

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«Соціально-психологічна профілактика булінгу у
школі»**

Кваліфікаційна робота
Здобувачки вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо–професійної програми

«Практична психологія

Гріздак Ольги Віталіївни

Науковий керівник:

Пучина Ольга Віталіївна

к. психол. н., доцент кафедри
практичної психології

Рецензент:

Губа Н.О. к. психол. н., доцент, завідувач
кафедри психології

Запорізький національний університет

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 90/А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«13» червня 2025р.

Київ–2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення булінгу у шкільному середовищі	7
1.1. Поняття булінгу, його форми та ознаки.....	7
1.2. Причини виникнення булінгу та його наслідки для учасників освітнього процесу.....	11
1.3. Психологічні особливості дітей, залучених до булінгу (жертви, агресори, спостерігачі).....	13
1.4. Підходи до профілактики булінгу в освітньому середовищі.....	15
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження соціально–психологічних аспектів булінгу у школі.....	18
2.1. Організація та етапи дослідження.....	18
2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	20
2.3. Аналіз результатів анкетування та соціометрії.....	21
2.4. Інтерпретація результатів і виявлення ключових проблем.....	23
2.5. Рекомендації щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі.....	24
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. Практичні заходи з профілактики булінгу у школі.....	29
3.1. Психологічні тренінги для учнів: тематика, структура, очікуваний ефект ..	29
3.2. Робота з педагогами та батьками щодо попередження булінгу.....	30
3.3. Формування безпечного та дружнього шкільного середовища.....	31
Висновки до розділу 3.....	33
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Я, як студентка спеціальності «Практична психологія» та авторка кваліфікаційної роботи, звертаюся до теми булінгу в школі не лише з академічного інтересу, а й тому, що працюю у школі й особисто стикаюся з проявами у своїй професійній діяльності. Проблема булінгу є для мене не лише предметом дослідження, а й глибоко особистою темою, адже я щоденно бачу, як психологічний дискомфорт, викликаний агресією, насмішками або виключенням, впливає на емоційний стан дітей.

У процесі навчання та проходження практики в закладах загальної середньої освіти я особисто спостерігала прояви психологічного дискомфорту серед учнів, зокрема –наслідки тривалого психоемоційного тиску, принижень та соціального виключення. Ці явища впливають не лише на окрему дитину, але й на класну атмосферу загалом, якість педагогічної взаємодії, а також на загальний психосоціальний клімат у школі.

Проблема булінгу, як на мене, є надзвичайно багатогранною і вимагає міждисциплінарного підходу до її вивчення та вирішення – із врахуванням індивідуальних, соціальних, педагогічних та культурних факторів. У процесі підготовки кваліфікаційної роботи я дедалі більше переконуюся в тому, що ефективна профілактика цього явища потребує не лише знання психологічних закономірностей розвитку дитини, але й тісної співпраці з учителями, батьками та адміністрацією закладу.

Актуальність мого дослідження зумовлена високим рівнем поширеності булінгу серед школярів, а також глибокими й часто довготривалими наслідками для психічного здоров'я як жертв, так і агресорів. Ігнорування або недооцінка цієї проблеми може сприяти закріпленню деструктивних моделей поведінки, руйнуванню довіри до навчального середовища та погіршенню емоційного клімату у школі. Натомість своєчасна, системна профілактика, впроваджена на рівні освітньої політики й у щоденній практиці, здатна формувати в дітей цінності емпатії, толерантності та навички емоційної саморегуляції.

Особливої актуальності тема профілактики булінгу набуває в умовах глибоких трансформацій, які нині переживає українська освіта. Соціальні виклики, війна, психологічна нестабільність, а також перехід до дистанційного або змішаного формату навчання суттєво впливають на психоемоційний стан учнів. У таких умовах роль практичного психолога як фахівця з профілактичної та підтримувальної роботи зростає у кілька разів, адже саме він покликаний забезпечити психологічну безпеку дитини в освітньому середовищі.

Як студентка спеціальності «Практична психологія», я обрала тему булінгу для свого дипломного дослідження, оскільки вважаю її не лише актуальною, а й надзвичайно важливою для гармонійного розвитку дітей. Метою моєї кваліфікаційної роботи є висвітлення ключових соціально-психологічних аспектів профілактики булінгу в шкільному середовищі, аналіз його форм і проявів, а також обґрунтування ефективних підходів до превентивної діяльності на основі сучасних наукових і практичних джерел.

Я глибоко переконана, що булінг є проблемою міжособистісного характеру, і її подолання можливе лише за умов комплексного підходу. Успішна профілактика потребує взаємодії психологів, педагогів, батьків і адміністрації навчального закладу. Тільки спільними зусиллями ми можемо створити безпечне, підтримувальне середовище, в якому кожна дитина почуватиметься захищеною, прийнятою та почутою.

Об'єкт дослідження:

Булінг у шкільному середовищі як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження:

Соціально-психологічні аспекти профілактики булінгу у школі, зокрема психологічні чинники, механізми впливу та ефективність профілактичних заходів.

Мета дослідження:

Здійснити аналіз соціально-психологічних факторів, що сприяють виникненню булінгу, а також визначити та апробувати ефективні методи його профілактики у шкільному середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення булінгу в школі.
2. Визначити основні причини, форми та наслідки булінгу серед учнів.
3. Провести емпіричне дослідження в учнівському середовищі з метою виявлення рівня поширеності булінгу.
4. Встановити особливості міжособистісних стосунків у класному колективі.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики булінгу та впровадження профілактичної роботи в школі.

Гіпотеза дослідження:

Ефективність профілактики булінгу у школі підвищується за умови використання комплексного соціально-психологічного підходу, який охоплює роботу з учнями, педагогами та батьками, та сприяє формуванню безпечного і толерантного шкільного середовища.

Теоретична та практична значущість дослідження:

Теоретична значущість полягає в уточненні та поглибленні уявлень про феномен булінгу в шкільному середовищі, його соціально-психологічні передумови та наслідки. У процесі дослідження систематизуються підходи до розуміння булінгу як форми агресивної поведінки, розкриваються психологічні особливості учасників булінгу та можливості його профілактики в межах освітнього процесу. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел, що відображають проблему допомоги соціальним педагогам у боротьбі з булінгом); емпіричні методи (Опитування серед учнів 7-9 класів на тему «Розуміння поняття «булінг», його форми, учасники, причини та наслідки»; Анкета серед учителів школи на тему «Протидія булінгу в освітньому просторі»; Методика Д. Джонсона та Ф. Джонсона на визначення стратегій вирішення конфліктних ситуацій) [45, с.224]; методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження (Додаток 4).

Практична значущість полягає в розробці та апробації конкретних методик діагностики булінгу серед учнів, створенні рекомендації для вчителів і психологів, спрямованих на формування безпечного та дружнього мікроклімату

у шкільному колективі. Отримані результати можуть бути використані у практиці роботи шкільного психолога, соціального педагога, а також для підготовки просвітницьких заходів для батьків і вчителів.

Методологічна база дослідження:

Методологічну основу дослідження становлять:

- принцип системності та комплексності в аналізі булінгу як соціально-психологічного явища;
- принцип гуманізму та особистісно орієнтованого підходу у вивченні школярів;
- теоретичні положення соціальної психології, педагогічної психології, а також концепції емоційного розвитку, спілкування та міжособистісних стосунків у дитячому середовищі.

Під час проведення емпіричного дослідження були використані такі методи: анкетування, соціометрія, спостереження, інтерв'ювання та психодіагностичні методики (наприклад, методика Басса-Даркі для вимірювання рівня агресії, методика соціометрії за Дж. Морено).

Апробація результатів дослідження. Результати проведеного нами дослідження були представлені у науковій публікації к. психол. н., доцента кафедри практичної психології Пучина О.В., Гріздак О.В. Кібербулінг у школі: аналіз реальних ситуацій. Алгоритми допомоги соціальним педагогам у боротьбі з булінгом. Актуальні питання теорії та практики психолого–педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей II Всеукраїнської науково – практичної конференції (Київ, 24 квітня 2025) / М–во освіти і науки України, Маріупольський нац. ун–т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Маріупольський: Кафедра психології та педагогіки МДУ, 2025. (електронне видання).

Структура роботи:

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття булінгу, його форми та ознаки

Булінг – це форма негативної поведінки, яка включає в себе систематичне притискання, залякування, образи або фізичне насильство спрямоване на іншу особу. Це може статися в різних соціальних середовищах, таких як школа, робоче місце або навіть в онлайн-середовищі. Булінг несе в собі серйозні наслідки для жертв, такі як психологічні проблеми, депресія, поведінкові розлади, а іноді й фізичні ушкодження. Таким чином зараз як ніколи важливо говорити про булінг, боротися з цим явищем і створювати безпечне середовище для всіх людей [1, с.132].

