

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

УДК 159.9

Тимошенко Поліна Вікторівна

Кваліфікаційна робота

Тема: «Булінг в шкільному колективі: критерії прояву та технології
профілактики»

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ П.В. Тимошенко

Науковий керівник : Живоглядов Юрій Олексійович кандидат
психологічних наук, доцент, доцент кафедри
психології

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ .	7
1.1. Поняття булінгу у працях науковців.....	7
1.2. Особливості прояву булінгу у різних вікових групах.....	16
1.3. Джерела появи агресивності та булінгу у шкільному колективі	28
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	40
2.1. Методики та група дослідження.....	40
2.2. Емпіричне дослідження та аналіз результатів	45
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ	54
3.1. Проблеми раннього виявлення дітей, які страждають від булінгу	54
3.2. Рекомендації для батьків щодо виявлення схильності булінгу та «комплексу жертви» у дитини	56
3.3. Рекомендації для викладачів щодо протидії булінгу у шкільному середовищі	58
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність. У наш час булінг є однією з найпоширеніших, але все ще недооцінених проблем. Хоча за кордоном упродовж останніх кількох десятиліть було проведено величезну кількість досліджень цього явища, вітчизняна психологія лише зараз починає розуміти його серйозність і важливість, це явище часто ігнорується або недооцінюється, що ускладнює боротьбу з ним.

Буллінг – це форма агресивного впливу однієї особи або групи осіб на іншу людину, яка знаходиться у вразливому становищі. Найчастіше цей процес здійснюється з боку однолітків або колег, що призводить до емоційного та психологічного насильства. Буллінг можна розглядати як своєрідне хуліганство, однак на відміну від звичайних випадків хуліганства, буллінг має сталий і тривалий характер. Лушпай Л. І. описує булінг як комплекс соціальних, психологічних і педагогічних труднощів, які виникають у процесі тривалого фізичного або психологічного насильства, здійснюваного одним або кількома людьми щодо особи, яка опиняється беззахисною в конкретній ситуації [37,с.45]. За визначенням Лейна, булінг є тривалим процесом навмисного жорстокого ставлення – як фізичного, так і психологічного – індивідом або групою осіб до іншого індивіда, який не може захистити себе у цій ситуації [69,с.127].

Актуальність цієї проблеми особливо велика, оскільки вона пов'язана з однією з основних проблем сучасності – насильством у школах. Сучасне суспільство, на жаль, досі не розробило універсальних методів боротьби з булінгом. Багато педагогів або не помічають цієї проблеми, або просто не хочуть звертати на неї увагу. Як наслідок, постраждалі учні не отримують своєчасної допомоги, а агресори, які часто залишаються безкарними, продовжують свої дії. У таких умовах буллінг має руйнівний вплив на життя жертв, залишаючи важкий відбиток на їхньому емоційному та соціальному розвитку. Учні, які стали жертвами цькування, часто переживають важкі

психологічні травми, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя.

Важливо зазначити, що тип цькування не має значення – фізичне чи психологічне насильство завдає однакової шкоди. Наслідки можуть бути не лише короткостроковими, а й довготривалими, що підтверджують численні випадки, коли люди, ставши жертвами булінгу в школі, навіть через багато років згадують ці події зі сльозами. Вони пов'язують виникнення багатьох своїх нинішніх проблем із тими травмами, які вони пережили в дитинстві. Було б помилкою вважати, що ця проблема є лише локальним явищем. Незважаючи на те, що у засобах масової інформації та наукових статтях про булінг говориться все частіше, вітчизняні дослідження цієї теми залишаються недостатньо глибокими, а сама проблема продовжує залишатися маловивченою.

Також важливою є проблема агресивної поведінки серед учнів. В останні роки в суспільстві спостерігається значне зростання випадків агресії серед школярів, і це хвилює не лише батьків, а й психологів та педагогів. Все частіше можна побачити ознаки необґрунтованої жорстокості в поведінці дітей, як у школі, так і на вулиці або в громадських місцях [36,с.27]. Виникнення агресивних проявів серед учнів часто обумовлене двома основними чинниками – фізіологічними змінами, що відбуваються в підлітковому віці, і впливом зовнішнього соціального середовища. Відчутний вплив на поведінку учнів мають їхня родина, школа, однолітки, а також медіа, які інколи негативно впливають на психологічний стан дітей, особливо в умовах кризових періодів їхнього розвитку, це призводить до того, що учні можуть виявляти агресію не тільки в конкретних ситуаціях, а й як постійну рису їхньої поведінки.

Мета дослідження - комплексне дослідження феномену булінгу в шкільному середовищі шляхом аналізу його теоретичних засад, емпіричних проявів та розробки ефективних профілактичних технологій, спрямованих на попередження та зниження рівня булінгу в учнівському колективі.

Відповідно до мети, ми виділили такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення поняття булінгу та його характеристик.
2. Визначити вікові особливості прояву булінгу серед учнів.
3. Дослідити джерела виникнення агресивної поведінки та булінгу у шкільному середовищі.
4. Провести емпіричне дослідження проявів булінгу в шкільному колективі з використанням відповідних методик.
5. Опрацювати результати дослідження з метою виявлення типових форм і механізмів булінгу.

Об'єкт дослідження - булінг, як соціально-психологічне явище у шкільному колективі.

Предмет дослідження - критерії прояву булінгу серед учнів різного віку, джерела агресивної поведінки в шкільному середовищі та профілактичні заходи, орієнтовані на педагогів і батьків.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, зіставлення. Для емпіричної частини роботи використано такі методи: анкетування, опитувальник «Булінг-структури» О.Г. Норкіної, опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової, тест-опитувальник «Рівень агресивності» А. Басса – А. Даркі, методика визначення схильності до відхилень (О.М. Орел).

Методологічні та теоретичні засади дослідження складають праці таких науковців, як: Д. Олвеус, А. Пікас, Є. Роланд і П. Хайнеманн, Т.В. Войцях, Е. Міллер, Д. Лейнс, А.Ю. Барліт, О.О. Барліт, Л. І. Лушпай, Н. Прібиткова, Е. Роланд.

Наукова новизна. У межах дослідження уточнено й систематизовано поняття булінгу як комплексного соціально-психологічного явища, що проявляється в шкільному середовищі; конкретизовано вікові особливості проявів булінгу серед учнів, а також виявлено ключові джерела агресивної поведінки у шкільному колективі. Запропоновано комплексну модель діагностики булінгу на основі емпіричних критеріїв, що враховують як

індивідуально-психологічні, так і соціальні чинники. Розроблено рекомендаційні технології профілактики булінгу, орієнтовані на взаємодію між учнями, вчителями та батьками.

Практичне значення Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та адміністрацією загальноосвітніх навчальних закладів для виявлення ознак булінгу, аналізу агресивної поведінки учнів та розробки індивідуальних і групових програм профілактики. Практичні рекомендації, сформульовані в роботі, можуть бути застосовані для підвищення ефективності профілактичної роботи в школах, а також для організації психологічного супроводу дітей, які є жертвами або потенційними ініціаторами булінгу.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, семи підрозділів, висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 94 стор, основний обсяг тексту – 71 стор. Список використаних джерел містить 74 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ

1.1. Поняття булінгу у працях науковців

Прібиткова Н. описує булінг як форму соціальної взаємодії, при якій одна особа піддається нападам з боку іншої особи (іноді кількох, але зазвичай не більше чотирьох) майже щодня протягом тривалого часу (кількох місяців) [47,с.59]. У дослідженні Барліт А.Ю. та Барліт О.О. зазначається, що О. Л. Глазман і Д. Олвеус розглядали булінг як типовий спосіб взаємодії в групах людей. У таких випадках особа протягом тривалого часу зазнає навмисного завдання шкоди, болю чи дискомфорту з боку іншої людини або групи осіб, які мають більшу владу через чисельну перевагу [7,с.45]. У своїй роботі Войцях Т.В. зазначала, що Е. Міллер і Д. Лейнс описували булінг як тривалий процес навмисного жорстокого фізичного та психологічного впливу, який здійснюється однією дитиною або групою дітей по відношенню до іншої дитини [11,с.89]. Х. Лейман визначав булінг як соціальну взаємодію, при якій особа або група осіб регулярно піддається атакам з боку однієї або кількох осіб майже щодня протягом тривалого періоду часу [13,с.225]. Г. Єфремова зазначає, що термін «булінг» можна розглядати як акти жорстокості з боку агресора щодо потенційної жертви. Однак такі визначення не завжди повністю відображають суть цього явища і часто охоплюють лише окремі його аспекти. Основні характеристики булінгу включають нерівність сил між агресором і жертвою, систематичність нападів та підвищену вразливість жертви. Саме тому європейські дослідники підкреслюють, що типовий «хуліган» зазвичай демонструє низький рівень самоконтролю під час агресивних дій, а також схильність до зростання агресії [20,с.41].

Д. Олвеус описує булінг як вид насильства, коли одна або кілька осіб чинять агресію щодо іншої, слабшої і беззахисної особи з метою залякати її та обмежити її свободу дій [67,с.99]. За словами Д. Лейна, булінг – це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, як фізичного, так і психологічного, з

боку окремої особи або групи осіб до індивіда, який не має змоги захистити себе в цій ситуації. П. Рандалл визначає булінг як емоційне приниження однієї людини іншою, що призводить до її виключення з групи.

Термін «булінг» походить від англійського слова, яке перекладається як залякування або агресивна поведінка. Перший раз цей термін був використаний норвезькими науковцями у 1970 році під час дослідження агресивної поведінки серед учнів, де вживали термін «to bully». До того часу явище зазвичай називали хуліганством. Перші систематичні дослідження булінгу провели вчені Скандинавії, серед яких виділяються Д. Олвеус, А. Пікас, Є. Роланд і П. Хайнеманн. Досі Даг Олвеус залишається авторитетним фахівцем у цій галузі. Згодом інтерес до теми виник і серед британських вчених. Водночас відомо, що вже в 1905 році французький дослідник К. Дюкс в одній зі своїх робіт вперше звернув увагу на проблему шкільного цькування, що вплинуло на європейські наукові дослідження у цій сфері. У 1969 році Петер Пауль Хайнеман, працюючи шкільним психологом, опублікував першу статтю, присвячену шкільному булінгу, а в 1972 році вийшла його книга «Мобінг», у якій розглядалося групове насильство серед дітей і дорослих [69,с.126].

Особливу увагу до проблеми булінгу британські науковці почали приділяти на початку 1990-х років, серед них — Д. Лейн, Є. Мунте, В. Ортон і Д. Таттум [69,с.126]. Лейн підкреслював важливість таких чинників, як сім'я, особисті вподобання та мікроклімат школи. На його думку, одним із головних чинників, що спричиняють булінг, є множинний стрес. До середини 1990-х років ці ідеї призвели до прийняття антибулінгових законів парламентами Швеції та Норвегії [69,с.127].

Х. Леман підкреслював важливість точного визначення поняття булінгу. Він розглядав це явище як особливу мовну ситуацію, яка може призвести до серйозних психологічних і фізичних наслідків для жертви, що вимагає уважного дослідження. У період з 1974 по 1988 рік британський дослідник Девід А. Лейн детально вивчав феномен булінгу. У своїй роботі він визначив

булінг як тривале фізичне або психологічне насильство, яке здійснюється індивідом або групою осіб стосовно іншої особи, що не може захистити себе в цій ситуації. Лейн наголошував на важливості особистісних рис, психологічного клімату в сім'ї та школі як ключових факторів булінгу. Л. Хальцер описує булінг як «деструктивну взаємодію, коли домінуючий суб'єкт неодноразово проявляє поведінку, що спричиняє замішання у менш домінуючого суб'єкта».

Як вже згадувалося, одним із перших дослідників цієї проблеми був Даг Олвеус, який визначив булінг як ситуацію, коли учень систематично стає об'єктом негативних дій і нападів з боку одного або кількох учнів протягом тривалого періоду [70]. Після виходу його роботи «Агресія в школах. Булери та жертви» («Aggression in schools. Bullies and whipping boys») увага світової спільноти була прикута до цієї проблеми. Олвеус наголошував, що булінг має колективний характер і ґрунтується на соціальних зв'язках. Завдяки його дослідженням термін «булінг» увійшов у науковий обіг [29].

Вчений також вказував, що ключовою ознакою булінгу є нерівність соціальної влади або фізичної сили між агресором і жертвою [48, с. 98]. На початку 1990-х Олвеус активно працював над розробкою профілактичних заходів для боротьби з булінгом і антисоціальною поведінкою. Він створив Програму запобігання булінгу Олвеуса (ОВРР), яка показала значні результати у зменшенні випадків цькування в школах. Зусилля Олвеуса мали великий вплив на зменшення шкільного насильства, сприяючи підвищенню обізнаності, зацікавленості інших дослідників і безпеці шкільного середовища [73,с.193].

Поняття булінгу можна узагальнити як прояв агресії однієї або кількох осіб до іншої людини, однак окремі аспекти цього явища потребують уточнення. Деякі дослідники вважають, що булінг включає дії, здійснені в складі групи, коли присутні інші учасники, окрім кривдника і жертви. У цьому контексті поняття наближається до терміну «мобінг», який розглядав П. Хайнеманн, визначаючи його як напад групи дітей на дитину, яка їм

заважає. Сьогодні така групова агресія часто розглядається як одна з форм булінгу, інші вчені вважають можливим булінг навіть за участю одного кривдника, акцентуючи на намірі підкорити або принизити жертву, що відрізняє булінг від звичайної бійки.

Класичне визначення булінгу було запропоноване Д. Олвеусом: «учень зазнає булінгу або стає жертвою, коли він піддається неодноразовим і систематичним негативним діям з боку одного або кількох учнів». Найбільш повне визначення пропонує Е. Роланд: «булінг є тривалим фізичним або психологічним насильством, яке здійснюється індивідом або групою проти особи, що не має змоги захистити себе в цій ситуації». Ми відштовхуватимемося від цього визначення, проте, щоб точніше описати процес, звернемося до ключових характеристик, які простежуються при дослідженнях булінгу.

На відміну від одноразових актів агресії, булінг передбачає систематичний характер агресії. Нападник не лише завдає шкоди жертві в даний момент, але й залишається потенційною загрозою на майбутнє. Жертва перебуває в постійному стані тривожності, очікуючи нових нападів, і може спробувати уникнути кривдника, щоб мінімізувати ризик [55,с.173].

Така поведінка кривдника може лише підсилити його агресивні нахили.

На відміну від випадкових або ненавмисних агресивних вчинків, булінг характеризується свідомим прагненням кривдника завдати шкоди або принизити жертву. Кривдник усвідомлює, що його дії можуть мати негативний вплив на фізичне або психологічне здоров'я жертви. Часто кривдник хоче знизити соціальний статус жертви задля власного підвищення в очах однолітків.

Булінг, як форма насильства, має на меті завдати фізичної або психологічної шкоди жертві, впливаючи на її емоційний стан, здоров'я та загальне благополуччя. Жертви булінгу часто відчують депресію, тривожність, думки про самопошкодження і навіть суїцидальні настрої. Психологічний стан жертв булінгу може бути порівняний з жертвами

насильства в дитинстві. Якщо дитина зазнає і насильства, і булінгу, ці впливи взаємно посилюються. Соціальні зв'язки з однолітками стають проміжною ланкою між жорстоким ставленням і депресією. Жертва булінгу, схильна до тривожності та самозвинувачень, може сприймати цькування як підтвердження власної слабкості, що підсилює низьку самооцінку та депресію [39,с.81].

Негативний вплив булінгу відчувають також кривдники і свідки. За даними досліджень, до 20 років кривдники частіше вдаються до злочинів у порівнянні зі свідками і жертвами. Крім того, вони частіше вживають наркотики та алкоголь і можуть страждати від депресії, тривожності, панічних розладів та антисоціальної поведінки. Кривдники звикають до використання сили для досягнення своїх цілей, що у дорослому житті часто призводить до конфліктів у суспільстві. Хоча вони можуть контролювати своє найближче оточення, в ширшому суспільстві їм важко адаптуватися, через що вони часто звертаються до злочинної діяльності для досягнення своїх цілей. Булінг має свої відмінності, які відрізняють його від інших форм насильства (дод В).

Ймовірно, саме ця причина сприяє зниженню рівня булінгу серед старшокласників, які вже усвідомлюють, що агресія не є прийнятним способом взаємодії у суспільстві, тому вдаються до неї рідше. Ситуація булінгу впливає і на свідків подій. Деякі з них визнають, що змушені були спостерігати насильство, але залишилися пасивними, не втручаючись у ситуацію, що викликало в них почуття безпорадності. Інші могли приховано підтримувати агресорів, що робить їх потенційними кривдниками в майбутньому, або бажали допомогти, але залишилися бездіяльними, що свідчить про високий рівень конформізму серед свідків, навіть коли їх власні погляди суперечать громадській думці. Такі діти звикають мовчки погоджуватись з несправедливістю, не лише підкріплюючи агресію, але й нехтуючи власними цінностями заради агресора.

Булінг вирізняється серед інших форм агресії тим, що кривдник використовує свою реальну або уявну перевагу для завдання шкоди жертві.

Влада кривдника може базуватись на фізичній силі, соціальній компетентності, дотепності, самовпевненості, віці, полі, расі, національності, економічному статусі або рівні освіти. Зазвичай оцінка цієї переваги відбувається всередині групи, і жертви та свідки майже вдвічі частіше зазначають, що кривдники мали більшу силу або вплив, ніж самі кривдники[34;29]. Зазвичай булінг відбувається між ровесниками або однокласниками, що свідчить про прагнення агресора утвердити своє положення в групі через агресію та придушення жертви. Деякі кривдники навіть намагаються примиритися з жертвами, якщо ті чітко визнають свою підлеглість.

Зловживання впливом також включає ще одну важливу рису, що часто згадується у дослідженнях булінгу: жертва втрачає контроль над ситуацією, тобто не має можливості залишити її чи уникнути агресії. Жертва змушена реагувати на дії кривдника, тоді як свідки, навіть у найгіршому випадку, можуть обирати свою поведінку[5,с.12].

Перший підхід до класифікації булінгу базується на характеристиках об'єкта агресії. До таких характеристик відносяться вік (наприклад, булінг серед підлітків), стать (булінг щодо жінок), фізичний стан (булінг щодо людей з інвалідністю), етнічна належність, соціальний статус та інші подібні ознаки[33,с.155].

Другий підхід до класифікації розглядає соціальне середовище або сферу, де відбувається булінг. За цією ознакою виділяють булінг у сім'ї (батьківський булінг), в освітньому середовищі (шкільний булінг), на робочому місці, а також кібербулінг – цькування через телефон, Інтернет або електронну пошту, тобто віртуально. У кіберпросторі, як і в реальному житті, жертву можуть залякувати, висміювати, ізолювати, красти особисті дані або обмежувати доступ до її сторінок. Основною відмінністю кібербулінгу є можливість агресора залишатися анонімним, що дає йому більше контролю над ситуацією і знижує ризик покарання, це підсилює тривогу жертви, адже невідомо, звідки чекати наступної атаки. Зазвичай кривдники знають своїх

жертв через Інтернет.

