання майбутніх учителів інформуванню, поясненню, спілкуванню та взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Під час підготовки майбутніх вчителів початкових класів щодо запобігання булінгу між учнями, особлива увага приділяється формуванню в них навичок побудови різноманітних комунікативних стратегій за принципом

інтерактивної взаємодії як ресурсу запобігання булінгу. Забезпечення умов для навчання та навичок ефективної взаємодії та спілкування без насильства чи примусу є ключовим для здорового, гармонійного розвитку та розвитку відповідальної особистості

Останніми роками у різних обласних та районних відділах освіти все частіше організовуються та проводяться Всеукраїнські тижні протидії булінгу. Також влаштовуються практикуми, спрямовані на створення довірливих відносин у класі, і проводяться практичні кейси з різними ситуаціями, які пропонуються для обговорення з дітьми, батьками, соціальними та юридичними фахівцями. У розв'язанні конфліктних ситуацій дуже ефективними є розповіді дітям різних історій з особистого досвіду вчителів або батьків, а також використання калейдоскопу запитань і відповідей. Крім того, цікаві та практичні вправи також виявляються корисними. Деякі з них: «Питання – відповідь», «Продовж історію», «Обговорюємо вихід з конфліктної ситуації», «Підтримуємо дружбу», та ін..

Для попередження булінгу важливо знати новітні підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. Для досягнення цієї мети можуть використовуватися різні профілактичні навчальні програми, спрямовані на навчання учнів та дорослих, включаючи педагогічних працівників, новим формам поведінки, розвиток стресостійкості та самостійності, а також вміння ефективно та відповідально будувати своє життя. Основними перевагами таких програм є формування відповідальності особистості та громади за свою поведінку і поведінку інших, а також готовність надавати допомогу та розв'язувати конфлікти.

Профілактичні програми, спрямовані на проведення групових занять з учнями та дорослими, можуть включати психотехніки для розвитку комунікативних навичок, профілактики асоціальної поведінки та набуття правових знань, а також вправи, спрямовані на досягнення позитивних життєвих цілей та інше. Досвід інших країн у боротьбі з булінгом в освітньому середовищі показує певні успіхи в реалізації різних антибулінгових програм.

Першу експериментальну програму протидії шкільному булінгу розробив Д. Ольвеус у період з 1982 по 1984 рік. Ця програма була протестована в 42 норвезьких школах, і після завершення програми було виявлено стійке зниження частоти випадків шкільного булінгу більш ніж вдвічі. В Великій Британії використовується програма Д. Таттума, яка має багато спільних рис з програмою Д. Ольвеуса. Ці програми були протестовані в багатьох школах Норвегії, Великій Британії, США, Канади, Австралії і показали, що компетентна та систематична робота з проблемою шкільного булінгу сприяє його зменшенню і має потенціал для подолання цього негативного явища.

Доцільно зазначити випадки, коли школяр передає інформацію про протидію булінгу іншому школяру, водночас сам краще засвоює цю інформацію. Крім того, коли учні обізнані про наслідки булінгу, вони забувають про притискання. Таким чином, повністю використовуються ресурси школи шляхом створення занять для дітей самими дітьми. Цей підхід характеризується економічністю процесу протидії булінгу. Учні впливають один на одного, вони більше слухають своїх однолітків, ніж вчителів, і завжди готові обговорити питання, які хвилюють їх. Вони довіряють один одному і часто сприймають своїх однолітків як друзів.

Антибулінгові програми мають свої унікальні особливості, які відображаються в залежності від країни, в якій вони використовуються. Проте, можна виділити загальні ознаки, які їх характеризують:

- Регулярне проведення опитувань серед учнів щодо поширеності булінгу.
- Обговорення проблеми булінгу на класних заняттях, загальношкільних зборах та зустрічах з батьками.
- Самостійн розробка учнями кодексу поведінки. (за участю та підтримкою дорослих).
- Посилення спостереження вчителями за учнями під час перерв, у їдальні, на спортивному майданчику та на шкільному подвір'ї.
- Навчання педагогічних працівників стратегіям запобігання булінгу та

втручанню під час його виникнення.