У контексті роботи шкільного психолога та соціального педагога все частіше доводиться стикатися з ситуаціями, які виходять за межі звичних міжособистісних конфліктів і набувають ознак системного насильства – булінгу. У науковій літературі булінг визначається як багаторазове, навмисне й агресивне поводження, що має на меті приниження, психологічне або фізичне домінування над жертвою. На відміну від конфлікту, де сили сторін зазвичай рівні, у випадку булінгу має місце дисбаланс влади: одна сторона є домінантною, інша – вразливою та незахищеною. Як соціальний педагог, я звертаю увагу на те, що булінг у шкільному середовищі має багато форм, серед яких найпоширенішими є: фізичний (удари, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень), вербальний (приниження, знущання, образи, розповсюдження чуток), соціальний (ізоляція, ігнорування, виключення з колективу) та кібербулінг (переслідування через інтернет або мобільні засоби зв'язку). Останній є особливо небезпечним, оскільки часто відбувається поза полем зору дорослих і має цілодобовий характер впливу [2, с.24].

На питання «Чи знаєте ви, що таке булінг?» більшість опитаних учнів відповіла, що знайомі з поняттям булінгу (99%) і лише 1% зазначив, що не знає, що таке булінг (Рис. 1.1)

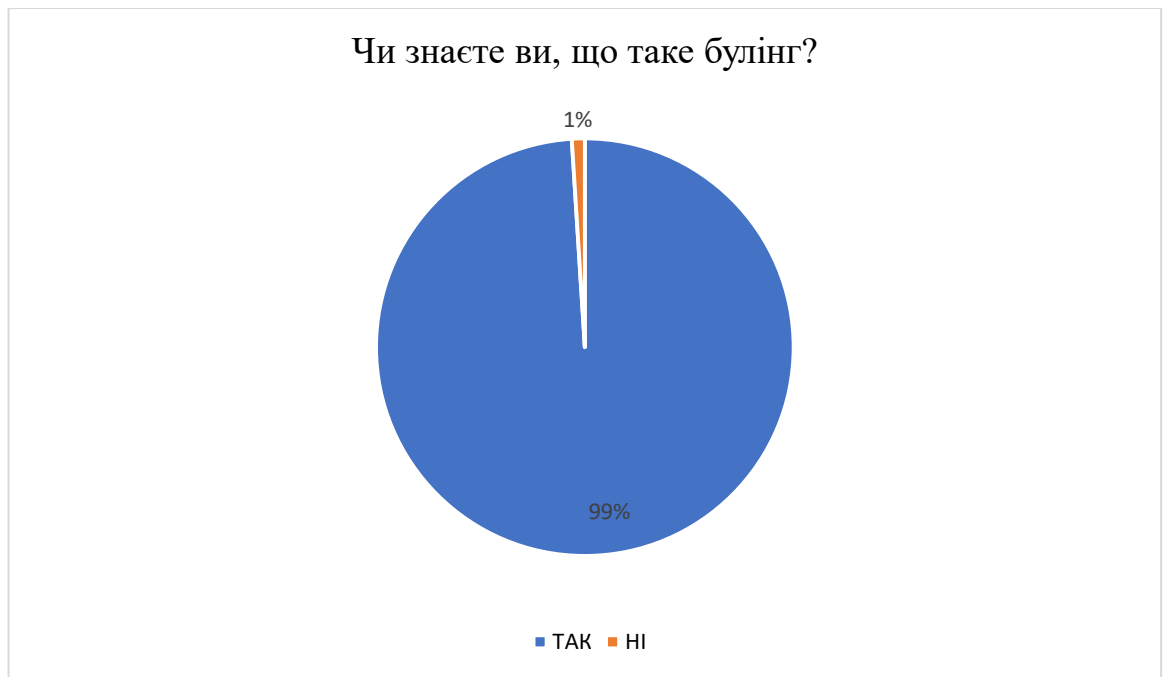


Рис. 1.1 Розподіл відповіді на запитання: «Чи знаєте ви, що таке булінг?»

На питання «Чи спостерігали (бачили) ви булінг у своїй школі?» більшість учнів відповіли, що бачили ситуації булінгу (81%) і меншість (19%) не спостерігали таких випадків у своєму місці навчання.



Рис. 1.2 Розподіл відповіді на запитання: «Чи спостерігали (бачили) ви булінг у своїй школі?»

Ознаки булінгу можуть проявлятися як на рівні поведінки, так і на психоемоційному рівні. До поведінкових індикаторів належать: відмова від відвідування школи, раптове зниження успішності, замкненість, уникнення

соціальних контактів. Емоційними маркерами є підвищена тривожність, депресивні стани, порушення сну, часті скарги на соматичні симптоми. У практиці часто трапляються випадки, коли батьки помічають зміни в поведінці дитини, однак не пов'язують їх із булінгом, що ускладнює своєчасне втручання фахівців [3].

Крім того, важливо підкреслити, що булінг є не лише проявом індивідуальної агресії, а й результатом певного соціального клімату в колективі. Недостатній рівень емоційної культури, відсутність конструктивної взаємодії, толерантність до агресивної поведінки – усе це створює сприятливе середовище для розвитку булінгу. Тому профілактична робота повинна орієнтуватися не лише на жертву й агресора, але й на групу загалом, включаючи педагогічний персонал та батьківську спільноту.

Отже, розуміння понять, форм і ознак булінгу є фундаментальним кроком до побудови ефективної системи попередження й втручання. Надалі необхідно розглядати соціально-психологічні механізми виникнення булінгу, а також визначити превентивні стратегії, що забезпечать безпечне освітнє середовище для кожної дитини.

У сучасному освітньому середовищі проблема булінгу набула широкого розголосу й вимагає комплексного осмислення як з теоретичної, так і з практичної точки зору. З позиції психолога-практика, булінг визначається як систематичне й цілеспрямоване насильницьке поводження одного або групи учнів стосовно іншого учасника освітнього процесу, яке має на меті приниження, ізоляцію, або психоемоційне домінування над жертвою. Особливістю булінгу є його повторюваність у часі, що відрізняє його від одноразових конфліктів чи сварок [4]

Поняття булінгу в науковій літературі: згідно з визначенням Д. Олвеуса, одного з перших дослідників цього явища, булінг – це форма негативної поведінки, яка включає фізичний чи психологічний вплив, що навмисно й регулярно завдає шкоди іншій людині, яка не може захистити себе внаслідок дисбалансу сили [5].

В українському законодавстві (Закон України «Про освіту», 2019) булінг визначено як дії (або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі з використанням електронних засобів комунікації, що здійснюються стосовно неповнолітньої особи [6].

У роботі з випадками булінгу важливо не лише ідентифікувати наявність проблеми, а й розглядати її як соціально-психологічний феномен, що формується у контексті загального емоційного клімату в класі, стилю педагогічного керівництва, а також моделей поведінки, прийнятих у родині учасників конфлікту. Отже, ефективна профілактика булінгу передбачає не тільки індивідуальну підтримку постраждалих учнів, а й роботу з колективом, педагогами та батьками, спрямовану на формування безпечного середовища та розвиток соціально-емоційної компетентності.

У психології та педагогіці термін «булінг» закріпився як визначення систематичного переслідування, приниження або агресивного впливу однієї дитини (чи групи дітей) на іншу, з метою завдати їй шкоди, продемонструвати домінування або виключити з колективу. Слово походить від англійського bully –хуліган, задирака, і має на увазі не одноразовий конфлікт, а саме повторювану, цілеспрямовану агресивну поведінку [9].

Форми булінгу у шкільному середовищі:

У практиці шкільного життя булінг проявляється у різних формах, серед яких виділяють:

– Фізичний булінг – нанесення ударів, штовхання, блокування проходу, псування особистих речей, викрадення тощо. Це найбільш помітна форма, яка часто супроводжується тілесними ушкодженнями [7, с.158–163].

–Вербальний булінг – образи, приниження, глузування, зневажливі прізвиська, погрози. Особливо поширений серед підлітків, оскільки впливає на самооцінку та психоемоційний стан дитини.

–Психологічний булінг – ізоляція дитини від колективу, ігнорування, маніпулювання, розповсюдження чуток. Ця форма часто менш помітна, але надзвичайно травматична для особистості.

–Соціальний булінг – виключення із соціальних заходів, дискримінація за певними ознаками (зовнішність, соціальний статус, походження).

–Кібербулінг – форма цькування з використанням сучасних технологій: соцмереж, месенджерів, чатів. Проявляється у вигляді переслідувань, принижень, образ у коментарях, фотомонтажу, погроз [10, с.178–182].

Основні ознаки булінгу:

Булінг має чіткі відмінності від звичайного конфлікту. Його основними ознаками є:

- систематичність – повторюваний характер дій (не менш як два рази);
- агресивність – наявність умисного бажання принизити або нашкодити;
- дисбаланс сил – жертва не може ефективно протистояти нападнику (через страх, психологічну слабкість, кількісну перевагу тощо).

Учасниками булінгу є жертва, агресор і спостерігачи. Булінг зазвичай відбувається у присутності інших, навіть якщо вони не втручаються. Це викликає психологічну травматизацію – стійке почуття страху, пригніченості, тривожності у жертви.

Таким чином, булінг – це не просто негативна поведінка, а соціально–психологічне явище, що загрожує благополуччя дитини, формуванню її особистості, стосункам у колективі та загальному клімату в навчальному закладі. Розуміння форм і ознак булінгу є першим кроком до його ефективної профілактики та подолання в освітньому процесі.