Третій підхід до класифікації булінгу ґрунтується на типі агресивної поведінки. Існує фізичний, вербальний і соціальний булінг. Фізичний булінг передбачає тілесні напади, вербальний включає приниження, насмішки, погрози або наклеп, а соціальний булінг полягає в ігноруванні, виключенні з групи, крадіжці або псуванні особистих речей жертви.

Булінг визначається як систематичне навмисне завдання шкоди однією особою або групою іншій особі, яка не може себе захистити і не має можливості уникнути цієї ситуації. Умисний характер булінгу означає, що кривдники усвідомлюють неприйнятність своєї поведінки, але навмисно продовжують свої дії, розуміючи можливі наслідки.

Жертви булінгу, а часто й свідки подій, не можуть самотійно уникнути загрози. Повторюваний характер агресії формує контекст життя жертви, як у випадку агресії в школі чи на вулиці, так і при переслідуванні в Інтернеті. Важливо зазначити, що кривдники прагнуть контролювати ситуацію та поведінку жертви. На відміну від ситуативної агресії, яка може бути випадковою реакцією, булінг — це стійкий спосіб домінування та зміцнення статусу в групі.

Ключовими ознаками булінгу є його регулярність, навмисність принижень і бажання кривдника закріпити своє становище через домінування. Жертва при цьому залишається безсила чинити опір і не може контролювати ситуацію, ці особливості притаманні всім формам булінгу – фізичному, соціальному і вербальному, а також і віч-на-віч, і віртуальному форматі [22; 25].

Варто підкреслити важливість проблеми булінгу через іноземний досвід.

У США практично всі штати впровадили кримінальну відповідальність за булінг серед дітей, при цьому в кожному штаті діють антибулінгові політики, розроблені згідно з рекомендаціями Міністерства освіти США. Кримінальна відповідальність за булінг також передбачена в таких країнах, як Австралія, Нова Зеландія, Німеччина, Японія та інших. В Україні за булінг

передбачена адміністративна відповідальність. Однак у більшості країн кримінальна відповідальність за булінг не передбачена. Натомість активно реалізуються спеціальні антибулінгові програми, які вже довели свою ефективність. У деяких державах законодавчо заборонено насильство щодо всіх неповнолітніх, а в державній освітній політиці визначені обов'язки та права всіх сторін, алгоритми дій і чітке визначення булінгу.

Проведений аналіз свідчить, що найбільших успіхів досягають країни, які обирають комплексний підхід до боротьби зі шкільним насильством. До таких заходів належить залучення місцевих громад і батьків до вирішення проблем булінгу серед дітей і підлітків, підготовка педагогічних кадрів щодо реагування та профілактики булінгу, забезпечення безпечного освітнього простору, а також взаємодія з іншими службами для підтримки дітей і підлітків, які стали жертвами булінгу[14,с.161].

Такі системи, наприклад, функціонують у Швеції, Нідерландах, США, Молдові та Австрії. У Нідерландах діє програма для учнів молодших класів "Мирна школа", яка спрямована на розвиток демократичних цінностей і соціальних компетенцій. У програмі активну участь беруть також батьки учнів. Крім того, у Нідерландах діє програма Rebounds, що передбачає надання учням із проблемною поведінкою окремих тимчасових приміщень. Після опанування соціальних і поведінкових навичок школярі повертаються до звичайної школи.

В Австрії діє профілактична програма Visc, спрямована на учнів 5–8 класів (вікова категорія 11–15 років). Запобігання знущань, булінгу та агресії є важливою частиною розвитку школи. Згідно з національною стратегією «Разом проти насильства», мета програми полягає в зниженні рівня агресивної поведінки та зменшенні випадків булінгу. З 1998 року у США реалізується багаторівнева програма SWPBIS («Загальношкільні позитивні поведінкові втручання та підтримка»), яка має на меті значно підвищити успішність учнів, поліпшити їхнє соціальне благополуччя, а також сприяти розвитку просоціальної поведінки серед школярів. Крім того, програма передбачає

надання різноманітних видів підтримки, що відповідають актуальним потребам учнів у сучасному шкільному середовищі[28,с.81].

Розглянемо кілька прикладів ефективних міжнародних практик, що стосуються елементів системи боротьби з булінгом. Міжнародні експерти високо оцінюють програми, реалізовані в Північній Європі, зокрема в таких країнах, як Фінляндія та Норвегія, де впроваджено програми KiVa та Олвеуса відповідно, ці програми набули широкого поширення й були впроваджені в інших країнах, ставши основою для розробки низки похідних посібників та ініціатив.

Програма Д. Олвеуса, розпочата в Норвегії ще в 1983 році, є однією з перших програм для боротьби з булінгом у світі[35,с.89]. Вона передбачає досягнення кількох важливих цілей: розробку чітких і зрозумілих правил боротьби з насильством та знущаннями у шкільному середовищі, формування єдиного розуміння явища булінгу серед учнів і вчителів, активне залучення до програми як педагогів, так і батьків, а також надання ефективної підтримки та захисту жертвам булінгу[28,с.73].

У Іспанії був розпочатий проект SAVE в 1990-х роках, який об'єднав дослідницькі ініціативи з превентивними заходами для зменшення насильства серед школярів, зокрема в початкових та середніх класах. Іспанія стала однією з перших країн, що почала активно боротися з булінгом, що має значний вплив на міжнародні стратегії протидії цькуванню. Італія також розробила власну програму, яка орієнтована на підвищення згуртованості серед учнів і зміни поведінки окремих осіб. Програма спрямована на зменшення випадків цькування і насильства в школах, а також на зниження рівня віктимізації, щоб створити більш гармонійне соціальне середовище в навчальних закладах.

У Данії основна увага приділяється попередженню насильства в школах. Одним із інструментів для цього є організація парламентських днів, під час яких учні мають змогу відкрито говорити про свої проблеми і пропонувати шляхи їх вирішення. Така форма комунікації допомагає виявити наявні проблеми і знайти конструктивні шляхи для їх подолання.

У Великій Британії педагоги проходять спеціальну підготовку для запобігання кібербулінгу, що включає вивчення різних його форм та ефективних методів реагування на онлайн-знуцання. Таким чином можливо створити більш безпечне середовище для учнів в інтернеті. Канада також стала ініціатором створення організації, що спеціалізується на розробці методик запобігання булінгу в мережі Інтернет. Організація об'єднує 62 молодіжні організації національного рівня та 130 дослідників, що активно працюють над розв'язанням цієї проблеми. Франція, у свою чергу, вжила заходів для моніторингу онлайн-активності учнів і надання допомоги тим, хто став жертвою булінгу. В окремих випадках образників можуть навіть виключити з навчального закладу, що свідчить про серйозність підходу до цієї проблеми[43;41].

Швеція реалізувала програму «Фарста» для боротьби з булінгом, яка передбачає створення спеціальних команд у кожному навчальному закладі, команди складаються з 2-4 педагогів, які мають негайно втрутитись, якщо виявлено випадки цькування. Японія, починаючи з 2013 року, ухвалила закон, що спрямований на розвиток заходів щодо запобігання насильству, цькуванню та знущанням серед дітей[17,с.68]. Закон став важливим кроком у боротьбі з булінгом на державному рівні.

1.2. Особливості прояву булінгу у різних вікових групах

Травля дітей з боку однолітків є однією з найгостріших і найпоширеніших проблем у сучасних школах та дитячих колективах, це явище, яке має серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я дітей, суттєво підвищує ризик суїцидальної поведінки серед учнів, сприяє ескалації агресії та насильства в колективі, знижує успішність у навчанні та провокує розвиток емоційних і невротичних розладів. Підлітки, які стають жертвами цькування, часто відчують ізольованість, страх і безпорадність, що значно ускладнює їхній соціальний розвиток і загальне благополуччя[46;75].

Перші дослідження з цього питання започатковані ще в середині ХХ

століття, коли термін «мобінг» використовувався для опису аналогічної поведінки в тваринному світі. У 1958 році відомий зоопсихолог Конрад Лоренц вперше застосував цей термін для позначення поведінки тварин, які сигналізують про небезпеку і спільно відганяють ворога від своєї групи. Поступово поняття мобінгу перейшло у сферу людських взаємин. У 1960–1970-х роках шведський лікар Петер-Пауль Хайнеманн адаптував цей термін до людської поведінки, використовуючи його для опису агресивної та систематичної цькувальної поведінки учнів у школах. Його дослідження показали, що булінг набуває таких серйозних форм, що він змінює соціальний контекст розвитку учнів і може призводити до важких наслідків, включаючи суїцидальну поведінку[37,с.54].

Слід зазначити, що термін «булінг» з'явився пізніше і вжився для опису саме шкільного цькування. На відміну від хуліганства, булінг характеризується систематичністю і тривалістю, коли агресор або група агресорів навмисне завдають шкоди жертві протягом тривалого часу, часто повторюючи свої дії щодня. Довгий час існувала думка, що булінг є проблемою, яка виникає виключно в шкільних колективах, а у дошкільному віці подібних проявів не спостерігається, це уявлення було пов'язане з припущенням, що діти у ранньому віці ще не здатні свідомо чинити агресію [16,с.17]. Однак сучасні дослідження, проведені в різних країнах, спростовують цей міф. Булінг, як показали дослідження, може з'явитися вже в дошкільних колективах і бути частиною повсякденного життя дітей у дитячих садках [26,с.61].

Деякі діти стають жертвами цькування вже у віці трьох-чотирьох років, це явище характеризується систематичним агресивним ставленням з боку інших дітей – насмішками, ігноруванням, фізичним насильством або ізоляцією від групи. Такі дії можуть впливати на ранній етап соціалізації дітей, порушуючи їхню здатність до комунікації, знижуючи впевненість у собі та провокуючи емоційні розлади, які можуть супроводжувати дитину упродовж усього життя. Ранній булінг є особливо тривожним явищем, оскільки саме в

дошкільному віці формуються основи соціальної поведінки дитини, її емоційний стан і здатність до взаємодії з оточенням. Діти, які зазнали цькування у дитячому садку, можуть продовжувати страждати від наслідків навіть після переходу до школи, що створює серйозні виклики для педагогів і батьків у подальшому житті дитини[19;46].

Таким чином, булінг є серйозною проблемою не тільки у шкільних колективах, а й у дитячих садках, і потребує комплексного підходу до вирішення. Педагоги, батьки та психологи мають працювати спільно, щоб створити безпечне середовище для дітей, навчити їх протидіяти агресії і своєчасно реагувати на прояви цькування. Усвідомлення серйозності цієї проблеми є першим кроком до її подолання. У шкільному середовищі булінг зазвичай набуває групового характеру, коли кілька учнів об'єднуються для систематичного цькування однокласника або групи учнів. Натомість у дитячих садках агресивні або ворожі дії щодо інших дітей часто мають індивідуальний характер. Однак це не означає, що груповий булінг у дошкільних закладах відсутній – хоча і рідше, але він також зустрічається. Основна причина, чому діти і підлітки об'єднуються для цькування іншої дитини, полягає в бажанні отримати підтримку. Одна дитина зазвичай не наважується чинити цькування самостійно, оскільки це вимагає більше сміливості та рішучості. Групова підтримка допомагає буллі впевненіше здійснювати агресивні дії, розділяючи відповідальність між учасниками процесу. Іноді достатньо одного авторитетного учня – так званого «заводи́ли», щоб припинити цькування[41,с.295].

Учні вже мають уявлення про те, що булінг – це антисоціальна поведінка, пов'язана із завданням шкоди іншій людині та причиною страждань жертви. Розуміння того, що цькування є неприйнятним явищем, часто формує більш усвідомлене ставлення учнів до своїх дій у порівнянні з дошкільнятами. Груповий характер булінгу також дозволяє агресорам відчувати себе безкарними, оскільки відповідальність за агресивні дії розподіляється між кількома учасниками. Однак стереотипи про булінг у шкільному середовищі

можуть заважати педагогам розпізнати цькування у дитячих садках. Вихователі, знайомі з шкільною формою булінгу, часто не звертають увагу на індивідуальні прояви агресії серед дошкільнят або вважають їх просто конфліктом між двома дітьми або тимчасовою неприязню[50,с.172].

У дитячих садках діти рідко об'єднуються в групу з метою цькування. Їхні агресивні дії зазвичай мають індивідуальний характер і відбуваються в рамках діади – буллі і жертва. Дошкільнята можуть не усвідомлювати негативний характер своїх дій, тому для них важлива підтримка дорослих або інших дітей, які можуть спонукати їх до агресивної поведінки. Групова форма цькування в дитячому садку може виникнути стихійно, коли діти починають наслідувати буллі, спостерігаючи за його діями, і таким чином залучаються до агресивної поведінки. У деяких випадках булінг набуває групового характеру через феномен зараження, коли агресивні дії одного учасника стають моделлю для інших. Особливістю поведінки дошкільнят є імпульсивність і емоційність. Діти цього віку діють миттєво, не замислюючись про наслідки своїх дій. Наприклад, вони можуть відібрати іграшку в іншого через нездатність контролювати свої емоції або через невміння ділитися речами[54,с.436].

Однак така поведінка, навіть якщо вона не носить навмисного характеру, може перетворитися на булінг, особливо якщо вона закріпиться в груповій динаміці як прийнятна норма. Тому педагоги і вихователі повинні уважно стежити за проявами агресії серед дошкільнят і вчасно втручатися, щоб попередити формування агресивної групової поведінки. На відміну від дошкільнят, школярі в ситуаціях булінгу діють більш усвідомлено і цілеспрямовано. Вони добре розуміють, що завдають шкоди іншій людині, і свідомо обирають агресивну поведінку як спосіб домінування або зміцнення свого статусу в колективі. Булінг у дитячому садку тісно пов'язаний з низьким рівнем рефлексії та емпатії дитини [59,с.31]. Дошкільнята не завжди замислюються про почуття інших або не усвідомлюють, що їхні дії можуть завдати болю іншій дитині, що підтверджується дослідженням, проведеним у Норвегії на вибірці зі 120 дітей віком від чотирьох до шести років. Результати

показали, що дошкільнята легко могли назвати дітей, які систематично знущалися над іншими, однак, коли їх запитували, чи знають вони дітей, яких цькують інші, багато хто не зміг згадати жодного випадку[74;35].

Таким чином, хоча булінг у дитячому садку має свої особливості і відрізняється від шкільного, його важливість не можна недооцінювати. Педагоги та батьки повинні бути уважні до проявів агресії серед дітей будь-якого віку, щоб своєчасно попередити формування агресивної поведінки і забезпечити безпечне середовище для розвитку дитини. Одна з ключових причин виникнення булінгу серед дітей, особливо дошкільнят, полягає в егоцентризмі, притаманному цьому віку. Відомий швейцарський психолог Жан Піаже в своїх дослідженнях звертає увагу на те, що діти в дошкільному віці ще не здатні поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її емоції[31,с.91]. Піаже пов'язує це явище із особливостями мислення дошкільників, де егоцентризм є нормою і поступово долається з дорослішанням. Дитина у цьому віці не замислюється над тим, що її дії можуть завдати болю іншій людині або про наслідки своїх вчинків, оскільки вона ще не в змозі усвідомити емоційний стан іншого. З іншого боку, школярі, особливо підлітки, вже усвідомлюють почуття жертви і свідомо прагнуть завдати їй болю[63,с.130]. Шкільний булінг має більш усвідомлений характер, адже школярі часто переслідують мету принизити іншу дитину для вирішення власних психологічних проблем. Буллі добре усвідомлює, що його дії спричиняють жертві страждання, і цілеспрямовано створює ситуацію, щоб ці болючі переживання повторювалися. Факти булінгу у школах зазвичай ретельно приховуються від дорослих: педагоги та батьки часто не знають про цькування, оскільки воно відбувається в місцях, де дорослі бувають рідко — шкільні туалети, віддалені куточки коридорів, затишні місця на шкільному подвір'ї [30с.21].

Однак із розвитком технологій з'явилася нова форма булінгу — кібербулінг, коли знущання фіксуються на мобільний телефон і поширюються в Інтернеті. Навіть у таких випадках дорослі зазвичай дізнаються про булінг

випадково. Ще однією характерною рисою шкільного булінгу є наявність свідків-однолітків [60,с.38]. Для буллі важливо публічно підтвердити своє домінування над жертвою, що додає агресії особливу інтенсивність і жорстокість. На відміну від школярів, дошкільнята не замислюються про приховування своїх дій від дорослих. Вони не намагаються уникнути уваги вихователя, оскільки ще не усвідомлюють, що їх поведінка є негативною [42,с.94]. Наприклад, якщо дитина відкрито дражнить іншого, інші діти можуть приєднатися до цього дійства так само відкрито, не замислюючись про наслідки. Проте дії педагога можуть вплинути на скритність дітей. Якщо вихователь активно лає або карає дітей, соромить їх, це може призвести до того, що діти почнуть приховувати свої небажані вчинки, що ускладнює виявлення і вирішення проблеми. Саме тому у дитячих садках важливо звертати увагу на емоції учасників взаємодії та наголошувати на неприпустимості образливої поведінки. Потрібно уникати покарань або негативної оцінки дитини-буллі, натомість акцентуючи увагу на важливості емпатії та взаємоповаги. Ще одна важлива відмінність шкільного булінгу полягає в тому, що в школі факт цькування рідко виходить за межі дитячого колективу. Жертви часто бояться скаржитися дорослим через страх стати "зрадником". Учні переживають, що у разі повідомлення про булінг їхня ситуація тільки погіршиться. Жертви бояться посилення цькування, яке може включати ще більш жорстокі словесні приниження, такі як "слабак", "мами синок", "знову будеш скаржитися" тощо[23,с.12].

Таким чином, основною різницею між булінгом у дитячому садку та школі є рівень усвідомлення і цілеспрямованості дій. У дитячому садку булінг зазвичай є імпульсивним і діадичним (виконується одним буллі проти однієї жертви), а груповий булінг формується стихійно через наслідування інших дітей. У школі ж булінг має більш усвідомлений характер і є свідомою спробою завдати шкоди для досягнення психологічного комфорту або соціального домінування в колективі. У дитячих садках діти найчастіше звертаються за підтримкою до батьків або вихователів, коли стикаються з

булінгом. Дуже важливо, як дорослі реагують на цю інформацію [5,с.12]. Якщо батьки або вихователі ігнорують проблему, відмахуються від переживань дитини, применшують значення ситуації фразами на кшталт: «Та це дрібниці, не засмучуйся» або «Не варто звертати на це увагу», або називають дитину ябедою чи донощиком, то дитина може вирішити більше не розповідати дорослим про випадки цькування в колективі[65;7]. Така реакція дорослих може призвести до того, що дитина відчуватиме себе ізольованою і залишатиметься наодинці зі своїми проблемами. Тому батькам слід уважно ставитися до будь-яких розповідей дитини про події в дитячому садку. Часто діти можуть згадати про випадки булінгу випадково, розповідаючи батькам про те, що їм здалося цікавим або кумедним. Наприклад, дитина може із захопленням розповісти про те, як однокласники жартували з іншої дитини, не усвідомлюючи, що це є проявом цькування.

