

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра практичної психології

## **ПСИХОПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальність 053 «Психологія»  
**Марії ФЕДАС**

**Науковий керівник**  
Доктор педагогічних наук,  
доцент кафедри теоретичної психології  
**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент**  
доктор психологічних наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
«   » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол №  
завідувач кафедри теоретичної психології  
\_\_\_\_\_ д.п.н. проф. **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів 2024**

## АНОТАЦІЯ

### *Марія ФЕДАС. Кваліфікаційна робота. Психопрофілактика булінгу серед підлітків*

У роботі досліджується проблема булінгу серед підлітків, яка сьогодні набула критичного значення в суспільстві, являючи собою психологічне, вербальне та фізичне насильство, спрямоване на учнів-однолітків. Булінг негативно впливає на навчальний процес підлітків, спричиняючи стрес та тривогу, що веде до зниження уваги та концентрації. Проаналізовано причини, наслідки та методи запобігання булінгу, а також, розглянуто різні аспекти та стратегії подолання булінгу в освітніх установах. Здійснено емпіричне дослідження особливостей булінгу та розроблено відповідні рекомендації.

*Ключові слова: булінг, психопрофілактика, підлітки, освітнє середовище, соціально-педагогічні заходи, кібербулінг.*

## ABSTRACT

### *Maria FEDAS. Qualification work. Psychoprevention of bullying among teenagers*

The work examines the problem of bullying among teenagers, which today has acquired critical importance in society, representing psychological, verbal and physical violence directed at students of the same age. Bullying negatively affects the educational process of adolescents, causing stress and anxiety, which leads to a decrease in attention and concentration. The causes, consequences and methods of preventing bullying are analyzed, as well as various aspects and strategies for overcoming bullying in educational institutions are considered. An empirical study of the specifics of bullying was carried out and relevant recommendations were developed.

*Key words: bullying, psychoprophylaxis, teenagers, educational environment, socio-pedagogical measures, cyberbullying.*

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	
1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку .....	11
1.3. Основні наукові підходи до проблеми психопрофілактики булінгу серед підлітків.....	14
Висновки до розділу 1 .....	19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	
2.1 Методи дослідження.....	21
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	49
Висновки до розділу 2 .....	51
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	54
Висновки до розділу 3 .....	63
ВИСНОВКИ .....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66
ДОДАТКИ .....	71

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема булінгу набула критичного значення та стала не лише проблемою шкільного середовища, але й проникла до онлайн-простору, посиливши свою загрозу та складність виявлення. Булінг (психологічне, вербальне та фізичне насильство, спрямоване на учнів однолітків), є серйозним викликом для громадського здоров'я та психічного благополуччя молоді. Постійний стрес та тривога, пов'язані зі страхом від булінгових атак, можуть призвести до зниження уваги та концентрації, що в свою чергу негативно відбивається на академічних досягненнях підлітків. Підлітки, які стали жертвами булінгу, можуть відчувати відчуженість та відмову від участі в групових заходах, що може призвести до соціальної ізоляції та відчуття відчуження.

Актуальність досліджуваної нами теми очевидна через її негативний вплив на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя підлітків. Булінг є серйозною загрозою для здоров'я та розвитку молодих людей і вимагає впровадження негайних психопрофілактичних заходів.

Дослідження різних видів булінгу в освітньому середовищі показують, що ці явища мають складну природу, яка включає психологічні, соціальні та педагогічні аспекти. Науковці (М. Бутовська, В. Вишневська, Д. Лейн, І. Маковська, Л. Найдьонова, Д. Ольвеус, І. Ріверс, Л. Семенюк та ін), акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до вирішення проблем булінгу, включаючи профілактичні заходи, освітні програми для учнів і педагогів, а також активну роботу з батьками. Більшість дослідників сходяться на думці, що тільки системний і міждисциплінарний підхід може ефективно протидіяти булінгу в закладах освіти.

**Об'єктом дослідження** психопрофілактика булінгу серед підлітків.

**Предметом дослідження** психологічні особливості проявів булінгу серед підлітків

**Мета дослідження:** здійснити теоретичному аналіз проблеми психопрофілактики булінгу та емпірично дослідити психологічні особливості проявів булінгу серед підлітків. Розробити програму психопрофілактики булінгу серед підлітків.

**Завданням дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «булінг» у соціально-психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати основні наукові підходи до проблеми психопрофілактики булінгу серед підлітків
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів булінгу серед підлітків.
4. Розглянути основні стратегії психопрофілактики булінгу серед підлітків.

**Теоретико-методологічна основою** дослідження стали концепції агресивності особистості (Д. Річардсон, А. Бандура, В. Дж. Доллард та ін.); сучасні психолого-педагогічних дослідження проблеми психопрофілактики в освітньому середовищі (М. Бутовська, В. Вишнеvsька, Д. Лейн, І. Маковська, Л. Найдьонова, Д. Ольвеус, І. Ріверс, С. Стельмах, Л. Семенюк та ін),

**Методи дослідження** включають аналіз, синтез та узагальнення наукових досліджень; анкетування, тестування, спостереження, аналіз статистичних даних.

**Емпіричною базою дослідження** стала Львівська державна комунальна середня загально-освітня школа № 2. У дослідженні прийняли участь 50 підлітків у рівній кількості дівчат та хлопців у віці від 11 до 15 років.

**Теоретичне значення роботи** полягає у тому, що розширено наукові уявлення про проблему булінгу в освітніх закладах та на основі наукових досліджень виокремлено ефективні шляхи психопрофілактики цього явища.

**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.

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

# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

### 1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен

Булінг – це серйозна проблема, яка може мати руйнівні наслідки для жертв, кривдників та свідків. Її профілактика потребує комплексного підходу, який охоплює зусилля з боку адміністрації школи, педагогів, батьків та самих учнів. Сутність булінгу полягає у систематичному та неперервному психічному, вербальному або фізичному насильстві, спрямованому на однолітків або групу однолітків. Основними характеристиками булінгу є агресивна поведінка, нерівноправність стосунків та намагання отримати контроль або потужність над іншими. Як показує практика, шкільний булінг є системним та інтегрованим соціально-психологічним явищем, яке виникає в атмосфері ворожості, страху й конфлікту.

Першими дослідниками проблематики булінгу були норвезькі вчені Д. Ольвеус та Е. Роланд, які й запропонували його назву. Поняття «булінг» походить від англ. слова *bully* - знущатися, примушувати з допомогою погроз і означає повторювані, свідомі, навмисні та продумані дії з наміром завдати шкоди іншим [23,с.78].

Загалом більшість науковців поняття «булінг» розглядають як психологічне, вербальне або фізичне насильство, яке здійснюється систематично та неперервно однолітками або групою однолітків над іншими учнями.

Види булінгу можуть включати [18,с.67-78]:

1. Фізичний боулінг, який є однією з найбільш очевидних та насильницьких форм булінгу:
  - 1) Бійки та побиття - це фізичне насильство, коли одна або декілька осіб нападають на іншу особу з метою завдати їй травм.

- 2) Лайки та знущання - використання образливих коментарів, кричання, грубих жартів або принижень для приниження та пошкодження самоповаги жертви.
- 3) Кидання предметами - це може включати в себе кидання предметами, такими як каміння, пляшки, інструменти або інші об'єкти, з метою завдати травм або страху жертві.
- 4) Фізичні загрози - використання жестів або мовлення, які мають на меті залякувати чи примусити жертву виконати певні дії.

Ці форми фізичного насильства можуть мати серйозні наслідки для жертв, включаючи фізичні травми, психологічні та емоційні травми, втрату довіри до інших людей та психічні розлади. Важливо підкреслити, що фізичний булінг є серйозним порушенням прав людини та повинен бути негайно припинений та засуджений.

2. Вербальний боулінг, форма насильства, в якій атакуюча сторона використовує словесні або мовленнєві засоби для того, щоб завдати шкоди, приниження або вразити почуття жертви[14,с.67-78]. Це може включати:

- 1) Образливі або образливі слова - використання негативних або вульгарних слів, які мають на меті приниження або ушкодження почуттів жертви.
- 2) Погрози - висловлення намірів або погроз жертві, таких як фізична або емоційна шкода, для створення страху та тривоги.
- 3) Лайка та глузування - використання іронії, сарказму або спотворених коментарів з метою приниження або пониження самоповаги жертви.
- 4) Погане ставлення - вираження презирства, грубості або неувважності до жертви, що може викликати почуття неприйнятності та відхилення.
- 5) Послідовної критики - наполягання на недоліках або помилках жертви, що може призвести до психологічного тиску та пошкодження її самоповаги.

Ці форми вербального насильства можуть мати серйозні наслідки для жертви, включаючи низьку самооцінку, депресію, тривожні розлади та інші



психологічні проблеми. Важливо підкреслити, що вербальний булінг є так само серйозним порушенням прав людини, як і фізичне насильство, і потребує ефективних заходів для його запобігання та протидії.

3. Психологічний (емоційний) боулінг - форма насильства, яка в основному базується на психологічному тиску та емоційному знуцанні над жертвою[18,с.67-78]. Він може набувати різних форм, включаючи:

- 1) Психологічний тиск - постійний натиск або стрес, який жертва відчуває через постійні загрози, коментарі або інші форми психологічного тиску.
- 2) Використання пліток - можуть поширювати чутки, неправдиві інформації або образи про жертву з метою психологічного тиску та ізоляції.
- 3) Ізоляція - відчуження від групи, виключення з соціальних подій або інші дії, спрямовані на обмеження соціальних зв'язків жертви.
- 4) Маніпулювання - використання хитрощів, лестощів або інших методів для контролю або маніпулювання жертвою та її діями.
- 5) Психологічна травма - психологічний булінг може призвести до серйозної травми, що включає в себе стрес, тривогу, депресію та інші психічні розлади.

Ці форми психологічного насильства можуть мати серйозні наслідки для жертви, включаючи психічну та емоційну травму, втрату самооцінки, ізоляцію та інші проблеми зі здоров'ям. Важливо підкреслити, що психологічний булінг є так само серйозним порушенням прав людини, як і інші форми булінгу, і вимагає ефективних заходів для запобігання та протидії[23, с.67-78].

4. Соціальний булінг є формою насильства, яка спрямована на порушення соціальних зв'язків та репутації жертви. Його основні характеристики включають[14, с.67-78]:

- 1) Псування репутації - поширення негативних відгуків або інформацію про жертву з метою підірвати її репутацію та сфабрикувати негативне враження.

- 2) Поширення чуток - це може включати в себе неправдиві чи перекручені інформаційні повідомлення про жертву, які можуть пошкодити її статус та відносини з оточуючими.
- 3) Виключення з групи - атакуючі можуть намагатися виключити жертву з соціальних груп, колективів або заходів, щоб зменшити її підтримку та позиції.
- 4) Соціальна ізоляція - це може включати в себе ізоляцію жертви від інших, відмову від спілкування чи участі в соціальних заходах, що призводить до почуття відчуженості та самотності.
- 5) Інші способи порушення соціальних зв'язків - це може включати в себе вимагання виконання неприємних завдань, шантаж, підбурювання до конфліктів між друзями або розколу в соціальних колах.

Ці форми соціального насильства можуть мати серйозні наслідки для жертви, включаючи втрату соціальної підтримки, низьку самооцінку, соціальну анклавізацію та інші проблеми. Важливо підкреслити, що соціальний булінг є так само серйозним порушенням прав людини, як і інші форми булінгу, і вимагає ефективних заходів для запобігання та протидії.

5. Кібербулінг - форма булінгу, яка відбувається в онлайн середовищі через використання різних цифрових технологій, таких як Інтернет, соціальні медіа, месенджери, електронна пошта та інші [31]. Основні характеристики кібербулінгу включають:

- 1) Поширення образливих повідомлень - кібербулінг може включати в себе надсилання образливих або упереджених повідомлень через електронну пошту, соціальні мережі або месенджери з метою приниження та шкоди жертві.
- 2) Погрози - використання онлайн платформ для висловлення погроз жертві, включаючи фізичне насильство, смертельні загрози або інші форми шкоди.
- 3) Ганебні фотографії та відео - розповсюдження неприємних чи ганебних фотографій або відеозаписів жертви з метою підшкодити її репутації та завдати шкоди.

- 4) Кібершантаж - використання цифрових засобів для шантажування та вимагання жертви, включаючи вимагання грошей, особистої інформації або інші послуги.

Кібербулінг може мати серйозні наслідки для жертви, включаючи психологічну травму, тривогу, депресію, втрату самооцінки та інші психічні та емоційні проблеми. Це також може вплинути на соціальну інтеграцію та навчання жертви. Існує необхідність в ефективних заходах для запобігання та боротьби з кібербулінгом, включаючи освітні програми, політику безпеки в Інтернеті та підтримку жертв.

Ці види булінгу можуть спричиняти серйозні наслідки для жертв, тому важливо боротися з цим явищем і надавати підтримку тим, хто потерпає від нього. Це серйозна проблема сучасної молоді, яка має ряд основних характеристик (таблиця 1.1.)

*Таблиця 1.1.*

#### **Відмінності між булінгом та окремими конфліктами**

Характеристика	Булінг	Окремі конфлікти
Систематичність та тривалість	Відбувається систематично та тривалий час.	Випадкові явища.
Насильство та агресія	Може включати різні форми насильства, від фізичного та вербального до психологічного.	Можуть бути менш жорстокими та не мати тривалого впливу.
Психологічні та емоційні наслідки	Жертви відчувають стрес, тривогу, депресію, анксіозні розлади.	Наслідки менш серйозні та зазвичай зникають з часом.
Соціальна ізоляція	Може призвести до відчуженості та соціальної ізоляції.	Зазвичай не призводять до ізоляції.

Цифровий аспект	Може відбуватися через Інтернет та соціальні медіа (кібербулінг).	Не пов'язані з цифровими технологіями.
-----------------	---	--

*Укладено згідно джерел [5; 10, с.56-62]*

Важливо зазначити, що не всі конфлікти є булінгом. Конфлікт може бути разовим явищем, яке не має тривалого впливу на учасників. Булінг же відрізняється тим, що він є систематичним, тривалим та має значні негативні наслідки для жертви.

Схильність до агресивної поведінки суттєво впливає на розвиток особистості та формування «Я», самооцінки та самоприйняття. Булінг слід розглядати як складову асоціальної та агресивної поведінки.

Булінг порушує право кожної особи на безпеку та повагу, і вимагає негайної уваги та дій з боку суспільства для запобігання та протидії цьому явищу. Найбільш поширеним явище булінгу є серед підлітків. Тому далі розглянемо основні психологічні та фізичні особливості підліткового віку.