Важливо відзначити, що булінг – це не разовий конфлікт чи сварка, а саме регулярне насильницьке ставлення, яке має негативні довготривалі наслідки для всіх учасників – як для жертв, так і для агресорів та свідків.

1.2 Причини виникнення булінгу та його наслідки для учасників освітнього процесу

У сучасному суспільстві булінг у шкільному середовищі залишається однією з найгостріших проблем, що суттєво впливає на психоемоційне благополуччя учасників освітнього процесу. Як практикуючий психолог,

важливо усвідомлювати комплексний характер цього явища, розглядати його у соціально–психологічному контексті та вивчати причини, що зумовлюють виникнення булінгу, а також наслідки, які він спричиняє для всіх залучених сторін.

Причини виникнення булінгу є багатofакторними та взаємопов'язаними. Передусім, це особистісні особливості агресора, серед яких виділяються низький рівень емпатії, потреба в домінуванні, неадекватна самооцінка (як завищена, так і занижена), відсутність навичок конструктивної комунікації та емоційного самоконтролю. Часто такі риси формуються внаслідок несприятливого сімейного мікроклімату: дефіцит уваги з боку батьків, жорстоке поводження в родині, надмірна суворість або, навпаки, вседозволеність у вихованні [11].

Не менш важливим чинником є соціально-психологічний клімат у шкільному колективі. Толерантність до агресивної поведінки, байдужість вчителів, відсутність чітких правил поведінки та реакції на порушення дисципліни створюють сприятливе середовище для розвитку булінгу. Крім того, вплив мають культурні та медійні фактори: пропаганда насильства у ЗМІ, ідеалізація сили як засобу досягнення успіху, а також стигматизація відмінностей (зовнішність, соціальний статус, національність, гендерна ідентичність тощо) [12].

Жертьви булінгу, як правило, є діти з підвищеною чутливістю, з низькою самооцінкою, ті, що мають труднощі у соціалізації або певні індивідуальні особливості (наприклад, особливості розвитку, мовні бар'єри, фізичні вади). Вони не мають достатньої підтримки серед однолітків, що робить їх вразливими до психологічного тиску [13].

Наслідки булінгу мають довготривалий і багатовимірний характер. Для жертьв це можуть бути тривожні та депресивні стани, розвиток соціофобії, зниження академічної мотивації, емоційне вигорання, суїцидальні думки чи дії. У деяких випадках пережитий булінг може призвести до формування посттравматичного стресового розладу [14]. Водночас агресори також зазнають негативних наслідків: закріплення асоціальних моделей поведінки, розвиток девіантних установок, труднощі у побудові конструктивних міжособистісних

стосунків у дорослому житті. Свідки булінгу, зокрема ті, що не наважилися втрутитися, можуть переживати почуття провини, безсилля, а також втрату довіри до шкільного середовища як безпечного простору [15].

Таким чином, булінг є не лише індивідуальною, а й соціальною проблемою, що вимагає комплексного підходу до профілактики. Усвідомлення причин та наслідків цього явища дозволяє ефективніше розробляти програми втручання та підтримки, формувати безпечне та емпатичне шкільне середовище, у якому кожна дитина почуватиметься цінною та захищеною.

1.3. Психологічні особливості дітей, залучених до булінгу (жертви, агресори, спостерігачі)

Булінг у шкільному середовищі є складним і багатогранним соціально-психологічним явищем, що охоплює кілька ролей: агресора, жертву та спостерігача. Розуміння психологічних особливостей кожної з цих груп є необхідною передумовою для ефективної профілактики, своєчасного втручання та побудови безпечного шкільного клімату [35]. Як практичний психолог, наголошую на важливості індивідуалізованого підходу в роботі з кожною дитиною, з урахуванням її досвіду, емоційного стану та рівня соціалізації.

Жертви булінгу:

Діти, які потрапляють у роль жертви, найчастіше мають риси підвищеної тривожності, низької самооцінки, обмежених комунікативних навичок. Вони можуть бути замкненими, сором'язливими, уникати активної соціальної взаємодії або демонструвати надмірну залежність від дорослих. Часто це діти, які вже мають досвід фрустрації чи психотравмувальних подій, наприклад, пережили розлучення батьків або втрату близької людини.

На емоційному рівні жертви булінгу відчують хронічну тривогу, безсилля, сором і страх. Ці стани можуть переростати в психосоматичні симптоми (головний біль, проблеми зі сном, шлунково-кишкові розлади), депресивні настрої або унікальну поведінку (небажання йти до школи, втечі з

дому) [36, с.45–49]. У деяких випадках формуються стійкі когнітивні схеми жертви-дитина починає сприймати себе як недостойну поваги або любові.

Агресори:

Агресори в контексті булінгу часто є носіями гіперкомплексних форм поведінки, що виникають на фоні внутрішньої невпевненості, бажання самоствердитися або впливу сімейного мікроклімату [37]. Часто це діти, які ростуть у сім'ях із авторитарним стилем виховання або, навпаки, в умовах емоційної депривації. Вони можуть бути свідками або жертвами домашнього насильства, що зумовлює знижену емпатію, підвищену агресивність і переконання в правомірності сили як засобу домінування [38, с.27–32].

На когнітивному рівні агресори часто мають спотворене уявлення про соціальну справедливість: вони виправдовують свої дії як «заслужене покарання», «випробування» для слабших або як прояв лідерства. Вони мають схильність до маніпулювання, демонстративної поведінки, а також можуть використовувати соціальні мережі для посилення контролю та впливу на інших.

Особливої уваги заслуговує підгрупа так званих «харизматичних агресорів», які формують навколо себе коло підтримки з інших учнів. Їх вплив може бути значно посиленим через їхні комунікативні здібності, популярність або спортивні досягнення, що ускладнює виявлення фактів булінгу з боку педагогів.

Спостерігачі:

Ця група дітей є однією з найменш досліджених, але надзвичайно важливою у динаміці булінгу. Спостерігачі, зазвичай, не беруть прямої участі в цькуванні, проте їх позиція пасивного спостерігача сприяє нормалізації агресії у шкільному середовищі. У психологічному плані це діти, які можуть переживати внутрішній конфлікт між емпатією до жертви і страхом стати наступною мішенню [18]. Часто їм не вистачає соціальних навичок асертивності, сміливості висловити незгоду або впевненості у власних моральних переконаннях.

Поведінка спостерігачів може варіюватися від нейтрального дистанціювання до активного підбурювання агресора. Деякі з них переживають так звану «вторинну травму», коли свідчення агресії викликає тривалі емоційні

реакції: тривожність, провину, зниження навчальної мотивації. Водночас, при правильному педагогічному підході, саме ця група має найбільший потенціал до формування середовища підтримки, культури взаємодопомоги та активного несприйняття насильства. Підтримка та втручання спостерігачів може допомогти зменшити поширення булінгу та створити безпечніше середовище [20].

Імплікації для психологічної практики:

Робота з кожною з трьох категорій дітей вимагає цілеспрямованого, етично виваженого і контекстуально обґрунтованого підходу. З жертвами необхідно працювати над формуванням впевненості, розвитком навичок емоційного саморегулювання і самозахисту. З агресорами – опрацьовувати установки, моделі поведінки, розвивати емпатію і навички ненасильницької комунікації. Для спостерігачів важливо створити безпечні простори для висловлення своєї позиції, сприяти розвитку моральної рефлексії та здатності до соціальної дії.

Успішна профілактика булінгу потребує командної взаємодії психолога, педагога, соціального педагога, батьків і, безперечно, самих учнів. Ключовим є створення атмосфери довіри, відкритості до діалогу та формування культури, в якій повага до гідності іншого є головною цінністю.

1.4 Підходи до профілактики булінгу в освітньому середовищі

Профілактика булінгу у школі потребує комплексного підходу, що поєднує освітні, психологічні та організаційні заходи. Згідно з методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, ефективна протидія булінгу має базуватися на системному підході, який включає:

Формування безпечного та підтримуючого освітнього середовища: створення атмосфери довіри, поваги та взаєморозуміння серед учасників освітнього процесу.

Освітня діяльність: проведення уроків, тренінгів та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності про булінг, його форми та наслідки.

Психологічна підтримка: надання психологічної допомоги учням, які стали жертвами або свідками булінгу, а також робота з агресорами для корекції їхньої поведінки.

Залучення батьків та громади: організація зустрічей, семінарів та консультацій для батьків з метою підвищення їхньої обізнаності та залучення до профілактичної роботи.

Розробка та впровадження політик і процедур: створення чітких правил та алгоритмів дій у випадках виявлення булінгу, що забезпечує своєчасне реагування та підтримку постраждалих.

Ці підходи детально описані в методичному посібнику «Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід», розробленому за підтримки Міністерства освіти і науки України та громадських організацій. Посібник надає практичні рекомендації для педагогів, психологів, соціальних педагогів та адміністрації закладів освіти щодо організації ефективної профілактичної роботи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми булінгу в шкільному середовищі як соціально-психологічного явища, що має складну багаторівневу структуру та глибокий вплив на всі компоненти освітнього процесу. Булінг розглядається як систематичне, цілеспрямоване насильницьке поводження, що здійснюється з метою приниження, ізоляції або психологічного домінування над жертвою. Основними його формами є фізичний, вербальний, психологічний, соціальний та кібербулінг.