Що стосується педагогів, то для ефективного запобігання булінгу важливо створити в групі атмосферу довіри, де діти могли б відкрито розповідати про свої переживання і складні ситуації в колективі. Наприклад, вихователь може ввечері запропонувати дітям поділитися враженнями про день: що їх порадувало, засмутило або розсердило. Такі бесіди допоможуть дітям усвідомити свої емоції, зрозуміти причини виникнення почуттів і навчитися розпізнавати переживання інших. Ще однією важливою особливістю булінгу в дошкільному віці є його характер. У дитячих садках булінг рідко буває систематичним або навмисним. Агресія дітей у цьому віці зазвичай не має чіткої мети і проявляється випадково, без вибору конкретної жертви. Наприклад, дитину можуть дражнити за зовнішній вигляд: одна за те, що вона трохи повніша, іншу – за худорлявість, третю можуть називати «очкариком» або звертатися до неї іншими принизливими термінами. Причини цькування можуть бути абсолютно випадковими: дитина може стати жертвою через те, що говорить або поводиться інакше, або через те, що їй просто не сподобалося ім'я однокласника.

Важливо зауважити, що ролі в булінгу в дитячому садку можуть швидко

змінюватися. Дитина, яка сьогодні є жертвою, завтра може стати агресором, і навпаки. Така мінливість ролей є характерною рисою дитячих колективів і пояснюється тим, що діти в цьому віці ще не усвідомлюють повністю свої дії і не мають сталого уявлення про моральні норми. Таким чином, роль дорослих є ключовою у виявленні та попередженні булінгу в дитячих садках. Батьки і педагоги мають звертати увагу на розповіді дітей, підтримувати їх і пояснювати, що агресивна поведінка є неприйнятною. Важливо заохочувати дітей ділитися своїми переживаннями та створювати атмосферу довіри в групі, це допоможе знизити випадки булінгу і навчити дітей емпатії, що є необхідною навичкою для формування здорових соціальних взаємин у майбутньому.

У дитячих колективах дошкільного віку булінг має особливу динаміку, що значно відрізняється від шкільного середовища. У дитячому садку ролі кривдника і жертви можуть швидко змінюватися: одна дитина може обзивати іншу, а вже через кілька хвилин ситуація може перевернутися, і колишня жертва стає кривдником[64,с.16]. Наприклад, одна дитина може почати дражнити свою однолітку, але через деякий час обидві можуть переключитися на третю дитину, і цей цикл повторюється. Загальне правило полягає в тому, що діти, які здійснюють цькування, зазвичай обирають жертв, які відрізняються від інших за зовнішнім виглядом, поведінкою або через певні риси характеру. Наприклад, дитина може стати об'єктом цькування через те, що вона фізично відрізняється або через якусь особливість поведінки, на яку звертає увагу вихователь. Якщо педагог, наприклад, назве дитину повільною словом «равлик», це прізвисько може закріпитися за дитиною, стаючи основою для цькування[8,с.23].

У шкільному середовищі ситуація інша. Жертвою булінгу зазвичай стають один або два учні класу, і цькування носить систематичний характер, тобто кривдники регулярно обирають одну й ту ж жертву для агресії. Така поведінка часто триває протягом тривалого часу і супроводжується навмисною дією, коли кривдники мають чітку мету завдати шкоди.

Особливістю булінгу у дитячому садку є той факт, що агресія переважно виникає у контексті спільної діяльності дітей, яка найчастіше полягає в грі. Агресивна поведінка тут не обов'язково пов'язана із свідомим неприйняттям або негативним ставленням до іншої дитини. Наприклад, під час гри діти можуть відчувати фрустрацію або невдоволення через правила гри або через несподівані події, що провокують негативні емоції, які можуть слугувати поштовхом для агресивної поведінки, коли дитина проявляє ворожість по відношенню до свого партнера по грі. Водночас зовнішні особливості або особливості поведінки можуть стати додатковим фактором для цькування.

Булінг у дитячому садку може набирати різні форми: фізичну, вербальну, майнову та соціальну ізоляцію. Фізична форма булінгу – це пряме фізичне насильство над дитиною. Воно може проявлятися у вигляді ударів, штовхань, обсипання піском, дряпання, плювання, кусання, підніжок, штовхання та інших агресивних дій. Така форма агресії характерна для дітей віком від двох до трьох років, коли діти ще не мають достатнього рівня розвитку емоційного самоконтролю і часто діють імпульсивно. Вербальна форма булінгу з'являється пізніше, коли у дитини вже розвинені мовні навички і здатність до соціальної взаємодії. Вербальний булінг включає словесні образи, глузування, дражнилки, прізвиська, негативні коментарі і висловлювання неповаги до жертви. Наприклад, дитина може обзивати однолітка неприємними прізвиськами або сміятися з нього через якусь особливість [58,с.98]. Майнова форма булінгу передбачає завдання шкоди особистому майну дитини, це може включати використання речей іншої дитини без її згоди, відбирання іграшок, псування особистих речей або продуктів творчості, наприклад, малюнків, ця форма булінгу стає більш поширеною у старшому дошкільному віці, коли діти починають більш активно взаємодіяти через іграшки та особисті речі. Соціальна ізоляція, або ексклюзивна форма булінгу, є однією з найпоширеніших форм агресії у дитячих садках. Вона проявляється як виключення дитини з групи однолітків: інші діти можуть ігнорувати її, не відповідати на звернення або не брати до

гри. Дитина в таких випадках відчуває себе самотньою і невидимою, що може серйозно вплинути на її емоційний стан і самооцінку. Наведені форми булінгу часто виникають не через свідоме бажання завдати болю, а як реакція на стресову або фрустровану ситуацію, особливо під час ігрової діяльності, яка є центральною частиною дитячого садка.

Важливо, щоб вихователі створювали в групі атмосферу довіри, де діти могли б відкрито говорити про свої переживання, включаючи негативні емоції та конфлікти. Наприклад, педагог може проводити вечірні бесіди з дітьми, пропонуючи їм поділитися тим, що викликало радість, смуток, злість або розчарування протягом дня. Агресивна поведінка в інтернет-просторі, зокрема цькування через соціальні мережі, отримала назву кібербулінг. Таке явище полягає у використанні цифрових технологій для заподіяння шкоди іншій людині через образливі коментарі, погрози, плітки, поширення особистої інформації або інші форми психологічного тиску[48,с.89]. Однак така форма цькування не має місця у дитячому садку через обмежений доступ дітей цього віку до інтернету та соціальних мереж.

Проблема булінгу, особливо в підлітковому середовищі, стає все більш актуальною і тривожною з кожним днем. Однією з головних передумов виникнення насильства в освітньому просторі є поважне ставлення до особистості підлітка. Система взаємовідносин у школі відіграє важливу роль у соціальному розвитку дитини, визначаючи як зміст, так і динаміку всіх основних особистісних досягнень учня. Саме ці взаємовідносини формують напрямок зовнішніх впливів на внутрішню сутність дитини, трансформуючи переживання через емоційний досвід. Модальність емоційних реакцій підлітка залежить від його взаємин як із однолітками, так і з дорослими. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до втрати комунікативних навичок серед підлітків. Багато з них втрачають здатність виражати свою думку соціально прийнятним способом, що призводить до частих випадків жорстокості щодо однолітків, це виявляється через приниження, насмішки, фізичні конфлікти, плітки, нав'язування кличок та інші форми психологічного

і фізичного тиску. Такі форми агресії стають причиною особистісної деструкції, розвитку депресивних станів і навіть спроб суїциду[38,с.85]. Зараз можна впевнено стверджувати, що деструктивна поведінка часто пов'язана з психологічним неблагополуччям підлітка. В основі жорстокої поведінки дітей і підлітків часто лежить власний травматичний досвід, який впливає на формування специфічних рис особистості.

Шкільне насильство є формою інституційного насильства, коли фізична, психологічна, духовна або соціально організована дія здійснюється на дитину в освітньому закладі. Насильство суттєво знижує моральний, психологічний, комунікативний і життєвий статус дитини, включаючи правовий і соціальний аспекти, завдаючи їй фізичних, душевних і духовних страждань. Підлітковий вік є найбільш вразливим періодом для виникнення булінгу, цей період характеризується підлітковою кризою, що супроводжується бунтарською поведінкою і негативним ставленням до правил дорослих. Неможливість проявити агресію до дорослих часто призводить до перенаправлення агресивної поведінки на однолітків, особливо на тих, хто є фізично слабшим або соціально вразливішим[24;21].

У підлітковому віці булінг набуває більш усвідомлених форм. Підлітки добре розуміють, які емоції вони завдають жертві, і часто свідомо створюють ситуації для завдання болю, приниження або соціальної ізоляції жертви. Булери зазвичай обирають своїх жертв на основі фізичної слабкості, зовнішності, соціального статусу або особистісних особливостей. Крім того, підлітки можуть використовувати технології для знущань, що виражається в кібербулінгу – цькуванні через інтернет, мобільні додатки, соціальні мережі, SMS або електронну пошту. Система взаємовідносин у школах і підліткових колективах є важливою для формування особистості підлітка. Шкільне насильство часто залишається прихованим від педагогів і батьків через страх, це призводить до того, що жертва стає об'єктом ще більш жорстокого цькування. При цьому шкільний булінг зазвичай має регулярний і систематичний характер, коли один або два учні класу стають об'єктами

цькування з боку інших учнів.

У дитячому садку, навпаки, агресія та цькування зазвичай мають спонтанний характер і пов'язані з негайними емоціями, які виникають під час спільної діяльності, зокрема під час гри. Агресія у дошкільнят найчастіше не має за собою злих намірів; вона є імпульсивною реакцією на конкретну ситуацію, а не свідомим бажанням завдати шкоди іншій дитині. Розуміння механізмів виникнення булінгу допомагає створити більш безпечне і підтримуюче освітнє середовище, де кожен учень відчуватиме себе захищеним і зрозумілим. Проблему булінгу необхідно вирішувати системно, враховуючи особливості розвитку підлітків і створюючи умови для здорового соціального розвитку дітей. Булінг є негативним і деструктивним способом реалізації природної потреби підлітків у соціальному середовищі формувати групову структуру в класі, засновану на домінуванні, це явище виникає через бажання булера (агресора) підвищити свій соціальний статус серед однокласників, прагнучи зайняти лідерську позицію[23,с.108]. Внаслідок такого прагнення формується соціальна ієрархія всередині класу, де кожен учасник свідомо або підсвідомо займає певну роль відповідно до своїх психологічних характеристик. Зазвичай це розділення відбувається на кривдника (булера) і жертву, хоча можуть існувати й інші ролі, такі як спостерігач або захисник[5,с.225].

Ситуація булінгу стає можливою за умови наявності певних індивідуально-особистісних особливостей у підлітка. Булерів характеризує висока агресивність, позитивне ставлення до будь-яких агресивних проявів, а також отримання задоволення від домінування над іншими. Вони відзначаються високою самовпевненістю, впевненістю у своїх силах і часто демонструють позитивне ставлення до агресивних стратегій у соціумі. Агресори, як правило, мають менше депресії, тривожності та почуття самотності порівняно з однолітками. Вони також мають гарну здатність розпізнавати емоційний стан оточуючих і можуть систематично використовувати маніпуляцію для досягнення своїх цілей.

Якщо агресивна поведінка булера отримує позитивне підкріплення від соціального середовища, це може призвести до закріплення небажаних поведінкових компонентів. З часом агресори можуть демонструвати низьку успішність у навчанні, частіше брати участь у бійках, вдаватися до крадіжок, вандалізму, зберігання заборонених предметів або навіть вживання психоактивних речовин. Булінг може мати далекосяжні негативні наслідки для особистості агресора. Жертви булінгу характеризуються соціальною відчуженістю, замкнутістю і високим рівнем тривожності. Вони часто страждають від дистимії (хронічного пригніченого настрою), мають низьку самооцінку та слабку мотивацію до навчання, а також стикаються з проблемами у соціальних взаємодіях. Психосоматичні симптоми, які можуть виникати у жертв булінгу, включають порушення сну, втрату апетиту, загальну слабкість і фізичний дискомфорт. Дослідники зазначають, що жертви цькування зазвичай уникають будь-яких конфліктних ситуацій і не виявляють агресії в відповідь. Особливо вразливими до булінгу є підлітки з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), розладами аутистичного спектру, діабетом, епілепсією, а також діти з порушеннями ваги або хронічними захворюваннями, що можуть впливати на зовнішність. Такі діти часто стають мішенню через фізичні особливості або поведінкові характеристики. Крім того, підлітки, які ще не визначилися зі своєю сексуальною орієнтацією або гендерною ідентичністю, особливо ті, хто сприймається як "надто фемінний" або "надто маскулінний", а також представники сексуальних меншин, також стикаються з підвищеним ризиком вербальної і фізичної агресії[57,с.129]. Загалом, булінг є складним соціальним явищем, яке ґрунтується на прагненні підлітків до соціального домінування і може мати глибокий вплив як на кривдника, так і на жертву.

1.3. Джерела появи агресивності та булінгу у шкільному колективі

Формування булінгу безпосередньо пов'язане з рівнем агресивності підлітків. У сучасному світі ця проблема набуває особливої актуальності,

оскільки зростає кількість випадків агресивної поведінки серед підлітків, що викликає занепокоєння у батьків, педагогів та психологів. Підлітки часто демонструють озлобленість, необґрунтовану жорстокість у спілкуванні з однолітками, як у школі, так і поза нею — на вулиці чи в громадських місцях.

Агресивні тенденції в підлітковому віці обумовлені двома основними факторами: особливостями вікового розвитку та впливом соціального середовища[53,с.301]. Період підліткового віку характеризується значними психологічними змінами, які включають формування ідентичності, прагнення до самоствердження та конфлікти з авторитетами. На підлітка впливають різноманітні чинники: сім'я, школа, коло однолітків, а також засоби масової інформації.

Сім'я є першочерговим середовищем, яке формує поведінкові установки дитини. Стиль виховання, рівень підтримки, а також конфлікти в родині можуть значною мірою вплинути на розвиток агресії у підлітка. Шкільне середовище додає свій вплив через систему оцінювання, міжособистісні стосунки з вчителями і однокласниками, а також через конфліктні ситуації, які неминуче виникають у процесі навчання та соціалізації. Однолітки також мають значний вплив на формування агресивної поведінки. У прагненні до визнання в групі підлітки можуть наслідувати агресивні моделі поведінки, демонструючи жорстокість чи агресію, щоб зміцнити свій статус серед друзів або уникнути самотності.

Крім того, засоби масової інформації відіграють важливу роль. Підлітки часто сприймають жорстокі сцени з фільмів, ігор, соціальних мереж як норму або спосіб вирішення конфліктів. На фоні підліткової кризи, коли особистість ще формує свою ідентичність і схильна до емоційної нестабільності, вплив медіа може залишити важкий слід на психіці, провокуючи агресивні реакції у відповідь на конфліктні ситуації або стрес. Зростання агресивної поведінки підлітків стає серйозною проблемою для суспільства загалом. Підвищення агресивності не тільки ускладнює соціальну адаптацію підлітків, але й сприяє формуванню агресивних моделей поведінки у дорослому житті, що може мати

довготривалі наслідки як для особистості, так і для суспільства.

Початкові агресивні дії дитини спрямовані переважно на себе, але з часом можуть бути спрямовані на об'єкти та особи навколишнього світу. У цей період дитина, через неспроможність чітко відрізнити внутрішнє від зовнішнього, може виявляти умовно агресивну поведінку щодо матері, навіть без наміру завдати шкоди. Такий висновок був зроблений в дослідженні О. Кернберга, який також вказує, що вияв агресії у дітей цього віку пов'язаний з інтенсивністю емоційних переживань, зокрема з гнівом та ненавистю [63,с.149]. В погляді К. Хорні агресія у дитинстві розглядається як реакція на загрозу задоволення потреб. За її словами, невирішені потреби дитини від батьків, особливо в комфорті та безпеці, можуть сприяти розвитку ворожості, спочатку спрямованої на батьків, а згодом перетвореної на загальну тривогу щодо світу. Вітчизняні психологи розглядають агресивність у дітей як реакцію на внутрішні проблеми та тривожність батьків. Вони вважають, що "захисна агресивність" є нормальним явищем, сприяючи розвитку дитини, але виявляється вона лише у активних дітей, тоді як у пасивних дітей вона посилює почуття небезпеки. Агресивність може бути способом привернути увагу та досягти мети, оскільки у перші роки життя дитина повністю залежить від матері, яка надає їй захист і любов. Наприклад, навіть на третьому місяці життя дитина може виявляти агресивність, ударяючи руками або ніжками. Недостатність емоційного контакту з матір'ю може призвести до порушення довіри та страху у дитини, що відображається в її поведінці та відсутності інтересу до навколишнього світу. Відчуття безпеки та відповідне задоволення базових потреб у дитинстві можуть суттєво впливати на її поведінку, уникання агресивної поведінки в майбутньому.

Дитина, яка постійно отримує від батьків любов і повагу, ймовірно, не буде проявляти деструктивної поведінки. Дитяча агресія, зазвичай, має реактивний, інструментальний або захисний характер, а не є вродженою. Однак, якщо агресивні вчинки стають систематичними, це може вказувати на наявність агресивної поведінки. Особливістю агресії у ранньому віці є її

безпосередність. За А. Гуггенбюлем, ця агресія не передується розмірковуванням, передчуттям або накопиченням напруги; вона виникає безпосередньо та без попередження. У дітей відсутнє розуміння наслідків своїх дій та відчуття провини [54,с.140].

Агресивні вчинки у дітей спостерігаються ще з самого раннього віку. На початкових етапах життя це переважно проявляється у спонтанних нападах упертості, які часто не підкоряються контролю дорослих. У дошкільному віці, особливо під час взаємодії з іншими дітьми, агресивні вияви стають більш помітними, це може виявлятися у вибухах гніву або агресії, супроводжуваних криком, танцем, кусанням. Дитина може виявляти упертість, крики, сльози, намагатися вдарити, падати на підлогу, виражати свої примхи, бунтувати, висловлювати протест, навіть зневажати дорослих. Зважаючи на те, що у дітей нервові процеси ще слабкі, іноді важко відрізнити агресивність від пізнавальної або дослідницької активності. Важливо уважно спостерігати за розвитком ситуації. Пізнавальні та творчі зусилля є позитивними, тоді як агресія має руйнівний характер. Наприклад, якщо дитина розбирає іграшку, щоб дослідити її будову або створити щось нове з її частин, це можна сприймати позитивно; але якщо руйнування іграшки відбувається лише як вираз накопичених негативних емоцій, то це може бути ознакою агресії, і треба вжити відповідних заходів. Основні причини дитячої агресії включають бажання привернути увагу однолітків, досягти бажаного результату, бути центром уваги, захищатися або помститися, а також бажання підкреслити власну перевагу, ущемлюючи гідність іншої особи.