## **1.2 Психологічна характеристики підліткового віку**

Підлітки - це група молодих людей, які перебувають на перехідному етапі між дитинством та дорослістю. Фізично вони переживають інтенсивний період зростання та розвитку, включаючи зміни у статевому розвитку та зовнішності. Емоційно підлітки можуть переживати широкий спектр почуттів, від радості та ентузіазму до стресу та тривоги, оскільки намагаються зрозуміти себе та своє місце у світі. Соціально вони активно адаптуються до свого оточення, встановлюють нові відносини з однолітками та дорослими, вивчають правила соціальної взаємодії та намагаються знайти своє місце у спільності. Інтелектуально підлітки розвивають свої когнітивні здібності, набувають нових

знань та навичок, розвивають критичне мислення та вміння приймати рішення. Експериментування зі стилем життя є ще одним характерним аспектом підліткового періоду, коли молоді люди випробовують різні інтереси, хобі та соціальні ролі, щоб знайти себе та визначити свої власні цінності та ідентичність [38, с.177-179].

Психологічні характеристики підлітків включають в себе різноманітні аспекти їхнього фізичного та психічного розвитку.

Підлітки є надзвичайно емоційно вразливою групою. Вони можуть переживати широкий спектр емоцій, від радості, ентузіазму та цікавості до стресу, тривоги та невпевненості. Цей період в їхньому житті характеризується інтенсивними емоційними коливаннями, оскільки вони намагаються зрозуміти світ навколо себе та своє місце у ньому.

Підлітки постійно стикаються зі змінами у своєму оточенні, такими як переїзди до нових місць, зміни у школі або оточенні однолітків, сімейні проблеми тощо. Ці зміни можуть викликати стрес та тривогу, особливо коли підліток почувається невпевненим у своїх здібностях або не має підтримки від оточуючих [38, с.177-179]. Проте, підлітки також можуть демонструвати радість, ентузіазм та цікавість щодо нових можливостей та досвідів. Вони активно досліджують світ навколо себе, випробовують нові речі та навички, що допомагає їм виробляти власну ідентичність та визначати свої цінності та уподобання.

Важливою частиною їхнього емоційного розвитку є можливість виробити стратегії пристосування та подолання труднощів. Підтримка з боку сім'ї, друзів та професійних психологів може бути вирішальною для того, щоб допомогти підліткам впоратися з емоційними випробуваннями та розвивати стресостійкість. Підлітки вивчають своє місце у різних соціальних структурах, що є важливим аспектом їхнього розвитку. Вони активно адаптуються до різних ролей та відносин у своїй родині, школі та спільноті.

У сім'ї, підлітки навчаються взаємодіяти з батьками, братами та сестрами, а також іншими родичами. Вони досліджують свої власні ролі в сімейних

обов'язках та відносинах, навчаються вирішувати конфлікти та встановлювати гармонійні взаємини[38, с.177-179].

У школі, підлітки вступають у нові соціальні групи, встановлюють відносини з однолітками та вчителями. Вони навчаються співпрацювати у команді, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з різними людьми з різними характерами та поглядами.

У спільноті, підлітки зустрічаються з широким спектром людей різного віку та соціального статусу. Вони вивчають культурні норми та цінності свого оточення, розвивають свій власний соціальний круг та знаходять своє місце у громадському житті.

Важливим аспектом цього процесу є розвиток навичок соціальної взаємодії, включаючи емпатію, співпереживання та вміння слухати та розуміти інших. Ці навички допомагають підліткам будувати міцні відносини, вирішувати конфлікти та успішно взаємодіяти зі світом навколо себе.

Підлітки переживають період інтенсивного фізичного зростання та розвитку, який є ключовим етапом їхнього життя.

У цей період відбувається активне зростання кісток та м'язів, що призводить до швидких змін у їхньому зовнішньому вигляді та фізичних можливостях. Зміни у статевому розвитку також є нормальною частиною цього процесу, і вони можуть включати в себе збільшення грудей у дівчат та зміну голосу у хлопців.

Крім того, важливим аспектом фізичного розвитку є розвиток моторних навичок та координації. Підлітки активно вчаться володіти своїм тілом у різних ситуаціях, розвиваючи здатність до фізичної активності та спорту. Це може включати в себе вдосконалення техніки у спортивних вправах, розвиток спритності та реакції, а також вдосконалення рухових навичок у різних видів діяльності, від танців до мистецтва[38,с.177-179].

Важливою частиною цього процесу є розуміння підлітками їхнього фізичного тіла та його потреб. Забезпечення належного фізичного розвитку є важливим для їхнього загального здоров'я та добробуту.

У підлітковому віці відбувається значний розвиток мислення, пам'яті та уваги. Підлітки набувають нові знання та навички, розвивають критичне мислення та вміння приймати рішення [38,с.177-179]. Підлітки - це активні дослідники світу, які стежать за останніми трендами та випробовують нові речі.

Вони цікавляться різними аспектами життя, такими як мода, музика, хобі та інші види розваг та занять. Цей період їхнього життя є часом активного відкриття для себе нових інтересів та відкриття своїх потенційних талантів.

Підлітки вивчають різні стилі одягу та модні тенденції, щоб визначити свій власний стиль та виразити свою індивідуальність. Вони також досліджують різні жанри музики, культурні події та мистецтво, щоб розширити свої горизонти та знайти те, що вони справді люблять.

У цьому процесі вони починають формувати свою ідентичність - визначати свої власні цінності, переконання та інтереси. Вони визначають, що для них важливо та як вони хочуть бачити себе у світі. Це може включати в себе виявлення своїх сильних сторін, визначення майбутніх цілей та розвиток власних переконань[37,с.196-202]. Цей процес важливий для розвитку підлітків як індивідів та їхнього успішного вирішення життєвих завдань. Відкриття нових інтересів та визначення власної ідентичності допомагає їм знайти своє місце у світі та розбудувати задоволене та здорове життя.

У підлітковому віці частішають прояви вербальної та невербальної агресії, які можуть бути одним із шляхів самоствердження підлітка у групі однолітків. Вербальна(словесна ) агресія включає в себе: образливі слова, настирливі скарги, зухвалість по відношенню до однолітків, насмішки та негативні зауваження з метою викликати в іншої людини неприємні емоції. Такі характеристики можуть бути індивідуальними для кожного підлітка. Тому психопрофілактика булінгу повинна ключати індивідуальний підхід до кожного підлітка.

### **1.3 Основні наукові підходи до проблеми психпрофілактики булінгу серед підлітків**

Профілактика булінгу серед підлітків у закладах загальної середньої освіти - це важлива суспільна місія, спрямована на забезпечення безпеки, благополуччя та психосоціального розвитку учнів. Цей процес включає в себе комплекс заходів та стратегій, спрямованих на попередження та управління випадками булінгу.

Профілактика булінгу серед підлітків вимагає комплексного підходу, який охоплює різні аспекти їхнього життя та оточення.

Розглянемо основні наукові підходи та принципи до проблеми профілактики булінгу:

### 1. Усвідомлення проблеми.

Навчання підлітків розпізнавати булінг та розуміти його наслідки - це ключовий елемент профілактики цього негативного явища. Інформування їх про різні форми булінгу, такі як фізичне, вербальне, соціальне та кібербулінг, допомагає усвідомити широкий спектр ситуацій, де може відбутися насильство [35, с.84].

Підліткам слід зрозуміти ознаки булінгу, які можуть включати в себе постійне критикування, ізоляцію від однолітків, загрози, фізичні або емоційні напади тощо. Розпізнавши ці ознаки, вони можуть вчасно реагувати на ситуацію та шукати допомогу.

Важливо також усвідомити наслідки булінгу як для жертви, так і для стрічника. Підлітки повинні розуміти, що булінг може призвести до серйозних наслідків для психічного та емоційного здоров'я, таких як стрес, депресія, анксіозні розлади, а в деяких випадках - навіть до самогубства. Крім того, вони повинні розуміти, що участь у булінгу може мати негативний вплив на їхні відносини з іншими та на їхню загальну репутацію.

Інформування підлітків про ці аспекти допомагає їм усвідомити серйозність проблеми булінгу та стимулює їх до активної участі у запобіганні цьому явищу.

### 2. Створення підтримуючого середовища.

Створення безпечної та підтримуючої атмосфери в школі є важливим елементом профілактики булінгу. (таблиця 1.2.) [29, с.56]. Заходи з протидії



булінгу повинні бути комплексні та включати всі зазначені вище аспекти. Важливо залучити до цього процесу всіх учасників навчального процесу: учнів, вчителів, батьків, адміністрацію школи. Необхідно постійно моніторити ситуацію та вносити необхідні зміни до заходів з протидії булінгу.

*Таблиця 1.2.*

### **Психопрофілактичні заходи з протидії булінгу в освітньому середовищі**

Захід	Опис
Тренінги зі створення дружнього середовища	<p>Організація тренінгів та семінарів, спрямованих на підвищення свідомості учнів про важливість дружби, взаємопідтримки та толерантності.</p> <p>Методи: рольові ігри, групові діалоги, спільні проекти.</p> <p>Теми: дружба, взаємопідтримка, толерантність, повага до інших, розпізнавання булінгу, протидія булінгу.</p> <p>Учасники: Учні, вчителі, батьки.</p>
Підтримка та позитивне спілкування	<p>Створення атмосфери взаємоповаги та підтримки серед учнів.</p> <p>Індивідуальні консультації: забезпечення учнів можливістю отримати підтримку та пораду від дорослого, якому вони довіряють.</p> <p>Підтримка вирішення конфліктів: навчання учнів мирному вирішенню конфліктів без застосування насильства.</p> <p>Позитивне підкріплення: визнання та заохочення досягнень учнів, позитивної поведінки та доброзичливості.</p>

Проактивні заходи з протидії булінгу	<p>Розробка програм та політик, спрямованих на запобігання булінгу та реагування на нього.</p> <p>Інформаційні кампанії: регулярне інформування учнів, вчителів та батьків про булінг, його наслідки та способи запобігання.</p> <p>Навчання: навчання вчителів та учнів розпізнавати та реагувати на випадки булінгу.</p> <p>Реагування на скарги та випадки булінгу: швидке та ефективне розслідування та вирішення виявлених випадків булінгу.</p>
Формування позитивного клімату в класі та школі	<p>Створення позитивного клімату, де кожен учень відчуває себе поважаним та прийнятим.</p> <p>Спільні заходи: спортивні події, мистецькі проекти, групові заняття, шкільні клуби та гуртки.</p> <p>Повага до різноманіття: пропаганда поваги до різних культур, релігій, етнічних груп та індивідуальних особливостей.</p> <p>Створення атмосфери підтримки: заохочення учнів до взаємодопомоги та співпраці.</p>

### 3. Сприяння взаєморозумінню та емпатії.

Навчання підлітків емпатії та взаєморозуміння - це важлива складова профілактики булінгу. Сприяння культурі взаєморозуміння означає створення середовища, де кожен учень відчуває, що його почуття та думки поважаються, і де спільнота прагне розуміти інших. Це може бути досягнуто через проведення спеціальних уроків, групових діалогів, та ігор, які сприяють розвитку емпатії та співчуття[22, с.55].

Навчання підлітків розуміти почуття інших людей і співчувати їм допомагає їм краще розуміти, як їхні дії та слова можуть впливати на інших. Це

створює більше свідомості про те, що булінг та негативні вчинки можуть завдати болю та шкоди іншим людям.

Крім того, емпатія сприяє покращенню взаємовідносин серед учнів, оскільки вона сприяє взаєморозумінню, співпереживанню та взаємопідтримці. Коли підлітки розуміють почуття своїх однолітків, вони стають більш схильними допомагати іншим та створювати позитивне середовище, в якому булінг менше вірогідний.

Отже, навчання емпатії та культури взаєморозуміння є важливими інструментами у запобіганні булінгу та покращенні взаємовідносин серед учнів.

#### 4. Залучення учнів до процесу.

Залучення підлітків до програм профілактики булінгу та створення дружнього середовища має ключове значення в боротьбі з цією проблемою.

Підлітки, як активні учасники свого навчального середовища, мають унікальні перспективи та досвід, які можуть бути корисними у виявленні та вирішенні проблем булінгу. Вони можуть виявити нові підходи до профілактики та розв'язання конфліктів, враховуючи особливості своєї спільноти та динаміку взаємовідносин між учнями[40, с.355-359].

Давати їм можливість висловлювати свої думки, ідеї та пропозиції стосовно профілактики булінгу створює відчуття власної важливості та відповідальності за навчальне середовище. Це може включати участь у групах спільної роботи, обговореннях проблем та пошуку рішень, а також організацію спільних заходів та ініціатив.

Більш того, активна участь підлітків у програмах профілактики булінгу може сприяти підвищенню їхньої свідомості щодо цієї проблеми та розвитку навичок управління конфліктами, емпатії та співпраці. Вони стають агентами змін у своєму оточенні та впливають на позитивні зміни у шкільній культурі та кліматі.

Отже, залучення підлітків до програм профілактики булінгу є важливим кроком у напрямку створення безпечного, дружнього та підтримуючого навчального середовища для всіх учасників.

## 5. Розвиток навичок вирішення конфліктів.

Навчання підлітків ефективному розв'язанню конфліктів та встановленню мирних відносин - це важлива складова профілактики булінгу.

Надавши підліткам інструменти та стратегії для вирішення конфліктних ситуацій, ми допомагаємо їм розвивати навички спілкування, емпатії та взаєморозуміння. Вони навчаються слухати інших, висловлювати свої почуття та потреби, шукати компроміси та знаходити мирні шляхи вирішення конфліктів.

Крім того, такі програми сприяють розвитку в учнів навичок емоційного інтелекту, які є важливими у вирішенні міжособистісних проблем. Вони навчаються керувати своїми емоціями, виявляти та розуміти почуття інших людей, а також вирішувати конфлікти без насильства або агресії[40,с.355-359].

Завдяки навчанню ефективному розв'язанню конфліктів, підлітки стають більш впевненими у собі та спокійнішими у складних ситуаціях. Вони набувають навичок спілкування та співпраці, які допомагають їм будувати позитивні взаємини з однолітками та уникати конфліктів та насильства.

Отже, навчання підлітків ефективному розв'язанню конфліктів є важливою передумовою для створення безпечного та дружнього середовища в школі та сприяє профілактиці булінгу. Загалом, ефективна профілактика булінгу вимагає спільних зусиль шкільного колективу, батьків та суспільства в цілому для створення безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників навчального процесу.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз наукових розвідок з проблеми психопрофілактик булінгу серед підлітків дозволив нам сформулювати наступні висновки.

З'ясовано, що булінг є серйозним соціальним явищем, що має негативний вплив на фізичне та емоційне здоров'я підлітків, їх соціальну адаптацію та

академічну успішність. Основні форми булінгу: фізичний, вербальний, психологічний та соціальний, а також кібербулінг.