Дослідження В. Петросянц надають практичні рекомендації, спрямовані на зниження випадків шкільного булінгу. Авторка наголошує, що ефективна робота вимагає спільної взаємодії психолога, класних керівників та адміністрації. Спеціалісти мають попереджати випадки булінгу в освітньому середовищі. Важливо систематично збирати інформацію, розробляти індивідуальні програми супроводу для кожного учня та відстежувати їх розвиток. Для попередження булінгу в школі необхідно залучати весь персонал, учнів та їх батьків, а також підвищувати свідомість щодо цієї проблеми. Застосування командного підходу, який включає класного керівника, практичного психолога, соціального педагога та інших спеціалістів за потреби, є важливим для здійснення превентивних заходів та вирішення ситуацій насильства та булінгу. Робота повинна охоплювати не лише жертву та переслідувача, але й увесь клас.

Існує багато різних методик, серед яких деякі вже визнані ефективними в боротьбі з явищем булінгу. Одним з таких методів є метод Фарста, який отримав свою назву за стокгольмським районом. Він передбачає комплексну роботу педагогічного колективу з усіма учасниками булінгу, а також залучення самими булерами до процесу боротьби з цим явищем. Також хороші відгуки отримав фінський метод KiVa, який складається з двох частин: профілактичної (за допомогою запобігання причинам булінгу) та втручальної (робота з наслідками булінгу). Ці методики мають позитивні аспекти, оскільки передбачають розділення учасників на вікові групи.

Ще одним прикладом ефективної методики є «Link crew» або «Команда зв'язків». Ця система була запроваджена видатним педагогом і філософом Джоном Дьюї і застосовується в північноамериканській педагогіці (США і Канада). Вона передбачає формування команди з найбільш позитивних, активних, лідерських учнів школи, які спеціально готуються. Ця команда має бути «шефами» для хлопців з молодших класів. Особлива увага приділяється учням, які переходять на новий освітній ступінь (1-й, 5-й, 9-й класи). Куратори команди наглядають за кількома «підшефними», яких зазвичай буває від 3 до 5

осіб. Їхня робота включає психологічну підтримку, адаптацію до нових умов, роз'яснення та допомогу у вирішенні конфліктів. Ця робота проводиться під керівництвом шкільного психолога або педагога. Кожен член команди проводить заняття для учнів школи на різні теми. Участь у цій команді вважається повноцінним шкільним предметом, за який учні отримують оцінку. Ми вважаємо, що методика «Link crew» є ефективним інструментом, який допомагає зменшити випадки шкільного насильства до мінімуму.

Щоб запобігти булінгу, необхідно підпорядковуватися таким принципам як:

- 1) конфіденційність;
- 2) поетапність - дослідження ситуації, підготовленість громади, згода учасників, розробка плану допомоги, її реалізація та оцінка);
- 3) відмова звинувачувати будь-кого з дорослих у випадках булінг;
- 4) абсолютна заборона будь-якого виду насильства в школах («Скажи насиллю — ні!»);
- 5) комплексність (врахування всіх аспектів);
- 6) принцип міждисциплінарної роботи (представництво різноманітних професій);
- 8) зміщення уваги кривдників з покаранням на реабілітацію (крім небезпечної та протиправової поведінки для інших осіб).