Серед психологічних особливостей, що провокують агресивну поведінку дітей, виділяють: недостатній розвиток інтелекту та комунікативних навичок; знижений рівень саморегуляції; нерозвиненість ігрової діяльності; знижену самооцінку; порушення у відносинах з однолітками [25,с.81].

У вихованні дітей надзвичайно важливе відчуття, яке батьки мають до своїх дітей, а також співвідношення кожної дитини з матір'ю та батьком.

Головне значення має любов матері та батька до своєї дитини, їхня зосередженість на її добробуті та щасті, а також увага до неї.

Таким чином, першоджерелом булінгу є агресія, яка від невеликих обсягів переростає у жорстокість.

Булінг у дитячих колективах має цілу низку факторів, які сприяють його розвитку. Одним із ключових моментів є вплив дорослих, які, часто не усвідомлюючи цього, можуть ставати частиною цього процесу, навіть випадково або без прямого наміру[75;1]. Наприклад, вчителі або вихователі можуть принижувати учнів, що мають труднощі в навчанні або вразливі з інших причин, висловлюючи негативні або саркастичні зауваження щодо їх зовнішності чи походження. Такі вчинки можуть виглядати як нешкідливі коментарі, але насправді вони створюють атмосферу дискримінації та відчуження, яка сприяє розвитку булінгу. Також, вчителі можуть випадково демонструвати привілейоване ставлення до одних учнів, що викликає злість та неприязнь серед інших дітей. Іноді бувають випадки, коли педагоги вдаються до образливих висловлювань або навіть нецензурних слів, що створює негативну атмосферу в класі і провокує агресивну поведінку серед дітей[18,с.18].

Окрім того, в школі можуть бути й інші фактори, які сприяють булінгу. Наприклад, наявність у класі «лідера», чиє домінування викликає агресивні настрої серед інших учнів, або виникнення конфліктів між учнями через певні зовнішні фактори, які стають каталізатором для булінгу. Крім того, деякі викладачі, через свою некомпетентність чи незнання, не здатні адекватно реагувати на булінг або взагалі не хочуть брати на себе відповідальність за протистояння такій поведінці. Відсутність належного контролю за поведінкою учнів під час перерв чи на зміні також може бути фактором, що сприяє розвитку цькування.

Не менш важливим є низка індивідуальних характеристик, які можуть стати спусковим механізмом для булінгу. До таких факторів належать низький рівень виховання, занижена самооцінка, висока імпульсивність та схильність

до насильства, що може бути результатом ранніх негативних впливів. Також часто саме алкоголь, наркотики або надмірне захоплення комп'ютерними іграми стають додатковими причинами агресивної поведінки у підлітків. З іншого боку, діти, які переживають внутрішньоособистісну агресивність, можуть проявляти її в колективі, особливо коли відчують потребу домінувати над іншими або зберігати свій статус у групі.

На формування такої поведінки часто впливають і сімейні обставини. Наприклад, діти, які переживають стреси через розлучення батьків або появу вітчима чи мачухи, можуть почати виражати свою агресію у школі. Також, на поведінку дітей можуть впливати сімейні конфлікти, сексуальне насильство або низький соціально-економічний статус сім'ї, що формує відчуття невпевненості та психологічного дискомфорту. Іноді завищені вимоги до успішності дитини, які не відповідають її здібностям, призводять до почуття незадоволення та агресії. Водночас, гіперопіка або повна байдужість з боку батьків можуть спровокувати у дітей відчуття ізоляції чи соціальної неприязні.

Таким чином, булінг у дитячих колективах є складним соціальним явищем, яке виникає під впливом безлічі факторів, що взаємодіють між собою. Він не лише зумовлений поведінкою учнів, а й тісно пов'язаний з атмосферою в навчальному закладі, впливом дорослих, соціальними умовами та психологічними особливостями кожної дитини[44,с.94].

Початок фази статевого дозрівання у дітей супроводжується не лише фізіологічними та психологічними змінами, але й розвитком критичного мислення, яке дозволяє підліткам ставити під сумнів поведінку дорослих і висловлювати протест проти нав'язаних їм моральних норм. Період змін може призвести до виникнення проблем із навчальною успішністю та формуванням негативних ярликів, які часто навішують на дитину вчителі та батьки. Діти можуть бути охарактеризовані як невинуваті, погано виховані або недостатньо розумні, що лише поглиблює їхні труднощі. У таких випадках агресивна поведінка часто стає одним із механізмів, за допомогою яких учні компенсують свої невдачі в навчанні. Це явище, відоме як булінг, має за своєю

суттю прагнення приховати власну внутрішню неповноцінність через агресію до інших. Булінг не є формою ефективного керівництва колективом. Якщо дорослі, зокрема вчителі, використовують цькування як метод впливу, це свідчить про їхню власну слабкість і невпевненість. Успішний адміністратор або вчитель ефективно керує колективом без застосування насильства, тоді як той, хто вдягає агресію як засіб управління, демонструє свою особистісну неповноцінність. Інтенсивність цькування прямо пропорційна рівню внутрішньої слабкості агресора.

Основними мотивами булінгу є заздрість, яка виражається через бажання мати те, що є в іншої людини, або прагнення досягти тих же результатів, помста, коли жертви булінгу стають агресорами, щоб компенсувати біль і страждання, які вони зазнали, а також почуття ворожості, яке виникає через внутрішнє напруження і неприязнь. Боротьба за владу є ще одним поширеним мотивом, коли агресор прагне встановити контроль над іншими через залякування або домінування[51;16].

Прагнення нейтралізувати суперника через демонстрацію своєї переваги також є частою причиною булінгу. Інколи агресія є способом самоствердження, яке може доходити до задоволення садистських потреб окремих осіб. Бажання бути в центрі уваги, виглядати "крутим" або популярним серед однолітків, прагнення здивувати або вразити оточення через агресивні або принизливі дії також є мотивами цькування. Іноді булінг використовується як спосіб розрядки прагнення зняти напругу через агресивні дії або жартівливе приниження інших. Останнім мотивом є бажання принизити або залякати людину, яка не відповідає особистим очікуванням агресора.

Булінг менш розповсюджений у навчальних закладах, де дотримуються чіткої позиції дорослих щодо неприйнятності насильства[70,с.13]. У таких школах вчителі та адміністрація твердо виступають проти будь-яких форм знущань, створюючи атмосферу нетерпимості до агресії, що забезпечує безпечне середовище для всіх учнів. Важливо, щоб у школах діяли суворі

правила, які забороняють нападати або ображати інших, і щоб ці правила активно впроваджувалися в повсякденну практику як вчителями, так і учнями. Вчителі повинні не тільки самі уникати насильства, але й негайно реагувати на агресивні прояви серед учнів, припиняючи будь-які форми цькування. Конфлікти в школах мають вирішуватися через конструктивний діалог, де учні можуть відкрито обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від дорослих[52,с.139].

Уникнення нездорової конкуренції між учнями також допомагає знизити рівень конфліктності, а відсутність поділу на "хороших" і "поганих" сприяє формуванню більш рівноправного середовища. Толерантне ставлення до різноманітності є ще одним важливим чинником: діти з різними особливостями поведінки та розвитку мають бути прийняті такими, якими вони є, що виховує терпимість і повагу до відмінностей серед учнів. Загалом, ефективна боротьба з булінгом вимагає активної позиції всіх учасників навчального процесу: вчителів, батьків і самих учнів. Створення безпечного та підтримуючого середовища в школі допоможе запобігти агресивній поведінці та сформувати здоровий мікроклімат у колективі.

Булінг зазвичай включає кілька учасників, серед яких основну роль відіграють булери – агресори, організатори цькування або кривдники. До цієї категорії також входять переслідувачі, які діють за вказівкою більш сильних агресорів у класі. Переслідувачі часто мають низьку успішність, схильність до прогулів, участь у бійках, крадіжках, вживанні алкоголю та тютюну. Їхня поведінка не стримується правилами, і вони без вагань застосовують насильство для досягнення своїх цілей. Здебільшого булерами стають діти, які виховуються батьками-одинаками, діти із сімей, де мати має негативне ставлення до життя, діти з владними або авторитарними батьками, діти з конфліктних сімей, а також ті, хто має низьку стійкість до стресу або низьку успішність у навчанні[70,с.67].

Булери зазвичай є активними і товариськими дітьми, які прагнуть зайняти лідерську позицію в класі. Вони можуть бути агресивними особами,

які використовують слабших для самоствердження, або ж тими, хто хоче бути в центрі уваги. Зарозумілі діти, які ділять оточуючих на "своїх" і "чужих", часто є результатом відповідного сімейного виховання. Максималісти, які не хочуть йти на компроміси, діти зі слабким самоконтролем, які не звикли брати відповідальність за свої дії, і ті, хто не навчені кращим способам поведінки, також належать до цієї категорії. Для булерів характерна імпульсивність, дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена самооцінка, агресивність, а також відсутність комунікативних навичок, незважаючи на зовнішнє дотримання загальноприйнятих норм і правил. Вони можуть бути схильні до брехні або шахрайства[45,с.38].

Досить часто булери діють не самотійно, а за підтримки групи переслідувачів, які допомагають їм у агресивних діях. Переслідувачами зазвичай стають діти, які легко піддаються впливу оточуючих, є безініціативними або прагнуть суворо дотримуватись правил і стандартів, це діти, які часто уникають відповідальності за свої дії і звинувачують у всьому інших. Вони можуть бути під сильним контролем з боку старших або батьків, які часто застосовують фізичні покарання. Егоцентричні діти, які не вміють поставити себе на місце іншого і часто кажуть "Я і не подумав про це", також входять до цієї групи. Крім того, переслідувачами можуть бути діти, які не впевнені в собі, але дуже цінують дружбу і довіру з боку лідерів класу, а також боягузливі та озлоблені діти.

Жертвами булінгу можуть стати будь-які діти, оскільки типових жертв шкільного терору не існує. Однак ризик опинитися жертвою зростає для дітей, які не впевнені в собі, є тривожними або не мають друзів у колективі. Жертви булінгу часто мають проблеми зі здоров'ям і навчанням, і вони втричі частіше за своїх однолітків стикаються із симптомами тривожно-депресивних розладів, апатією, головними болями, енурезом, а також роблять спроби суїциду. Такі діти схильні бачити навколишній світ як повний небезпек і відчувають себе нездатними вплинути на те, що відбувається, що створює замкнене коло, де жертва не лише страждає фізично, але й переживає емоційну

та психологічну травму, що має довгострокові наслідки для її розвитку і самопочуття.

Свідки булінгу, яких часто називають «союзниками» або «глядачами», можуть бути як дітьми, так і дорослими, включаючи технічний персонал або вчителів, які свідомо чи несвідомо вирішують не втручатися, коли булінг відбувається прямо перед їхніми очима[71,с.447].

Незважаючи на те, що очевидці часто залишаються пасивними спостерігачами, їхнє психоемоційне стан також значно впливається на ситуацію. Свідки можуть відчувати страх, тривогу і безпорадність через нездатність зупинити булінг або захистити жертву. Деякі відчують провину через свою бездіяльність, особливо якщо вони відчують, що могли б щось змінити, але не зробили цього. Інші можуть навіть відчувати себе винними через те, що не лише залишилися осторонь, а й свідомо або несвідомо підтримали агресорів своєю присутністю чи мовчанням.

Булінг має властивість бути соціально заразним явищем, яке можна порівняти з епідемією або хворобою, що швидко поширюється серед учнівського колективу. Глядачі опиняються перед вибором: приєднатися до агресорів або залишитися осторонь. Діти часто обирають дистанціювання від ситуації через страх виглядати слабкими або бути жертвами агресії. Прагнення уникнути асоціації зі слабкістю змушує їх залишатися пасивними спостерігачами або навіть приєднатися до булерів. З точки зору психології, це прагнення уникнути почуття безсилля або власної вразливості, яке може виникнути у випадку прямого протистояння агресору.

Поведінка свідків булінгу серед дітей зазвичай проявляється у кількох формах. По-перше, це страх стати наступною жертвою булінгу, що супроводжується бажанням уникнути небезпечної ситуації будь-якою ціною. Діти можуть відчувати задоволення від того, що це не вони є об'єктом цькування, висловлюючи це у вигляді фрази «Слава богу, не я», але водночас вони відчують безпорадність через неможливість допомогти жертві. Цей страх може бути настільки сильним, що діти готові втекти з ситуації або

ігнорувати її, аби уникнути потенційної небезпеки для себе. По-друге, свідки можуть бажати втекти з ситуації, щоб зберегти свій душевний комфорт і уникнути емоційного потрясіння, яке викликає спостереження за насильством. І нарешті, деякі діти можуть зазнавати спокуси приєднатися до цькування, особливо якщо це допоможе їм підвищити свій статус у класі або уникнути агресії з боку інших[72,с.2798]. Дорослі свідки булінгу, включаючи вчителів та технічний персонал, зазвичай реагують на подібні ситуації по-різному. Одні можуть відчувати обурення, несправедливість і прагнення негайно втрутитися, бажаючи захистити жертву і покарати агресора.

Інші дорослі можуть переживати страх, розпач і безсилля, особливо якщо вони не впевнені, що можуть змінити ситуацію на краще, або бояться погіршити ситуацію своїм втручанням. Деякі вчителі чи співробітники можуть вдатися до захисного ігнорування проблеми, вдаючи, що вони не бачили насильства або що ситуація їх не стосується. Така поведінка, хоч і зрозуміла як спосіб уникнути конфлікту або відповідальності, лише сприяє поширенню булінгу і підтримує агресорів у їхніх діях. Інший тип реакції дорослих – це приєднання до агресора, яке може бути обумовлене почуттям «праведної відплати» або бажанням справедливості, коли агресор, на думку дорослого, заслуговує на своє покарання. Така реакція частіше зустрічається серед педагогів, які вже мають досвід роботи з важкою або травматичною поведінкою учнів і можуть відчувати емоційне вигорання. Вони можуть виправдовувати своє небажання втручатися думкою, що агресор просто отримав те, що йому належить[3,с.89].

Насправді, роль свідків у ситуаціях булінгу є ключовою. Свідки мають потенціал змінити ситуацію: підтримати жертву, зупинити агресора або звернутися до дорослих за допомогою. Освітні програми, які навчають дітей і дорослих розпізнавати булінг і активно протидіяти йому, можуть значно знизити рівень насильства в школах[13,с.497]. Підвищення обізнаності про важливість втручання свідків і формування культури взаємопідтримки можуть стати ключовими кроками до створення безпечнішого і дружнього шкільного

середовища.

Висновки до розділу 1

Булінг є складним соціальним явищем, яке активно досліджується науковцями з різних галузей. У працях дослідників булінг розглядається як систематичне агресивне поведінкове явище, що включає фізичний, психологічний або емоційний тиск на особу з боку однолітків. Особливості прояву булінгу змінюються залежно від вікових груп: молодші діти можуть використовувати більш прямі форми агресії, тоді як підлітки часто вдаються до психологічного тиску або кібербулінгу.

Джерела агресивності та булінгу в шкільному колективі мають різноманітний характер і включають вплив сімейного середовища, соціальні чинники, особистісні особливості дитини та взаємодію з однолітками. Негативний вплив можуть чинити домашні конфлікти, нестача підтримки з боку батьків або вчителів, а також неблагополучна атмосфера в колективі. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних заходів щодо профілактики та подолання булінгу у шкільному середовищі, що допоможе створити безпечне і підтримуюче середовище для всіх учасників освітнього процесу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРИДОВИЩІ

2.1. Методики та група дослідження

У емпіричному дослідженні проявів булінгу в шкільному середовищі взяли участь 30 учнів 8-9 класів віком 14-15 років, які навчаються у Ліцеї ім. М.К. Зерова. Для проведення емпіричного дослідження ми використали наступні методики.

1. Анкетування. Для дослідження нами була розроблена авторська анкета, яку заповнювали респонденти на початку. Питання були спрямовані на загальну оцінку поширеності булінгу серед респондентів (Додаток А).

2. Опитувальник «Булінг-структури» О.Г. Норкіної. Методика має на меті виявлення різних форм булінгу та визначення особистісних, соціальних і психологічних характеристик учасників цього явища. Вона допомагає зрозуміти особливості взаємин, динаміку стосунків між учасниками, а також виявити й проаналізувати ситуації, пов'язані з психологічним насильством і міжособистісними конфліктами. Методика містить 25 запитань та 5 шкал. Назви шкал: ініціатор, помічник ініціатора, захисник, жертва, спостерігач.

3. Опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової (дод. Е). Опитувальник містить 22 твердження і призначений для оцінки загального рівня толерантності. Він включає питання, що досліджують такі аспекти:

- Ставлення до різних соціальних груп, зокрема меншин, людей із хворобами та осіб з низьким рівнем доходу;
- Комунікативні установки, які включають повагу до думок інших, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і ефективну співпрацю;
- Етнічна толерантність або інтолерантність, що визначає ставлення до представників інших рас або етнічних груп і включає оцінку культурної дистанції.

Опитувальник поділений на три субшкали:

1. Етнічна толерантність (високий, середній, низький рівень);
2. Соціальна толерантність (високий, середній, низький рівень);
3. Толерантність як особистісна риса (високий, середній, низький рівень).

4. Тест-опитувальник «Рівень агресивності» А. Басса – А. Даркі (дод. D) для з'ясування індексів ворожості й агресивності. Методика опитувальника Баса-Даркі призначена для оцінки рівня агресивності та містить 75 запитань та 8 шкал:

1. Фізична агресія - застосування фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія - направлена на іншу особу або не направлена на кого-небудь.
3. Роздратування - готовність виражати негативні почуття при найменшому подразнику (прояв запальності, грубості).
4. Негативізм - опозиційна поведінка від пасивного опору до активного протистояння звичаям і законам.
5. образа - відчуття заздрості та ненависті до інших за їхні дії або захоплення.
6. Підозрілість - від недовіри до переконання, що інші люди планують шкоду або завдають її.
7. Вербальна агресія - вираження негативних почуттів через форму (крик, вереск) та зміст словесних відповідей (прокляття, загрози).
8. Почуття провини - відчуття вини або докору совісті через переконання у власній поганості та злочинності.