Психологічні характеристики підлітків включають в себе різноманітні аспекти їхнього фізичного та психічного розвитку. Активний розвиток самосвідомості у підлітків є ключовим аспектом їхнього психологічного розвитку. Схильність до агресивної поведінки суттєво впливає на розвиток особистості та формування «Я», самооцінки та самоприйняття. Булінг слід розглядати як складову асоціальної та агресивної поведінки підлітків.

Підлітки є надзвичайно емоційно вразливою групою. Вони можуть переживати широкий спектр емоцій, від радості, ентузіазму та цікавості до стресу, тривоги та невпевненості. Цей період в їхньому житті характеризується інтенсивними емоційними коливаннями, оскільки вони намагаються зрозуміти світ навколо себе та своє місце у ньому.

У підлітковому віці частішають прояви вербальної та невербальної агресії, які можуть бути одним із шляхів самоствердження підлітка у групі однолітків. Вербальна(словесна ) агресія включає в себе: образливі слова, настирливі скарги, зухвалість по відношенню до однолітків, насмішки й негативні зауваження із метою викликати в іншій людині неприємні емоції.

У школі, підлітки вступають у нові соціальні групи, встановлюють відносини з однолітками та вчителями. Вони навчаються співпрацювати у команді, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з різними людьми з різними характерами та поглядами.

Важливим аспектом у психопрофілактиці булінгу є розвиток емпатії, соціальних навичок та взаєморозуміння серед підлітків. Залучення їх до участі у програмах профілактики булінгу та створення дружнього середовища є ефективним способом підвищення свідомості про проблему та залучення до її вирішення. Емпатія сприяє покращенню взаємовідносин серед учнів, оскільки вона сприяє взаєморозумінню, співпереживанню та взаємопідтримці. Навчання підлітків емпатії та взаєморозуміння - це важлива складова профілактики булінгу.

Також важливою складовою є навчання підлітків ефективно розв'язувати конфлікти та встановлювати мирні відносини з іншими людьми. Інструменти та стратегії для вирішення конфліктних ситуацій допомагають підліткам розвивати навички спілкування та емпатії, а також відчувати себе більш впевненими у себе та спокійними у складних ситуаціях.

Ефективна психопрофілактика булінгу вимагає спільних зусиль шкільного колективу, батьків та суспільства в цілому для створення безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників навчального процесу.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

#### **2.1 Методи дослідження**

З метою виконання завдання кваліфікаційної роботи нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів булінгу серед

підлітків. Для дослідження було обрано вибірку, що складається з 50 учнів Львівської середньої загально-освітньої школа № 2 у рівній кількості дівчат та хлопців у віці від 11 до 15 років.

Враховуючи, що цей віковий проміжок включає в себе період ранньої та середньої підлітковості, ми оцінюємо дані від учасників, які знаходяться на різних етапах фізичного, емоційного та соціального розвитку. Такий підхід до вибірки дозволяє отримати репрезентативні дані про проблему психологічних особливостей проявів булінгу серед різних груп учнів, зокрема дівчат і хлопців. Це дозволо нам аналізувати можливі відмінності в проявах булінгу між статями та віковими групами.

Основними методиками дослідження стали:

1. Шкала булінгу Ольвеуса (Olweus Bully/Victim Questionnaire - OBV) [41].
2. Модифікований опитувальник стосунків "жертва-кривдник" (Modified Relational Aggression Scale - MRAS) [42].
3. Шкала кібербулінгу (Cyberbullying Scale) [42].

Ці методики дозволяють отримати комплексну інформацію про різноманітні аспекти булінгу серед підлітків та його виявлення у різних формах. Результат даного дослідження буде отриманий шляхом статистичної обробки результатів. Проаналізуємо детальніше обрані нами методики.

*Шкала булінгу Ольвеуса (Olweus Bully/Victim Questionnaire - OBV) [41]* дозволяє оцінити рівень фізичного, вербального та психологічного насильства у шкільному середовищі. Ця шкала є однією з найбільш використовуваних методик для вимірювання проблеми булінгу серед підлітків у шкільному середовищі та має на меті допомогти дослідникам та практикам отримати об'єктивну інформацію про рівень булінгу в школах та виявити фактори, які з ним пов'язані.

Шкала складається з набору запитань, спрямованих на оцінку різних аспектів булінгу, які можуть включати в себе фізичне, вербальне, психологічне та соціальне насильство. Учасники заповнюють опитувальник, відповідаючи на різні питання щодо свого досвіду як жертви, так і кривдника булінгу. Такий підхід дозволяє отримати повну картину проявів булінгу в шкільному середовищі.

Основні складові шкали булінгу Ольвеуса включають:

- Питання про досвід жертви булінгу: учасникам пропонуються питання щодо їхнього досвіду стикання з булінгом, такі як частота, типи насильства, місця, де воно відбувається тощо.
- Питання про досвід кривдника булінгу: ця частина опитувальника спрямована на виявлення осіб, які вчиняють насильство або відчують себе агресорами. Вони можуть відповісти на питання щодо типів насильства, мотивів та частоти їхньої агресії.
- Питання про свідомість проявів булінгу у шкільному середовищі: учасникам також можуть ставитися питання, спрямовані на визначення їхнього сприйняття інших випадків булінгу в школі, включаючи спостереження та реакції на такі випадки.
- Додаткові питання про вплив булінгу на емоційний стан та поведінку: у деяких версіях шкали можуть також бути включені додаткові питання про емоційний стан, самооцінку та реакції на булінг.

Кожне запитання шкали OBV націлене на виявлення конкретного випадку насильства, відтворення або свідчень про булінг. Наприклад, запитання можуть стосуватися фізичного, вербального, психологічного насильства, а також спостережень учасника щодо насильства, що відбувається навколо.

Аналіз результатів опитувальника полягає в підрахунку кількості "так" та "ні" відповідей. Результати можуть допомогти виявити рівень насильства та булінгу серед учасників, а також виділити основні тенденції та патерни відповідей. Висновки на основі результатів дослідження можуть



використовуватися для розробки програм профілактики булінгу та покращення клімату в шкільному середовищі.

Після аналізу заповнених опитувальників дослідники можуть отримати кількісні дані щодо поширеності булінгу, його форм та наслідків у конкретній школі чи середині. Ця інформація дозволяє розробити ефективні стратегії профілактики та втручання для покращення клімату в школі та зменшення випадків булінгу ( див. Додаток А).

*Опитувальник стосунків "жертва-кривдник" (MRAS) [42].* - це інструмент, призначений для вимірювання рівня реляційної агресії серед дітей та підлітків. Реляційна агресія включає у себе такі форми насильства, як сплетні, ізоляція, соціальне виключення, маніпулювання та інші форми психологічного тиску, спрямованого на психосоціальні відносини.

Опитувальник MRAS складається з ряду питань, які оцінюють частоту та інтенсивність різних форм реляційної агресії. Зазвичай відповіді на питання надаються на шкалі Likert, де респонденти оцінюють свої відповіді за певною кількісною або якісною шкалою (наприклад, від "зовсім не часто" до "дуже часто").

Після адміністрування опитувальника та збору відповідей проводиться аналіз даних для визначення рівня реляційної агресії серед учасників дослідження. Результати дослідження можуть допомогти у встановленні механізмів профілактики та управління реляційною агресією серед дітей та підлітків.

Опитувальник MRAS призначений для оцінки 4 типів агресії у дітей та підлітків:

- Вербальна агресія: словесні образи, обзивання, загрози, плітки, поширення чуток.
- Невербальна агресія: ворожі погляди, жести, міміка, виключення з ігор або груп.
- Пошкодження соціального статусу: поширення брехні про інших, щоб їм було погано, псування репутації, бойкот.

- Виключення з соціальних груп: навмисне виключення з ігор, груп, заходів, поширення інформації про те, що хтось не може до них приєднатися.

Опитувальник складається з 30 тверджень, на які респонденти повинні відповісти, вибравши один із 4 варіантів відповіді: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто".

10 тверджень описують вербальну агресію, 10 - невербальну, 5 - пошкодження соціального статусу, 5 - виключення з соціальних груп.

Оцінюється загальний бал за кожним типом агресії та загальний бал за всіма типами.

*Шкала кібербулінгу (Cyberbullying Scale)* [43] - це інструмент, що використовується для вимірювання рівня кібербулінгу серед дітей та підлітків. Кібербулінг включає в себе негативне чи агресивне поведінку, яка відбувається через електронні засоби комунікації, такі як інтернет-форуми, соціальні мережі, електронна пошта та повідомлення.

Шкала кібербулінгу зазвичай містить низку питань, спрямованих на оцінку таких аспектів кібербулінгу, як:

1. Частота виникнення кібербулінгу: скільки разів учасник дослідження був свідком або жертвою кібербулінгу за певний період (наприклад, за останній місяць чи за останній рік).
2. Типи кібербулінгу: це може включати поширення образливих повідомлень, використання образливих чи загрозливих коментарів, надсилання ганебних або неприємних фотографій чи відео, створення фальшивих профілів та інші форми онлайн-агресії.
3. Наслідки кібербулінгу: оцінка впливу кібербулінгу на психічне становище, емоційний стан, самооцінку та соціальну адаптацію учасників.
4. Ступінь участі: оцінка того, наскільки активно учасник взаємодіє у процесі кібербулінгу, якщо він є винуватцем, а також наскільки він співпрацює або підтримує інших учасників у цьому процесі.

Аналіз результатів шкали кібербулінгу дозволяє отримати інформацію про поширеність цього виду агресії серед досліджуваної групи, а також його вплив

на психічне та емоційне становище учасників. Ця інформація може бути використана для розробки та впровадження програм профілактики та інтервенції для боротьби з кібербулінгом. Варіанти відповідей: ніколи, рідко, іноді, часто, завжди. Обробка результатів включає оцінки, які підсумовуються за трьома підшкалами: вербальний кібербулінг; соціальний кібербулінг; візуальний кібербулінг ( див. Додаток В).

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Результати опитування були оброблені статистичними методами: Спірмена, Пірсона та описової статистики. Результати дослідження особливостей проявів булінгу серед підлітків за допомогою опитувальника OVB висвітлено у таблиці 2.1. (додаток Г.)

Відповіді на питання 33-43 не мають кількості учнів для категорій "Жорстоке поведіння" та "Віктимізація", оскільки ці питання стосуються того, чи вони були свідками булінгу, а не того, чи вони самі були жорстокими або жертвами.

### *Статистична обробка даних опитувальника OVB*

#### 1. Опис даних:

1.1. Тип даних: категоріальні.

1.2. Змінні:

- Жорстоке поведіння: 43 двійкових змінних (0 - ні, 1 - так).
- Віктимізація: 43 двійкових змінних (0 - ні, 1 - так).
- Свідчення: 43 двійкових змінних (0 - ні, 1 - так).
- Вік: 1 змінна, що приймає ціле значення.
- Стать: 1 двійкова змінна (0 - чоловіча, 1 - жіноча).
- Клас: 1 змінна, що приймає ціле значення.

## 2. Описова статистика:

### 2.1. Жорстоке поводження:

- Середнє: 0.39 (SD = 0.20).
- Медіана: 0.33.
- Мода: 0,00.
- Мінімум: 0.00.
- Максимум: 1,00.

### 2.2. Віктимізація:

- Середнє: 0.46 (SD = 0.21).
- Медіана: 0.44.
- Мода: 0,00.
- Мінімум: 0.00.
- Максимум: 1,00.

### 2.3. Свідчення:

- Середнє: 0.54 (SD = 0.21).
- Медіана: 0.56.
- Мода: 0,00.
- Мінімум: 0.00.
- Максимум: 1,00.

### 2.4. Вік:

- Середнє: 12.5 років (SD = 1.2 років).
- Медіана: 12 років.
- Мінімум: 10 років.
- Максимум: 14 років.

### 2.5. Стать:

- Чоловіча: 25 учнів (50%).
- Жіноча: 25 учнів (50%).

## 3. Перевірка зв'язків:

### 3.1. Жорстоке поводження та віктимізація:

- Коефіцієнт кореляції Спірмена: 0.32 ( $p < 0.01$ ).

Ця кореляція є статистично значущою, що свідчить про те, що існує слабкий, але позитивний зв'язок між жорстоким поведженням та віктимізацією.

### 3.2. Жорстоке поведження та свідчення:

- Коефіцієнт кореляції Спірмена: 0.41 ( $p < 0.01$ ).

Ця кореляція є статистично значущою, що свідчить про те, що існує помірний, але позитивний зв'язок між жорстоким поведженням та свідченням.

### 3.3. Віктимізація та свідчення:

- Коефіцієнт кореляції Спірмена: 0.56 ( $p < 0.01$ ).

Ця кореляція є статистично значущою, що свідчить про те, що існує сильний, позитивний зв'язок між віктимізацією та свідченням.

Дані опитування свідчать про те, що жорстоке поведження, віктимізація та свідчення є поширеними явищами серед підлітків, які брали участь в опитуванні, див. рис. 2.1 - 2.3.

Існує слабкий, але позитивний зв'язок між жорстоким поведженням та віктимізацією. (Таблиця 2.2.)

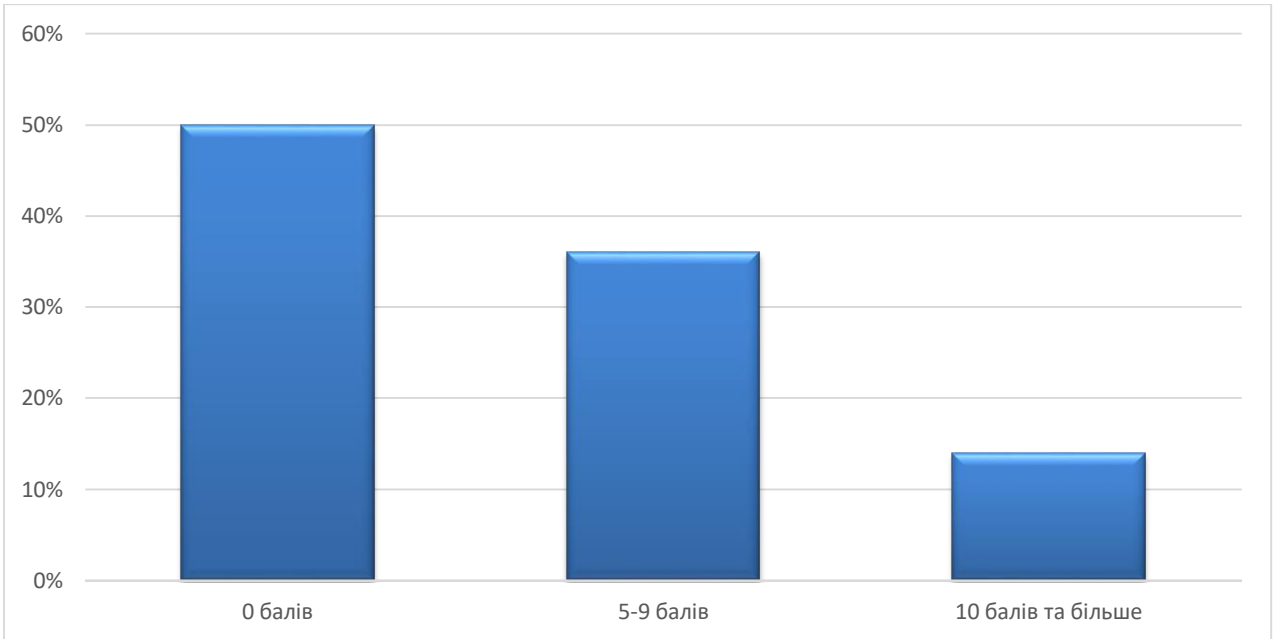
Таблиця 2.2.