Знання загальних психологічних характеристик потенційного булера можуть допомогти ранньому виявленню та запобіганню булінгу (булінг) в загальноосвітньому закладі середньої освіти. Таким чином, у дитини молодшого шкільного віку можуть бути ознаки, що вказують на схильність до булінгу (булінг), якщо:

- вона має домінантні риси особистості та проявляє бажання підтвердити себе за допомогою фізичної сили;
- її характер характеризується неврівноваженістю, збудливістю, агресивністю, імпульсивністю та легким фруструванням;
- вона має високу толерантність до насильства;

- вона схильна до порушень правил;
- вона не виявляє співчуття до дітей, які стали жертвами нападів;
- часто проявляє агресію у відношенні дорослих;
- демонструє проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення власної мети) та реактивну (відповідь на провокацію) агресію (частково, у відповідь на спровоковані дії).

Організація допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах, закладами освіти включає наступні заходи:

Проведення роз'яснювальної та виховної роботи з батьками та іншими учасниками освітнього процесу з метою запобігання негативним наслідкам жорстокого поводження з дітьми та уникнення ситуацій, коли дитина опиняється в небезпеці.

Слід відзначити, що прояви булінгу в школі не обмежуються лише вчинками учнів один до одного, але можуть також здійснюватися вчинками вчителів щодо учнів, або навпаки. Взаємодіючи з дітьми, вчителі можуть виступати таким чином, що завдає їм психологічного болю і обмежує їхнє право на збереження особистісної гідності. Виявлення поведінки, яка може вказувати на булінг, є досить складним завданням. Під час взаємодії з учнями, вчитель може використовувати авторитарний стиль управління, який, хоча й може сприйматися дітьми як обмеження їхніх прав, не є булінгом за його визначенням.

Булінг у шкільному середовищі може виникати як на території школи, так і за її межами. У разі, якщо булінг відбувається на території школи, то зазвичай це відбувається позаурочний час, у неконтрольованих місцях, наприклад, на перервах або під час обідньої перерви, а також під час переміщення учнів з однієї класної кімнати в іншу, коли дорослі мають менше контролю над ситуацією, а учні стають більш вразливими для нападу. Також прояви булінгу частіше спостерігаються у школах, де всі учні однієї статі. Знущання найпоширеніші в початковій або середній школі, рідше в старшій. Варто, однак, зазначити, що в старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру.

Безсумнівно, важливе значення у запобіганні та протидії шкільному

булінгу приділяється роботі з учнями, які проявляють насильницьку поведінку, а також з учнями, що стають жертвами булінг. Дослідники зазначають, що ініціатори булінгу, як правило, мають обмежені навички вирішення конфліктів, розуміння почуттів інших та висловлення співчуття, а також контролю емоцій. Тому основний акцент в роботі з ними зроблений на надання допомоги з оволодіння цими навичками. Жертви булінгу, унаслідок своєї вразливості та тривожності, намагаються уникати конфліктів і часто віддаляються від соціального спілкування. Тому робота з цією групою учнів передбачає підвищення їх самооцінки та впевненості в собі, засвоєння навичок керування страхом та вміння захищати себе.

Факторами, які мають позитивний вплив на попередження булінгу, є:

- наявність чіткої та зрозумілої позиції всередині закладу, яка категорично відкидає булінг, що відображається в правилах, традиціях та обізнаності;
- здатність педагогічного персоналу розпізнати наявність булінгу і негайно вжити заходів для його припинення;
- систематичні профілактичні дії;
- відповідальне ставлення вчителів до ситуацій булінгу, також дозволяє дітям ефективно реалізувати стратегію негайного сповіщення дорослих про епізоди булінгу.

Тому вчителям і батькам потрібно адекватно реагувати на те, що говорять діти.

Необхідно проводити ефективну правову просвітницьку роботу щодо проблеми булінгу, оскільки він є формою насильства. У закладах освіти обов'язково повинен бути чіткий план заходів для запобігання булінгу та мають проводитися профілактичні заходи. Ігнорування цієї проблеми неприпустиме, оскільки це може мати серйозні наслідки та спричинити незворотньої шкоди життю людини. Хоча повністю викоринити булінг практично неможливо, але можна зменшити кількість випадків знуцань до мінімуму. За допомогою спільних зусиль ми можемо створити безпечне навчальне середовище для наших

дітей, адже «здорові діти – здорове майбутнє країни».