На основі відповідей розраховуються індекси ворожості та агресивності. Індекс ворожості включає шкали "образы" та "підозрілість", а індекс агресивності - "фізична агресія", "дратівливість" та "вербальна агресія". Згідно з методикою, нормою агресивності є показники 21 ± 4 бали, а ворожості - $6,5 - 7 \pm 3$ бали.

5. Методика визначення схильності до відхилень (О.М. Орел) (дод. С). Призначена для виявлення осіб, які мають нахил до адиктивної поведінки.

Опис методики - це стандартизований тест-опитувальник, що призначений для вимірювання готовності (схильності) осіб до реалізації різних форм поведінки, що відхиляється від нормальної. Опитувальник складається з набору спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимір схильності до реалізації окремих форм поведінки, що відхиляється від нормальної.

Учасникам надається інструкція для оцінки запропонованих тверджень та вибору тих, які є для них актуальними. Текст методики містить 98 запитань. Після чого проводиться обробка результатів шляхом підрахунку "сирого" балу та його переведення в стандартні Т-бали.

Шкала установки на соціальну бажаність (службова шкала) використовується для вимірювання готовності досліджуваних осіб представляти себе в найбільш гарному світлі з точки зору соціальної бажаності. Результати, що підвищені, можуть свідчити про тенденцію демонструвати суворе дотримання соціальних норм або настороженість щодо обстеження.

Шкала схильності до подолання норм та правил використовується для вимірювання готовності осіб до порушення прийнятих норм та цінностей.

Результати, які попадають у діапазон між 50 і 60 Т-балами, вказують на виражені тенденції до нонконформізму випробуваного, його нахил до протиставлення власних норм і цінностей загальноприйнятим, а також на тенденцію до "порушення спокою" і пошуку труднощів, які можна було б подолати. Результати, що перебувають у діапазоні від 60 до 70 Т-балів, свідчать про виразність нонконформістських тенденцій, прояв негативізму, і можуть ставити під сумнів достовірність результатів тестування за цією шкалою. Результати нижче 50 Т-балів показують конформність випробуваного, його схильність дотримуватися стереотипів і загальноприйнятих норм поведінки. В деяких випадках, при поєднанні з високим інтелектуальним рівнем випробуваного, ці оцінки можуть відображати фальсифікацію результатів.

Шкала схильності до адиктивної поведінки призначена для вимірювання

готовності випробуваного реалізувати адиктивну поведінку. Результати в діапазоні від 50 до 70 Т-балів за цією шкалою вказують на схильність випробуваного до уникнення реальності за допомогою зміни свого психічного стану, до ілюзорно-компенсаторного способу вирішення особистісних проблем, а також на орієнтацію на чуттєвий бік життя та на гедоністично орієнтовані норми і цінності. Результати понад 70 Т-балів можуть свідчити про сумнівність результатів або наявність вираженої психологічної потреби в адиктивних станах, що потребує додаткового вивчення за допомогою інших психодіагностичних засобів. Результати нижче 50 Т-балів показують або невиразність перелічених вище тенденцій, або хороший соціальний контроль поведінкових реакцій.

Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки використовується для вимірювання готовності випробуваного реалізувати різні форми аутоагресивної поведінки. Результати в діапазоні від 50 до 70 Т-балів за цією шкалою вказують на низьку цінність власного життя, схильність до ризику, виражену потребу в гострих відчуттях та на садо-мазохістські тенденції. Результати понад 70 Т-балів можуть свідчити про сумнівність результатів. Показники нижче 50 Т-балів за цією шкалою показують відсутність готовності до реалізації саморуйнівної поведінки, відсутність схильності до соматизації тривоги та відсутність комплексів провини в поведінкових реакціях.

Шкала схильності до агресії та насильства. Ця шкала міряє готовність особи проявляти агресивність у своїй поведінці. Якщо показники знаходяться між 50 і 60 Т-балами, це вказує на наявність агресивних тенденцій. Показники між 60 і 70 Т-балами вказують на агресивну спрямованість особистості у взаєминах з іншими людьми, на схильність вирішувати проблеми насильством, використовувати приниження як засіб підтримки самооцінки, і на наявність садистичних тенденцій. Показники понад 70 Т-балів вказують на сумнівну достовірність результатів. Показники нижче 50 Т-балів свідчать про відсутність виражених агресивних тенденцій, неприйнятність насильства як

засобу вирішення проблем, і нетиповість агресії як способу реагування на фрустрацію. У поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності, низькі показники за цією шкалою свідчать про високий рівень соціального контролю поведінкових реакцій.

Шкала вольового контролю емоційних реакцій. Ця шкала вимірює схильність особи контролювати свої емоційні реакції. Якщо показники лежать між 60 і 70 Т-балами, це свідчить про слабкість вольового контролю над емоціями, небажання або неспроможність керувати своєю поведінкою у відповідь на емоційні реакції, також це означає схильність виражати негативні емоції у поведінці без затримки, і недостатню розвиненість вольового контролю над власними потребами та почуттями. Показники нижче 50 Т-балів свідчать про відсутність цих тенденцій і жорсткий контроль над емоційними реакціями та потребами.

Шкала схильності до деліквентної поведінки. Ця шкала вимірює готовність осіб до реалізації деліквентної поведінки. Результати між 50 і 60 Т-балами свідчать про наявність деліквентних тенденцій та низький рівень соціального контролю. Результати понад 60 Т-балів вказують на високу готовність до реалізації деліквентної поведінки. Результати нижче 50 Т-балів показують відсутність зазначених тенденцій, що разом із високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю.

Методика має свої переваги, такі як стандартизованість, можливість коригування встановлення на соціально-бажані відповіді за допомогою службової шкали. Тестові норми методики наводимо нище (табл.2.1.1.).

Таблиця 2.1.

Тестові норми методики О.М.Орел

Шкали	Нормальна вибірка		Деліквентна вибірка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04

Шкали	Нормальна вибірка		Деліквентна вибірка	
	М	S	М	S
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

2.2. Емпіричне дослідження та аналіз результатів

За результатом анкетування ми побачили наступні результати. На питання «Чи стикалися ви з булінгом у школі?» було отримано відповіді 40% відповідей «так» та 60% відповідей «Ні».

На питання «Якщо так, як часто це траплялося?» відповіді:

- Рідко: 50%,
- Іноді: 35%,
- Часто: 15%.

На питання «Чи спостерігали ви булінг щодо інших учнів?» було отримано такі відповіді:

- Так: 55%,
- Ні: 45%.

На питання «Яку форму булінгу ви зустрічали найчастіше?» відповіді були такими:

- Вербальний: 60%,
- Фізичний: 25%,
- Кібербулінг: 15%.

На питання «Чи повідомляли ви про випадки булінгу вчителям або дорослим?» було отримано наступні відповіді: Так: 45%, Ні: 55%.

На питання «Чи відчували ви себе в безпеці у школі?» відповіді: Завжди: 30%, Іноколи: 50%, Ніколи: 20%.

На питання «Чи знаєте ви, куди звернутися у разі булінгу?» відповіді: Так: 70%, Ні: 30%.

На питання «Як часто ви підтримуєте однокласників, які стали жертвами булінгу?» відповіді: Часто: 40%, Іноді: 35%, Рідко: 25%.

На питання «Чи вважаєте ви, що школа достатньо робить для запобігання булінгу?» відповіді: Так: 50%, Ні: 50%.

На питання «Чи потрібно більше інформації про булінг і як йому протидіяти?» відповіді: Так: 80%, Ні: 20%.

За результатом проведення діагностування за опитувальником «Булінг-структури» О.Г. Норкіної ми побачили наступні результати (рис.2.1).



Рис.2.1 Результат дослідження за методикою булінг структури

Ми побачили, що 30% респондентів захисники – вони намагаються підтримувати жертв у ситуаціях булінгу, висміювань, цькувань, іноді вони можуть втручатись у ситуацію щоб врятувати жертву. Стільки ж респондентів (30%) є помічниками ініціатора – вони можуть підтримувати ініціатора, однак вони не будуть починати булінг першими, лише демонструвати підтримку ініціатора та готовність підтримати. 20% респондентів – спостерігачі, вони займають пасивну позицію, не беруть активної участі, часто вони відчують сором або невпевненість та не бажають втручатись у конфліктні ситуації. 15% респондентів займають позицію жертви, вони частіше за інших потрапляють у неприємні ситуації, цькування, конфлікти, висміювання, що часто призводить до замкнутості в собі та депресії. Лише 5% респондентів є ініціаторами – вони ініціюють ситуацію булінгу, демонструють домінантність, низький рівень емпатії та дуже часто – жорстокість.

Перераховані елементи структури підкреслюють складність ситуацій булінгу та демонструють різноманітні ролі, які люди можуть виконувати в таких обставинах. Усвідомлення цих ролей допомагає створювати програми та стратегії для боротьби з булінгом і підтримки всіх учасників процесу – жертв, захисників і спостерігачів, забезпечуючи безпечне та сприятливе середовище для всіх.

Дослідження за опитувальником «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової показало наступні результати. Щодо етнічної толерантності, ми побачили, що 50% показали високий рівень, 30% – середній та 20% – низький, отже половина групи відноситься до високого рівня толерантності, що є гарним показником (рис.2.2).

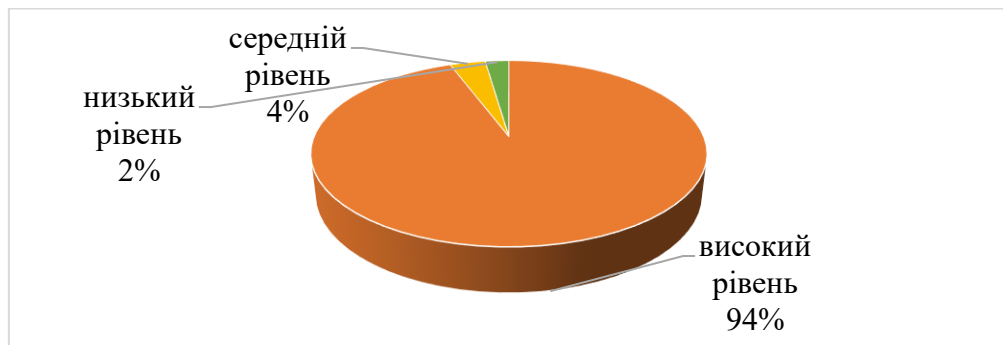


Рис.2.2. Дослідження за опитувальником «Індекс толерантності», етнічна толерантність

Щодо соціальної толерантності, ми бачимо значну кількість респондентів, які мають проблеми у відкритті до інших соціальних груп: 15% мають високий рівень, 35% мають середній рівень, а 50% мають низький рівень (рис.2.3).

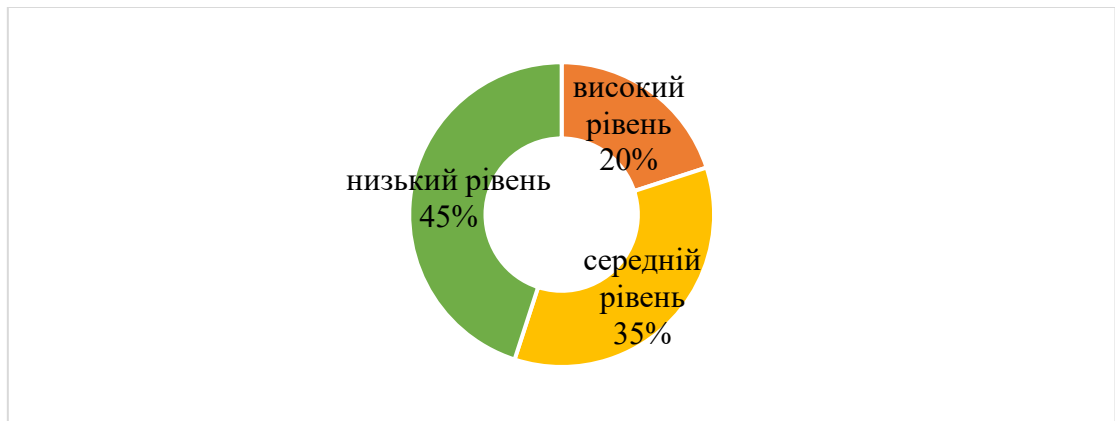


Рис.2.3 Дослідження за опитувальником «Індекс толерантності», соціальна толерантність

Щодо визначення толерантності, як риси особистості, тобто бажання розуміти інших, адаптуватися до переконань і способу життя інших людей, 20% мають високий рівень, 40% мають середній рівень та 40% низький рівень.

Результати дослідження свідчать про потенційну потребу підвищення рівня толерантності серед учнів та виявлення проблем у спілкуванні й міжособистісних взаємодіях, які можуть бути вирішені через відповідну освіту. Згідно з експрес-опитувальником «Індекс толерантності», існує зв'язок між рівнем толерантності студентів і схильністю до булінгу. На перший погляд, студенти з низьким рівнем етнічної, соціальної толерантності або толерантності як особистісної риси можуть бути більш схильні до булінгу.

Респонденти з низьким рівнем толерантності можуть демонструвати більшу ворожість або агресію до осіб, які відрізняються від них за етнічністю, соціальним статусом або іншими характеристиками. Крім того, зв'язок між низьким рівнем толерантності та схильністю до булінгу може бути обумовлений страхами, низькою самооцінкою та тривожністю, які супроводжують низький рівень толерантності.

Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для розробки програм і інтервенцій, спрямованих на підвищення толерантності та запобігання булінгу в учнівському середовищі.

Результати аналізу за методикою Баса-Дарки виявили наступне. Ця

методика дозволила вивчити вираженість різних форм агресії серед учасників дослідження. Нижче буде представлено відсоткове співвідношення цих показників в середньому для всієї групи (рис.2.4).



Рис.2.4 Результати за методикою Баса-Дарки

З рисунку видно, що найвищу оцінку отримали фізична та вербальна агресія, а найнижчу — негативізм. Негативні емоції виражаються через сварки, крики, а також у вигляді образливих слів. Вони застосовують фізичну силу проти інших осіб та часто демонструють приступи гніву. Хотілося б зазначити, що результати діагностики підтвердили наявність наступних проблем: існування ризику розвитку комп'ютерної залежності, наявність загрози розвитку залежності та негативних наслідків від занадто великого захоплення іграми, алкоголем тощо, проблеми комунікації.

Методика оцінки схильності до відхилень О.М. Орел допомогла виявити респондентів, які мають потенційну схильність до адиктивної поведінки. У рамках цієї методики під адиктивною поведінкою розуміється не лише залежність, а й будь-яка рецидивна, компульсивна, нерационально мотивована та не контрольована діяльність, метою якої є отримання фізичного або психологічного задоволення, що може бути викликане різними видами активності.

Отримані результати показують, що серед респондентів спостерігаються

наступні тенденції відхилень у поведінці: перше місце займає схильність до контролю емоційних реакцій (75%); друге місце - схильність до саморуйнівної та самошкодуючої поведінки (31%); третє місце - (25%) схильність до інших аспектів відхилення; четверте місце - (13%) схильність до порушення норм і правил, а також до агресивної поведінки; п'яте місце - (6%) схильність до адиктивних звичок (рис.2.5).



Рис.2.5 Результати за методикою О.М.Орел

Отже, узагальнивши результати ми можемо сказати наступне. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що булінг є актуальною проблемою у шкільному середовищі. За результатами анкетування, 40% респондентів зазначили, що стикалися з булінгом у школі, при цьому 50% з них зазначили, що це траплялося рідко, 35% – інколи, і 15% – часто. Це вказує на необхідність підвищення уваги до цієї проблеми.

Більше половини респондентів (55%) спостерігали булінг щодо інших учнів, а найпоширенішою формою булінгу виявився вербальний (60%), за ним слідує фізичний (25%) та кібербулінг (15%). Лише 45% учнів повідомляли дорослим про випадки булінгу, що свідчить про недостатню комунікацію між учнями та дорослими.

Безпека у школі була оцінена неоднозначно: лише 30% респондентів відчували себе завжди в безпеці, 50% – інколи, а 20% – ніколи. Це підкреслює необхідність створення безпечнішого шкільного середовища.

Важливим є факт, що 70% учнів знають, куди звернутися у разі булінгу, але при цьому 50% вважають, що школа не робить достатньо для запобігання цьому явищу. Крім того, 80% респондентів висловили потребу у більшій інформації про булінг та методи його запобігання.

Дослідження за методикою «Булінг-структури» показало різноманітні ролі учнів у конфліктних ситуаціях: 30% виступають захисниками, 30% – помічниками ініціатора, 20% – спостерігачами, 15% – жертвами, і лише 5% – ініціаторами булінгу. Це демонструє складність ситуацій булінгу і необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми.

За результатами «Індексу толерантності» було виявлено, що 50% респондентів мають високий рівень етнічної толерантності, але 50% мають низький рівень соціальної толерантності, і це вказує на потребу підвищення толерантності серед учнів для зменшення схильності до булінгу.

Методика Баса-Дарки показала високу вираженість фізичної та вербальної агресії, що підтверджує актуальність необхідності роботи над агресивною поведінкою учнів. Дослідження схильності до адиктивної поведінки виявило, що 75% респондентів мають схильність до контролю емоційних реакцій, 31% – до саморуйнівної поведінки, а 13% – до агресивної поведінки.

Враховуючи отримані результати, необхідно впроваджувати програми профілактики булінгу, підвищення толерантності та роботи з агресією серед учнів. Особлива увага має бути приділена інформаційній роботі, створенню безпечного шкільного середовища, а також розвитку навичок емоційного самоконтролю та міжособистісної комунікації, це допоможе знизити рівень булінгу та агресії в шкільному середовищі і створити більш здорове і безпечне середовище для учнів.

Висновки до розділу 2

У емпіричному дослідженні проявів булінгу в шкільному середовищі взяли участь 30 учнів 8-9 класів віком 14-15 років, які навчаються у ліцеї ім. М. К. Зерова. Для проведення емпіричного дослідження ми використали наступні методики: анкетування, опитувальник «Булінг-структури» О.Г. Норкіної, опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової, тест-опитувальник «Рівень агресивності» А. Басса – А. Даркі, методика визначення схильності до відхилень (О.М. Орел).

За результатами анкетування, 40% респондентів зазначили, що стикалися з булінгом у школі, при цьому 50% з них зазначили, що це траплялося рідко, 35% – інколи, і 15% – часто. Більше половини респондентів (55%) спостерігали булінг щодо інших учнів, а найпоширенішою формою булінгу виявився вербальний (60%), за ним слідує фізичний (25%) та кібербулінг (15%). Лише 45% учнів повідомляли дорослим про випадки булінгу, що свідчить про недостатню комунікацію між учнями та дорослими. Безпека у школі була оцінена неоднозначно: лише 30% респондентів відчували себе завжди в безпеці, 50% – інколи, а 20% – ніколи. Дослідження за методикою «Булінг-структури» показало різноманітні ролі учнів у конфліктних ситуаціях: 30% виступають захисниками, 30% – помічниками ініціатора, 20% – спостерігачами, 15% – жертвами, і лише 5% – ініціаторами булінгу.