Особливу увагу було приділено аналізу причин виникнення булінгу, серед яких домінують: міжособистісні конфлікти, емоційна незрілість, соціальна фрустрація, вплив сімейного мікроклімату та особливості шкільного середовища. Виявлено, що булінг не є індивідуальним актом агресії, а формується у відповідному соціальному контексті – в умовах низького рівня емпатії, толерантності до агресії та відсутності чіткої системи цінностей у шкільному колективі.

Також було охарактеризовано психологічні особливості основних учасників булінгу – агресора, жертви та спостерігачів. Встановлено, що кожна з ролей має свої психоемоційні наслідки, які потребують окремої уваги з боку шкільного психолога та соціального педагога.

На завершення, у розділі було розглянуто підходи до профілактики булінгу в освітньому середовищі. Найефективнішими є комплексні стратегії, що поєднують індивідуальну психологічну підтримку, розвиток соціально-емоційних навичок у дітей, просвітницьку роботу з педагогами та батьками, а також формування безпечного й підтримувального мікроклімату у школі.

Таким чином, теоретичне осмислення проблеми булінгу створює основу для подальшого емпіричного дослідження, яке дозволить виявити реальний стан цієї проблеми у конкретному освітньому середовищі та розробити ефективні заходи щодо її профілактики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ

2.1 Організація та етапи дослідження

У контексті сучасної шкільної практики вивчення соціально-психологічних аспектів булінгу є не лише науково обґрунтованою потребою, а й інструментом для реального вдосконалення профілактичної роботи у навчальних закладах. Емпіричне дослідження дозволяє виявити типові риси булінгових ситуацій, окреслити психологічні характеристики дітей, залучених до них, і визначити дієвість вже існуючих профілактичних механізмів. Як практичний психолог, я прагну поєднувати теоретичну обізнаність із глибоким розумінням шкільної реальності.

Дослідження проводилося на базі Ліцею № 272 «Український коледж ім. В. О. Сухомлинського» Дніпровського району м. Києва, протягом навчального семестру. Вибіркова сукупність складалася зі 104 учнів 5-7 класів віком від 10-13 років, що дозволило охопити критичний для проявів булінгу та агресії віковий період. Додатково були залучені класні керівники, батьки учнів та адміністрація закладів освіти з метою комплексного аналізу ситуації та погодження корекційних заходів.

Мета дослідження – вивчити психологічні чинники булінгу в учнівському середовищі, структуру ролей (агресор – жертва – спостерігач), а також оцінити готовність учасників освітнього процесу до взаємодії в напрямку профілактики цькування.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати наявність та форми булінгу в учнівських колективах.
2. Визначити особистісні та соціально-психологічні характеристики дітей, залучених до булінгу.
3. Виявити рівень емпатії, самооцінки та міжособистісних установок у представників різних булінгових ролей.

4. Розробити рекомендації щодо удосконалення системи профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти.

Методи дослідження включали поєднання кількісного та якісного аналізу. Використовувалися психодіагностичні методики, спостереження, анкетування, а також напів-структуровані інтерв'ю. Зокрема, було застосовано:

- методику соціометричного опитування Дж. Морено для виявлення статусу учня у групі (Додаток 2);
- опитувальник А. Басса-Даркі для визначення рівня агресивності (Додаток 3);
- анкетування з питань досвіду булінгу, яке пройшло апробацію в педагогічному колективі;
- спостереження за міжособистісними реакціями учнів під час тренінгових занять.

Організаційно-дослідницький процес складався з трьох основних етапів:

Підготовчий етап:

На цьому етапі відбувалося погодження дослідження з адміністрацією ліцею, інформування батьків і отримання письмової згоди на участь дітей у психологічному обстеженні. Розроблялася схема дослідження, уточнювали діагностичні інструменти, готувалися форми збереження анонімності та етичного супроводу.

Основний (діагностичний) етап.

Проводився протягом одного місяця. Всі учні працювали індивідуально або в малих групах під час занять з практичним психологом. Особливу увагу приділялося встановленню довірчої атмосфери, щоб уникнути викривлення результатів. У разі виявлення випадків системного булінгу або високого рівня дезадаптації, одразу надавався індивідуальний супровід.

Водночас відбувався збір якісних даних через спостереження під час навчального процесу та бесід з класними керівниками.

Аналітико–інтерпретаційний етап:

У цьому періоді здійснювався аналіз отриманих результатів, виявлення закономірностей, класифікація учасників за булінговими ролями, а також узагальнення емпіричних спостережень. На основі результатів було

підготовлено психолого-педагогічні рекомендації для ліцею: щодо формування навичок ненасильницької комунікації, підвищення емоційної компетентності та впровадження тренінгових програм з протидії булінгу.

Етичні аспекти дослідження були дотримані згідно з положеннями Конвенції ООН про права дитини та етичного кодексу практичного психолога. Усі учасники дослідження мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі. Дані були оброблені анонімно, а результати інтерпретувалися без персоніфікації.

Таким чином, організація та проведення емпіричного дослідження надало змогу отримати репрезентативну картину булінгу в шкільному середовищі, диференціювати типові психологічні портрети учасників булінгової ситуації та закласти основу для розробки інноваційних профілактичних програм. У подальшому результати дослідження слугуватимуть практичним орієнтиром у побудові безпечного та підтримувального середовища в освітніх закладах.

2.2 Характеристика вибірки та методів дослідження

У межах емпіричного етапу дослідження було здійснено вивчення проявів булінгу та психологічного клімату в учнівському середовищі на основі комплексного психодіагностичного підходу. Вибіркову сукупність склали 104 учнів 5-7 класів загальноосвітнього навчального закладу. Вік респондентів – 10-13 років. Вибірка є репрезентативною для вивчення особливостей міжособистісної взаємодії у середній ланці шкільного навчання, оскільки саме в цьому віковому періоді спостерігається інтенсивне становлення соціальної ідентичності, формування самооцінки, а також актуалізація потреби у визнанні з боку однолітків.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було використано комплекс методів збору емпіричних даних, а саме:

Анкетування учнів, розроблене з урахуванням вікових особливостей, з метою виявлення фактів булінгу, самооцінки рівня безпеки у школі, частоти звернень за допомогою та оцінки ефективності реагування з боку педагогів.

Анкета включала як закриті, так і відкриті запитання, що дало змогу зібрати кількісні та якісні дані (Додаток 1).

Метод соціометрії Дж. Морено застосовувався для вивчення міжособистісних стосунків у класному колективі, виявлення лідерів, ізольованих та відкинутих учасників [43, с.304]. Завдяки побудові соціограми було ідентифіковано потенційно вразливих учнів, які можуть бути жертвами булінгу або знаходяться у зоні соціального ризику (Додаток 2).

Методика діагностики рівня агресивності Басса-Даркі дозволила встановити ступінь вираженості різних форм агресії – фізичної, вербальної, непрямой, а також рівень ворожості, дратівливості та образливості (Додаток 3). Ця методика дала змогу комплексно оцінити внутрішні психоемоційні чинники, що можуть сприяти агресивній поведінці [44, с.121-126].

Для опрацювання результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу, зокрема підрахунок відсоткового співвідношення відповідей, побудова таблиць, діаграм і соціометричних матриць. Отримані дані лягли в основу наступного аналізу й інтерпретації, що дозволило сформулювати цільові рекомендації для попередження булінгу в освітньому середовищі.

Таким чином, методичний інструментарій був обраний з урахуванням мети дослідження, специфіки вікової групи та потреб практичного впровадження заходів профілактики булінгу.

2.3 Аналіз результатів анкетування та соціометрії

У процесі емпіричного дослідження мною як психологом-практиком було здійснено аналіз результатів анкетування та соціометричного опитування учнів 5-6 класів загальноосвітнього закладу. Метою цього етапу було виявлення рівня поширеності булінгу, ставлення учнів до проблеми, характеру міжособистісних взаємин у колективі, а також виявлення потенційних жертв або агресорів.

За результатами анкетування, 36% учнів зазначили, що не завжди почуваються у безпеці в школі, 12% вказали на систематичне почуття тривоги, що свідчить про наявність психологічного дискомфорту. 44% респондентів

підтвердили, що спостерігали випадки принижень, образ або фізичної агресії щодо інших учнів, а 28% зізналися, що самі стикалися з насмішками, ігноруванням чи агресією з боку однокласників (Рис. 2.1).