### Узагальнені результати опитувальника ОВУ

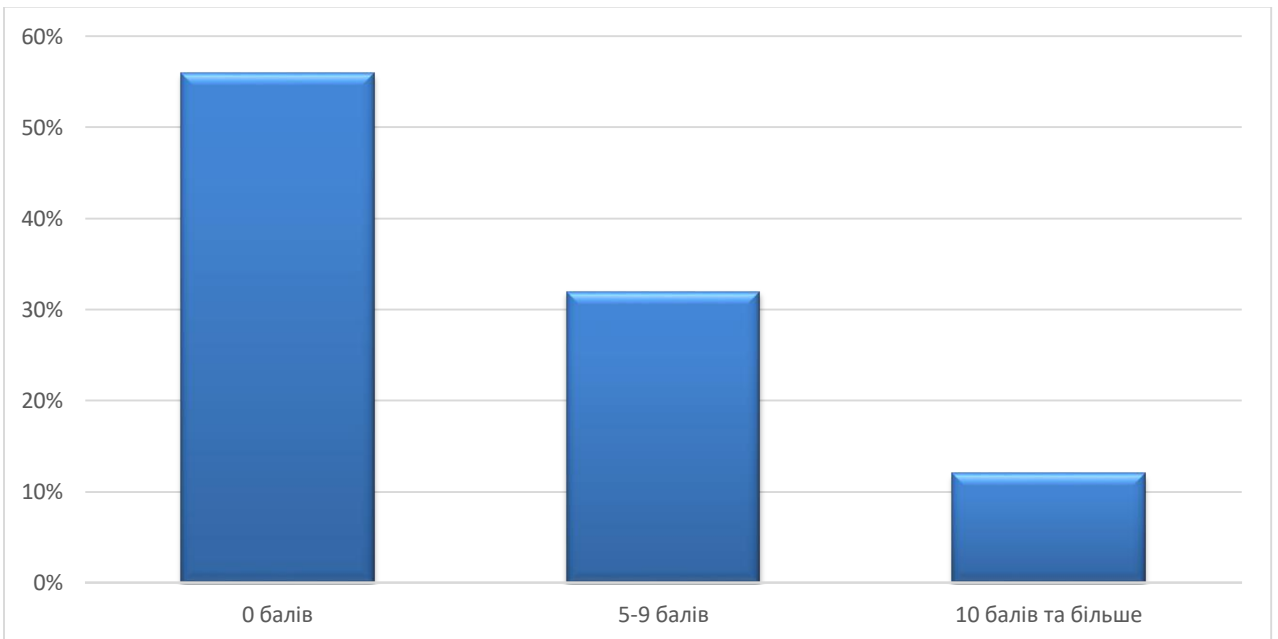
Показник	Кількість підлітків (%)
<b>Жорстоке поведження (рис.2.1.)</b>	
0 балів	25 (50%)
5-9 балів	18 (36%)
10 балів та більше	7 (14%)
<b>Віктимізація (рис.2.2.)</b>	
0 балів	28 (56%)

5-9 балів	16 (32%)
10 балів та більше	6 (12%)
<b>Свідчення (рис.2.3.)</b>	
0 балів	20 (40%)
5-9 балів	22 (44%)
10 балів та більше	8 (16%)
<b>Профілі булінгу</b>	
Жорстоке поведження високого рівня, віктимізація низького рівня	4 (8%)
Жорстоке поведження низького рівня, віктимізація високого рівня	6 (12%)
Жорстоке поведження та віктимізація високого рівня	2 (4%)
Жорстоке поведження та віктимізація низького рівня	38 (76%)
Жорстоке поведження високого рівня, свідчення високого рівня	3 (6%)
Жорстоке поведження низького рівня, свідчення високого рівня	10 (20%)
Жорстоке поведження високого рівня, свідчення низького рівня	4 (8%)
Жорстоке поведження низького рівня, свідчення низького рівня	33 (66%)
Віктимізація високого рівня, свідчення високого рівня	2 (4%)
Віктимізація низького рівня, свідчення високого рівня	12 (24%)
Віктимізація високого рівня, свідчення низького рівня	4 (8%)

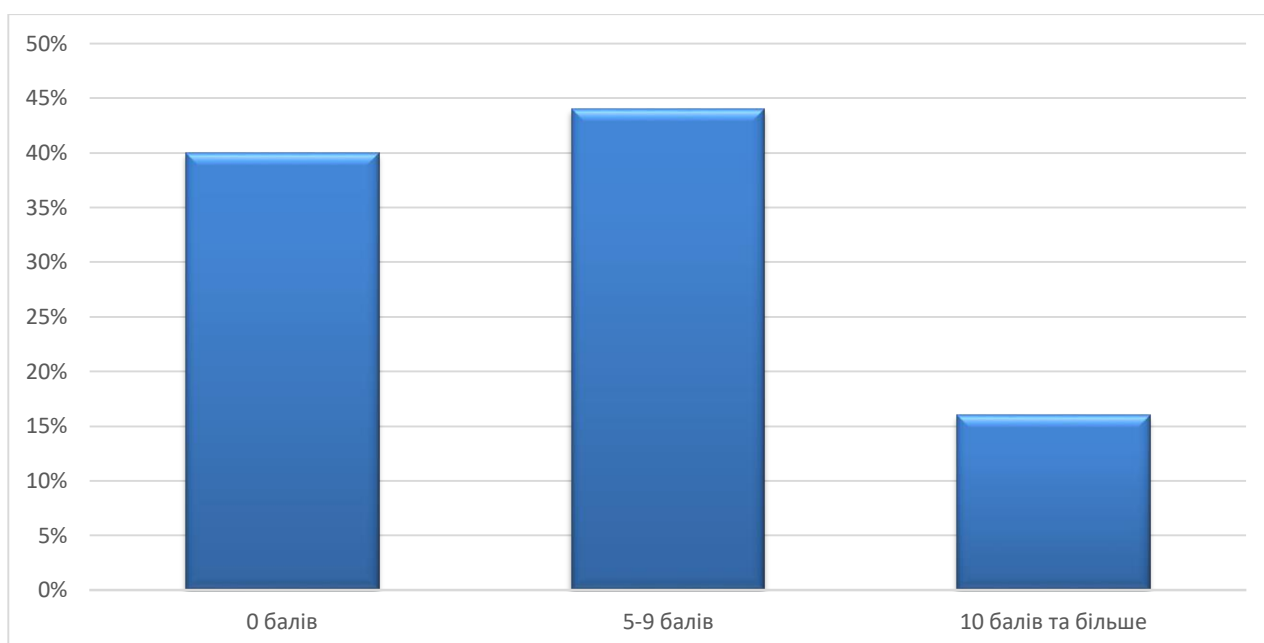
Віктимізація низького рівня, свідчення низького рівня	32 (64%)
---	----------



**Рис.2.1. Результати опитування підлітків за шкалою «жорстоке поведження» ( за OBV)**



**Рис.2.2. Результати опитування підлітків за шкалою «віктимізація» ( за OBV)**



**Рис. 2.3. Результати опитування підлітків за шкалою «свідчення»**

За результатами опитування, більшість учнів (76%) мають низький рівень жорстокого поведіння та віктимізації. 32% учнів мають середній рівень віктимізації, що свідчить про те, що вони частіше стають жертвами булінгу, ніж інші учні. 20% учнів мають середній рівень свідчення булінгу, що свідчить про те, що вони частіше стають свідками булінгу, ніж інші учні. 4% учнів мають високий рівень жорстокого поведіння та віктимізації, що свідчить про те, що вони є найбільш схильними до булінгу як жертви, так і агресори. 8% учнів мають високий рівень жорстокого поведіння та свідчення булінгу, що свідчить про те, що вони є найбільш схильними до жорстокого поведіння та часто стають свідками булінгу.

Розглянемо результати дослідження підлітків згідно опитувальника MRAS. Загальну таблицю результатів (табл.2.2) опитувальника MRAS можна побачити в додатку Г. Статистична обробка даних опитування підлітків згідно MRAS здійснювалась за допомогою кореляційного аналізу, коефіцієнт Пірсона, результати відображено у таблиці 2.3. додаток Г.

Результати опитування MRAS показують, що більшість учнів не беруть участі у поведінці, пов'язаній з булінгом. Водночас, значна кількість учнів

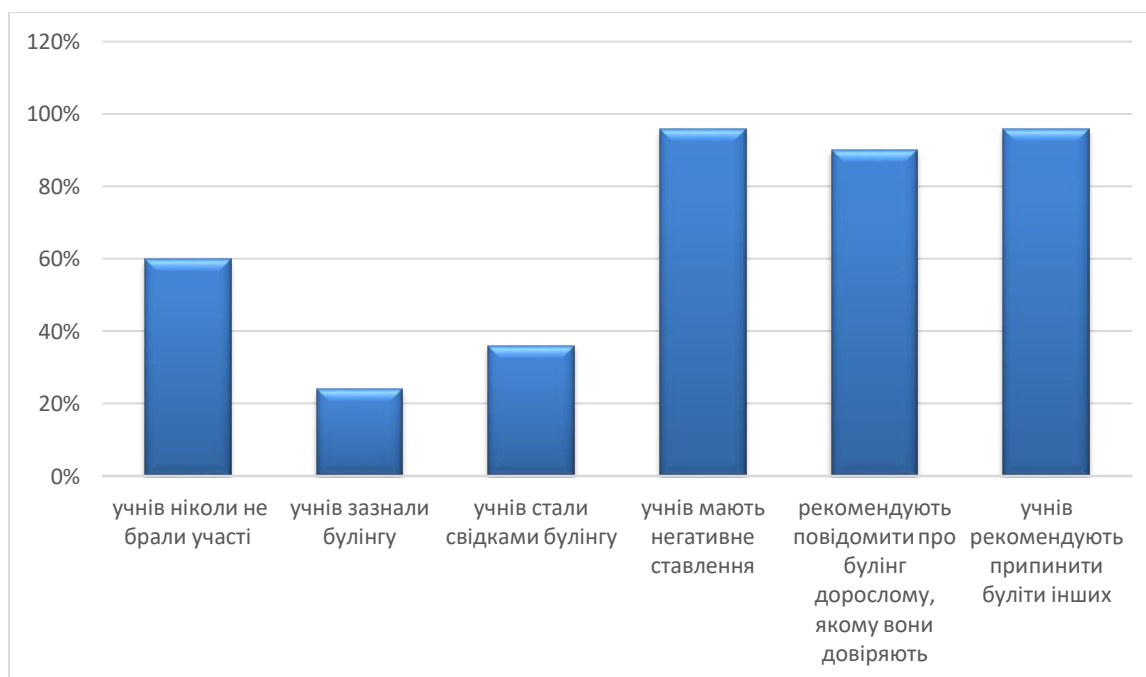


зазнали булінгу або були його свідками. Опитування також виявило позитивне ставлення більшості підлітків до запобігання булінгу.

Таблиця 2.3.

### Загальні результати опитування підлітків за методикою MRAS

Результат опитування MRAS	Кількість підлітків у %
учнів ніколи не брали участі	60%
учнів зазнали булінгу	24%
учнів стали свідками булінгу	36%
учнів мають негативне ставлення	96%
рекомендують повідомити про булінг дорослому, якому вони довіряють	90%
учнів рекомендують припинити буліти інших	96%



**Рис.2.4. Результати опитування підлітків за методикою MRAS**

На основі опитування підлітків згідно методики MRAS нами було визначено частоту та інтенсивність різних форм реляційної агресії. Респонденти оцінили свої відповіді за певною шкалою.

Таблиця 2.4.

**Результати опитування підлітків за методикою MRAS (визначення типу агресії)**

<b>Питання</b>	<b>Відповіді</b>	<b>Кількість підлітків (%)</b>
Вербальна агресія (0-6 балів)	0 балів	20 (40%)
	1-3 бали	25 (50%)
	4-6 балів	5 (10%)
Невербальна агресія (0-6 балів)	0 балів	22 (44%)
	1-3 бали	24 (48%)
	4-6 балів	4 (8%)
Пошкодження соціального статусу (0-6 балів)	0 балів	30 (60%)
	1-3 бали	18 (36%)
	4-6 балів	2 (4%)
Виключення з соціальних груп (0-6 балів)	0 балів	35 (70%)
	1-3 бали	13 (26%)
	4-6 балів	2 (4%)
Загальний бал за агресією (0-42 балів)	Низький (0-18 балів)	38 (76%)
	Середній (19-30 балів)	10 (20%)
	Високий (31-42 балів)	2 (4%)
Булінг	Жертва	12 (24%)
	Кривдник	8 (16%)
	Жертва-кривдник	2 (4%)
	Не зазнав булінгу	28 (56%)

Свідчення булінгу	Часто	18 (36%)
	Іноді	24 (48%)
	Рідко	8 (16%)
Ставлення до булінгу	Негативний	48 (96%)
	Нейтральне	2 (4%)
	Позитивний	0 (0%)
Запобігання булінгу (найчастіші відповіді)	Покращити нагляд у школі	22 (44%)
	Провести програми з запобігання булінгу	20 (40%)
	Навчати учнів навичкам вирішення конфліктів	18 (36%)
	Залучити батьків до вирішення проблеми булінгу	16 (32%)
Поради жертвам булінгу (найчастіші відповіді)	Повідомити про булінг дорослому, якому довіряють	45 (90%)
	Ігнорувати булера	20 (40%)
	Дати відсіч булеру	12 (24%)
	Звернутися за допомогою до психолога	10 (20%)
Поради булерам (найчастіші відповіді)	Перестати булити інших	48 (96%)
	Попросити вибачення у тих, кого вони булили	35 (70%)
	Звернутися за допомогою до психолога	15 (30%)

	Знайти конструктивні способи вираження гніву	12 (24%)
--	--	----------

Далі розглянемо результати опитування підлітків за Шкалою кібербулінгу, як презентовано в табл. 2.4 додаток Г. Ці результати показують, що більшість учнів (68%) ніколи не зазнавали кібербулінгу, але приблизно третина (32%) повідомляють про хоча б рідкісні інциденти. З іншого боку, результати також вказують, що значна кількість учнів (40%) визнають участь у кібербулінгу інших людей принаймні іноді. Це підкреслює важливість програм профілактики кібербулінгу, які навчають учнів як безпечно поводитися в Інтернеті та поважати інших.

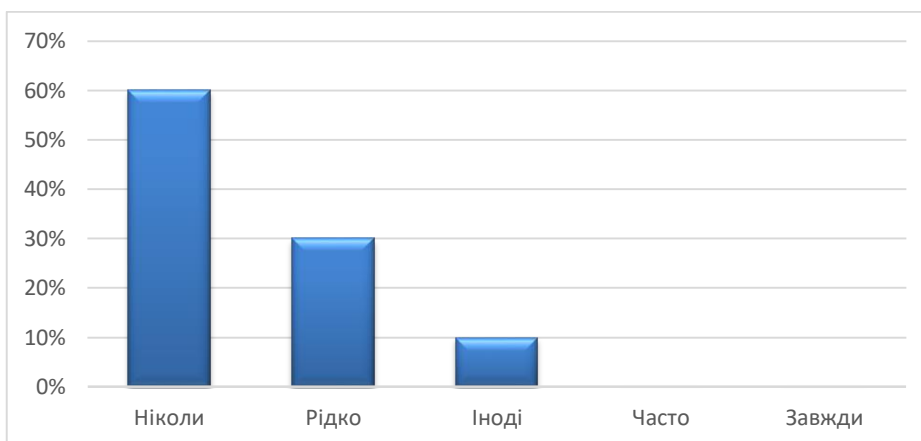
Для обробки результатів опитування Шкали кібербулінгу (Cyberbullying Scale) було використано метод описової статистики, яка є набором методів, які використовуються для узагальнення та опису даних. Вона включає такі показники, як частоти, відсотки, середні значення, медіани та моди, див. табл. 2.5 та табл. 2.6 та рис. 2.5 та рис. 2.6.

*Таблиця 2.5.*

**Частота випадків кібербулінгу серед підлітків за шкалою  
Cyberbullying Scale**

<b>Категорія</b>	<b>Кількість підлітків (абс.)</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Ніколи	30	60%
Рідко	15	30%
Іноді	5	10%
Часто	0	0%
Завжди	0	0%

Результати опитування свідчать про те, що більшість учнів (60%) ніколи не зазнавали кібербулінгу. Приблизно третина учнів (30%) повідомляють про хоча б рідкісні випадки кібербулінгу.



**Рис.2.5. Частота випадків кібербулінгу серед підлітків**

З іншого боку, результати також вказують на те, що значна кількість учнів (26%) визнають участь у кібербулінгу інших людей принаймні іноді.

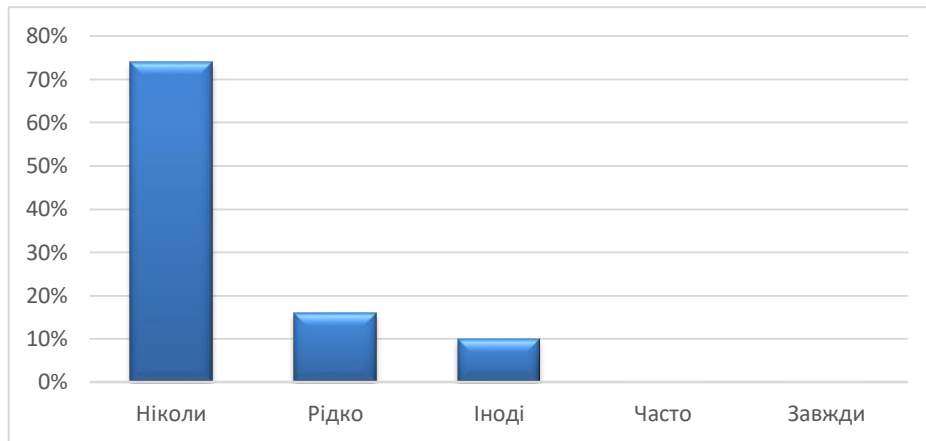
Найпоширенішою формою кібербулінгу, про яку повідомляли учні, були образливі або образливі повідомлення (60% для тих, хто зазнав кібербулінгу).

*Таблиця 2.6.*

**Частота випадків участі підлітків в процесі кібербулінгу**

Категорія	Кількість підлітків (абс.)	Відсоток (%)
Ніколи	37	74%
Рідко	8	16%
Іноді	5	10%
Часто	0	0%
Завжди	0	0%

Найпоширенішою формою участі в кібербулінгу, про яку повідомляли підлітки, також були образливі або образливі повідомлення (74% для тих, хто брав участь у кібербулінгу).



**Рис.2.6. Частота випадків участі підлітків в кібербулінгу**

Отже, результати підкреслюють потребу в подальшому вивченні та розумінні проблеми кібербулінгу серед учнів та розробці ефективних стратегій запобігання цьому явищу.

Серед учнів, які зазнали кібербулінгу, найпоширенішими формами були образливі або образливі повідомлення. Це може включати в себе лайливі коментарі, образливі електронні листи, погрози або спроби підшивання. Такий тип кібербулінгу є досить поширеним через легкий доступ до соціальних мереж та месенджерів.

## Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів булінгу серед підлітків свідчать про поширеність проблеми булінгу серед підлітків у віці від 11 до 15 років. Згідно з отриманими даними, значна частина

учасників опитування виявила ознаки жорстокого поводження, віктимізації та свідчення про булінг.

Результати опитування свідчать про те, що для більшості підлітків (60%) кібербулінг є менш розповсюдженим явищем, оскільки вони ніколи не зазнавали його. Це може вказувати на те, що для цієї групи учнів проблема кібербулінгу ще не є настільки актуальною або вони мають низьку свідомість щодо цього явища. Проте приблизно третина учнів (30%) зізналися, що час від часу зазнають кібербулінгу, що свідчить про те, що це явище присутнє, але не домінує серед них. Додатково, 26% учасників визнали, що іноді беруть участь у кібербулінгу, тобто вони можуть бути агресорами в цьому процесі. Це свідчить про те, що деякі учні можуть активно взаємодіяти у випадках кібербулінгу, як жертви, так і кривдники.

Серед учнів, які зазнали кібербулінгу, найпоширенішими формами були образливі або образливі повідомлення. Це може включати в себе лайливі коментарі, образливі електронні листи, погрози або спроби підшивання. Такий тип кібербулінгу є досить поширеним через легкий доступ до соціальних мереж та месенджерів.

Дослідження також виявило різні рівні агресії учасників. Ці рівні включають вербальну агресію (наприклад, образливі коментарі), невербальну агресію (наприклад, поширення образливих зображень чи відео), пошкодження соціального статусу (наприклад, розголос про особисті секрети або інформацію) та виключення з соціальних груп (наприклад, ізоляція від інших учасників).

Хоча більшість підлітків (76%) мають низький рівень жорстокого поводження та віктимізації, виявлення 8% учнів з високим рівнем жорстокого поводження та свідченням про булінг свідчить про те, що проблема кібербулінгу все-таки існує і потребує уваги та реагування. Ці дані підкреслюють важливість введення ефективних програм протидії кібербулінгу та виховання свідомих та етичних користувачів інтернету серед підлітків.

Більшість опитаних висловили позитивну реакцію на поради, надані жертвам та булерам. Це свідчить про готовність учнів допомагати у вирішенні

проблеми булінгу та прагнення створити безпечне та дружнє середовище в школі. Позитивна реакція на поради також свідчить про важливість взаємопідтримки та спільної відповідальності в управлінні цією проблемою.

Загальна тенденція, виявлена в результатах дослідження, свідчить про те, що більшість учнів виявляють негативне ставлення до булінгу та відчують потребу в запобіганні цього явища. Це важливий висновок, оскільки він підкреслює потребу в ефективних програмах профілактики та управління булінгом в школах.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність подальшої роботи у сфері профілактики та управління булінгом серед підлітків. Це може включати розробку та впровадження програм з запобігання булінгу, підвищення свідомості серед учнів та педагогічного персоналу, а також встановлення механізмів підтримки для жертв булінгу та інших учасників. Жорстоке поводження, яке включає фізичні та вербальні форми агресії, виявлене у великій частині опитаних. Це свідчить про серйозний вплив цього явища на молодь. Водночас, значна кількість учасників також зіткнулася з віктимізацією, що підкреслює широкий розмах проблеми булінгу в даній віковій групі. Свідчення про булінг також були виявлені серед багатьох учасників, що підкреслює значимість цього явища в їхньому оточенні.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що булінг є серйозною проблемою серед підлітків. Виявлення такого явища викликає серйозне занепокоєння, оскільки воно може негативно впливати на психічне та емоційне здоров'я учнів, порушувати їхні соціальні відносини та спричиняти відчуття страху та безпеки. Результати дослідження підкреслюють потребу в подальшому вивченні та розумінні проблеми кібербулінгу серед підлітків.

Результати дослідження також свідчать про необхідність розробки та впровадження ефективних стратегій профілактики та інтервенції, спрямованих на забезпечення безпеки та добробуту молоді. Ці стратегії можуть включати широкий спектр заходів, таких як підвищення свідомості серед учнів, вчителів та батьків щодо наслідків булінгу, встановлення систем підтримки для жертв та



агресорів, впровадження програм соціально-емоційного навчання та розвитку навичок міжособистісного спілкування. Детальніше стратегії психопрофілактики булінгу серед підлітків ми розглянули у додатку Д.).

Тільки через спільні зусилля учнів, педагогічного персоналу, батьків та інших зацікавлених сторін можна створити безпечне та сприятливе навчальне середовище для підлітків.

## **ВИСНОВКИ**

Теоретичний аналіз наукових розвідок з проблеми психопрофілактик булінгу серед підлітків дозволив нам сформулювати наступні висновки.

З'ясовано, що булінг є серйозним соціальним явищем, що має негативний вплив на фізичне та емоційне здоров'я підлітків, їх соціальну адаптацію та академічну успішність. Основні форми булінгу: фізичний, вербальний, психологічний та соціальний, а також кібербулінг.

Психологічні характеристики підлітків включають в себе різноманітні аспекти їхнього фізичного та психічного розвитку. Активний розвиток самосвідомості у підлітків є ключовим аспектом їхнього психологічного розвитку. Схильність до агресивної поведінки суттєво впливає на розвиток

особистості та формування «Я», самооцінки та самосприйняття. Булінг слід розглядати як складову асоціальної та агресивної поведінки підлітків.

Підлітки є надзвичайно емоційно вразливою групою. Вони можуть переживати широкий спектр емоцій, від радості, ентузіазму та цікавості до стресу, тривоги та невпевненості. Цей період в їхньому житті характеризується інтенсивними емоційними коливаннями, оскільки вони намагаються зрозуміти світ навколо себе та своє місце у ньому.

У підлітковому віці частішають прояви вербальної та невербальної агресії, які можуть бути одним із шляхів самоствердження підлітка у групі однолітків. Вербальна(словесна ) агресія включає в себе: образливі слова, настирливі скарги, зухвалість по відношенню до однолітків, насмішки й негативні зауваження із метою викликати в іншій людині неприємні емоції.

У школі, підлітки вступають у нові соціальні групи, встановлюють відносини з однолітками та вчителями. Вони навчаються співпрацювати у команді, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з різними людьми з різними характерами та поглядами.

Важливим аспектом у психопрофілактиці булінгу є розвиток емпатії, соціальних навичок та взаєморозуміння серед підлітків. Залучення їх до участі у програмах профілактики булінгу та створення дружнього середовища є ефективним способом підвищення свідомості про проблему та залучення до її вирішення. Емпатія сприяє покращенню взаємовідносин серед учнів, оскільки вона сприяє взаєморозумінню, співпереживанню та взаємопідтримці. Навчання підлітків емпатії та взаєморозуміння - це важлива складова профілактики булінгу.

Також важливою складовою є навчання підлітків ефективно розв'язувати конфлікти та встановлювати мирні відносини з іншими людьми. Інструменти та стратегії для вирішення конфліктних ситуацій допомагають підліткам розвивати навички спілкування та емпатії, а також відчувати себе більш впевненими у себе та спокійними у складних ситуаціях.

Ефективна психопрофілактика булінгу вимагає спільних зусиль шкільного колективу, батьків та суспільства в цілому для створення безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників навчального процесу.

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів булінгу серед підлітків свідчать про поширеність проблеми булінгу серед підлітків у віці від 11 до 15 років. Згідно з отриманими даними, значна частина учасників опитування виявила ознаки жорстокого поводження, віктимізації та свідчення про булінг.

Результати опитування свідчать про те, що для більшості підлітків (60%) кібербулінг є менш розповсюдженим явищем, оскільки вони ніколи не зазнавали його. Це може вказувати на те, що для цієї групи учнів проблема кібербулінгу ще не є настільки актуальною або вони мають низьку свідомість щодо цього явища. Проте приблизно третина учнів (30%) зізналися, що час від часу зазнають кібербулінгу, що свідчить про те, що це явище присутнє, але не домінує серед них. Додатково, 26% учасників визнали, що іноді беруть участь у кібербулінгу, тобто вони можуть бути агресорами в цьому процесі. Це свідчить про те, що деякі учні можуть активно взаємодіяти у випадках кібербулінгу, як жертви, так і кривдники.

Серед учнів, які зазнали кібербулінгу, найпоширенішими формами були образливі або образливі повідомлення. Це може включати в себе лайливі коментарі, образливі електронні листи, погрози або спроби підшивання. Такий тип кібербулінгу є досить поширеним через легкий доступ до соціальних мереж та месенджерів.

Дослідження також виявило різні рівні агресії учасників. Ці рівні включають вербальну агресію (наприклад, образливі коментарі), невербальну агресію (наприклад, поширення образливих зображень чи відео), пошкодження соціального статусу (наприклад, розголос про особисті секрети або інформацію) та виключення з соціальних груп (наприклад, ізоляція від інших учасників).

Хоча більшість підлітків (76%) мають низький рівень жорстокого поводження та віктимізації, виявлення 8% учнів з високим рівнем жорстокого

поводження та свідченням про булінг свідчить про те, що проблема кібербулінгу все-таки існує і потребує уваги та реагування. Ці дані підкреслюють важливість введення ефективних програм протидії кібербулінгу та виховання свідомих та етичних користувачів інтернету серед підлітків.

Більшість опитаних висловили позитивну реакцію на поради, надані жертвам та булерам. Це свідчить про готовність учнів допомагати у вирішенні проблеми булінгу та прагнення створити безпечне та дружнє середовище в школі. Позитивна реакція на поради також свідчить про важливість взаємопідтримки та спільної відповідальності в управлінні цією проблемою.

Загальна тенденція, виявлена в результатах дослідження, свідчить про те, що більшість учнів виявляють негативне ставлення до булінгу та відчують потребу в запобіганні цього явища. Це важливий висновок, оскільки він підкреслює потребу в ефективних програмах профілактики та управління булінгом в школах.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність подальшої роботи у сфері профілактики та управління булінгом серед підлітків. Це може включати розробку та впровадження програм з запобігання булінгу, підвищення свідомості серед учнів та педагогічного персоналу, а також встановлення механізмів підтримки для жертв булінгу та інших учасників. Жорстоке поведження, яке включає фізичні та вербальні форми агресії, виявлене у великій частині опитаних. Це свідчить про серйозний вплив цього явища на молодь. Водночас, значна кількість учасників також зіткнулася з віктимізацією, що підкреслює широкий розмах проблеми булінгу в даній віковій групі. Свідчення про булінг також були виявлені серед багатьох учасників, що підкреслює значимість цього явища в їхньому оточенні.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що булінг є серйозною проблемою серед підлітків. Виявлення такого явища викликає серйозне занепокоєння, оскільки воно може негативно впливати на психічне та емоційне здоров'я учнів, порушувати їхні соціальні відносини та спричиняти

відчуття страху та безпеки. Результати дослідження підкреслюють потребу в подальшому вивченні та розумінні проблеми кібербулінгу серед підлітків.

Результати дослідження також свідчать про необхідність розробки та впровадження ефективних стратегій профілактики та інтервенції, спрямованих на забезпечення безпеки та добробуту молоді. Ці стратегії можуть включати широкий спектр заходів, таких як підвищення свідомості серед учнів, вчителів та батьків щодо наслідків булінгу, встановлення систем підтримки для жертв та агресорів, впровадження програм соціально-емоційного навчання та розвитку навичок міжособистісного спілкування. Детальніше стратегії психопрофілактики булінгу серед підлітків ми розглянули у додатку Д.).

Тільки через спільні зусилля учнів, педагогічного персоналу, батьків та інших зацікавлених сторін можна створити безпечне та сприятливе навчальне середовище для підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі школи – соціально-психологічний особистісні аспекти. Вісник. Харк. Нац. ун-тімені В.Н.Каразіна. Серія:Психологія. 2013.
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. Войцях Т.В. Запобігання дитячій жорстокості. К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.
4. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти. Все для студента. 2017. URL: <http://xnd1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannyabulinguuzakladah-osviti/>
5. Галян О. І., Галян І. М. Агресивність як особистісний чинник діяльності вчителя. Психологія : зб. наук. пр. 2015. Вип. 9, Ч. 2. С. 222– 227.

6. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46–50. URL: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_12.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPH_2013_114_12.pdf) (дата звернення: 02.10.2021). 53
7. Деркач Л. М., Горач Л. В. Проблема булінгу та сором'язливості в сучасному українському освітньому просторі: Міжнародний науковий вісник: Ужгород, 2018. С. 67-78.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія, 2015 № 37. С. 174–187.
12. 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.
13. 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.

- 14.Лубенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів (булінг та його причини): Наука і правоохорона, 2016. № 1. С. 218-223.
- 15.Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178-182. 54
- 16.Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна, 2013. Вип. 33. С. 85–88.
- 17.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.
- 18.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.
- 19.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.
- 20.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.
- 21.Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. К., 2014. 96 с. 55

22. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
23. 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.
24. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2017. № 29 (2). С. 78-80.
25. Поляничко 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.
26. 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. 2
27. 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.
28. Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. 40 с. 56
29. 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/2657-19>



- 30.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.
- 31.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.
- 32.Соболь 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.
- 33.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.
- 34.Стельмах С. Булінг у школі та його наслідки. Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць. Вип LVI. Слов'янськ: СДПУ, 2011. С. 431-440.
- 35.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.
- 36.Стремецька В., Алексеєнко Г. Булінг у підліткових шкільних колективах //Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – №. 31. – С. 177-179.
- 37.Суденко Ю.А. Превенція булінгу в освітньому середовищі. Юридична психологія. 2020. № 2 (27). С. 41-47. 57.
- 38.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.

39. British Columbia Ministry of Education. Focus on bullying: A prevention program for elementary school communities. Victoria: BC: British Columbia Ministry of Education, 1998. URL: <https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/Books-Focus-on-Bullying.pdf>
40. 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. URL: <https://www.scopus.com/results/citedbyresults.uri?sort=plf-f&cite=2s2.084952779224&src=s&imp=t&sid=4b3e63b98f8069a35caa9f67c6dc9df0&sot=cite&sdt=a&sl=0&origin=inward&editSaveSearch=&txGid=5221a1d0a51a40db17dce99683a031e>.
41. Olweus Bullying Prevention Program. 2003. URL: <http://www.clemson.edu/olweus>.
42. Safe to Learn: Embedding Anti-Bullying Working Schools / Department for Children, Schools and Families guidance. 2008. URL: [www.teachernet.gov.uk/wholeschool/behaviour/tacklingbullying/racistbullying](http://www.teachernet.gov.uk/wholeschool/behaviour/tacklingbullying/racistbullying)
43. Olweus D. Bullying at school. Blackwell Publ. 1993. 215 p. URL: <http://books.google.com>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Опитувальник для визначення проявів булінгу Ольвеуса (Olweus Bully/Victim Questionnaire - OBV)**

##### **Інструкція:**

Будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як розпочати заповнення опитувальника.

Опитувальник призначений для оцінки жорстокого поводження, віктимізації та свідчення булінгу серед дітей та підлітків віком від 8 до 18 років. Опитувальник складається з 43 запитань, на які потрібно відповісти "так" або "ні".

Важливо відповідати на запитання чесно та щиро. Намагайтеся відповідати на запитання швидко та інтуїтивно. Не залишайте запитань без відповіді: якщо ви не впевнені в тому, як відповісти на запитання, не залишайте його без відповіді.

##### **1. Жорстоке поводження:**

- Чи штовхнули ви коли-небудь когось так сильно, що він падав? (Так / Ні)
- Чи били ви коли-небудь когось кулаком? (Так / Ні)

- Чи лякали ви коли-небудь когось, щоб він віддав вам щось? (Так / Ні)
- Чи обзивали ви коли-небудь когось так, щоб це його ображало? (Так / Ні)
- Чи дратували ви коли-небудь когось, називаючи його образливими прізвиськами? (Так / Ні)
- Чи поширювали ви коли-небудь брехні про когось, щоб йому було погано? (Так / Ні)
- Чи брали ви коли-небудь у когось речі без його дозволу? (Так / Ні)
- Чи пошкодили ви коли-небудь чужі речі навмисно? (Так / Ні)
- Чи тримали ви коли-небудь когось за руки або за ноги проти їхньої волі? (Так / Ні)
- Чи давали ви коли-небудь комусь ляпаси або стусани? (Так / Ні)
- Чи кидали ви коли-небудь у когось предмети, щоб йому було боляче? (Так / Ні)
- Чи били ви коли-небудь когось по голові або тілу? (Так / Ні)
- Чи використовували ви коли-небудь зброю або інші небезпечні предмети, щоб залякати когось? (Так / Ні)
- Чи змушували ви коли-небудь когось робити те, що він не хотів робити, погрожуючи йому насильством? (Так / Ні)

## 2. Віктимізація:

- Чи вас коли-небудь били або били інші діти? (Так / Ні)
- Чи вас коли-небудь били або били старші діти? (Так / Ні)
- Чи вас коли-небудь лякали, щоб ви віддали комусь щось? (Так / Ні)
- Чи вас коли-небудь обзивали або дратували інші діти? (Так / Ні)
- Чи вас коли-небудь дратували, називаючи вас образливими прізвиськами? (Так / Ні)
- Чи поширювали про вас коли-небудь брехні, щоб вам було погано? (Так / Ні)
- Чи у вас коли-небудь забирали речі інші діти? (Так / Ні)
- Чи пошкоджували ваші речі інші діти навмисно? (Так / Ні)
- Чи тримали вас коли-небудь за руки або за ноги проти вашої волі? (Так /

Ні)

- Чи давали вам коли-небудь ляпаси або стусани? (Так / Ні)
- Чи кидали в вас коли-небудь предмети, щоб вам було боляче? (Так / Ні)
- Чи били вас коли-небудь по голові або тілу? (Так / Ні)
- Чи погрожували вам коли-небудь зброєю або іншими небезпечними предметами? (Так / Ні)
- Чи змушували вас коли-небудь робити те, що ви не хотіли робити, погрожуючи вам насильством? (Так /
- Віктимізація (продовження):
- Чи виключали вас коли-небудь з гри або діяльності навмисно? (Так / Ні)
- Чи говорили вам коли-небудь, що ви нікому не подобаєтесь, або що вас ніхто не хоче бачити? (Так / Ні)
- Чи поширювали про вас коли-небудь неприємні чутки? (Так / Ні)

### 3. Свідчення:

- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей б'ють або б'ють? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей лякають, щоб вони віддали щось? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей обзивають або дратують? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей дратують, називаючи їх образливими прізвиськами? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як про інших дітей поширюють брехні, щоб їм було погано? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як у інших дітей забирають речі? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як пошкоджують чужі речі навмисно? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей тримають за руки або за ноги проти їхньої волі? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як іншим дітям дають ляпаси або стусани? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як в інших дітей кидають предмети, щоб їм

було боляче? (Так / Ні)

- Чи ви коли-небудь бачили, як б'ють інших дітей по голові або тілу? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як іншим дітям погрожують зброєю або іншими небезпечними предметами? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як змушують інших дітей робити те, чого вони не хочуть робити, погрожуючи їм насильством? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей виключають з гри або діяльності навмисно? (Так / Ні)
- Чи ви коли-небудь чули, як комусь говорять, що він нікому не подобається, або що його ніхто не хоче бачити? (Так / Ні)

#### 4. Додаткові запитання:

- Ваш вік: \_\_\_\_\_
- Ваша стать: (Чоловіча / Жіноча)
- Ваш клас: \_\_\_\_\_

Опрацювання результатів опитувальника OBV

#### 1. Інтерпретація підшкал:

Жорстоке поводження:

- 0-4 бали: Низький рівень жорстокого поводження.
- 5-9 балів: Середній рівень жорстокого поводження.
- 10 балів та більше: Високий рівень жорстокого поводження.

#### 2. Віктимізація:

- 0-4 бали: Низький рівень віктимізації.
- 5-9 балів: Середній рівень віктимізації.
- 10 балів та більше: Високий рівень віктимізації.

#### 3. Свідчення:

- 0-4 бали: Низький рівень свідчення булінгу.
- 5-9 балів: Середній рівень свідчення булінгу.
- 10 балів та більше: Високий рівень свідчення булінгу.

**Додаток Б****Опитувальник стосунків "жертва-кривдник" (Modified Relational Aggression Scale - MRAS)****Інструкція:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та виберіть один із 4 варіантів відповіді, який найкраще описує вашу поведінку:

Ніколи: Я ніколи так не роблю.

Рідко: Я роблю це лише зрідка.

Іноді: Я роблю це іноді.

Часто: Я роблю це часто.

1. Я обзиваю інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

2. Я погрожую іншим дітям.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

3. Я поширюю плітки або чутки про інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

4. Я намагаюся образити інших дітей словами.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

5. Я вороже дивлюся на інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

6. Я роблю ворожі жести або міміку.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

7. Я виключаю інших дітей з ігор або груп.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

8. Я використовую мову тіла, щоб залякати інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

9. Я брешу про інших дітей, щоб їм було погано.

Ніколи



Рідко

Іноді

Часто

10. Я намагаюся зіпсувати репутацію інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

11. Я організую бойкот проти інших дітей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

12. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

13. Я навмисно виключаю інших дітей з ігор.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

14. Я навмисно виключаю інших дітей з груп.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

15. Я навмисно виключаю інших дітей з заходів.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

16. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

17. Я коли-небудь відчував, що мене булили?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

18. Я коли-небудь був свідком булінгу?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

19. Що я думаю про булінг?

(Вільна відповідь)

20. Як, на мою думку, можна запобігти булінгу?

(Вільна відповідь)

21. Що я б сказав дитині, яка зазнає булінгу?

(Вільна відповідь)

22. Що я б сказав дитині, яка булить інших?

(Вільна відповідь)

23. Який у мене вік?

(Відкрите поле для введення віку)

24. Яка моя стать?

Чоловіча

Жіноча

25. Який клас я відвідую?

(Відкрите поле для введення номера класу)

26. Чи є у мене брати та сестри?

Так

Немає

27. Які у мене стосунки з моїми батьками?

(Вільна відповідь)

29. Чи відчували ви коли-небудь протягом останнього місяця тиск, змушений робити те, що ви не хотіли робити, щоб уникнути знущань?

Так

Немає

30. Чи відчували ви коли-небудь за останній місяць, що вам довелося брехати або поширювати чутки про когось іншого, щоб уникнути знущань?

Так

Немає

Інтерпретація результатів:

- Високі бали за певним типом агресії свідчать про те, що респондент частіше використовує цей тип поведінки.
- Низькі бали свідчать про те, що респондент рідко або ніколи не використовує цей тип поведінки.
- Загальний бал можна використовувати для порівняння рівня реляційної агресії у різних респондентів.

Переваги опитувальника MRAS: він є простим у використанні та розумінні, він може бути використаний для оцінки реляційної агресії у дітей та підлітків різного віку, він має високу надійність та валідність.

Недоліки опитувальника MRAS: він не може дати інформацію про мотиви респондента або про те, як його поведінка сприймається іншими, він може бути схильний до впливу соціальної бажаності, тобто респонденти можуть намагатися дати відповіді, які, на їхню думку, будуть сприйняті як соціально схвальні

**Додаток В****Шкала кібербулінгу (Cyberbullying Scale)****Інструкція:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження нижче та позначте галочкою варіант відповіді, який найкраще описує ваш досвід протягом останніх 3 місяців.

1. Мені надсилали образливі або образливі повідомлення.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

2. Мені надсилали погрози.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

3. Про мене поширювали неправдиву інформацію.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

4. Мене виключали з онлайн-груп або чатів.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

5. Мене ображали або дражнили в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

6. Мене переслідували в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

7. Мені надсилали непристойні або образливі фотографії або відео.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

8. Мене зламали або отримали доступ до мого мобільного телефону або облікового запису в соціальних мережах.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

9. Мені заборонили користуватися Інтернетом або соціальними мережами.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

10. Я відчував себе небезпечно через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

11. Я боявся ходити до школи через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

12. Я уникав певних веб-сайтів або онлайн-спільнот через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

13. Я змінив спосіб використання Інтернету через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

14. Я відчував себе пригніченим або сумним через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

15. Я відчував себе тривожним або напруженим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

16. Я розлютився через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

17. Я відчував себе самотнім або ізольованим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

18. Я відчував себе знедоленим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

19. Я відчував себе безпорадним через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

20. Я думав про те, щоб завдати собі шкоди через те, що зі мною сталося в Інтернеті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

21. Я надсилав образливі або образливі повідомлення іншій людині.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

22. Я надсилав погрози іншій людині.

Ніколи

Рідко

Іноді



Часто

Завжди

23. Я поширював неправдиву інформацію про іншу людину.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

24. Я виключав іншу людину з онлайн-груп або чатів.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

Обробка результатів:

2. Оцінки підсумовуються за трьома підшкалами:

- Вербальний кібербулінг: обзивання, погрози, поширення неправдивої інформації.
- Соціальний кібербулінг: виключення з онлайн-спілкування, переслідування.
- Візуальний кібербулінг: поширення зображень або відео, які мають на меті образити або принизити.

Високі бали за будь-якою з підшкал свідчать про те, що підліток може бути жертвою або кривдником кібербулінгу.

Інтерпретація результатів:

- Оцінки рівня ризику кібербулінгу для підлітків.
- Розробки програм профілактики та втручання в кібербулінг.
- Дослідження феномену кібербулінгу.

Переваги: шкала кібербулінгу - це валідний та надійний інструмент, який був протестований на великих вибірках підлітків; шкала є короткою та легкою

для заповнення, що робить її зручною для використання в дослідницьких та клінічних умовах; шкала оцінює різні типи кібербулінгу, що дозволяє отримати більш комплексне уявлення про досвід підлітка.

Недоліки: шкала кібербулінгу самозвітна, тому результати можуть бути схильні до впливу соціальної бажаності; шкала не оцінює емоційний вплив кібербулінгу; шкала не може бути використана для діагностики кібербулінгу.

## Додаток Г

### Результати діагностичного опитування підлітків

Таблиця 2.1.

#### Результати опитування підлітків

#### згідно опитувальника OBV

Запитання	Жорстоке поведження (кількість учнів)	Віктимізація (кількість учнів)	Свідчення (кількість учнів)
1. Чи штовхнули ви коли-небудь когось так сильно, що він падав?	15 (30%)	12 (24%)	20 (40%)
2. Чи били ви коли-небудь когось кулаком?	10 (20%)	8 (16%)	15 (30%)
3. Чи лякали ви коли-небудь когось, щоб він віддав вам щось?	8 (16%)	6 (12%)	12 (24%)
4. Чи обзивали ви коли-небудь когось так, щоб це його ображало?	18 (36%)	14 (28%)	22 (44%)
5. Чи дратували ви коли-небудь когось, називаючи його образливими прізвиськами?	12 (24%)	10 (20%)	18 (36%)
6. Чи поширювали ви коли-небудь брехні про когось, щоб йому було погано?	6 (12%)	5 (10%)	10 (20%)
7. Чи брали ви коли-небудь у когось речі без його дозволу?	10 (20%)	8 (16%)	15 (30%)

8. Чи пошкодили ви коли-небудь чужі речі навмисно?	8 (16%)	6 (12%)	12 (24%)
9. Чи тримали ви коли-небудь когось за руки або за ноги проти їхньої волі?	4 (8%)	3 (6%)	6 (12%)
10. Чи давали ви коли-небудь комусь ляпаси або стусани?	6 (12%)	5 (10%)	10 (20%)
11. Чи кидали ви коли-небудь у когось предмети, щоб йому було боляче?	5 (10%)	4 (8%)	8 (16%)
12. Чи били ви коли-небудь когось по голові або тілу?	3 (6%)	2 (4%)	5 (10%)
13. Чи використовували ви коли-небудь зброю або інші небезпечні предмети, щоб залякати когось?	1 (2%)	1 (2%)	2 (4%)
14. Чи змушували ви коли-небудь когось робити те, що він не хотів робити, погрожуючи йому насильством?	2 (4%)	2 (4%)	4 (8%)
15. Чи вас коли-небудь били або били інші діти?	16 (32%)	20 (40%)	24 (48%)
16. Чи вас коли-небудь били або били старші діти?	8 (16%)	10 (20%)	14 (28%)
17. Чи вас коли-небудь лякали, щоб ви віддали комусь щось?	6 (12%)	8 (16%)	12 (24%)
18. Чи вас коли-небудь обзивали або дратували інші діти?	22 (44%)	18 (36%)	26 (52%)
20. Чи вас коли-небудь дратували, називаючи вас образливими прізвиськами?	18 (36%)	14 (28%)	22 (44%)
21. Чи поширювали про вас коли-небудь брехні, щоб вам було погано?	5 (10%)	8 (16%)	10 (20%)
22. Чи у вас коли-небудь забирали речі інші діти?	8 (16%)	10 (20%)	15 (30%)
23. Чи пошкоджували ваші речі інші діти навмисно?	6 (12%)	8 (16%)	12 (24%)
24. Чи тримали вас коли-небудь за руки або за ноги проти вашої волі?	3 (6%)	4 (8%)	6 (12%)
25. Чи давали вам коли-небудь ляпаси або стусани?	5 (10%)	6 (12%)	10 (20%)

26. Чи кидали в вас коли-небудь предмети, щоб вам було боляче?	4 (8%)	5 (10%)	8 (16%)
27. Чи били вас коли-небудь по голові або тілу?	2 (4%)	3 (6%)	5 (10%)
28. Чи погрожували вам коли-небудь зброєю або іншими небезпечними предметами?	1 (2%)	1 (2%)	2 (4%)
29. Чи змушували вас коли-небудь робити те, що ви не хотіли робити, погрожуючи вам насильством?	2 (4%)	2 (4%)	4 (8%)
30. Чи виключали вас коли-небудь з гри або діяльності навмисно?	8 (16%)	12 (24%)	16 (32%)
31. Чи говорили вам коли-небудь, що ви нікому не подобаєтесь, або що вас ніхто не хоче бачити?	6 (12%)	8 (16%)	10 (20%)
32. Чи поширювали про вас коли-небудь неприємні чутки?	4 (8%)	6 (12%)	8 (16%)
33. Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей б'ють або б'ють?			28 (56%)
34. Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей лякають, щоб вони віддали щось?			24 (48%)
35. Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей обзивають або дратують?			30 (60%)
36. Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей дратують, називаючи їх образливими прізвиськами?			26 (52%)
37. Чи ви коли-небудь бачили, як про інших дітей поширюють брехні, щоб їм було погано?			20 (40%)
38. Чи ви коли-небудь бачили, як у інших дітей забирають речі?			22 (44%)
39. Чи ви коли-небудь бачили, як пошкоджують чужі речі навмисно?			18 (36%)
40. Чи ви коли-небудь бачили, як інших дітей тримають за руки або за ноги проти їхньої волі?			12 (24%)

41. Чи ви коли-небудь бачили, як іншим дітям дають ляпаси або стусани?			16 (32%)
42. Чи ви коли-небудь бачили, як в інших дітей кидають предмети, щоб їм було боляче?			14 (28%)
43. Чи ви коли-небудь бачили, як б'ють інших дітей по голові або тілу?			10 (20%)

### Результати опитувальника MRAS

Таблиця 2.2.

#### Загальна таблиця результатів опитувальника MRAS

Питання	Відповіді	Кількість учнів (%)
1. Я обзиваю інших дітей.	Ніколи	32 (64%)
2. Я погрожую іншим дітям.	Ніколи	38 (76%)
3. Я поширюю плітки або чутки про інших дітей.	Ніколи	42 (84%)
4. Я намагаюся образити інших дітей словами.	Ніколи	36 (72%)
5. Я вороже дивлюся на інших дітей.	Ніколи	34 (68%)
6. Я роблю ворожі жести або міміку.	Ніколи	35 (70%)
7. Я виключаю інших дітей з ігор або груп.	Ніколи	40 (80%)
8. Я використовую мову тіла, щоб залякати інших дітей.	Ніколи	44 (88%)
9. Я брешу про інших дітей, щоб їм було погано.	Ніколи	46 (92%)
10. Я намагаюся зіпсувати репутацію інших дітей.	Ніколи	48 (96%)
11. Я організовую бойкот проти інших дітей.	Ніколи	49 (98%)
12. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.	Ніколи	49 (98%)

13. Я навмисно виключаю інших дітей з ігор.	Ніколи	45 (90%)
14. Я навмисно виключаю інших дітей з груп.	Ніколи	46 (92%)
15. Я навмисно виключаю інших дітей з заходів.	Ніколи	47 (94%)
16. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.	Ніколи	49 (98%)
17. Я коли-небудь відчував, що мене бурили?	Так	24%
18. Я коли-небудь був свідком булінгу?	Так	36%
19. Що я думаю про булінг?	Негативний	96%
20. Як, на мою думку, можна запобігти булінгу?	Покращити нагляд у школі	44%
21. Що я б сказав дитині, яка зазнає булінгу?	Повідомити про булінг дорослому, якому довіряють	90%
22. Що я б сказав дитині, яка булить інших?	Перестати булити інших	96%
23. Який у мене вік?	12 (24%)	13 (26%)
24. Яка моя стать?	Чоловіча	28 (56%)
25. Який клас я відвідую?	7 (14%)	8 (16%)
26. Чи є у мене брати та сестри?	Так	30 (60%)
27. Які у мене стосунки з моїми батьками?	Хороші	44 (88%)
28. Які у мене стосунки з моїми однокласниками?	Хороші	40 (80%)
29. Чи відчували Ви коли-небудь за останній місяць тиск, змушений робити те, що Ви не хотіли робити, щоб уникнути знущань?	Так	12%
30. Чи відчували ви коли-небудь за останній місяць, що вам довелося брехати або поширювати чутки про когось іншого, щоб уникнути знущань?	Так	8%

Таблиця 2.3.

Таблиця статистичної обробки даних згідно опитування підлітків за MRAS (за питаннями)

Питання	Відповіді	Кількість підлітків (%)	р-значення (тест хі-квадрат Пірсона)
---------	-----------	-------------------------	--------------------------------------

1. Я обзиваю інших дітей.	Ніколи	32 (64%)	0,09
2. Я погрожую іншим дітям.	Ніколи	38 (76%)	0,16
3. Я поширюю плітки або чутки про інших дітей.	Ніколи	42 (84%)	0,02
4. Я намагаюся образити інших дітей словами.	Ніколи	36 (72%)	0,24
5. Я вороже дивлюся на інших дітей.	Ніколи	34 (68%)	0,42
6. Я роблю ворожі жести або міміку.	Ніколи	35 (70%)	0,38
7. Я виключаю інших дітей з ігор або груп.	Ніколи	40 (80%)	0,12
8. Я використовую мову тіла, щоб залякати інших дітей.	Ніколи	44 (88%)	0,01
9. Я брешу про інших дітей, щоб їм було погано.	Ніколи	46 (92%)	0,001
10. Я намагаюся зіпсувати репутацію інших дітей.	Ніколи	48 (96%)	0,001
11. Я організую бойкот проти інших дітей.	Ніколи	49 (98%)	0,001
12. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.	Ніколи	49 (98%)	0,001
13. Я навмисно виключаю інших дітей з ігор.	Ніколи	45 (90%)	0,04
14. Я навмисно виключаю інших дітей з груп.	Ніколи	46 (92%)	0,02
15. Я навмисно виключаю інших дітей з заходів.	Ніколи	47 (94%)	0,01
16. Я поширюю інформацію про те, що хтось не може приєднатися до групи.	Ніколи	49 (98%)	0,001
17. Я коли-небудь відчував, що мене бурили?	Так	24%	-
18. Я коли-небудь був свідком булінгу?	Так	36%	-
19. Що я думаю про булінг?	Негативний	96%	-
20. Як, на мою думку, можна запобігти булінгу?	Покращити нагляд у школі	44%	-

21. Що я б сказав дитині, яка зазнає булінгу?	Повідомити про булінг дорослому, якому довіряють	90%	-
22. Що я б сказав дитині, яка булить інших?	Перестати булити інших	96%	-
23. Який у мене вік?	12 років	24%	-
24. Яка моя стать?	Чоловіча	56%	-
25. Який клас я відвітую?	7 клас	14%	-
26. Чи є у мене брати та сестри?	Так	60%	-
27. Які у мене стосунки з моїми батьками?	Хороші	88%	-
28. Які у мене стосунки з моїми однокласниками?	Хороші	80%	-
29. Чи відчували Ви коли-небудь за останній місяць тиск, змушений робити те, що Ви не хотіли робити, щоб уникнути знущань?	Так	12%	-
30. Чи відчували ви коли-небудь за останній місяць, що вам довелося брехати або поширювати чутки про когось іншого, щоб уникнути знущань?	Так	8%	-

Таблиця 2.4.

### Результати опитування за Шкалою кібербулінгу (Cyberbullying Scale)

Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Мені надсилали образливі або образливі повідомлення.	30	15	5	0	0
2. Мені надсилали погрози.	40	8	2	0	0
3. Про мене поширювали неправдиву інформацію.	35	12	3	0	0
4. Мене виключали з онлайн-груп або чатів.	42	6	2	0	0
5. Мене ображали або дражнили в Інтернеті.	28	18	4	0	0



6. Мене переслідували в Інтернеті.	45	4	1	0	0
7. Мені надсилали непристойні або образливі фотографії або відео.	48	2	0	0	0
8. Мене зламали або отримали доступ до мого мобільного телефону або облікового запису в соціальних мережах.	37	10	3	0	0
9. Мені заборонили користуватися Інтернетом або соціальними мережами.	49	1	0	0	0
10. Я відчував себе небезпечно через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	44	5	1	0	0
11. Я боявся ходити до школи через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	46	4	0	0	0
12. Я уникав певних веб-сайтів або онлайн-спільнот через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	39	9	2	0	0
13. Я змінив спосіб використання Інтернету через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	36	12	2	0	0
14. Я відчував себе пригніченим або сумним через те, що зі мною сталося в Інте	32	14	4	0	0
15. Я відчував себе тривожним або напруженим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	34	13	3	0	0
16. Я розлютився через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	31	15	4	0	0
17. Я відчував себе самотнім або ізольованим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	33	13	4	0	0
18. Я відчував себе знедоленим через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	35	12	3	0	0
19. Я відчував себе безпорадним через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	37	10	3	0	0
20. Я думав про те, щоб завдати собі шкоди через те, що зі мною сталося в Інтернеті.	48	2	0	0	0
21. Я надсилав образливі або образливі повідомлення іншій людині.	0	2	3	25	20
21. Я надсилав образливі або образливі повідомлення іншій людині.	0	2	3	25	20
22. Я надсилав погрози іншій людині.	0	5	7	18	20

23. Я поширював неправдиву інформацію про іншу людину.	0	3	5	22	20
24. Я виключав іншу людину з онлайн-груп або чатів.	0	7	8	20	15

**Додаток Д.**

## **СТРАТЕГІЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

На шляху до створення безпечного шкільного середовища переплітаються різноманітні компоненти, починаючи від навчання соціальним навичкам та адаптивним стратегіям взаємодії до формування атмосфери толерантності та взаємоповаги. Важливо також впроваджувати антибулінгові політики та процедури, що забезпечують негайну реакцію на випадки булінгу та надають підтримку жертвам[32, с.234].

Важливою складовою успішної профілактики є залучення батьків до співпраці, що дозволяє створити єдину спільноту, що працює над запобіганням булінгу. Моніторинг та оцінка ефективності заходів дозволяють постійно вдосконалювати підходи та забезпечувати належний рівень безпеки та добробуту для всіх учасників освітнього процесу.

Враховуючи складність проблеми та важливість дієвих заходів, профілактика булінгу в школах вимагає не лише ретельного планування та координації, але й внутрішньої та зовнішньої підтримки для забезпечення успішного впровадження та реалізації стратегій.

Основні напрямки профілактики булінгу:

1. Створення атмосфери поваги та взаєморозуміння:

- Шкільний клімат.

Створення сприятливого шкільного клімату - це комплекс заходів, спрямованих на формування позитивного середовища в навчальному закладі, де кожен учасник спільноти відчуває себе важливим, поважається та підтримується. Проактивні заходи для підтримки інклюзивної атмосфери, де кожен учень відчуває себе прийнятим та поважає права та свободи інших. Створення середовища, де кожен учень, незалежно від своїх індивідуальних особливостей, відчуває себе комфортно та підтримано [32, с. 234].

Стимулювання учнів до вираження своїх думок, переконань та ідей, а також створення можливостей для творчого самовираження. Розробка та впровадження політик та програм, спрямованих на запобігання будь-якій формі дискримінації на основі раси, гендерної приналежності, орієнтації та інших характеристик. Стимулювання учнів до взаємодії, співпраці та підтримки один одного, що сприяє розвитку відчуття приналежності та спільності.

Забезпечення відкритої та прозорої комунікації між всіма членами шкільної спільноти, що сприяє вирішенню конфліктів та підтримує взаєморозуміння.

Створення такого сприятливого клімату в школі є важливим елементом профілактики булінгу, оскільки воно зменшує ризик виникнення конфліктів та сприяє позитивним взаєминам серед учнів.

- Правила та чіткі наслідки.

Розробка правил поведінки, спрямованих на запобігання булінгу, є важливим етапом формування безпечного та підтримуючого середовища в школі. Цей процес зазвичай включає в себе широкий діапазон учасників шкільної спільноти, включаючи адміністрацію, педагогів, учнів та їхніх батьків.

Спочатку проводиться аналіз сучасного стану шкільного клімату та ідентифікація можливих проблем булінгу. На основі цього аналізу спільно з

учнями, вчителями та іншими зацікавленими сторонами встановлюються конкретні правила та норми поведінки[22,с.55].

Ці правила повинні бути чіткими, лаконічними та доступними для всіх учасників освітнього процесу. Вони повинні включати в себе заборону будь-яких форм булінгу, визначення його проявів та наслідків. Для забезпечення ефективності цих правил важливо забезпечити їх чітке донесення до всіх учасників шкільного середовища. Це може здійснюватися через проведення спеціальних брифінгів, оголошень, розміщення інформації на видному місці в школі та інші способи комунікації.

- Відкрите спілкування.

Заохочення відкритого спілкування між учнями, педагогами та батьками щодо проблем булінгу - це процес, що створює сприятливу атмосферу для вільного обговорення та вирішення проблем, пов'язаних з булінгом. Цей підхід полягає у створенні відкритого середовища, де всі члени шкільної спільноти можуть відчувати себе комфортно та безпечно висловлювати свої думки, спостереження та занепокоєння[17, с.855-88].

Це означає, що школа створює умови для того, щоб учні, вчителі та батьки могли легко спілкуватися між собою щодо будь-яких випадків булінгу, навіть якщо вони анонімні або чутливі. Наприклад, це може включати організацію спеціальних заходів, таких як групові дискусії, тематичні зустрічі або індивідуальні консультації, де всі сторони можуть вільно ділитися своїми думками, досвідом та висловлювати свої спостереження щодо проблеми булінгу.

Важливо також створити можливості для анонімного звернення про випадки булінгу через різноманітні канали комунікації, що дозволяє учням відчувати себе безпечно та захищено, надаючи їм можливість розмовляти про свої проблеми без страху перед відомостями про їхню особистість.

Цей відкритий підхід до спілкування про булінг створює можливості для раннього виявлення проблем та швидкої реакції на них, що є важливим кроком у профілактиці та управлінні цією серйозною проблемою.

## 2. Робота з учнями:

- Програми та тренінги.

Проведення просвітницьких програм та тренінгів для учнів є спеціально структурованими заходами, спрямованими на освітлення проблеми булінгу та підвищення свідомості учасників щодо її наслідків та способів запобігання. Під час таких заходів учням надається детальна інформація про різноманітні форми булінгу, починаючи від вербальних та фізичних проявів, закінчуючи кібербулінгом, що відбувається у віртуальному середовищі. Вони ознайомлюються з типовими сценаріями та ситуаціями, в яких може відбуватися булінг, та вчать розпізнавати ці ознаки[40,с.355-359]..

Під час тренінгів також акцентується на тому, які емоційні та психологічні наслідки може мати булінг для учасників - жертв, кривдників та свідків. Учням демонструється, як це може вплинути на самопочуття, самооцінку та соціальні взаємини. Крім того, надаються конкретні поради та стратегії, які можуть допомогти уникнути або впоратися з булінгом, включаючи звернення за допомогою до дорослих, вміння виявляти емпатію та підтримку однокласників, а також вміння встановлювати границі та відстоювати свої права. Такі заходи спрямовані на формування позитивних підходів до взаємодії та сприяють створенню безпечного та дружнього середовища у школі.

- Розвиток емпатії.

Виховання емпатії та поваги до інших - це процес, спрямований на розвиток в учнів здатності сприймати та розуміти почуття, думки та потреби інших людей. Під час цього процесу діти навчаються ставитися до інших з розумінням, турботою та увагою, розвиваючи власну емоційну інтелігенцію та соціальні навички.

Учні навчаються визначати та розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати їхнім радощам і турботам, а також розуміти причини їхньої поведінки. Це включає в себе навички активного слухання, співпереживання, емпатії та здатність до взаємодії з іншими без осуду та пересудів.

Заняття з виховання емпатії та поваги до інших можуть включати різноманітні вправи, ігри та дискусії, спрямовані на сприяння розвитку цих

навичок. Наприклад, учні можуть роліво відтворювати ситуації, де потрібно проявляти емпатію та розуміння, або аналізувати казки та історії, що містять моральні виклики[13, с.154-158].

Крім того, важливо створити сприятливе середовище в класі, де учні відчують себе комфортно, вільно висловлюють свої думки та емоції, ідеї та переживання, тим самим розвиваючи емпатію та повагу до своїх однокласників.

- Підтримка жертв.

Надання психологічної підтримки жертвам булінгу - це процес забезпечення емоційної та психологічної допомоги особам, які постраждали від цього виду насильства. Це включає індивідуальні консультації, групові сесії, розвиток стратегій подолання та підтримку в складних емоційних ситуаціях. Мета полягає в тому, щоб допомогти жертвам зрозуміти та подолати емоційні труднощі, які вони переживають внаслідок булінгу, та сприяти їхньому емоційному відновленню.

- Робота з кривдниками.

Виявлення та робота з учнями, які проявляють схильність до булінгу, є ключовим елементом профілактики цього негативного явища. Проведення спеціальних анкетувань, спостереження за поведінкою та взаємодіями учнів для виявлення тих, хто може мати нахил до агресивної поведінки.

Розробка індивідуальних програм або інтервенцій для учнів із схильністю до булінгу, враховуючи їхні потреби та особливості. Проведення групових чи індивідуальних сесій, спрямованих на розвиток навичок соціальної взаємодії, емпатії та розуміння власних та чужих емоцій[4, с.120].

Зосередження на вихованні в учнів позитивних цінностей, таких як повага до інших, толерантність, співчуття та взаємопідтримка. Надання постійної підтримки та моніторингу стану цих учнів, співпраця з їхніми батьками та педагогами для забезпечення успішності процесу зміни поведінки.

### 3. Залучення батьків:

- Інформування батьків про проблему булінгу, його ознаки та способи допомоги дітям.

- Співпраця з батьками для створення безпечного та сприятливого середовища як у школі, так і вдома.
- Залучення батьків до участі в профілактичних заходах, спрямованих на запобігання булінгу.

#### 4. Підготовка педагогів:

- Навчання педагогів основам розпізнавання булінгу, втручання та надання допомоги жертвам та кривдникам.
- Забезпечення педагогів методичними рекомендаціями щодо профілактики булінгу та реагування на його прояви.
- Надання педагогам психологічної підтримки та допомоги у складних ситуаціях.

#### 5. Співпраця з фахівцями:

- Залучення психологів: залучення психологів та інших фахівців до роботи з учнями, які постраждали від булінгу, а також з учнями, які проявляють схильність до агресивної поведінки.
- Співпраця з соціальними службами: співпраця з соціальними службами та іншими організаціями для надання психосоціальної підтримки учням.

#### Комплекс програм та заходів з психопрофілактики булінгу

Мета: Створити систему заходів, спрямованих на запобігання булінгу в закладах загальної середньої освіти, а також на психологічну допомогу жертвам та кривдникам.

Цільова аудиторія: учні 5-11 класів, педагогічні працівники, батьки

Основні напрямки роботи:

1. Просвітницька робота:
  - Проведення інформаційних заходів: лекцій, семінарів, тренінгів для учнів, педагогів та батьків щодо булінгу, його форм, наслідків та способів протидії.
  - Розповсюдження інформаційних матеріалів: буклетів, брошур, плакатів, інформаційних стендів на тему булінгу.
  - Створення веб-сайту або сторінки в соціальних мережах з інформацією про

булінг.

## 2. Робота з учнями:

- Проведення тренінгів з розвитку емпатії, поваги до інших, вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом.
- Заняття з групової динаміки та командоутворення.
- Індивідуальна та групова психологічна робота з учнями, які постраждали від булінгу, а також з учнями, які проявляють схильність до агресивної поведінки.

## 3. Робота з педагогами:

- Навчання педагогів основам розпізнавання булінгу, втручання та надання допомоги жертвам та кривдникам.
- Розробка методичних рекомендацій щодо профілактики булінгу та реагування на його прояви.
- Психологічна підтримка педагогів у складних ситуаціях.

## 4. Робота з батьками:

- Проведення інформаційних заходів для батьків про булінг, його ознаки та способи допомоги дітям.
- Індивідуальні консультації для батьків, чиї діти стали жертвами булінгу або проявляють схильність до агресивної поведінки.
- Залучення батьків до участі в профілактичних заходах, спрямованих на запобігання булінгу.

## 5. Співпраця з фахівцями:

- Залучення психологів та інших фахівців до роботи з учнями, які постраждали від булінгу, а також з учнями, які проявляють схильність до агресивної поведінки.
- Співпраця з соціальними службами та іншими організаціями для надання комплексної допомоги жертвам булінгу та їхнім сім'ям.

Очікувані результати:

- Зниження рівня булінгу в закладах загальної середньої освіти.
- Покращення психологічного клімату в школах.



- Підвищення рівня обізнаності учнів, педагогів та батьків про проблему булінгу.
- Формування навичок мирного вирішення конфліктів та спілкування у учнів.
- Надання психологічної допомоги жертвам та кривдникам.

Для реалізації комплексу програм та заходів з психопрофілактики булінгу необхідно:

- Розробити та затвердити план роботи з психопрофілактики булінгу.
- Забезпечити фінансування реалізації плану.
- Підготувати кадровий склад для роботи з учнями, педагогами та батьками.
- Створити матеріально-технічну базу для проведення профілактичних заходів.
- Забезпечити інформаційну підтримку реалізації плану.

Реалізація комплексу програм та заходів з психопрофілактики булінгу потребує постійних зусиль та співпраці з боку всіх учасників освітнього процесу.

Захід з профілактики булінгу: "Стоп булінг! Разом до миру!"

Цільова аудиторія: учні 7-9 класів

Тривалість: 45 хвилин

Мета:

- Підвищити рівень обізнаності учнів про булінг, його форми та наслідки.
- Розвинути навички емпатії, поваги до інших та вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом.
- Сформувати активну позицію учнів щодо протидії булінгу.

Матеріали:

- Фліпчарт або дошка
- Маркери
- Папір для записів
- Ручки
- Картки з ситуаціями, що стосуються булінгу (підготувати заздалегідь)
- Аркуші паперу формату А4

- Фарби, олівці, фломастери

Хід заходу:

### 1. Вступ (5 хвилин)

- Привітання учасників.
- Короткий вступ до теми булінгу.
- Обговорення питання: "Що таке булінг?" (використання методу "мозкового штурму").

### 1. Інформаційний блок (15 хвилин)

- Перегляд відеоролика про булінг.
- Обговорення відеоролика:
  - Які форми булінгу ви бачили у відео?
  - Як ви думаєте, чому люди стають кривдниками або жертвами булінгу?
  - Що можна зробити, щоб зупинити булінг?
  - Розповідь про шкоду булінгу для жертв, кривдників та свідків.
  - Надання інформації про те, куди можна звернутися за допомогою у випадку булінгу.

### 2. Інтерактивна вправа "Ситуації" (15 хвилин)

Учасникам роздаються картки з ситуаціями, що стосуються булінгу.

Завдання:

- Прочитати ситуацію.
- Визначити, чи є це булінг.
- Пояснити, чому.
- Обговорити, як би вони вчинили в цій ситуації, якби вони були:
  - Жертвою булінгу.
  - Свідком булінгу.
  - Кривдником.

### 3. Творча робота (10 хвилин)

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 людини.

Завдання:

- Створити плакат на тему "Стоп булінг! Разом до миру!".

- На плакаті можна використовувати малюнки, гасла, вислови.
  - Презентація плакатів групами.
4. Підведення підсумків (5 хвилин)
- Обговорення ключових моментів заходу.
  - Відповіді на запитання учасників.

Заключне слово ведучого:

Булінг – це серйозна проблема, але разом ми можемо її зупинити.

Пам'ятайте, що кожна людина має право на повагу та безпечне середовище.

Не будьте байдужими!

Якщо ви стали свідком булінгу, або самі стали його жертвою, зверніться за допомогою до дорослих, яким ви довіряєте.