Щодо визначення толерантності, як риси особистості, то результати дослідження свідчать про потенційну потребу підвищення рівня толерантності серед учнів та виявлення проблем у спілкуванні й міжособистісних взаємодіях, які можуть бути вирішені через відповідну освіту. Згідно з експрес-опитувальником «Індекс толерантності», існує зв'язок між рівнем толерантності студентів і схильністю до булінгу. На перший погляд, особи з низьким рівнем етнічної, соціальної толерантності або толерантності як особистісної риси можуть бути більш схильні до булінгу.

Респонденти з низьким рівнем толерантності можуть демонструвати

більшу ворожість або агресію до осіб, які відрізняються від них за етнічністю, соціальним статусом або іншими характеристиками. Крім того, зв'язок між низьким рівнем толерантності та схильністю до булінгу може бути обумовлений страхами, низькою самооцінкою та тривожністю, які супроводжують низький рівень толерантності.

Результати дослідження засвідчили високий рівень агресивності серед учнів, зокрема у формах фізичної та вербальної агресії, а також виявили схильність значної частини опитаних до емоційної нестабільності, саморуйнівної та агресивної поведінки, що свідчить про нагальну потребу у впровадженні системної профілактичної роботи в закладах освіти. Доцільним є розроблення і реалізація програм з формування емоційного самоконтролю, підвищення рівня толерантності, розвитку комунікативних навичок, а також створення безпечного і підтримувального шкільного середовища, що сприятиме зменшенню проявів булінгу та агресії серед учнів.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ

3.1. Проблеми раннього виявлення дітей, які страждають від булінгу

Проблема булінгу в освітньому середовищі вже давно перестала бути прихованою або випадковою подією. Зі зростанням поінформованості суспільства про соціально-психологічні ризики, пов'язані з насильством серед однолітків, усе більшої ваги набуває питання не лише реагування на випадки цькування, але й ефективного, своєчасного виявлення дітей, які вже страждають від булінгу. Саме раннє виявлення дозволяє мінімізувати негативні наслідки для психічного, емоційного та соціального розвитку дитини. Проте, попри всю очевидність важливості цієї задачі, на практиці вона залишається складною та багаторівневою проблемою.

Однією з найбільших складностей у ранньому виявленні є низька видимість булінгу як явища. Часто його прояви не є фізичними або прямими: це може бути соціальна ізоляція, ігнорування, поширення чуток, приниження або систематичне виключення з колективних активностей. Такі форми булінгу, які називають «прихованими» або «психологічними», набагато важче зафіксувати, особливо якщо вчитель або інший дорослий не є постійним свідком взаємодії між дітьми. Додатково, жертви булінгу рідко самостійно звертаються по допомогу. Причин для цього чимало: страх помсти з боку агресора, відчуття сорому, занижена самооцінка або впевненість у тому, що дорослі не повірять чи не зможуть допомогти. У такому випадку дитина вдається до внутрішнього замикання, що лише поглиблює психологічні наслідки насильства.

Ще одним фактором, що ускладнює раннє виявлення, є недостатня підготовка педагогічних працівників до розпізнавання ознак психологічного неблагополуччя у дітей. Не всі вчителі мають достатню психологічну компетентність для того, щоб диференціювати нормальні коливання настрою або поведінкові зміни у підлітків від тих, що викликані систематичним

емоційним насильством. Педагог може сприймати дитячу апатію, замкненість або зниження успішності як прояви ліні чи незацікавленості, не підозрюючи, що за цим стоїть глибока внутрішня криза. Подекуди школярів, які вже перебувають у стані хронічного стресу, навіть карають за неуважність, порушення дисципліни або байдужість, що ще більше посилює їхню вразливість.

Також не можна ігнорувати загальний соціальний контекст, у якому функціонує освітній заклад. У багатьох школах і досі панує культура замовчування проблем, це може проявлятися у формальному підході до виховної роботи, небажанні виносити конфлікти на розгляд адміністрації або побоюванні зіпсувати імідж школи. В такому середовищі і діти, і вчителі можуть мати відчуття, що говорити про булінг – це «виносити сміття з хати». Такий підхід демотивує жертв шукати допомогу і підсилює позицію агресора, який бачить, що його дії не мають наслідків. Більш того, сам факт булінгу часто не визнається через стереотипне мислення: мовляв, «діти завжди сваряться», «це звичайна соціалізація», або навіть «хто не був битим у школі». Подібна нормалізація насильства призводить до хронічного ігнорування перших сигналів.

Проблеми можуть виникати і в межах сімейного спілкування. Батьки не завжди є уважними до змін у поведінці своїх дітей. Стрес, зайнятість, або емоційна віддаленість дорослих створюють умови, за яких дитина залишається один на один зі своїми переживаннями. В окремих випадках самі батьки можуть несвідомо підштовхувати дитину до замовчування проблем, вимагаючи бути «сильною», «не жалітися» або «розв'язувати все самостійно». У такому середовищі дитина втрачає здатність просити про допомогу й навіть починає вважати власні страждання заслуженими. Іноді батьки, навіть знаючи про наявність булінгу, уникають відкритої конфронтації зі школою, аби уникнути розголосу чи не створювати проблем.

Важливо зазначити і вплив цифрового середовища, яке значно ускладнило процес виявлення булінгу. Кібербулінг, як особлива форма агресії,

часто залишається непоміченим дорослими, оскільки відбувається поза межами реального спілкування – у соціальних мережах, месенджерах, ігрових платформах. Діти не завжди розповідають про приниження або цькування онлайн, побоюючись, що їм обмежать доступ до гаджетів, а не вирішать проблему, цей вид булінгу особливо небезпечний тим, що він безперервний, а образливий контент має потенціал до масового поширення, що значно підвищує рівень приниження та емоційної травматизації.

3.2. Рекомендації для батьків щодо виявлення схильності булінгу та «комплексу жертви» у дитини

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що проблема булінгу в учнівському середовищі залишається надзвичайно актуальною та потребує негайної уваги як з боку освітніх установ, так і родин. Виявлені факти свідчать про значне поширення як вербального, так і фізичного та кібербулінгу, а також про недостатній рівень комунікації між учнями та дорослими у таких ситуаціях. Крім того, високий рівень агресивності та низький показник соціальної толерантності серед частини учнів є тривожним сигналом щодо потенційної схильності до участі у конфліктах або прояву «комплексу жертви». У зв'язку з цим постає нагальна потреба у формуванні чітких рекомендацій для батьків, які б дозволили вчасно виявити у своїх дітей ознаки булінгу як у ролі агресора, так і жертви, та своєчасно реагувати на ці виклики задля збереження психологічного благополуччя дитини.

Як ми зазначали у попередніх розділах, булінг – це форма насильства, що включає систематичні акти агресії, психологічного або фізичного насильства, спрямовані на дитину чи підлітка з боку однолітків. Також часто згадується поняття «комплекс жертви», що означає стійку установку людини на те, що вона завжди перебуває у ролі жертви і не може або не хоче боротися за свої права. Важливо вчасно помітити ознаки булінгу або розвитку комплексу жертви у дитини, адже це допоможе надати необхідну підтримку і, за потреби, звернутися до психолога чи соціального працівника.

Один із головних сигналів булінгу – зміна поведінки дитини. Якщо раніше активна й комунікабельна дитина стає замкнутою, уникає спілкування з друзями або має проблеми з навчанням, це може свідчити про стрес через булінг. Інший прояв булінгу – агресія, конфлікти з однолітками або дорослими, прагнення контролювати інших через фізичну або психологічну силу. Тому, важливо помітити ці зміни та звернути увагу на взаємодію дитини з іншими дітьми.

Діти, які стикаються з булінгом або схильні до нього, можуть відчувати сильний емоційний дискомфорт, що може проявлятися у вигляді депресії, тривожності, страху або безпорадності. Якщо стає помітно, що дитина часто у поганому настрої, втрачає інтерес до улюблених занять або скаржиться на фізичні симптоми (головний біль, біль у животі), це може бути наслідком стресу через булінг. Проблеми зі сном, труднощі із засинанням або кошмари також можуть свідчити про складнощі. Якщо дитина виглядає наляканою або занепокоєною, важливо звернути увагу на ці ознаки [21].

Один із найефективніших способів виявити булінг – регулярний діалог із дитиною. Запитуйте про її день, відносини з однолітками, враження від школи, так можливо помітити проблеми на ранній стадії. Важливо створити атмосферу довіри, щоб дитина відкрито ділилася переживаннями. Потрібно питати дитину не тільки про успіхи, а й про труднощі: наприклад, «Як пройшов день у школі?» або «Чи є щось, що тебе турбує?», при цьому, звертати увагу на тон голосу, невербальну поведінку та деталі відповідей.

Діти, які є жертвами булінгу або мають комплекс жертви, часто мають низьку самооцінку. Вони можуть порівнювати себе з іншими, відчувати, що не достатньо хороші або що їх не люблять, що може проявлятися в небажанні брати участь у діяльності, що вимагає демонстрації своїх здібностей, або уникненні нових викликів. Проявом комплексу жертви є втрата віри в себе, часті скарги на невдачі або відчуття, що не контролюєш своє життя. Важливо підтримати дитину, допомогти їй повірити в свої сили.

Втрата ініціативи може свідчити про те, що дитина почувається

безпорадною через булінг. Така безпорадність може проявлятися в небажанні брати участь у групових заходах, уникненні спілкування чи фізичних ігор, цей стан може бути наслідком тиску однолітків або незручності в соціальних ситуаціях [17,с.89].

Якщо помітні ознаки булінгу або комплексу жертви, важливо звернутися до психолога чи соціального працівника. Професійна допомога допоможе виявити глибші причини проблем і знайти оптимальний шлях для вирішення ситуації. Психологічні тренінги, групові заняття чи індивідуальні консультації можуть підвищити самооцінку дитини та навчити справлятися з конфліктами. Навички самозахисту та управління стресом допоможуть дитині не лише в ситуаціях булінгу, але й у подоланні інших життєвих труднощів.

Вирішення проблем булінгу вимагає співпраці між батьками та навчальним закладом. Важливо не боятися звернутися до вчителів, адміністрації школи або шкільного психолога для вирішення проблеми. Спілкування з іншими батьками також допоможе створити більш безпечне середовище для дітей. Спільна робота сприятиме зміні атмосфери в класі та навчальному закладі.

Булінг і комплекс жертви – серйозні проблеми, що можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я дитини. Важливо помітити ознаки на ранній стадії та надати необхідну підтримку. Здорове середовище вдома, відкритий діалог і своєчасна допомога фахівців допоможуть дитині впоратися з труднощами і зберегти впевненість у собі.

3.3. Рекомендації для викладачів щодо протидії булінгу у шкільному середовищі

Проведене у другому розділі емпіричне дослідження підтвердило високий рівень поширеності булінгу у шкільному середовищі та виявило недостатню ефективність існуючих механізмів запобігання цьому явищу. Статистичні дані свідчать про те, що значна частина учнів стикалася з проявами булінгу, переважно у вербальній формі, при цьому більшість з них

не повідомляли дорослим про пережите. Дослідження також показало розмаїття ролей, які виконують учні у ситуаціях булінгу, а також низький рівень соціальної толерантності й високий рівень агресивності серед частини опитаних. Усе це підкреслює нагальну потребу у більш активній та системній участі педагогічних працівників у процесі протидії булінгу. Тому в цьому контексті особливої ваги набувають рекомендації для викладачів, спрямовані на формування безпечного середовища, розвиток толерантної атмосфери у класі, покращення комунікації з учнями та своєчасне виявлення конфліктних ситуацій. Ефективна педагогічна взаємодія може стати ключовим інструментом у зменшенні рівня булінгу та профілактиці його негативних наслідків.

У практиці корекції булінгу успішно застосовуються різноманітні методи для зменшення ризикових факторів цієї проблеми. Просвітницька діяльність у формі лекцій (індивідуально або за планом спеціаліста) охоплює актуальні теми соціального, правового та медичного характеру. Залучення різних фахівців до проведення лекцій дозволяє комплексно підходити до вирішення проблем учнів, серед яких питання булінгу займає важливе місце.

Небагатослівна наочна інформація (флаєри, демотиватори, карти, стенди, пам'ятки, виставки книг тощо) сприяє формуванню емпіричної основи для аналітичної діяльності учнів та образному відтворенню феномену булінгу. Інформаційні ресурси (соціальні мережі, відеотренінги, відеоконсультації, вебінари, інформаційне наповнення сайту навчального закладу, комп'ютерні корекційно-діагностичні програми тощо) дозволяють організувати дистанційний супровід проблеми протягом тривалого часу. Експерсії до лікувально-профілактичних закладів, групові відеотренінги та спільний перегляд відеоматеріалів із подальшим обговоренням сприяють аналізу факторів, що впливають на булінг [29, с.107].

Спільні зустрічі та тренінги з батьками, а також участь у волонтерських акціях стимулюють розуміння проблем, активізують психологічну діяльність і сприяють формуванню відповідальної поведінки та взаємодії зі своєю

соціальною та сімейною спільнотами. Основна мета цих заходів полягає у гармонізації взаємин з оточенням, підвищенні якості соціальних контактів, вихованні уявлень про життєві цінності та особистісні установки [25,с.113].

Інтенсивні семінари допомагають учням оцінити власну готовність до впливу негативних факторів навколишнього середовища, розглядати типові помилки та установки, а також дискутувати про міфи та легенди, пов'язані з булінгом. Такі заходи стимулюють активність у вирішенні життєвих завдань, формують уявлення про майбутнє та свідомість власного існування.

Майстер-класи підвищують мотивацію та залучають учнів до розв'язання внутрішніх і міжособистісних проблем. Вони сприяють усвідомленню мотивів, намірів і стратегій поведінки, а також допомагають краще зрозуміти соціально-психологічні аспекти булінгу. Групові дискусії створюють можливість обміну ідеями, розвивають критичне мислення та готовність висловлювати свою думку під час соціального тиску. Такі дискусії можуть бути тематичними, конкретними або творчими, спрямованими на пошук нестандартних рішень у складних життєвих ситуаціях.

Ігри-інсценування дозволяють учням спробувати різні варіанти вирішення конфліктних ситуацій. Ділові та рольові ігри, проєктні завдання, груповий аналіз особистого досвіду та обмін інформацією сприяють розвитку навичок прийняття рішень, самоконтролю, адекватної самооцінки та прогнозування ситуацій. Психологи допомагають учням зрозуміти рівень їхньої соціально-комунікативної компетентності та способи його розвитку.

Спільна участь учнів, батьків і педагогів у медіації, психотерапії, суботниках, а також у різноманітних ігрових формах сприяє розвитку навичок підтримки, комунікації, формуванню відповідальності та взаєморозуміння.

Організація вільного часу через творчі майстер-класи, спортивні змагання, екскурсії сприяє зміцненню цінності здоров'я, розвитку навичок подолання труднощів і формуванню позитивного ставлення до життя. Для превентивної діяльності використовуються методи аутогенного тренінгу, релаксації, психогімнастики, тренування активного слухання та рефлексії.

Також ефективними є творчі роботи, есе, рольові ігри, психотехнічні завдання, обмін ролями з батьками та педагогами, моделювання проблемних ситуацій, невербальна взаємодія та психодраматичні постановки.

Проектний малюнок і спонтанний танець на задану тему допомагають учням виразити свої почуття та емоції, реагуючи на музичний твір через малювання або танець. У групах для обговорення учні діляться своїм досвідом взаємодії в різних сферах життя та навчаються відповідальності й зрілості в різних ситуаціях [18, с.24].

Індивідуальні програми враховують особливості кожного учня, включаючи складнощі в міжособистісному спілкуванні. Різноманітні заходи – тренінги, семінари, конференції, свята та клуби – формують згуртований колектив, позитивні цінності та соціальні навички. Учні відчують підтримку, розвивають комунікативні навички та здатність до самоорганізації. Ефективність превентивної роботи оцінюється за суб'єктивними (звітами учасників) і об'єктивними (дослідження психологічних явищ) показниками.

Також, у якості корекції булінгу в шкільному середовищі ми рекомендуємо провести тренінг. Критеріями ефективності корекційно-розвивальної роботи з підлітками служать кілька ключових показників. По-перше, це зменшення або повне зникнення агресивних тенденцій у поведінці підлітків, а також поява доброзичливості та прагнення до взаєморозуміння з оточуючими. Важливим критерієм є переважання позитивних емоцій, що свідчить про стабільний емоційний стан підлітка. Крім того, підліток повинен навчитися стримувати небажані емоції або виражати їх прийнятними способами, які не завдають шкоди іншим людям. Також важливою ознакою є зміна характеру малюнків підлітків, що може свідчити про внутрішні зміни у їхньому емоційному стані.

Щодо заходів з батьками та педагогами, їх ефективність визначається кількома факторами. Одним із головних є знання педагогами та батьками індивідуально-психологічних особливостей агресивного підлітка, це включає розуміння причин агресії, її проявів і способів корекції. Важливою складовою

є відмова від застосування покарань як основного методу виховання, натомість варто переходити до методів переконання та заохочення. Залучення підлітка до різноманітних секцій, гуртків або студій відповідно до його інтересів також є важливим критерієм [36, с.27-28].

Очікуваними результатами корекційно-розвивальної роботи для підлітків є нормалізація емоційного стану, підвищення впевненості в собі та розвиток емпатії – здатності розуміти і співчувати іншим. Успішна соціалізація і формування позитивного ставлення до оточуючих також є важливими результатами. Зведення до мінімуму вербальної та невербальної агресії допомагає підліткам краще інтегруватися в суспільство і вирішувати конфлікти мирним шляхом. Для батьків важливим результатом є підвищення рівня поінформованості про індивідуально-психологічні особливості агресивного підлітка. Батьки мають виробити єдині вимоги і правила виховання в сім'ї, що сприятиме більш послідовному та ефективному вихованню. Відмова від покарань як основного методу виховання і набуття навичок «ненасильницького спілкування», таких як активне слухання та виключення загроз і наказів, допоможуть зміцнити сімейні відносини і знизити рівень агресії у підлітків.

Педагоги, у свою чергу, мають навчитися розпізнавати власні негативні емоційні стани, які можуть виникати під час спілкування з агресивним підлітком. Вони повинні опанувати методи «ненасильницького спілкування», що передбачає виключення оціночних суджень у процесі взаємодії з підлітками.

Цикл корекційно-розвивальних занять включає десять зустрічей, які проводяться двічі на тиждень по 30 хвилин протягом двох з половиною місяців. Класний керівник, соціальний педагог та педагог-психолог спільно вирішують низку важливих завдань під час цих занять. Одним із завдань є розкриття сутності полярних понять, таких як «добро» і «зло», та відповідних емоцій, що допомагає підліткам краще орієнтуватися у моральних аспектах своєї поведінки. Важливо також знайомити підлітків із характеристиками

емоційних станів, властивих людині, і навчити їх розпізнавати власний емоційний стан, співвідносячи його з конкретною ситуацією.