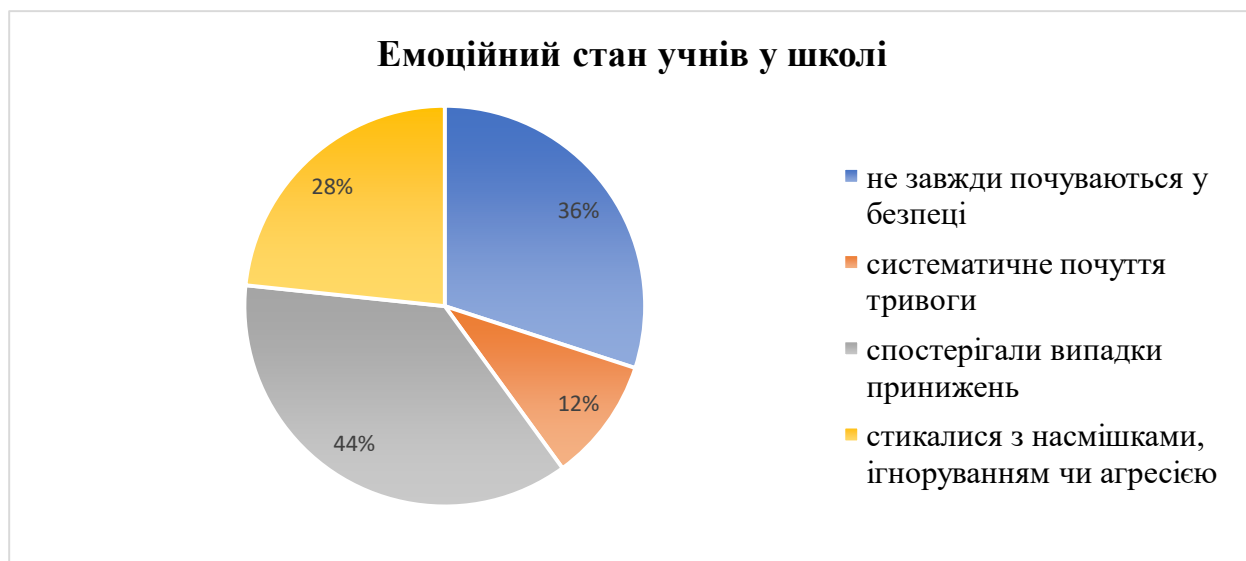


Рис. 2.1 Результати опитування учнів у школі «Емоційний стан учнів у школі»

Серед форм булінгу, які найчастіше фіксувалися учнями, домінують вербальна агресія (глузування, образи) – 52%, ігнорування – 18%, а також фізичне насильство – 12%. Водночас 18% дітей не зверталися по допомогу до дорослих, що свідчить про недостатній рівень довіри до системи захисту у школі або відсутність ефективних алгоритмів реагування з боку педагогів (Рис. 2.2).



Рис. 2.2 Результати опитування учнів у школі «Типи булінгу у школі очима учнів: поширеність і реакція»

Соціометричне дослідження, проведене за методикою Дж. Морено, дозволило візуалізувати структуру міжособистісних відносин у класному колективі. У ході аналізу було виявлено наявність соціометричних «ізолюваних» учнів, які не отримали жодного позитивного вибору, що вказує на ризик соціального виключення. Одночасно було ідентифіковано декілька учнів з високим статусом, які могли мати неформальний вплив на групу – як у позитивному, так і у негативному контексті.

Виявлено також невідповідність між очікуваними та отриманими виборами у частини учасників, що може свідчити про порушення соціальної адаптації, недостатність емоційного контакту або приховані конфлікти. Дані соціометричної матриці були використані для побудови соціограми, що дозволила виявити потенційні осередки ризику щодо проявів булінгу.

Загальний аналіз результатів дозволяє зробити висновок про актуальність впровадження системної профілактики булінгу, яка включає тренінгову роботу з учнями, просвітницькі заходи для педагогів і батьків, а також створення більш відкритого та дружнього середовища в школі. Емпіричні дані послуговували підґрунтям для формування індивідуальних рекомендацій щодо роботи з окремими учнями та класом у цілому.

2.4 Інтерпретація результатів і виявлення ключових проблем

На основі оброблених результатів анкетування та соціометричного дослідження було здійснено інтерпретацію отриманих даних з метою виявлення ключових соціально-психологічних проблем, пов'язаних із булінгом у шкільному середовищі.

Результати анкетування свідчать про те, що значна частина учнів перебуває в умовах психоемоційної напруги. Високий відсоток відповідей, що вказують на досвід особистого цькування або спостереження за булінгом щодо інших, вказує на недостатній рівень превентивної роботи у школі. Зокрема, 28% респондентів зізналися, що були об'єктом насмішок або образ, а ще 21% – стали жертвами фізичного впливу. Ці дані вказують на критичну необхідність

посилення контролю за поведінкою учнів і формування відповідної емоційної культури в колективі.

Іншим тривожним показником стало те, що частина дітей у ситуаціях конфлікту не звертається по допомогу – 40% учнів обрали відповідь «ні до кого». Це свідчить про знижений рівень довіри до дорослих, зокрема до вчителів, а також про відсутність ефективного механізму реагування на подібні ситуації.

Аналіз соціометричної карти дозволив виявити наявність емоційно відокремлених учнів, які не отримали жодного позитивного вибору – соціометричних «ізолюваних». Такі учасники освітнього процесу перебувають у зоні підвищеного ризику і можуть бути потенційними жертвами цькування або переживати стан соціального виключення. Наявність лідерських учнів із негативною спрямованістю виборів також демонструє імовірність формування неформальних угруповань, що можуть ініціювати або підтримувати булінг.

Узагальнено, ключовими проблемами є:

- низький рівень емоційної безпеки в класних колективах;
- пасивність педагогів у розпізнаванні проявів булінгу;
- відсутність системної психологічної просвіти серед учасників освітнього процесу;
- невміння дітей конструктивно вирішувати конфлікти та реагувати на агресію.

Інтерпретація отриманих результатів свідчить про необхідність системної роботи на рівні школи, що включає як індивідуальні заходи (психологічне консультування, робота з учнями-ізолюваними), так і колективні – у форматі тренінгів, батьківських лекцій, інтерактивних занять з педагогами та учнями. Ефективна профілактика булінгу має спиратися на міждисциплінарний підхід, у центрі якого – дитина, її безпека, благополуччя і розвиток емпатії.

2.5 Рекомендації щодо профілактики булінгу в шкільному середовищі

Профілактика булінгу в шкільному середовищі є складним багатовимірним процесом, що потребує системного підходу, включення як

педагогічного, так і соціально-психологічного ресурсу. На сучасному етапі розвитку освітньої системи України особливої актуальності набуває розробка дієвих механізмів запобігання цькуванню серед учнівської молоді, враховуючи як загальні соціокультурні трансформації, так і специфіку внутрішньо шкільного середовища. В основі ефективної профілактики булінгу лежить формування безпечного освітнього простору, що базується на принципах емпатії, толерантності, недискримінації та взаємоповаги.

З психологічної точки зору, профілактика булінгу повинна розглядатися не лише як реактивна відповідь на окремі випадки агресії, а як превентивна система впливів, спрямованих на попередження насильницьких проявів шляхом зміцнення соціальних навичок, формування емоційного інтелекту, розвиток навичок ненасильницької комунікації. Однією з ефективних стратегій є впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL), які дають змогу учням краще усвідомлювати свої емоції, розуміти почуття інших, конструктивно вирішувати конфлікти та приймати відповідальність за власну поведінку.

У процесі профілактики важливе місце належить психолого-педагогічній діагностиці міжособистісних стосунків у класі, яка дозволяє своєчасно виявити потенційно конфліктні зони, групову напругу чи приховану агресію. Зокрема, використання соціометричних методик та спостереження дає змогу фахівцеві (шкільному психологу) скласти чітке уявлення про структуру взаємин у колективі та запланувати цілеспрямовану корекційну або профілактичну роботу. Ефективною є також організація тренінгових занять з розвитку асертивності, толерантності та колективної відповідальності, які мають на меті зміну ставлення до булінгу як соціально неприйнятного явища.

Окрему увагу слід приділити роботі з педагогічним колективом та батьками. Педагоги повинні бути не лише обізнаними з ознаками булінгу, а й володіти навичками оперативного втручання у конфліктні ситуації, знати алгоритми взаємодії з психологічною службою школи та компетентними органами. Рекомендовано впровадження регулярних семінарів та практичних занять для вчителів, спрямованих на формування навичок ненасильницького спілкування, медіації та підтримки дітей, які зазнають агресії. Батьки ж повинні

бути залучені до освітнього процесу як партнери, здатні підтримувати зусилля школи у вихованні безпечного середовища. Проведення інформаційних зустрічей, консультування та поширення освітніх матеріалів сприяє підвищенню обізнаності сімей та зміцненню партнерства в системі «школа-дитина-родина».

Узагальнюючи, ефективна профілактика булінгу в школі потребує цілісного підходу, що включає розвиток культури взаємоповаги, впровадження соціально-психологічних програм, активну участь усіх суб'єктів освітнього процесу, систематичну діагностику та підтримку учнів у складних ситуаціях. Такий підхід не лише знижує ризики виникнення булінгу, а й формує здорову, емоційно комфортну атмосферу у шкільному середовищі, яка сприяє гармонійному розвитку особистості.

На основі аналізу отриманих емпіричних даних та виявлених проблемних зон були сформульовані рекомендації, спрямовані на покращення соціально-психологічного клімату в навчальному середовищі та зниження рівня булінгу. Рекомендації охоплюють три основні напрямки: роботу з учнями, педагогами та батьками.

Робота з учнями включає в себе проведення психологічних тренінгів на теми: «Толерантність», «Емпатія», «Конфлікт – шлях до порозуміння», «Шкільна дружба»; залучення учнів до антибулінгових ініціатив (учнівські ради, створення плакатів, рольові ігри); формування груп підтримки для жертв булінгу, під керівництвом шкільного психолога; запровадження анонімної «схриньки довіри» або електронного зворотного зв'язку для повідомлень про цькування. Опитані фахівці знають про визначення булінгу, його види, сторони та наслідки, адже самі проводили такі заходи.

Робота з педагогами включає в себе організацію семінарів і воркшопів для вчителів щодо розпізнавання ознак булінгу та конструктивного втручання; включення у шкільні програми тематичних уроків про безпечне спілкування, цінності взаємоповаги; розробка чітких алгоритмів реагування на виявлені випадки булінгу (на основі рекомендацій МОН України); формування єдиної позиції педагогічного колективу щодо нульової толерантності до будь-яких форм насильства.

Робота з батьками передбачає проведення інформаційних зустрічей і лекцій на теми: «Як розпізнати булінг», «Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою чи агресором»; надання психологічних консультацій для батьків щодо підтримки дитини у складних ситуаціях; залучення батьків до спільного створення Кодексу поваги та безпечного середовища у школі.

На основі вище викладеного пропонуємо загальні пропозиції: запровадження цілісної антибулінгової політики в закладі освіти; розробка інформаційно-просвітницьких матеріалів (буклетів, відео, плакатів); створення системи моніторингу психологічного клімату в класах (1-2 рази на рік).

Реалізація запропонованих заходів сприятиме формуванню безпечного, дружнього освітнього середовища, зниженню рівня булінгу та покращенню психоемоційного добробуту всіх учасників освітнього процесу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів булінгу у шкільному середовищі. Організація дослідження передбачала поетапну реалізацію: від підготовки інструментарію до аналізу отриманих результатів та формулювання практичних рекомендацій. Застосовані методи – анкетування та соціометричне опитування – дали змогу отримати цілісне уявлення про поширення, форми, ставлення до булінгу та соціальні взаємодії між учнями.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що значна частина учнів має досвід участі в ситуаціях булінгу – як у ролі жертв, так і в ролі свідків чи агресорів. При цьому простежується недостатній рівень поінформованості дітей про те, як правильно діяти у випадках булінгу, а також недовіра до здатності дорослих ефективно вирішувати подібні ситуації.

Соціометричні дані вказали на наявність ізольованих учнів, які часто перебувають у соціально вразливому становищі та мають підвищений ризик стати жертвами булінгу. Натомість агресорами найчастіше виступають учні з високим соціальним статусом, що свідчить про необхідність переосмислення поняття «лідерство» в освітньому середовищі.

Ключовими проблемами, що були виявлені в результаті інтерпретації даних, є:

- дефіцит профілактичної роботи у школі;
- пасивність спостерігачів булінгу;
- низький рівень емоційної культури в класних колективах;
- відсутність чітких механізмів реагування на випадки цькування.

На підставі результатів було сформульовано практичні рекомендації, серед яких – необхідність системної роботи з учнями, педагогами та батьками, впровадження тренінгів, інформаційно-просвітницьких заходів, а також створення безпечного, підтримувального освітнього середовища.

Загалом, емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми булінгу та надало цінну інформацію для розробки ефективних профілактичних стратегій, які будуть розглянуті у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ З ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ

3.1 Психологічні тренінги для учнів: тематика, структура, очікуваний ефект

Одним із ключових практичних інструментів профілактики булінгу у шкільному середовищі є психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, формування навичок конструктивної комунікації, підвищення самооцінки учнів та зменшення рівня агресивності в міжособистісних стосунках. Досвід практичної психології свідчить, що системна реалізація таких тренінгів дозволяє створити безпечну атмосферу в класі, зміцнити довіру між учасниками навчального процесу та запобігти проявам агресії [23].

Тематика тренінгів з профілактики булінгу охоплює кілька основних напрямів. Насамперед це тренінги з формування асертивної поведінки, вміння відстоювати власні межі без порушення прав інших. Також важливими є заняття, присвячені розвитку емоційного інтелекту, які сприяють кращому розумінню та регуляції емоцій [24]. Не менш важливими є тренінги на згуртованість класного колективу, оскільки саме наявність позитивного мікроклімату значно знижує ризик виникнення ситуацій булінгу [25].

Структура тренінгового заняття зазвичай включає вступну частину з актуалізацією теми та налаштуванням на роботу, основну частину з практичними вправами, рольовими іграми, обговоренням ситуацій, а також завершальну частину з рефлексією та зворотним зв'язком. Важливо, щоб тренінг мав циклічний характер – серія занять дозволяє глибше опрацювати тематику та поступово формувати нові поведінкові стратегії в учнів.

Очікуваний ефект впровадження таких тренінгів полягає в зниженні проявів агресивної поведінки, підвищенні рівня толерантності та емпатії серед учнів, зростанні рівня психологічної безпеки в класі. Крім того, участь у тренінгах сприяє підвищенню саморефлексії, розвитку навичок саморегуляції та посиленню соціальної згуртованості [26]. Важливо, щоб до організації та

проведення таких тренінгів були залучені кваліфіковані психологи, які володіють відповідними знаннями та методиками роботи з дитячою і підлітковою аудиторією.

Отже, системне впровадження психологічних тренінгів у межах профілактичної роботи є ефективним інструментом протидії булінгу у школі. Їхня змістовна побудова, інтерактивний формат та орієнтація на розвиток соціально-емоційних навичок забезпечують глибокий вплив на формування позитивного шкільного середовища.

3.2 Робота з педагогами та батьками щодо попередження булінгу

Комплексний підхід до профілактики булінгу в освітньому середовищі передбачає не лише роботу з учнями, а й активне залучення педагогів і батьків. Шкільне насильство, зокрема булінг, не може бути ефективно подолане без консолідованої взаємодії всіх учасників освітнього процесу [29]. У цьому контексті ключовими завданнями психолога є підвищення рівня обізнаності дорослих про природу булінгу, його наслідки та шляхи реагування на прояви агресії у дитячому середовищі.

Робота з педагогами спрямована передусім на формування навичок розпізнавання ознак булінгу, правильного реагування на них, а також створення в класі атмосфери довіри та взаємоповаги. Ефективними формами роботи є психологічні семінари, тренінги з елементами практичних кейсів, супервізії та індивідуальні консультації. Одним із важливих аспектів є профілактика професійного вигорання, оскільки вчитель, який перебуває у стані хронічного стресу, менш схильний помічати соціальні конфлікти серед учнів і адекватно на них реагувати [27].

Щодо роботи з батьками, то пріоритетним завданням є формування відповідального батьківства та підвищення емоційної чутливості до потреб дитини. Психологічна просвіта батьків здійснюється через групові зустрічі, тематичні батьківські збори, інформаційні буклети, а також індивідуальні консультації. Особливу увагу слід приділяти темі ненасильницької комунікації,

розвитку емпатії та ефективному стилю виховання. За результатами досліджень, батьки, які володіють навичками конструктивного діалогу, рідше мають дітей–агресорів або жертв булінгу [28].

Важливою складовою профілактики є створення єдиної ціннісної платформи між школою та родиною, що дозволяє забезпечити узгодженість виховного впливу. Психологу необхідно налагодити відкриту комунікацію з обома сторонами, підтримувати культуру взаємної відповідальності, розвивати партнерські стосунки між школою та родинами учнів [30].

Отже, робота з педагогами та батьками є невід’ємною частиною системної профілактики булінгу. Її ефективність залежить від глибини взаємодії, регулярності зустрічей і готовності дорослих змінювати власні установки задля створення безпечного освітнього середовища.

3.3 Формування безпечного та дружнього шкільного середовища

Формування безпечного та дружнього шкільного середовища є ключовим чинником попередження булінгу, а також створення умов для повноцінного особистісного і соціального розвитку учнів. Школа має виступати не лише навчальним простором, а й соціальним середовищем, у якому кожна дитина почувається захищеною, прийнятою і важливою. Психолог-практик у цьому процесі відіграє центральну роль, сприяючи побудові атмосфери взаємоповаги та довіри між усіма учасниками освітнього процесу [31].

Основою безпечного середовища є чіткі правила взаємодії, які розробляються спільно з учнями та педагогами. Такі правила мають бути зрозумілими, справедливими і послідовно застосовуваними. Важливо, щоб їх дотримання підтримувалося не лише адміністрацією, а й самими учнями як частиною культури шкільного співжиття [32]. В цьому контексті важливо впроваджувати практики медіації та ненасильницької комунікації, які дозволяють вирішувати конфлікти конструктивно, без приниження чи агресії.

Дружнє середовище формується через систематичну роботу над розвитком емоційної культури учнів, толерантності до різних точок зору та особистісних відмінностей. Психологічні програми сприяють активізації колективної

згуртованості, розвитку довіри та підтримки. Однією з ефективних практик є проведення щотижневих класних годин психологічного спрямування, де обговорюються теми дружби, прийняття, поваги до себе та інших [33].

Інфраструктурний компонент шкільного середовища також не менш важливий. Психолог, у взаємодії з адміністрацією, може впливати на організацію простору: облаштування «зон емоційного розвантаження», куточків відпочинку, візуального оформлення класів і коридорів позитивними мотиваційними елементами. Це сприяє зниженню рівня тривожності, покращує настрій і формує відчуття причетності до спільного простору.

Крім того, важливою є наявність чітких механізмів реагування на випадки булінгу. Діти мають знати, до кого вони можуть звернутись у разі небезпеки, і бути впевненими, що їхню ситуацію буде розглянуто конфіденційно та з відповідною увагою [34].

Таким чином, формування безпечного і дружнього шкільного середовища є результатом спільної роботи психолога, педагогів, батьків і самих учнів. Такий підхід дозволяє не лише зменшити рівень агресії, а й забезпечити гармонійний розвиток кожної дитини в умовах довіри, підтримки та поваги.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було представлено практичні заходи з профілактики булінгу в школі, які реалізуються через комплексну взаємодію з учнями, педагогами та батьками. Зокрема, акцентовано на важливості впровадження психологічних тренінгів для учнів як ефективного інструменту розвитку емпатії, комунікативних навичок та формування позитивної міжособистісної взаємодії в класному колективі.

Також було розкрито напрями роботи з педагогами та батьками, що спрямовані на підвищення їхньої поінформованості щодо проблеми булінгу, формування навичок конструктивного реагування на агресивну поведінку та створення єдиного виховного простору. Така взаємодія є запорукою формування узгоджених дій усіх учасників освітнього процесу задля забезпечення психоемоційної безпеки дітей.

Окрему увагу приділено формуванню безпечного та дружнього шкільного середовища як одного з основоположних чинників запобігання насильству. Наголошено на необхідності створення в школі атмосфери прийняття, взаємоповаги та підтримки, що сприяє розвитку позитивного соціального клімату та зниженню ризику проявів булінгу.

Загалом, реалізація запропонованих практичних заходів дозволяє сформувати цілісну систему профілактики булінгу в освітньому середовищі, орієнтовану на збереження психічного здоров'я учнів, розвиток безпечних форм спілкування та підтримку позитивного соціально-психологічного клімату в школі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети – здійснити комплексний аналіз соціально-психологічних аспектів булінгу в шкільному середовищі та розробити практичні рекомендації з його профілактики. На основі виконаних завдань зроблено такі висновки:

1. Теоретичне дослідження дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння булінгу як соціально-психологічного явища. Булінг було визначено як форму систематичної агресивної поведінки з метою приниження або домінування, що негативно впливає на всі компоненти освітнього процесу.

2. Встановлено, що основними чинниками виникнення булінгу є емоційна незрілість, дефіцит емпатії, несприятливий мікроклімат у шкільному колективі, відсутність чітких норм реагування на агресію з боку дорослих. Булінг формується в соціальному контексті за умов толерантності до насильства та браку взаємоповаги.

3. У процесі емпіричного дослідження підтверджено гіпотезу про ефективність комплексного підходу до профілактики булінгу, який охоплює роботу з усіма учасниками освітнього процесу – учнями, педагогами та батьками. Було виявлено, що значна частина учнів має досвід участі у булінгу, при цьому рівень поінформованості про способи реагування є низьким, а довіра до педагогів – недостатньою.

4. Соціометричне опитування дало змогу ідентифікувати учнів з підвищеним ризиком залучення до булінгових ситуацій – як у ролі жертв, так і агресорів. Аналіз показав, що агресорами часто виступають учні з високим соціальним статусом, що вимагає переосмислення концепції лідерства в шкільному середовищі.

5. Практична частина роботи була спрямована на розробку конкретних профілактичних заходів: проведення тренінгів для учнів, інформаційно-просвітницька робота з педагогами й батьками, створення Кодексу поваги та безпечного середовища. Також надано рекомендації щодо систематичного моніторингу психоемоційного клімату в класах.

6. Пропоновані заходи мають як теоретичну, так і практичну значущість: вони можуть бути використані шкільними психологами, адміністрацією закладів освіти та соціальними педагогами для формування безпечного, дружнього й підтримувального шкільного простору.

Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість поєднання теоретичного аналізу та емпіричного підходу до проблеми булінгу. Гіпотеза дослідження була підтверджена, а запропоновані рекомендації – обґрунтовані як з практичного, так і з наукового погляду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова, В. О. Мельничук, О. А. Калашник – Київ: ТОВ «Агенство «Україна», 2019. – 132 с. elar.naiau.kiev.ua+1mon.gov.ua+1
2. Тілікіна Н. В. Булінг (цькування) в закладі освіти як явище: навчальний модуль. – Полтава: НУПП, 2018. – 24 с. library.zu.edu.ua+2Полтавська політехніка+2Нова українська школа+2
3. Сичинська М. Булінг у школі: ознаки та прояви цькування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sychynska.com/buling-u-shkoli/sychynska.com+1Resilience Help+1>
4. Профілактика булінгу в закладах освіти України / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_1/28.pdf Інноваційна педагогіка
5. Olweus D. Bullying at school/ D. Olweus // Blackwell Publ. – 1993. – 215 p. – Mode access : [http:// books.google.com.ua](http://books.google.com.ua). Інтернет ресурс: Соціальна педагогіка. 1, 2015 с.170.172
6. Закон України Про освіту, 2017, № 38 – 39, ст.380. Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
7. Нормативно – правова база з питань булінгу (цькування)) [Електронний ресурс] Режим доступу : <https://drabivosvita.gov.ua/httpszakonradagovualawsshow265719-08-13-15-20-05-2020/>
8. Капська А. Й., Безпалько О. В., Вайнола Р. Х.. Актуальні проблеми соціально–педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання) Заг. ред. А. Й. Капської. К. : Центр навч. л-ри, 2002. 164 с.
9. Попередження та протидія булінгу в закладах освіти: алгоритм взаємодії від МОН [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/2024/09/14/poperedzhennya-ta-protydiya-bulingu-v-zakladah-osvity-algorytm-vzayemodiyi-vid-mon/>

10. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. 178 – 182 с.
11. Вовк М., Гречин Н. Причини булінгу в молодіжному середовищі // Науковий вісник. – 2020. – № 4(13). – С. 45–52.
12. Булінг: причини явища та його профілактика в школі // Освіта.UA. –2021.– [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/method/83083/>
13. Булінг як соціально-психологічне явище у шкільному середовищі // ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка. –2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6723/1/Туранська%20Анастасія%20Андріївна.%20Магістерська%20робота.%20ДФН.%202023%20рік.pdf>
14. Zhao N., Yang S., Zhang Q., et al. School Bullying Results in Poor Psychological Conditions: Evidence from a Survey of 95,545 Subjects. – arXiv preprint arXiv:2306.06552, 2023.
15. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
16. Максіом К. В. Соціально-психологічні особливості шкільного булінгу: характеристика учасників / К. В. Максіом // Психологічний часопис. – 2019. – № 3(25). – С. 53 – 59. – Режим доступу: <https://www.psytir.org.ua>
17. Запобігання булінгу в шкільному середовищі: методичні рекомендації / За ред. Л. М. Шевченко. – Київ: ІС НАН України, 2023. –76 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua>
18. Шахова А. І. Психологічна допомога учням – спостерігачам у ситуаціях булінгу: кваліфікаційна робота. – Херсон: ХДУ, 2022. – 54 с. – Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu>
19. Залозна Г. М. Психологічні особливості дітей – жертв булінгу в освітньому середовищі / Г. М. Залозна // Науковий вісник ЗНУ. – 2021. – № 4. – С. 87 – 92. – Режим доступу: <http://dspace.znu.edu.ua>
20. Мельничук В. О., Андрєєнкова В. Л. Булінг у закладах освіти: профілактика, реагування, захист. – Київ: Агенство «Україна», 2019.– 132 с.

21. Психологічні механізми булінгу у шкільному середовищі: монографія / За ред. Т. С. Яценко. – Ужгород: УжНУ, 2021. – 112 с. – Режим доступу: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua>
22. Психологічні чинники залучення підлітків до булінгу: зб. наук. праць. – К.: НАВС, 2022. – Режим доступу: <https://elar.navs.edu.ua>
23. Гавриленко, І. М. (2020). Психологічні засади профілактики булінгу в освітньому середовищі. Київ: Центр практичної психології.
24. Семенова, Н. А. (2018). Емоційний інтелект як чинник подолання агресії у підлітковому віці. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна.
25. Карась, О. В. (2021). Психологія безпечного шкільного простору: тренінгові технології. Львів: Піраміда.
26. Теремко, О. С. (2019). Психолого-педагогічні основи профілактики насильства в учнівському середовищі. Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова, (147), 120–124.
27. Климова, І. В. (2020). Попередження булінгу: партнерство школи, родини та громади. Київ: Науково-методичний центр.
28. Бондаренко, Н. П. (2019). Психологічна підтримка вчителя в контексті профілактики булінгу. Практична психологія та соціальна робота, (3), 27 – 30.
29. Заболотна, О. І. (2018). Психолого-педагогічні аспекти співпраці школи і сім'ї у протидії булінгу. Психологія і суспільство, (2), 59 – 63.
30. Маляренко, Т. С. (2021). Формування безпечного середовища через партнерську взаємодію з батьками. Освітній простір, (6), 45 – 49.
31. Остапчук, І. П. (2020). Школа без насильства: підходи до формування безпечного простору. Київ: Освіта і суспільство.
32. Мірошніченко, О. В. (2019). Психологічні основи шкільного клімату та його вплив на профілактику булінгу. Практична психологія та соціальна робота, (11), 31 – 35.
33. Ярова, Н. Г. (2021). Психологічний супровід формування дружнього шкільного середовища. Соціальна педагогіка, (2), 52 – 55

34. Кравченко, Л. С. (2018). Стратегії створення безпечного освітнього середовища в контексті запобігання насильству. Освіта та розвиток обдарованої особистості, (6), 43 – 46.
35. Бех І.Д. (2018). Особистісно зорієнтоване виховання: теорія і технології. Київ: Либідь.
36. Гавріш Н.В. (2016). Психологічні особливості дітей, які зазнають насильства в школі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 18(3), 45 – 49.
37. Роменець В.А. (2002). Основи психології. Київ: Либідь.
38. Кліменко І.І. (2020). Сімейні детермінанти агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*, 3, 27 – 32.
39. Зеркалова О.О. (2020). Булінг як соціально-психологічна проблема шкільного середовища. *Психологія і суспільство*, 1, 88–92.
40. Міністерство освіти і науки України. (2019). Методичні рекомендації щодо виявлення, протидії та запобігання булінгу в закладах освіти. - Київ: МОН.
41. UNICEF Україна. (2021). Булінг у школі: як його розпізнати та зупинити. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying>
42. МОН України, ГО «Ла Страда-Україна» (2018). Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. - Київ. - 68 с.
43. Морено Дж. Соціометрія. Метод і його застосування в науці / Пер. з англ. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 304 с.
44. Басса–Даркі А. Методика діагностики рівня агресивності (адапт. А. К. Осницький) // Практикум з психодіагностики: навч. посіб. / за ред. В. О. Моляко. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – С. 115 – 120.
45. Джонсон Д., Джонсон Р. Навчання у співробітництві. Психологія і педагогіка кооперативного навчання. – К.: Молодь, 1999. – 224с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета для учнів щодо виявлення булінгу у шкільному середовищі (містить питання про відчуття безпеки, форми булінгу, частоту проявів, звернення по допомогу тощо)

Анкета анонімна. Відповідай чесно. Твої відповіді допоможуть зробити школу безпечнішою.

1. Чи тобі подобається ходити до школи?

- Так
- Не дуже
- Ні

2. Чи відчуваєшся ти у школі безпечно?

- Так
- Не завжди
- Ні

3. Чи бачив(–ла) ти, як хтось ображав іншого учня (дражнив, ображав словами, бив)?

- Так
- Іноді
- Ні

4. Чи ображав хтось тебе в школі?

- Так

- Іноді
- Ні

5. Якщо тебе ображали, як саме це було? (можна вибрати кілька варіантів)

- Дразнили або сміялися
- Обзивали поганими словами
- Ігнорували, не брали в гру
- Відбирали речі
- Били або штовхали
- Інше: _____

6. Як часто це відбувається?

- Один або кілька разів
- Час від часу
- Дуже часто

7. До кого ти звертаєшся, коли тебе хтось ображає?

- До вчителя
- До батьків
- До друзів
- Ні до кого
- Інше: _____

8. Як ти вважаєш, чи вчителі допомагають, якщо когось ображають у школі?

- Так
- Не завжди
- Ні

- Не знаю

Методика соціометрії (Дж. Морено)

(інструкція, зразок запитань, матриця виборів, приклад побудови соціограми)

- Мета методики:

Вивчити структуру міжособистісних стосунків у класному колективі, виявити лідерів, ізольованих учнів, групи впливу, а також учнів, які можуть бути жертвами або ініціаторами булінгу.

- Інструкція для учнів:

«Уяви, що завтра ми будемо працювати в групах (сидіти разом, вирушати на екскурсію тощо). Напиши, з ким із класу ти хотів (–ла) би працювати (до 3 осіб), і поясни чому.»

Далі учень заповнює таблицю:

Запитання:

1. З ким ти хотів(–ла) б працювати в парі або групі? (до 3 учнів)
2. З ким ти не хотів(–ла) б працювати? (до 3 учнів –необов'язково)

- Важливо: дослідження проводиться анонімно, відповіді не обговорюються з класом.

- Матриця виборів (заповнення)

Учень	Вибір 1	Вибір 2	Вибір 3
ПІБ учня			
ПІБ учня			

Вибори кодуються (наприклад, кількістю позитивних згадувань), що дає змогу обчислити індекси популярності.

- Обробка результатів

Позитивні вибори (учнів, яких обрали частіше за інших) → лідери;

Менш популярні/ізолювані (немає виборів або 1) → потенційні жертви або соціально неактивні;

Негативні вибори → відторгнуті або проблемні в комунікації;

Розраховується коефіцієнт соціометричного статусу (кількість виборів / максимальна можлива кількість).

- Приклад побудови соціограми

На основі отриманих результатів створюється схема зв'язків між учнями у вигляді кола, де:

кола – учні,

стрілки – вибори (односпрямовані, взаємні),

лідери – в центрі, ізолювані – на периферії.

- Можна використовувати кольори для відображення лідерів, ізолюваних, негативних виборів

Анкета «Я і мої емоції» (адаптація методики Басса-Даркі)

Інструкція для учня:

Прочитай кожне твердження. Якщо ти згоден –постав «+» (так), якщо не згоден –постав «-» (ні). Відповідай чесно, як ти відчуваєш насправді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

БЛАНК ТЕСТУ

1. Мені часто хочеться комусь дати здачі.
2. Я часто сперечаюсь із дорослими або друзями.
3. Мені приємно бачити, коли у когось щось не виходить.
4. Іноді я ламаю або рву речі, коли злюсь.
5. Я часто ображаюсь, навіть через дрібниці.
6. Мене легко розсердити.
7. Я думаю, що багато хто ставиться до мене несправедливо.
8. Якщо я злюсь, я можу наговорити зайвого.
9. Якщо я програю –мені важко це прийняти.
10. Я часто думаю, що мене недооцінюють.
11. Я не можу забути образу довгий час.
12. Якщо мене хтось вдарить –я відповім.
13. Я думаю, що багато людей можуть мене обдурити.
14. Я люблю сперечатися, навіть коли не маю рації.
15. Іноді мені хочеться щось зламати або грюкнути дверима.
16. Я часто бурмочу щось зле, коли ображений.

17. Мені здається, що люди часто говорять за мою спиною

18. Я вмію тримати себе в руках, коли серджуся.
19. Я часто дратуюсь, але не показую цього.
20. Я рідко вибачаю першим.
21. Мені здається, що ніхто мене не розуміє.
22. Якщо мене не слухають –я можу кричати.
23. Я не люблю, коли мені наказують.
24. Я легко вибухаю, навіть якщо потім шкодую.
25. Я часто відчуваю провину, навіть якщо нічого поганого не зробив.
26. Я намагаюся уникати конфліктів.
27. Мені важко пробачити людину, яка мене образила.
28. Я часто тримаю образу в собі.
29. Я вважаю, що маю право злитися, коли мене дратують.
30. Мені здається, що багато хто хоче мене принизити.
31. Я часто критикую інших.
32. Іноді я злюсь на себе.
33. Я не люблю, коли мене критикують.
34. Я не можу не відповісти, якщо мене ображають.
35. Я часто уявляю, як сварюся з кимось.
36. Мені хочеться іноді зникнути, коли дуже злюсь

МЕТОДИКА Д. ДЖОНСОНА ТА Ф. ДЖОНСОНА НА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

Визначне, наскільки кожен із висловів відповідає вашим діям під час конфліктних ситуацій. Запропоновано такі варіанти відповідей: «Відповідає в усіх випадках»; «Відповідає у більшості випадків»; «Деколи відповідає»; «Відповідає, але дуже рідко»; «Ніколи не відповідає».

1. Від суперечки легше утриматися, ніж потім здихатися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусить її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послугу за послугу.
5. Давай приходь і подумаємо разом.
6. Під суперечки заслуговує на похвалу той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того справді.
8. Солодкі слова роблять сладким рух уперед.
9. Краще синиця у горсті, аніж журавель у небі.
10. Істина перебуває у знаннях.
- 11 Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів тікати врозтіч.
13. Вбив ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не спричинить суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожен може зробити свій внесок у неї.

16. Триматися подалі від тих, хто незгодний із тобою.

17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
19. Зуб за зуб – це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істинну в останній інстанції, збагатитися від істини, які знають інші.
21. Уникайте сварливих людей – вони зроблять вашу життя нещасним.
22. Людина, яка не тікає сама, змушує тікати інших.
23. М'які слова забезпечують гармонію.
24. Хочеш мати доброго друга – зроби йому щось приємне.
25. Відкрито говори про свої конфлікти, і йди їм назустріч – тільки це приведе до їхнього найкращого вирішення.
26. Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникати їх зовсім.
27. Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
28. Лагідність перемагає гнів.
29. Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
30. Щирість, чесність і довіра горі звернути.
31. Немає нічого важливішого, аніж ті, за що тобі треба боротися.
32. У світі завжди були і будуть переможці та переможені.
33. Вони не тобі з камінням, а ти до них із прихильністю.
34. Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Правди можна добитися, воюючи та воюючи