Для протидії булінгу (цькуванню) у навчальних закладах, фахівцю в сфері соціальної роботи важливо працювати з соціальними та особистими стереотипами та упередженнями, які існують учнів та їх сімей. Саме в родинному оточенні формуються почуття ворожості та агресії щодо інших людей.

Важливо, щоб батьки, соціальні педагоги, учителі і всі громадяни працювали над своїм емоційним станом, були уважними до своїх висловлювань, дій, реакцій і способів поведінки, щоб уникнути сприяння булінгу.

Отже, необхідною умовою запобігання та протидії булінгу в закладах освіти є створення позитивного освітнього середовища, яке ґрунтується на повазі та толерантності.

3.2. Психологічні особливості спілкування з дітьми, які постраждали від насильства

Особам, які стали жертвами насилля має надаватися допомога та підтримка з боку кваліфікованого фахівця, якщо це можливо, або постачальника послуг, у якого є відповідний нахил та досвід. Незалежно від випадку, допомога надається відповідно до потреб постраждалого.

Діти, які стали жертвами булінг, зазвичай дуже важко переживають те, що з ними трапилося, і через це не бажають згадувати ті страждання, які були їм заподіяні, не хочуть ділитися неприємними спогадами зі сторонніми людьми. Тому підготовка до допиту постраждалої дитини потребує особливого підходу. Більша частина таких дітей, живе ізольовано, у постійному страху і не знають до кого можна звернутися по допомогу, особливо якщо винуватцем є близька людина, від котрої залежить їхня безпека. Немає сумніву, що діти у плані зрілості, інтелекту та компетентності поступаються дорослим, тому важливо підтримати цю вразливу групу перед правосуддям.

Головні методи надання психологічної допомоги повинні спрямовуватись на подолання у дитини почуття власної неповноцінності, почуття провини та

розвиток здорової самооцінки. Почуття провини призводить до обмеження свободи дій дитини і її саморуйнування. Дитині здається, що вона потрапила в пастку минулого, у травматичній ситуації насильства. Тому важливо дати їй зрозуміти, що подію не можна забути, але з нею можна жити та рухатися вперед.

Починаючи спілкування з особою, яка є неповнолітньою або малолітньою, важливо усвідомлювати необхідність налагодження з нею правильних взаємин, використання мови, відповідної її рівню розвитку, і створення для неї безпечного середовища.

Ось кілька рекомендацій, які варто дотримуватись для побудови позитивних відносин з дитиною – свідком чи жертвою:

- Використовуйте ім'я дитини, коли звертаєтесь до неї.
- Створюйте безпечну атмосферу та виражайте позитивне й доброзичливе ставлення до дитини.
- Говоріть повільно, чітко та спокійним голосом.
- Використовуйте просту мову, яку дитина зможе зрозуміти.
- Показуйте свою зацікавленість дитиною за допомогою жестів (покивання головою) або інтонації.
- Переконайте дитину, що вона є рівноправним партнером у розмові та те, що вона говорить, є важливим.
- Підтримуйте відповідний зоровий контакт, уникаючи надмірного та безперервного спостереження за дитиною.
- Переривайте розповідь лише тоді, коли це абсолютно необхідно.
- Переформулюйте запитання, якщо не розумієте висловлювання дитини.
- Якщо дитина не відповідає на запитання протягом тривалого часу, спробуйте сформулювати його по-іншому.

При допитуванні малолітніх осіб, необхідно враховувати їх швидку втомлюваність і нездатність тривалий час зосереджено спілкуватися на одну тему. Тому тривалість спілкування має бути обмеженою. Залежно від психологічних особливостей дитини, слідчий повинен передбачати перерви, під

час яких психолог може допомогти дитині відпочити та на деякий час відвернути увагу від предмета допиту. При запрошенні психолога, слід враховувати гендерні особливості дитини. За практикою, дівчатка краще встановлюють контакт зі слідчим і психологом жіночої статі, тоді як хлопчики виявляються більш прихильними до спілкування з чоловіками, хоча іноді хлопчики можуть бажати спілкування також з жінками. Дані обставини слід визначати перед початком допиту. Для отримання необхідних показань від дитини без стресу та психологічної травми, рекомендується використовувати демонстраційні засоби, зокрема анатомічні ляльки. Такі ляльки допомагають дитині асоціювати себе з ними і навіть можуть допомогти показати, як їм завдано шкоди. Використання запитань від третьої особи дозволяє психологу, слідчому і дитині встановити кращий контакт. У той же час ці ілюстративні засоби повинні використовуватися тільки спеціально підготовленим персоналом з обов'язковою участю психолога, який має досвід у цій сфері спілкування, щоб запобігти ризику вторинного травмування дітей під час допиту.

Основний алгоритм спілкування з дитиною, яка стала жертвою насильства, включає наступні кроки:

1. Встановити довірливі стосунки з дитиною, щоб вона почувалась комфортно - «Я вірю тобі». Багато дітей бояться розповісти дорослим про своє страждання, тому що вони не впевнені, що їх повірять.

2. Проявити співчуття - «Мені дуже шкода, що це сталося». На цьому етапі важливо, щоб дитина відчула, що її чують, співчують і розуміють її почуття і думки, пов'язані з травматичною ситуацією.

3. Зменшити відчуття провини - «Це не твоя вина». Третій крок спрямований на те, щоб дитина почувалась безпечно і комфортно. Дорослий не повинен засуджувати або негативно оцінювати поведінку дитини.

4. Підтримати і підкріпити діяльність дитини - «Ти зробив (-ла) важливу річ, розповів (-ла) про це». Позитивна емоційна підтримка і підкріплення бажання знайти вихід з ситуації насильства є важливими на цьому етапі.

5. Знайти резерви підтримки і допомоги - «Подумай, кому ще ти можеш

розповісти про це?» Важливо показати дитині, що є люди і організації, яким можна довіритися

6. Створити умови для припинення насильства і розробити стратегію поведінки - «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб запобігти подібним ситуаціям?» На цьому етапі потрібно з'ясувати внутрішні ресурси дитини. Далі разом з нею потрібно знайти нові шляхи виходу з ситуації насильства. Часто дитина не бачить вихідних шляхів, і проблема здається нерозв'язаною, тому важливо сприяти обговоренню і спрямовувати на пошук альтернативних рішень. Вибір залежить від дитини, що підвищує її мотивацію до активних дій. Проте важливо зрозуміти, що немає гарантії, що ситуація не повториться.

7. Підтримати рішучість і визначити місце для отримання допомоги - «Ти можеш звертатися до мене, стільки, скільки вважатимеш за необхідне». Надавати дитині розуміння та підтримку, підкреслюючи, що вона може звертатися за допомогою в будь-який час, коли вона цього потребує.

Надаючи підтримку дітям використовується метод серійного малювання, що передбачає регулярні зустрічі фахівця з дитиною, під час яких її просять просто намалювати картинку. Ці зустрічі сприяють формуванню терапевтичних зв'язків між психологом і дитиною, проблеми отримують символічне відображення у малюнках, що відкриває можливості для зцілення та вирішення внутрішніх конфліктів.

Для учнів 1 класу за освітньою програмою Нової української школи та учнів 2 -4 класів навчання через гру є природним. Важливо встановлювати та підтримувати з дітьми позитивні та довірливі взаємини під час спільної діяльності під час проведення уроків. При поясненні важливо уникати складних термінів та надавати конкретні приклади, щоб переконатися, що діти молодшого шкільного віку розуміють матеріал. Спрямовуючи увагу, слід акцентувати на можливостях застосування отриманої інформації, яка буде представлена протягом уроку.

Отже, жорстоке поводження з дітьми, як правило, повторюється з покоління в покоління. Тому, щоб уникнути негативних наслідків, необхідно

своєчасно надавати дітям і підліткам професійну психологічну підтримку. Психологічна допомога повинна включати методи індивідуальної, групової та сімейної терапії. Вибір конкретного підходу до роботи з жертвами насильства залежить від таких факторів, як вік дитини, рівень розвитку її когнітивних здібностей, тип насильства, а також стан її психічного і фізичного здоров'я. Незалежно від методу, що застосовується, важливо розуміти, що основною метою надання допомоги дітям, які стали жертвами жорстокого поводження в сім'ї, є визнання та адаптивне вираження їхніх почуттів, пов'язаних з пережитими травмами та зневагою.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяє сформулювати цілісну концепцію подолання феномену булінгу в освітньому середовищі. На основі отриманих даних зроблено наступні висновки:

1. Дефініція та концептуалізація явища у сучасному науковому дискурсі

Аналіз багатогранності підходів до визначення «булінгу» дозволив встановити, що цей феномен не є випадковим конфліктом, а являє собою специфічну модель деструктивної взаємодії. Це тривале, інтенційне насильство (фізичного чи психологічного характеру), що не має ознак самозахисту та реалізується в умовах дисбалансу сили (фізичної, психологічної або статусної). Ключовою ознакою булінгу визначено його системність та приналежність до групових процесів, де агресія стає інструментом завоювання соціального авторитету або стабілізації групової ієрархії.

2. Психосоматичні та соціально-психологічні наслідки віктимізації

Доведено, що шкільне насильство чинить руйнівний вплив на архітектуру особистості дитини, який диференціюється за трьома векторами:

- Трансформація Я-концепції: Хронічне перебування в ролі жертви призводить до стійкої девальвації самооцінки. Дитина інтерInternalізує «програму невдахи», що провокує соціальну ретракцію — свідоме уникнення міжособистісних контактів у майбутньому.
- Клініко-психологічний аспект: Віктимізація виступає потужним предиктором розвитку невротичних та соматичних розладів, депресивних станів, порушень сну та апетиту. У найважчих випадках спостерігається формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Деформація ідентичності: Стан перманентного стресу та відчуття соціальної безвиході створюють підґрунтя для суїцидальних інтенцій та глибокого відчуження від освітнього соціуму.

3. Критичний аналіз ролі педагогічного колективу та освітніх інституцій

Дослідження виявило значний розрив між формальним виконанням виховних планів та реальною психологічною атмосферою в класах. Встановлено, що декларативний характер профілактичних бесід («для журналу») нівелює їхню ефективність. Педагогічна байдужість та низький рівень емоційної компетентності вчителів є факторами, що легітимізують насильство в очах учнів. Подолання булінгу потребує переходу від формального контролю до створення довірливого суб'єкт-суб'єктного діалогу, де авторитет викладача базується на професійній майстерності та емпатії, а не на адміністративному тиску.

4. Генезис агресивної поведінки: вплив сімейного та макросоціального контексту

Встановлено, що агресія в школі часто є проекцією сімейної дезорганізації. Дитина, яка зазнає негативного впливу або ігнорування вдома, використовує шкільне середовище як простір для емоційного відреагування (абреакції), обираючи деструктивні форми компенсації власної фрустрації. Культ насильства в медіапросторі та цифрова агресія (кібербулінг) додатково підкріплюють ці патерни, формуючи інструментальне ставлення до жорстокості як до норми соціального успіху.

5. Роль родинної підтримки та адаптаційного потенціалу

Батьківська увага визначена як провідний протективний чинник. Емоційна залученість батьків, їхнє конструктивне ставлення до шкільних труднощів та відсутність гіперфіксації на академічних успіхах створюють для дитини «безпечну гавань». Мудре ставлення сім'ї до соціалізації дитини дозволяє мінімізувати ризики її потрапляння в роль жертви навіть за несприятливої групової динаміки.

6. Оцінка готовності учнівської молоді до протидії цькуванню

Емпірична частина роботи засвідчила високий рівень теоретичної обізнаності учнів щодо ознак булінгу, проте виявила дефіцит практичних навичок реагування. Велика частина респондентів відчуває невпевненість у ситуаціях, коли потрібно перейти від ролі спостерігача до ролі захисника. Це вказує на необхідність трансформації освітніх програм: від інформування до

тренінгового навчання, орієнтованого на розвиток асертивності, емоційного інтелекту та конфліктологічної компетентності.

7. Стратегічні рекомендації щодо вдосконалення антибулінгової політики

Для створення безпечного освітнього простору пропонується впровадження комплексної моделі превенції, що включає:

- Системний моніторинг: Регулярна діагностика соціально-психологічного клімату в класах із використанням анонімних інструментів.
- Інтеграція позашкільної активності: Залучення учнів «груп ризику» до спортивних та творчих секцій як засіб конструктивної каналізації агресії.
- Мультидисциплінарна взаємодія: Координація зусиль психологів, учителів, батьків та органів ювенальної превенції для оперативного реагування на випадки насильства.
- Професійна рефлексія педагогів: Навчання вчителів методам розпізнавання латентного (прихованого) булінгу, зокрема ігнорування та соціальної ізоляції.

Проведена робота підтверджує, що булінг не є неминучим етапом дорослішання, а є деструктивним викривленням соціального розвитку, яке можна і треба корегувати. Тільки синергія мудрості дорослих, пластичності дитячої психіки та науково обґрунтованих методів виховання дозволить змінити вектор від агресії до толерантності та взаємної підтримки в українських школах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі школи – особистісні аспекти. Вісник. Харк. Нац. ун-т імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. 2013, 317 с.
2. Барліт А.Ю., Барліт О.О. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. Горизонти освіти. 2012. № 2. С. 44–46.
3. Беренда, А. Виховна робота вчителя початкових класів з метою протидії булінгу. Збірник студентських наукових досліджень «Освітній альманах.—Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020,—Вип. 3.—217 с.
4. Войцях Т.В. Запобігання дитячій жорстокості. К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.
5. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти. Все для студента. 2017. URL: <http://xnd1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktikata-podolannyabulinguuzakladah-osviti/>
6. Галян О. І., Галян І. М. Агресивність як особистісний чинник діяльності вчителя. Психологія : зб. наук. пр. 2015. Вип. 9, Ч. 2. С. 222– 227.
7. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46–50.
8. Деркач Л. М., Горач Л. В. Проблема булінгу та сором'язливості в сучасному українському освітньому просторі: Міжнародний науковий вісник: Ужгород, 2018. С. 67-78.
9. Джуська, А. В., Джуський, В. В. Булінг–порушення права дитини на повагу до її гідності. Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського, 2019. Серія: Юридичні науки, (30 (69), № 2), 26-33.
10. Доляновська, І. М. Сучасні риси порушення конституційного права дитини на освіту в Україні. Правничий вісник Університету «КРОК», 2019. (34), 36-43.
11. Дубровська Є., Ясеновська М., Алексеєнко М. Насильство в школі:

аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні. К.: ВГО «Жіночий консорціум України», 2009. 34 с.

12. Карпенко О., Донченко Ю. Специфіка існування булінгу в закладах загальної середньої освіти в умовах війни //Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету Серія: Педагогіка. – 2023. – №. 1. – С. 56-62.

13. Кленіна К. В. Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі. XI Сіверянські соціальнопсихологічні читання: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції, м. Чернігів, 27 лист. 2020 р. Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 120-123.

14. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія, 2015 № 37. С. 174–187.

15. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 154–158.

16. Лапа О.В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2013. Вип. 192 (1). С. 291-298.

17. Лубенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів (булінг та його причини): Наука і правоохорона, 2016. № 1. С. 218-223.

18. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178-182.

19. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна, 2013. Вип. 33. С. 85–88.

20. Любенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кримінологічна характеристика та засоби запобігання: дис. ... , Держ.

НДІ М-ва внутр. справ України. Київ. 2017. 266 с.

21. Макарова О.П. Радіонова Л.О. Проблема булінгу в сучасному суспільстві Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. Всеукр.наук. – практ конф /МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. - Харків, 2019, 312 с.

22. Макарова О.П. Теоретичні аспекти насильства та жорстокого поводження з дітьми Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. тези доп. Всеукр.наук.– практ конф. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С.302– 305.

23. Макарова О. П. Булінг як соціально-психологічна проблема в освітньому середовищі. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25 берез. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 140-142.

24. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. К., 2014, 96 с.

25. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020.

26. Опанасенко Л. А., Саковська В. В. Формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу: тренінгова програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!», 2019, 106 с.

27. Павлова, Н. В. Роль спеціаліста у проведенні допиту малолітньої особи, постраждалої від насильства. Криміналістичний вісник, 34(2), 2020. С. 7-16.

28. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2017. № 29 (2). С. 78-80.

29. Полянничко А. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: сутність, причини поширення, наслідки. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2013. Вип. 35. С. 48–53.

30. Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріали X Міжнар. наук.- практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові, м. Суми, 20–21 травня 2017 р. Суми, 2017. С. 211–213.

31. Прибіткова Н. О. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58-61.

32. Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. 40 с.

33. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII від 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-1949>

34. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. Київ: ТОВ Агентство «Україна», 2019. 132 с.

35. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка. 2015. Вип. 1. С. 169-173.

36. 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.

37. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. Уклад: Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О.

В. Залеська та ін. К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

38. Стельмах С. Антигуманізм: вчитель як фасилітатор булінгу в дитячому середовищі / Стельмах Світлана // Наукові записки УКУ. – 2014. – Ч. 4 : Педагогіка. Психологія, вип. 1. - С. 293-302.

39. Стельмах С. Булінг у школі та його наслідки. Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць. Вип. LVI. Слов'янськ: СДПУ, 2011. С. 431-440.

40. Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика: зб. наук. пр. Вип.8. К.: Ін-т обдарованої дитини, 2012. С. 196–202.

41. Стремєцька В., Алексєєнко Г. Булінг у підліткових шкільних колективах //Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – №. 31. – С. 177-179.

42. Суденко Ю.А. Превенція булінгу в освітньому середовищі. Юридична психологія. 2020. № 2 (27). С. 41-47.

43. Філатова Л. С. Ігрові методи діагностики булінгу як складник педагогічної майстерності вчителя початкових класів. Horizon in The Context of Social Crises : Proceedings of the 7th International Scientific and Practical Conference, Tokyo, February 6-8, 2021. Tokyo: Otsuki Press, 2021. Pp. 355–359.

44. British Columbia Ministry of Education. Focus on bullying: A prevention program forel ementary school communities. Victoria: BC: British Columbia Ministry of Education, 1998.

45. Bullying and school transition: Context or development? / W. Wang, H. Brittain, P.Mc Dougall, T.Vaillancourt. Child Abuse and Neglect. 2016. № 51. P. 237-248.

46. Olweus Bullying Prevention Program. 2003. URL: <http://www.clemson.edu/olweus>.

47. Safe to Learn: Embedding Anti-Bullying Workin Schools / Department for Children, Schools and Families guidance. 2008. URL: www.teachernet.gov.uk/wholeschool/behavoiur/tacklingbullying/racistbullying

48. Olweus D. Bullying at school. Blackwell Publ. 1993. 215 p. URL:
<http://books.google.com.u>