Іншим завданням є розвиток емоційної довільності – здатності керувати своїми емоціями в різних життєвих ситуаціях. Підлітків вчать конструктивним методам управління своєю поведінкою, таким як зняття напруги, позбавлення агресії, вирішення конфліктних ситуацій та управління дратівливістю, ці навички допомагають підліткам залишатися спокійними і адекватними в стресових ситуаціях.

Заняття проводяться у цікавій та доступній формі, з використанням різноманітних ігор, вправ і розробок психологів. Основними методами є імітаційні ігри, соціально-поведінковий тренінг, психогімнастика, читання або слухання аудіокниг з подальшим обговоренням художніх творів, перегляд і аналіз фрагментів мультиплікаційних фільмів з моделюванням нових версій, дискусії, діагностика емоційного стану підлітків, обігрування конфліктних ситуацій і моделювання виходу з них, а також вираження емоцій через малюнок і музику.

Кожне заняття будується на засадах поваги, довіри, взаєморозуміння і взаємодопомоги. Важливо, щоб підлітки могли самовиражатися через використання малюнкових методик, які дозволяють моделювати ситуації успіху і відчуття задоволення. Завершення занять приємною музикою і виконанням веселих пісень сприяє фіксації позитивних емоцій і підтримці інтересу до корекційно-розвивальної роботи.

Тематика та зміст занять розширюються та доповнюються залежно від проблем (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Тематичне планування занять

№	Блок	Мета	Зміст
1	Ми починаємо!	Спробувати розкрити сутність полярних понять «добро» та «зло», показати, яким емоційним станам вони відповідають; розвивати вміння диференціювати емоційний світ людини за мімікою,	- «Музичний настрій» - «Ігрова ситуація» - «Розмова про добрих і злих людей» - «Тренінг емоцій»

№	Блок	Мета	Зміст
		жестами, пантомімікою.	<ul style="list-style-type: none"> - Малювання на тему «Добрий та злий» - «Співаємо всі разом!»
2	Наш настрої	Познайомити школярів з поняттям «настрої» та його проявом у добрих та злих людей; показати у доступній формі мінливість настрою; розвивати вміння розуміти настрої іншої людини; познайомити зі способами управління та регулювання настрою; діагностувати емоційний стан.	<ul style="list-style-type: none"> - «Оцінка настрою» - «Чарівний мішечок» - «Розкажи про свій настрої» - «Малюю свій настрої» - «Співаємо всі разом!»
3	Чи добре бути злим?	Продовжити знайомство з полярними поняттями "добро" - "зло"; закріплювати вміння визначати емоційний стан близьких людей, знайомих, спонукати до надання допомоги; вчити дітей конструктивним способам зняття напруги, пов'язаного з почуттям агресії.	<ul style="list-style-type: none"> - Розмова «Чому іноді буває поганий настрої і як його виправити?» (З попереднім малюванням різних емоційних станів близьких людей) - «Придумування історій» - «Співаємо всі разом!»
4	Вчимося справлятися з гнівом	Продовжувати вчити школярів розрізняти емоції агресії та радості; вправляти у регуляції свого емоційного стану; познайомити школярів зі способами вираження негативних емоцій та управління ними.	<ul style="list-style-type: none"> - «Виставка картин» - «Тренінг емоцій» - «Способи випустити з себе злого дракона» - Вправа-тренінг «Злість», аналіз - Малюю «Злість»
5	Що робити, якщо ти злишся?	Продовжувати знайомство школярів з способами зняття напруги; вчити розрізняти добрі та злі почуття та вчинки; закріплювати способи саморегуляції поведінки (зняття негативних емоцій).	<ul style="list-style-type: none"> - Брейнштормінг про способи вирішення конфліктів - Говоримо про шкідливі звички та їх вплив на настрої - Обговорення «Як допомогти людині яка потрапила у халепу»
6	Настрої	Продовжувати вчити розрізняти і розуміти характер емоційного стану людей; вправляти у вираженні протилежних емоційних станів.	<ul style="list-style-type: none"> - «Тренінг емоцій» - Вправа «Вгадай настрої свого друга» - Аналіз кейсів
7	Поговоримо про доброту	Узагальнити уявлення про доброту та емоційні стани, які відповідають цьому поняттю, викликати прагнення робити добрі вчинки; вчити передавати емоційний стан людини за допомогою міміки, мови, малюнку, формувати позитивний образ свого «Я».	<ul style="list-style-type: none"> - «Вгадай настрої малюнку» - Вправа «Допоможи другу» - Вправа «Виручи з біди» - Читання (слухання) оповідання В. Сухомлинського «Огіри навколо колодязя», аналіз - Вправу малюємо музику (краще вибрати спокійну, м'яку композицію)

№	Блок	Мета	Зміст
8	Сварка	Розвивати вміння аналізувати вчинки, знаходити причину конфлікту, диференціювати протилежні емоційні переживання: дружелюбність та ворожість; знайомити школярів із конструктивними способами вирішення конфліктних ситуацій, сприяти їх засвоєнню, використанню у поведінці.	- «Тренінг емоцій» - «Проблемна ситуація» (засвоєння правил поведінки у складних ситуаціях) - «Малювання на тему»
9	Як впоратися з упертістю	Вчити школярів аналізувати свій емоційний стан; формувати навички саморегуляції поведінки, контролю емоцій.	- «Тренінг емоцій» - Гра «Два барани» - Слухання та аналіз історії «Два капітана» - Правила доброзичливої поведінки «Будь уважний до іншого» - «Смішний малюнок»
10	Почуття самотньої людини	Розвивати вміння аналізувати свій емоційний стан, вербалізувати власні переживання; закріплювати знання правил доброзичливої поведінки; формувати уважне ставлення до інших людей; під час ігор знімати негативні емоції дітей.	- «Два дерева «Радість» та «Сум» (квітопис настрою) - «Будь уважним до іншого» - Гра «Тінь» - Гра «Закінчи речення» - «Тренінг емоцій»

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було всебічно розглянуто технології профілактики булінгу в шкільному середовищі, зокрема надано систематизовані рекомендації для батьків і педагогічних працівників щодо виявлення схильності дитини до агресивної поведінки або до формування «комплексу жертви», а також розроблено практичні підходи до запобігання та нейтралізації проявів булінгу серед школярів. Аналіз сучасної практики протидії булінгу засвідчив, що ефективність превентивних заходів безпосередньо залежить від рівня взаємодії між дитиною, її родиною, педагогами та шкільною адміністрацією.

Насамперед було акцентовано увагу на ролі батьків як першої та найбільш впливової соціалізаційної інституції у житті дитини. Одним із ключових факторів раннього виявлення схильності до булінгу або до становища жертви є уважне спостереження за змінами в емоційному стані,

поведінці та настрої дитини. Важливо, щоб батьки своєчасно помічали прояви замкнутості, тривожності, раптової дратівливості, зниження навчальної мотивації або, навпаки, агресивної реактивності у міжособистісних стосунках. Значущу роль відіграє регулярне налагодження відкритого діалогу з дитиною, у межах якого вона може без страху поділитися своїми переживаннями, конфліктними ситуаціями, образами чи труднощами у спілкуванні з однолітками.

Окремої уваги заслуговує необхідність формування у дитини адекватної самооцінки, упевненості у власних силах, навичок асертивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів. За результатами досліджень, низький рівень самооцінки, як і надмірна схильність до домінування, можуть бути предикторами залученості до ситуацій булінгу з обох сторін – як агресора, так і жертви. У зв'язку з цим, психологічна підтримка з боку батьків, а також за потреби – своєчасне звернення до кваліфікованих фахівців (шкільних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів) є необхідною умовою попередження загострення негативних тенденцій у розвитку особистості дитини. Важливо також, щоб батьки брали активну участь у шкільному житті: відвідували збори, цікавилися соціально-психологічним кліматом у класі, підтримували контакт із класним керівником і були готові до партнерської взаємодії з педагогічним колективом. Що стосується рекомендацій для педагогів, то їхня реалізація передбачає формування комплексного підходу до превентивної роботи, що охоплює як індивідуальну роботу з учнями, так і організацію колективної діяльності, спрямованої на створення атмосфери поваги, довіри та безпеки в шкільному середовищі. Надзвичайно важливо, щоб педагоги були емоційно залученими та компетентними у питаннях ідентифікації ранніх ознак булінгу, вміли адекватно реагувати на конфліктні ситуації, не допускаючи їх загострення або ігнорування. У процесі профілактики особливої актуальності набувають психологічні тренінги, інтерактивні заняття та класні години, під час яких учні здобувають навички конструктивного спілкування, розвитку емпатії,

розуміння меж особистого простору та відповідальності за власні вчинки. На основі опрацьованого матеріалу можна зробити висновок, що профілактика булінгу повинна мати системний характер, що включає взаємодію всіх учасників освітнього процесу, багаторівневе оцінювання психоемоційного стану дітей, використання превентивних програм, орієнтованих на зміцнення соціально-комунікативних навичок, і розвиток емоційного інтелекту. Співпраця між батьками, педагогами, психологами та самими дітьми є основою ефективної моделі подолання булінгу, що базується на принципах гуманізму, недискримінації, поваги до особистості й активної залученості всіх учасників до створення безпечного шкільного простору.

ВИСНОВКИ

1. У процесі аналізу наукових джерел було встановлено, що феномен булінгу в сучасному педагогічному, психологічному та соціологічному дискурсах трактується як систематичне насильницьке або принизливе ставлення до окремої особи (жертви), що супроводжується дисбалансом сил між агресором і жертвою. У науковій літературі розрізняють кілька форм булінгу: фізичний, вербальний, соціальний та кібербулінг. Більшість дослідників наголошують, що основними характеристиками булінгу є повторюваність, навмисність і нерівність сил. Булінг не є ізольованим явищем він відображає загальний клімат у школі, рівень культури спілкування та соціально-психологічну атмосферу в колективі. У вітчизняних дослідженнях булінг також трактується як поведінка, що порушує психологічну безпеку дитини, негативно впливає на її самооцінку, соціалізацію, психічне здоров'я та емоційний стан. Таким чином, визначення булінгу як багатоаспектного явища дозволяє побачити його не лише як міжособистісний конфлікт, а як соціально-психологічну проблему, яка потребує комплексного підходу до її виявлення, профілактики та подолання.

2. Аналіз вікових особливостей виявив, що найвищий рівень проявів булінгу спостерігається у підлітковому віці, приблизно з 12 до 16 років, що пов'язано з кризовими явищами підліткового періоду: активізацією пошуку ідентичності, підвищеною емоційністю, нестабільною самооцінкою, впливом групових норм та авторитетів, а також бажанням самоствердитися в очах ровесників. Для підлітків характерним є формування квазідорослих моделей поведінки, які можуть включати агресію як засіб домінування або захисту. У цьому віці вразливість щодо групової динаміки зростає, і учні можуть стати як жертвами, так і учасниками булінгу, навіть без усвідомлення серйозності наслідків. Саме в цьому періоді найбільш поширеним є вербальний булінг (насмішки, приниження, погрози), а також кібербулінг, який пов'язаний із цифровою соціалізацією підлітків. Вікові особливості підлітків, такі як

прагнення до самоствердження, залежність від думки однолітків, підвищена емоційна реактивність, знижений рівень самоконтролю – виступають сприятливим середовищем для виникнення конфліктів, що можуть перерости в булінг.

3. Агресивна поведінка у шкільному середовищі має багато джерел: як внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості), так і зовнішніх (соціальне середовище, медіавпливи, атмосфера у сім'ї, школа). Особистісні фактори включають низький рівень емоційної саморегуляції, імпульсивність, негативні установки щодо «інших», знижений рівень емпатії та толерантності. Саме такі риси, як правило, проявляються у підлітків-агресорів. До зовнішніх джерел слід віднести: дисфункціональне сімейне виховання (авторитарний або байдужий стиль); негативний приклад батьків або значущих дорослих; толерантність до агресії в медіа та серед ровесників; низький рівень контролю з боку педагогів за поведінкою учнів; відсутність програми профілактики насильства у закладах освіти. Школа може як сприяти прояву булінгу (за рахунок байдужості чи бездіяльності), так і стати простором, де конфлікти вирішуються цивілізовано. Але для цього необхідно створити чіткі правила поведінки, сформувати культуру поваги, підтримки та нульової терпимості до насильства.

4. З метою глибшого розуміння проявів булінгу у шкільному середовищі було проведено емпіричне дослідження за участю 30 учнів 8–9 класів віком 14–15 років. Було використано ряд діагностичних методик: анкетування, опитувальник «Булінг-структури» (О.Г. Норкіна), опитувальник «Індекс толерантності» (Г.У. Солдатова), тест «Рівень агресивності» (А. Басса – А. Даркі), методика вивчення схильності до відхилень (О.М. Орел). Результати засвідчили наявність булінгу як реальної проблеми шкільного життя, 40% респондентів особисто стикалися з булінгом, 55% спостерігали булінг щодо інших. Найпоширеніші форми булінгу: вербальний (60%), фізичний (25%), кібербулінг (15%). Лише 45% повідомляли дорослим про ці випадки. Безпеку в школі завжди відчуває лише 30% опитаних. За даними

«Булінг-структури»: 30% захисники, 30% помічники ініціатора, 20% спостерігачі, 15% жертви, 5% ініціатори булінгу. Важливими також є результати щодо рівня толерантності: низька соціальна толерантність спостерігається у значній частині респондентів, це підтверджує гіпотезу про зв'язок між нетолерантністю і схильністю до участі у булінгу. Методика Баса-Даркі виявила високі показники фізичної та вербальної агресії, що є тривожним сигналом щодо необхідності цілеспрямованої корекційної роботи. Аналіз відхилень (за О.М. Орел) показав, що 75% мають схильність до контролю емоцій, 31% до саморуйнівної поведінки, а 13% до агресивної. Таким чином, емпіричне дослідження дозволило не лише підтвердити теоретичні положення, а й виявити специфіку проявів булінгу у конкретному шкільному колективі, зокрема типові ролі учасників, види агресії та загальні настрої.

5. Результати дослідження дали змогу виділити характерні форми булінгу, які найчастіше зустрічаються серед учнів. Зокрема, вербальний булінг проявляється у вигляді образ, обзивань та поширення пліток, що створює емоційний дискомфорт і підриває самооцінку жертви. Фізичний булінг включає такі дії, як штовхання, удари або псування особистих речей, що завдає як фізичної, так і психологічної шкоди. Соціальний булінг виражається у навмисному ігноруванні, виключенні з колективу, ізоляції, що призводить до почуття самотності та відчуженості. Окрім цього, поширення кібербулінгу через соціальні мережі стало серйозною загрозою, де учні можуть зазнавати принижень чи навіть погроз в онлайн-просторі, що значно ускладнює ситуацію через анонімність і доступність. Основні механізми, які підтримують і стимулюють булінг, пов'язані із впливом групи, де участь у таких агресивних діях часто стає способом збереження або підвищення власного соціального статусу серед однолітків. Також суттєвою причиною є проектування власних психологічних комплексів або травм на інших, що посилює негативні моделі поведінки. Низький рівень емоційного інтелекту та недостатньо розвинуті комунікативні навички у учнів створюють перешкоди для конструктивного

вирішення конфліктів. Важливим фактором є й відсутність належної реакції або санкцій з боку дорослих, що дає булерам відчуття безкарності. Що стосується мовчання жертв, то основними причинами є страх помсти, недовіра до вчителів і відчуття власної безпорадності, що ускладнює виявлення і своєчасне реагування на випадки булінгу. У свою чергу, учні, які перебувають у ролі спостерігачів або захисників, часто не володіють достатніми інструментами або навичками, щоб ефективно втрутитися чи підтримати постраждалих. Загальні висновки підкреслюють, що боротьба з булінгом не може зводитись лише до заборон чи покарань. Необхідно створювати безпечне й підтримувальне шкільне середовище, яке базується на комплексному підході. Для цього важливо впроваджувати програми, що сприяють розвитку соціально-емоційної компетентності учнів, підвищувати рівень обізнаності школярів та їхніх батьків щодо проблеми булінгу, а також організовувати спеціалізовані тренінги для педагогів, які допоможуть їм краще виявляти, реагувати та запобігати проявам насильства. Важливо також чітко позиціонувати школу як простір нульової толерантності до будь-яких форм насильства, що сприятиме формуванню здорової атмосфери для навчання і спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова, К. З., Луценко, О. Л. Булінг у середовищі молодшої школи—соціально-психологічні й особистісні аспекти. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2013. № 1046, Вип. 51. С. 216-221
2. Алпатова О. В. Вікова психологія: конспект лекцій. Київ: НАУ, 2007. 147 с.
3. 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. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/2019-11-25-protydiy-bulliny.pdf>
4. Барліт О.О., Барліт А.Ю. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі Запоріжжя : Олекс, 2011. 52 с
5. 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.
6. Бернацька І., Тихонова В. Школа без агресії. Формування ненасильницького простору в НУШ *Соціальний педагог.* 2019. № 5. С. 22-24.
7. Бутенко В. М. Булінг в шкільному освітньому середовищі, Київ, 2015. 148 с.
8. Винославська О.В. Психологія: Навч. Посібник. Київ, 2005. 155 с.
9. Войцях Т.В. Запобігання дитячій жорстокості. К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. 120 с.
10. Волинець Л., Дорошок Т., Євсюкова М. та ін. Система захисту дітей від жорстокого поводження: навч.-метод. посіб. К.: Держсоцслужба, 2005. 395 с.
11. Галян О. І., Галян І. М. Агресивність як особистісний чинник діяльності вчителя. *Психологія : зб. наук. пр.* 2015. Вип. 9, Ч. 2. С. 222– 227.
12. Гарасимів Т.З. Феномен агресії: філософсько-правовий аспект. Науковий

- вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 4. 2012. С. 494-502.
13. Глазман О. Л. Психологічні особливості учасників булінгу. Психологія. 2016. №5, С. 160-164
14. Гребьонкін Є. В. Профілактика агресії та насилля в школі, Івано-Франківськ: Фенікс, 2016. 157 с.
15. Демощук, М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. Психолог. 2020. № 6. С. 8-19.
16. Деркач Л. М., Горач Л. В. Проблема булінгу та сором'язливості в сучасному українському освітньому просторі: Міжнародний науковий вісник: Ужгород, 2018. С. 67-78.
17. Дубровська Є., Ясеновська М., Алексеєнко М. Насильство в школі: Аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні. Київ, 2009. 36 с.
18. Єрмолова Т. В. Булінг як груповий феномен. Сучасна психологія, 2015. №1, с. 65-90
19. Єфремова Г. Причини та наслідки шкільного булінгу. Педагогічна майстерня. 2018. № 1. С. 37-42.
20. Закалик Г.М., Войцеховська О.В., Шувар Н.М. Булери та жертви булінгу як соціально-психологічна проблема безпеки особистості в освітньому просторі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. № 1, т. 2. С. 124–130.
21. Калуга-Семенкова Л. Протидія булінгу в дитячому середовищі : маркери орієнтири з підготовки та проведення засідання педагогічної ради Виховна робота в школі. 2019. № 5(647), травень. С. 26-40.
22. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
23. Качанова Ю.В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії *Наукові праці. Соціологія*. Випуск 133. Том 146. С.50-54.
24. Кириленко Т.С. Емоційне самопізнання особистості: переживання та стани

- Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку. Матер. VI Костюківських читань: В 3 т. К., 2003. Т. 2.
25. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості Київ: «Либідь», 2007. 156 с.
26. Кіричевська Е.В. Насильство в освітньому середовищі: діагностика, аналіз, стратегії подолання. Особистість в єдиному освітньому просторі: матеріали конф. «Філософія образования личности», 26-27 черв. 2010 р. Запоріжжя, 2010. С. 94-106.
27. Кондрашова, Л.В., Лаврентьєва, О.О., Зеленкова, Н.І. Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник. Кривий Ріг : КДПУ, 2008. 187 с.
28. Градова Ю.В., Артамонова М.Г. Конституційно-правові засади протидії булінгу в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «ПРАВО»*. Випуск 29, 2020. С. 84-90 DOI: <https://doi.org/10.26565/2075-1834-2020-29-10>
29. Корнійченко А.О. Дефінітивна характеристика булінгу як юридичної категорії адміністративного права. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2020. № 3-4. С. 18–25.
30. Кравчук С.Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі С.Л. Кравчук *Психологія: Зб. наук. пр. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова*. К. 2000. Вип. 3 (10). С. 87-92
31. Крусір Н.В. Булінг: поняття, види та основні прояви. XIV Міжнародна наукова конференція Ольвійський форум – 2020: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Миколаїв. 2020. С. 18- 20.
32. 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.
33. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник В. П. Кутішенко. К.: ЦНЛ, 2005. С. 5-14.

34. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії), Київ: Перун, 2017. 131 с
35. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер.: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85
36. Мальцева О. А. Профілактика жорстокості і агресивності в підлітковому віці. Педагогіка та психологія, 2019. №7, с. 51-54.
37. Нев'якіна, Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів Н. Нев'якіна Психолог. 2019. № 12. С. 84-96.
38. Острова В.Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді: дис... канд..психол.наук: 19.00.05. Київ, 2015. 193 с.
39. Павелків В. Р. Психологічний аналіз змісту та типології проблеми агресивності у психологічній науці Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 2. 139-143 с.
40. Панченко В.О., Позняк Т.М. Психологічні особливості підлітків- учасників боулінгу в освітньому середовищі. Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнар. наук. конф., м. Чернігів, 30 листоп. 2018 р. за наук. ред. О.Ю.Дроздова, І.І.Шлімакової. Чернігів, 2019. С. 294-298.
41. Перегінець В. Тема булінгу в українській літературі кінця ХІХ – початку ХХ ст.» і методика її інтерпретації на уроках української літератури в школі». Logos: збірник наукових праць студентів. Випуск ІІІ / уклад. О. І. Поясик, М. П. Ковальчук. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. С. 91-95
42. Плуницька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Юриспруденція. 2017. №29. С. 78–80.
43. Поліщук Г. В. Булінг як сучасна соціально-педагогічна проблема: причини виникнення і шляхи подолання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. 2020. 164.8. С. 91-95.

- 44.Поліщук, М. Стоп агресії. Практичне заняття для педагогів М. Поліщук, В. Почупайло Соціальний педагог. 2019. № 10. С. 37-47.
- 45.Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. К.: Каравела, 2012. 328 с.
- 46.Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58–61.
- 47.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
- 48.Свіденська Г.М. Особливості формування і розвитку самосвідомості на етапі переходу від підліткового до юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №4. С. 148-153.
- 49.Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 36. С. 169–173.
- 50.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.
- 51.Сорокіна А.А. Мобінг та булінг в трудових відносинах. Молодий вчений. 2018. 11 (63). С. 139-145.
- 52.Стельмах С. Антигуманізм: вчитель як фасилітатор булінгу в дитячому середовищі. Наукові записки УКУ. Ч. 4: Педагогіка. Психологія, 2014. вип. 1. С. 293-302.
- 53.Стельмах С. Булінг у школі та його наслідки. Гуманізація навчально-виховного процесу:збірник наукових праць за заг. ред. проф. В. І. Сипченка. Вип LVI. Слов'янськ: СДПУ, 2011. С. 431-440
- 54.Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг,

2014. 312 с.
55. Терещенко К.В. Зміст та структура тренінгу розвитку толерантності персоналу закладів освіти в умовах соціальної напруженості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2017. 1 (8). С. 65-68.
 56. Тімашов В. О. Адміністративно-правова протидія булінгу та дослідження нерегульованих законодавством форм насилля. Прикарпатський юридичний вісник. 2020. 2 (31) С. 125-130.
 57. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ: ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.
 58. Фурта І.Ю. Ескапізм як елемент соціально-психологічної адаптації студентів. Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху : зб. матеріалів конф. молод. наук., 21–22 травня. 2016 р. Одеса : Принт Мастер, 2016. С. 29–32.
 59. Цільмак О.М. Психологічні детермінанти прояву агресії: наук.-практ. журнал Наука і освіта № 1-2, 2005. 38–41с.
 60. Шугай, Т. Агресія й агресивність. Розмежовуємо поняття Т. Шугай Соціальний педагог. 2019. №11. С. 4-13.
 61. Artinopoulou, Vasso, and Iro Michael. Artinopoulou, V. & Michael, I. (Eds, 2015). EAN Strategy Position Paper.
 62. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries P Due, B. Holstein, J Lynch and others European Journal of Public Health.– 2005.– vol.15 № 2.– p. 128-132.
 63. Darmawan N. Bullying in school: A study of Forms and Motives of Aggression in Two secondary Schools in the city of Palu, Indonesia N. Darmawan. – Centre for Peace Studies Faculty of Humanity, Social Science and Education University of Tromso Norway, 2010 – 111 p.
 64. Fehr E. Egalitarianism in young children E.Fehr, H. Bernhard, B. Rockenbach Nature. 2018. V. 454. P. 1079 –1083.
 65. Keashly L. Workplace bullying mobbing and harassment in academe: Faculty experience. Special topics and particular occupations professions and sectors.

2021. P. 221-297.
66. Matos M., Negreiros J., Simões C., Gaspar T. *Violência, Bullying e Delinquência – Gestão de Problemas de saúde em meio escolar*. Lisboa: Coisas de Ler Edições, 2009. P. 98-124.
67. Menesini E., Salmivalli C. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Journal Psychology, Health and Medicine*. 2017. V. 22. P. 240-253.
68. Olweus D. Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2016. Vol. 8(1). P. 124-134.
69. Quiroz H. *Bullying in Schools. Fighting the Bully Battle. Discussion Activities for School Communities*. National School Safety Center, 2006.
70. Roland E. Aggression and bullying. E. Roland, T. Idsoe *Aggressive Behavior*. 2015 V. 27, No 6. P. 446 – 462
71. Silva J.A.L. Mobbing and its impact on interpersonal relationships at the workplace. *Journal of interpersonal violence*. 2019. 34.13. P. 2797-2812.
72. Smith, P., Kwak, K., Toda, Y. *School bullying in different cultures: Eastern and western perspectives*. Cambridge: University Press, 2016. 422 p.
73. Soysal A. *Mobbing (yildirma). Olumsuz Boyutlarıyla Örgütsel Davranış*. 2019. P. 23.
74. Zych I., Ortega R., Del Rey R. Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 2015. V. 24. P. 188-198.

Всього джерел – 74

Джерел за останні десять років - 45

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14)

Джерел українських авторів за останні десять років – 35 (17, 18, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 44, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 73, 75)

ДОДАТКИ**Додаток А**

Шановний респонденте,

Надайте, будь-ласка, відповіді на питання нижче:

1. Чи ставав(ла) ти свідком випадків булінгу у своєму класі?
 - Так
 - Ні
2. Чи зазнавав(ла) ти особисто булінгу протягом останніх трьох місяців?
 - Так
 - Ні
3. Які форми булінгу ти спостерігав(ла) або зазнавав(ла)? (Можна обрати кілька варіантів)
 - Фізичне насильство (штовхання, удари)
 - Вербальний булінг (насмішки, образливі слова)
 - Психологічний булінг (ігнорування, ізоляція)
 - Кібербулінг (образливі повідомлення в інтернеті)
4. Як часто ти спостерігаєш випадки булінгу в класі?
 - Щодня
 - Кілька разів на тиждень
 - Раз на тиждень
 - Рідко
 - Ніколи
5. Чи відчуваєш ти себе в безпеці у своєму класі?
 - Так, завжди
 - Іноколи хвилююсь
 - Ні, часто відчуваю страх
6. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш випадок булінгу?
 - Нічого не роблю
 - Підтримую жертву словом або дією
 - Повідомляю вчителя або дорослого
7. Чи відчуваєш ти підтримку від своїх однокласників та вчителів у випадку булінгу?
 - Так, повністю підтримують
 - Частково підтримують
 - Ні, не відчуваю підтримки
8. Чи обговорювалася тема булінгу на уроках або класних годинах?

- Так, регулярно
- Було кілька разів
- Ні, жодного разу

9. Чи знаєш ти, до кого можна звернутися, якщо зіткнешся з булінгом?

- Так, знаю точно
- Мабуть, знаю
- Ні, не знаю

10. Що, на твою думку, слід зробити для запобігання булінгу у класі?

- Більше інформації про булінг (уроки, лекції)
- Залучення психолога до роботи з класом
- Чіткіші правила поведінки з покараннями
- Підвищення рівня підтримки однокласниками



Булінг

- фізичний (штовхання, підніжки, бійки, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень)
- психологічний (поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, образливі жарти)
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей)
- сексуальний (прізвиська та образи сексуального характеру, погрози)
- кібербулінг (цькування за допомогою мобільних телефонів або в інтернеті)

НЕ Булінг

- фізичні ушкодження, спричинені випадково (під час змагань, гри, тощо)
- необразливі жарти, емоційна спроба вирішити конфлікт, гучні суперечки
- випадкове псування речей
- залицяння (знаки уваги, смикання за косички, прийнятні стосунки хлопчиків та дівчат)
- спори, словесні перепалки, поодинокі образливі коментарі в соціальних мережах

Булінг має систематичний характер та спрямований на приниження жертви.

Методика визначення схильності до відхилень (О.М. Орел)

ІНСТРУКЦІЯ

Перед вами є ряд тверджень. Вони торкаються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішіть, чи вірно це твердження по відношенню до вас. Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, що відповідає твердженню, в квадратику під позначенням «так» поставте хрестик або галочку. Якщо воно невірне, то поставте хрестик або галочку в квадратику під позначенням «ні». Якщо ви утруднюєтеся відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, яка все-таки більше відповідає вашій думці. Потім так само відповідайте на усі пункти опитувача.

Якщо помилитеся, то закресліть помилкову відповідь і поставте той, який вважаєте потрібним. Пам'ятайте, що ви висловлюєте власну думку про себе зараз. Тут не може бути «поганих» або «хороших», «правильних» або

«неправильних» відповідей. Дуже довго не обмірковуйте відповіді, важлива ваша перша реакція на зміст тверджень.

Віднесіться до роботи уважно і серйозно. Недбалість, а також прагнення «поліпшити» або «погіршити» відповіді призводять до недостовірних результатів. У разі утруднень ще раз прочитайте цю інструкцію або зверніться до того, хто проводить тестування. Не робіть ніяких позначок в тексті опитувача.

1. Я віддаю перевагу одягу неяскравих, приглушених тонів.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
3. Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Той, хто в дитинстві не бився, зростає синком матері і нічого не може добитися в житті.

6. Я б взявся до небезпечної для життя роботи, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу усидіти на місці.
8. Іноді буває, що я трохи хвалюся.
9. Якби мені довелося стати військовим, то я хотів би бути льотчиком-винищувачем.
10. Я ціную в людях обережність і обачність.
11. Тільки слабкі і боязкі люди виконують усі правила і закони.
12. Я віддав перевагу б роботі, пов'язаній зі змінами і подорожами.
13. Я завжди говорю тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збудливі і впливаючі на психіку речовини – це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся не прибігати до лайок.
16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.
17. Якщо мене скривдили, то я обов'язково повинен помститися.
18. Людина повинна мати право випивати стільки, скільки вона хоче.
19. Якщо мій приятель спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.
20. Мені зазвичай утрудняє роботу вимога зробити її до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо відчуваєш сильний сексуальний потяг.
23. Я іноді не слухаюся батьків.
24. Якщо при купівлі автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися боксом.
26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй,

- один раз відріж».
30. Я завжди купую квитки в громадському транспорті.
 31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.
 32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
 33. Буває, що мені так і хочеться вилятися.
 34. Праві люди, які в житті наслідують прислів'я: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
 35. Бувало, що я випадково потрапляв у бійку після вживання спиртних напоїв.
 36. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після ряду образливих невдач.
 37. Якби у наш час проводилися бої гладіаторів, то я б обов'язково в них прийняв участь.
 38. Буває, що іноді я говорю неправду.
 39. Терпіти біль на зло усім буває навіть приємно.
 40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
 41. Якби я народився у давнину, то став би благородним розбійником.
 42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.
 43. Бували випадки, коли мої батьки чи інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випив.
 44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших у натовпі.
 45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки – це погане кіно.
 46. Коли люди прагнуть до нових незвичайних відчуттів і переживань – це нормально.
 47. Іноді я нудьгую на уроках.
 48. Якщо мене хтось випадково зачепив у натовпі, то я обов'язково зажадаю від нього вибачень.
 49. Якщо людина дратує мене, то готовий висловити йому все, що я про

- нього думаю.
50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.
 51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.
 52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.
 53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.
 54. Іноді я просто не можу утриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.
 55. Я намагаюся уникати в розмові виразів, які можуть збентежити оточення.
 56. Я часто засмучуюся через дрібниці.
 57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
 58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.
 59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.
 60. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться.
 61. Мене дратує, коли дівчата палять.
 62. Мені подобається стан, який настає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.
 63. Бувало, що у мене виникало бажання випити, хоча я розумів, що зараз не час і не місце.
 64. Сигарета в скрутну хвилину мене заспокоює.
 65. Мені легко змусити інших людей боятися мене, і іноді заради забави я це роблю.
 66. Я зміг би своєю рукою стратити злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
 67. Задоволення – це головне, до чого варто прагнути в житті.
 68. Я хотів би прийняти участь в автомобільних перегонах.
 69. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
 70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.

71. Я можу згадати випадки, коли я був таким злим, що хапав першу річ, що попалася під руку, і ламав її.
72. Я завжди вимагаю, щоб оточення поважало мої права.
73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
74. Шкідливу дію на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.
75. Я рідко даю здачу, навіть якщо хтось ударить мене.
76. Я не отримую задоволення від відчуття ризику.
77. Коли людина у розпалі суперечки прибігає до «сильних» виразів – це нормально.
78. Я часто не можу стримати свої почуття.
79. Бувало, що я спізнювався на уроки.
80. Мені подобаються компанії, де усі жартують один над одним.
81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.
82. Часто я не можу утриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
83. Іноді траплялося, що я не виконував домашнє завдання.
84. Я часто здійснюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
85. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
88. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх обманювали.
89. Іноді я буваю так роздратований, що стукаю по столу кулаком.
90. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
91. Я б спробував яку-небудь одурманюючу речовину, якби твердо знав, що це не пошкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
93. Всякий бруд мене лякає або викликає сильну відразу.
94. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити.

- 95.Я вважаю, що люди повинні повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.
- 96.Я б міг на суперечку залізти на високу фабричну трубу.
- 97.Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти біль іншим людям.
- 98.Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

Тест-опитувальник «Рівень агресивності» А. Басса – А. Даркі

А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи. автори визначили такі види агресивної поведінки: Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія. Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.15

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків. інструкція.

Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Ключ для оброблення результатів:

- 1) Фізична агресія (k=11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
- 2) вербальна агресія (k=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
- 3) непряма агресія (k=13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
- 4) негативізм (k=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
- 5) дратівливість (k=9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

- 6) схильність до підозр ($k=11$): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. 7) образа ($k=13$): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
- 8) відчуття провини ($k=11$): 8+, 1

Додаток Е

Опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової

Експрес-опитувальник спрямовано на вивчення рівня толерантної культури особистості. Він містить у собі 22 твердження, які відображають як загальне ставлення респондента до навколишнього світу та інших людей, так і соціальні установки у різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність та інтолерантність людини. Так, у методику включені твердження, що виявляють відношення до деяких соціальних груп (меншин, психічно хворих людей, жебраків), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів та продуктивної співпраці). Спеціальна увага приділена етнічній толерантності/інтолерантності (ставлення до людей іншої раси та етнічної групи, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції).

Респондентам пропонується оцінити наведені у бланку твердження. Інструкція для респондентів: «Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, і відповідно поставте галочку або будь-який інший значок навпроти кожного твердження».

№	Твердження	Абсолютно згоден	Погоджуюсь	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден	Повністю не згоден
1	У засобах масової інформації може бути подана будь-яка думка						
2	У змішаних шлюбах зазвичай більше проблем, ніж у шлюбах для людей однієї національності						
3	Якщо друг зрадив, треба помститися йому						
4	До кавказців ставляться краще, якщо вони змінять свою поведінку						
5	У суперечці може бути правильною лише одна точка зору						
6	Жебраки та бродяги самі винні у своїх проблемах						
7	Нормально вважати, що твій народ кращий, ніж усі інші						
8	З неохайними людьми неприємно спілкуватися						
9	Навіть якщо я маю свою думку, я готовий						

	вислухати й інші точки зору						
10	Усіх психічно хворих людей необхідно ізолювати від суспільства						
11	Я готовий прийняти як члена своєї сім'ї людину будь-якої національності						
12	Біженцям треба допомагати не більше, ніж решті, тому що у місцевих проблем не менше						
13	Якщо хтось вчиняє зі мною грубо, я відповідаю тим же						
14	Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національностей						
15	Для наведення ладу в країні необхідна "сильна рука"						
16	Приїжджі повинні мати ті ж права, що й місцеві жителі						
17	Людина, яка думає не так, як я, викликає в мене роздратування						
18	До деяких націй та народів важко добре ставитися						
19	Безладдя мене дуже дратує						
20	Будь-які релігійні течії мають право на існування						
21	Я можу уявити чорношкіру людину своїм близьким другом						
22	Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших						