МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 Психологія
Биковець Єлизавета Миколаївна
Керівник: к. пед. н., доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Голованова Т. П.
Рецензент: канд. пед. н., доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Козич І. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: соціальної педагогіки і психології
Кафедра: психології
Рівень вищої освіти: магістерський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
канд.психол.н., доцент Губа Н.О.
«___» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Биковець Єлизаветі Миколаївні

1. Тема роботи: «Психологічна профілактика булінгу в закладах середньої освіти України та Польщі: порівняльний аналіз»
Керівник роботи: Голованова Т.П., канд. пед. н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
Затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Термін подання студентом роботи: «12» листопада 2025 року.
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, нормативно-правової бази України та Польщі щодо запобігання булінгу в закладах освіти.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз наукових джерел щодо булінгу, розкрити його поняття, види та психологічні характеристики в учнівському середовищі; визначити психолого-педагогічні чинники, що сприяють виникненню булінгу в закладах загальної середньої освіти; систематизувати теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу в освітньому процесі; здійснити порівняльний аналіз практик психологічної профілактики булінгу в школах України та Польщі на основі емпіричних досліджень; виявити спільні та відмінні риси систем профілактики булінгу в Україні та Польщі та обґрунтувати напрями їх удосконалення.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць

6.Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 1	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 2	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 3	Голованова Т.П., доцент		
Висновки	Голованова Т.П., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень -лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студентка _____ Є. М. Биковець

Керівник роботи _____Т. П. Голованова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 5 таблиць, 5 додатків, 60 джерел.

Об’єкт дослідження – система психологічної профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – теоретичні підходи та практики психологічної профілактики булінгу, що реалізуються у закладах загальної середньої освіти України та Польщі.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз теоретичних підходів і практик психологічної профілактики булінгу в освітніх закладах України та Польщі та визначити ефективні механізми протидії булінгу, що можуть бути адаптовані для українських шкіл.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел і нормативно-правових документів; анкетування учнів та педагогів; протокольне спостереження; аналіз статистичних даних; узагальнення результатів впроваджених профілактичних заходів.

Наукова новизна полягає в уточненні психологічних чинників булінгу в школі та обґрунтуванні моделі профілактики, що передбачає міжвідомчу взаємодію та інтеграцію міжкультурного підходу в роботі з дітьми з досвідом міграції. Додатково визначено елементи польської системи профілактики, які можуть бути адаптовані в Україні: регулярні тренінги, робота інформаційних груп, автоматичне залучення психолога при кожному випадку булінгу.

Галузь використання: шкільні психологи, класні керівники та адміністрація закладів освіти.

БУЛІНГ У ШКОЛІ, ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ, ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ, МІЖВІДОМЧА СПІВПРАЦЯ, ПОРІВНЯЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ.

SUMMARY

Bykovets Ye. M. Psychological prevention of bullying in secondary education institutions of Ukraine and Poland: comparative analysis.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (60 items, 20 of foreign origin), 5 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 100 pages long, 87 of them – main text. There are 5 tables and 0 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of psychological prevention of bullying in secondary education institutions of Ukraine and Poland.

Object of the study: the system of psychological bullying prevention in general secondary education institutions.

Subject of the study: theoretical approaches and practical methods of psychological bullying prevention implemented in general secondary schools in Ukraine and Poland.

Research aim: to conduct a comparative analysis of theoretical approaches and practical models of psychological bullying prevention in Ukrainian and Polish schools and to identify effective mechanisms that can be adapted for Ukrainian educational institutions.

To achieve this aim, the following tasks were defined:

1. To reveal the concept of bullying, its psychological characteristics and forms of manifestation in the school environment;
2. To determine psychological and pedagogical factors contributing to bullying;
3. To characterize existing models of psychological bullying prevention;
4. To compare preventive practices used in schools in Ukraine and Poland;
5. To identify effective elements of the Polish bullying prevention model and evaluate the possibilities of their adaptation in Ukrainian schools.

Chapter 1 «Eheoretical basis of psychological prevention of bullying in the educational environment» provides theoretical analysis of the development of psychological prevention of bullying in the educational environment

In the Chapter 2 «Practice of psychological prevention of bullying in schools in Ukraine and Poland: comparative analysis» provides comparative analysis of psychological prevention of bullying in schools in Ukraine and Poland

Chapter 3 «comparative analysis and directions for improving bullying prevention in educational institutions of Ukraine and Poland» explains the result comparative analysis and directions for improving bullying prevention in educational institutions.

Key words: school bullying, psychological prevention, psychological and pedagogical factors, socio-psychological climate, empirical research, interagency cooperation, comparative psychology (Ukraine–Poland).

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ 12
1.1 Поняття булінгу, його види та психологічні характеристики в учнівському середовищі 12
1.2 Психолого-педагогічні чинники виникнення булінгу в закладах середньої освіти 22
1.3 Теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу в освітньому процесі 29
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКОЛАХ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ 38
2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження в Україні та Польщі 38
2.2 Аналіз профілактичної роботи з попередження булінгу у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. 46
2.3 Особливості реалізації програм протидії булінгу в Szkoła Podstawowa (м. Краків) 54
РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТА НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ 61
3.1 Спільні та відмінні риси системи психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі 61
3.2 Оцінка ефективності впроваджених заходів з профілактики булінгу у досліджуваних школах 70
3.3 Перспективні напрями розвитку міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу 77
ВИСНОВКИ 86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 88
ДОДАТКИ 95

ВСТУП

Сучасний шкільний простір поєднує академічні вимоги, цифрову комунікацію та зростаючу культурну різноманітність учнівських колективів. У цих умовах булінг постає не як поодинокий інцидент, а як стійка соціально-психологічна динаміка, що підтримується груповими нормами, цифровими практиками та організаційними прогалинами шкільних інституцій. Його наслідки виходять за межі тимчасового погіршення самопочуття і впливають на навчальну мотивацію, емоційну регуляцію, міжособистісну довіру та освітню траєкторію дитини. Особливо уразливими є учні з досвідом вимушеної чи економічної міграції, які навчаються у полікультурних класах, часто не мають усталених соціальних зв’язків і можуть бути мішенню не лише з боку місцевих однолітків, а й з боку груп співвітчизників у середовищі приймаючої країни. Водночас у Європі накопичено значний досвід системної профілактики булінгу, що поєднує правове регулювання, шкільні політики, соціально-емоційне навчання, медіацію та партнерство з батьками і громадою. Для України порівняльний аналіз таких практик має прикладну цінність, оскільки дає змогу адаптувати перевірені інструменти до національного контексту, ресурсних обмежень і чинної нормативної бази.

Об’єктом дослідження є процес психологічної профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти.

Предметом дослідження виступають особливості методів, форм і технологій профілактичної роботи, що реалізуються у двох типових освітніх закладах України та Польщі, а саме в Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ступенів №1 (м. Жовква, Україна) та у Szkoła Podstawowa nr 89 w Krakowie (м. Краків, Польща). Вибір зазначених шкіл зумовлений їх репрезентативністю, наявністю психологічної служби, відкритістю адміністрації до дослідницької співпраці і різнопрофільним досвідом реалізації превентивних програм у

полікультурних класах. Додатковою підставою для добору польського кейсу є включеність автора в практику міжкультурного асистентства, що дозволило поглиблено спостерігати шкільні процедури реагування, моделі взаємодії дорослих і учнів, механізми участі батьків та громади.

Мета дослідження полягає у здійсненні порівняльного аналізу психологічної профілактики булінгу в українській та польській школі з верифікацією її ефективності на рівні шкільних процесів, міжособистісних практик і суб'єктивних оцінок учасників освітнього процесу. Для досягнення мети послідовно розкрито понятійні засади явища, окреслено психолого-педагогічні чинники його виникнення, описано теоретичні підходи до профілактики, організовано емпіричне дослідження на двох майданчиках і здійснено зіставлення сильних і вразливих місць шкільних систем превенції. Дослідження спирається на міждисциплінарну основу. Теоретичною рамкою виступають соціально-когнітивні моделі агресії та свідоцького ефекту, екологічний підхід Бронфенбреннера до аналізу багаторівневих впливів середовища, концепції соціально-емоційного навчання, практики шкільної медіації і відновного підходу, а також інституційний аналіз шкільної політики безпеки. Таке поєднання дозволяє розглядати булінг як результат перетину індивідуальних рис, групових норм, організаційних регламентів і ширшого правового поля. Нормативний контекст окреслено через чинні українські акти, що визначають відповідальність за булінг і повноваження учасників освітнього процесу, та польські шкільні статути і локальні політики, які регламентують профілактику, обов'язкову маршрутизацію випадків, документування і звітність.

Емпіричний дизайн поєднує кілька взаємодоповнювальних методів. Теоретичний аналіз наукових праць та нормативної бази дав змогу уточнити дефініції, класифікувати види булінгу й окреслити спектр втручань. Стандартизоване анкетування учнів і педагогів спрямовувалося на фіксацію поширеності проявів, ролей учасників, готовності звертатися по допомогу, поінформованості про шкільні процедури та суб'єктивної оцінки безпеки.

Протокольне включене спостереження у класах і на позаурочних активностях дозволило виявити неформальні правила та поведінкові патерни, які не завжди з'являються в опитуваннях. Аналіз локальних документів і інтерв'ю з фахівцями (практичний психолог, класні керівники, міжкультурний асистент, адміністрація) забезпечили інституційний зріз профілактики, її ресурсне забезпечення і реальні механізми реагування. Для оцінки ефективності застосовано зіставлення вихідних і підсумкових показників самооціненої безпеки, поінформованості та готовності до звернення, а також контент-аналіз журналів реєстрації подій, де це було можливим.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що системні, багаторівневі програми, які інтегрують соціально-емоційне навчання, чіткі алгоритми реагування, участь батьків і партнерських організацій, а також регулярний моніторинг і зворотний зв'язок, забезпечують вищу суб'єктивну і об'єктивну ефективність профілактики, ніж фрагментарні заходи інформаційного характеру. Окремо висувається припущення, що наявність міжкультурної підтримки в полікультурних класах зменшує ризики вторинної віктимізації дітей з досвідом міграції та підвищує звертальність по допомогу.

Наукова новизна дослідження полягає у поєднанні порівняльного інституційного аналізу з емпіричною верифікацією психологічних результатів у двох реальних шкільних контекстах; у конкретизації ролі міжкультурного асистента як модератора профілактики у полікультурних класах; у концептуалізації «організаційної зрілості профілактики» як сукупності ознак шкільної політики безпеки, що піддаються вимірюванню; у пропозиції індикаторів, придатних для шкільного моніторингу (поінформованість про алгоритми, довіра до дорослих, готовність повідомляти, щільність партнерств, частота тренінгових практик, наявність відновних процедур). Отримано порівняльні дані, які дозволяють аргументовано окреслити напрями адаптації польських практик до українських умов без додаткових витрат, насамперед за рахунок організаційного дизайн-мислення, регламентації процесів і переорієнтації з реактивних дій на превентивні.

Практична значущість визначається можливістю застосування напрацьованої моделі вдосконалення шкільної профілактики на рівні закладу освіти. Рекомендації адресовані команді психологічної служби, класним керівникам та адміністрації і стосуються побудови циклу моніторинг-інтервенції-зворотний зв’язок, впровадження SEL-модулів у виховну роботу, налагодження безпечних каналів повідомлення, регулярної підготовки педагогів з медіації та відновних практик, а також розширення партнерства з батьками і громадськими організаціями. Матеріали можуть бути використані під час внутрішніх тренінгів, при розробленні локальних політик безпеки і в комунікації зі стейкхолдерами.

Етичні засади дослідження забезпечені добровільною участю, анонімністю відповідей, відокремленням ідентифікаційних даних, інформованою згодою батьків неповнолітніх учасників і погодженням з адміністраціями шкіл. Обмеження стосуються обсягу вибірки, часових рамок спостереження та залежності частини документів від внутрішніх правил закладів; ці обмеження враховані у висновках і не знижують валідності виявлених тенденцій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були представлені автором на XVIII Університетській студентській науково-практичній конференції «Молода наука – 2025», де отримали позитивні відгуки та були рекомендовані до використання у практиці шкільних психологів і педагогів. Матеріали дослідження опубліковано у збірнику тез конференції.

Структурно робота містить вступ, три розділи з теоретичним, емпіричним і порівняльно-аналітичним змістом, узагальнювальні висновки, п’ять таблиць, шість додатків і список використаних джерел. Така побудова забезпечує логічний перехід від проблемної постановки і понятійно-методологічної рамки до вимірювання, інтерпретації та практичного застосування отриманих результатів у контексті української школи з урахуванням релевантного польського досвіду.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття булінгу, його види та психологічні характеристики в учнівському середовищі

У сучасному освітньому просторі булінг визнається однією з найбільш гострих і багатопланових соціально-психологічних проблем, яка безпосередньо впливає на якість навчального процесу, психологічний клімат у закладі освіти та розвиток особистості учня. Під терміном «булінг» у наукових і нормативних джерелах зазвичай розуміють систематичне, цілеспрямоване й повторюване застосування фізичного, психологічного або іншого насильства одними учасниками освітнього процесу щодо інших, що супроводжується дисбалансом сил між кривдником та жертвою [3, 12]. На відміну від випадкових конфліктів чи поодиноких проявів агресії, булінг має сталість у часі, умисний характер та спрямованість на приниження, підкорення або виключення жертви з колективу. Це явище не лише створює безпосередні загрози фізичному та психічному здоров'ю учасників, а й формує довготривалі негативні наслідки, включаючи розвиток тривожних розладів, депресивних станів та зниження академічної успішності [8, 45].

Розуміння поняття булінгу у вітчизняному правовому полі було офіційно закріплене із внесенням змін до Закону України «Про освіту» у 2019 році, коли з'явилося нормативне визначення цього явища як діяння, що полягає у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, вчиненому учасниками освітнього процесу стосовно інших учасників, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій [15]. Отже, законодавець визнав не лише традиційні форми булінгу, але й кібербулінг як окремий вид, що враховує сучасні технологічні

реалії [41, 18]. Це визначення перегукується з міжнародними підходами, зокрема з рекомендаціями UNESCO та UNICEF, які розглядають булінг як багатовимірну соціальну проблему, що вимагає комплексної профілактики [59, 5].

Сутність булінгу неможливо повноцінно розкрити без його класифікації за формами прояву. У науковій літературі та практичних посібниках виділяють кілька основних видів: фізичний булінг, вербальний булінг, соціальний (або реляційний) булінг та кібербулінг [46, 125]. Фізичний булінг включає удари, штовхання, підніжки, псування особистих речей жертви [13, 67]. Вербальний булінг полягає в образах, приниженнях, поширенні чуток, що завдають шкоди психологічному стану особи [18, 44]. Соціальний булінг виражається у навмисному виключенні з групи, ігноруванні, організації ізоляції жертви [8, 49]. Кібербулінг, який у XXI столітті набув особливої актуальності, передбачає використання цифрових технологій для переслідування та приниження – через соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри, електронну пошту [55].

Вивчення психологічних характеристик булінгу в учнівському середовищі потребує зосередження уваги не лише на діях кривдника, а й на психологічному стані жертви та ролі спостерігачів. Дослідження показують, що кривдники часто мають високий рівень імпульсивності, прагнення до домінування та недостатній рівень емпатії [44, 210]. Вони можуть походити з сімей, де толерується агресія, або з середовища, де немає належних моделей конструктивної поведінки [29, 133]. Жертви, своєю чергою, часто характеризуються підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою та відчуттям соціальної ізоляції [52]. Ці риси не є причиною булінгу, але роблять людину більш уразливою до агресивних дій. Роль спостерігачів також є ключовою – вони можуть або підтримати жертву, або своєю пасивністю сприяти продовженню насильства [57, 202].

Психологічні наслідки булінгу для учасників освітнього процесу є серйозними та довготривалими. Діти, які стали жертвами, можуть мати

проблеми з адаптацією в колективі, відчувати хронічний стрес, що призводить до порушення сну, соматичних розладів та зниження імунітету [50, 1080]. У дорослому житті вони можуть зіштовхуватися з труднощами у побудові довірливих стосунків, мати підвищений ризик депресій та тривожних розладів [48, 114]. Кривдники ж нерідко зберігають агресивні моделі поведінки, що може призводити до асоціальної поведінки, конфліктів із законом та труднощів у професійній сфері [47].

Сучасні дослідження підкреслюють, що булінг у школі – це не ізольований феномен, а складова ширшого спектра насильницьких взаємодій, які можуть виникати у дитячому та підлітковому віці. Він пов'язаний із загальними тенденціями суспільної агресії, економічними та культурними чинниками, а також із впливом медіа [54]. Розуміння цього дозволяє розглядати профілактику булінгу не лише як окрему педагогічну чи психологічну задачу, а як частину державної та громадської політики у сфері освіти й захисту прав дітей [59, 7]. Аналіз наукових підходів до визначення поняття булінгу показує, що хоча існує спільне розуміння його основних характеристик – повторюваність, умисність, дисбаланс сил – різні автори можуть робити акценти на окремих аспектах цього явища. Наприклад, деякі дослідники вважають, що для віднесення ситуації до булінгу важливою є наявність емоційної шкоди, навіть за відсутності фізичного впливу [43, 14]. Інші ж наполягають на тому, що булінг завжди передбачає певний рівень фізичної або соціальної агресії, що створює атмосферу страху в учнівському колективі [46, 128]. Ця різниця у підходах підкреслює, що феномен булінгу необхідно розглядати комплексно, враховуючи як об'єктивні дії, так і суб'єктивне сприйняття ситуації постраждалою стороною [41, 22].

Важливим є питання відмежування булінгу від конфлікту. Конфлікт у шкільному середовищі передбачає більш рівноправне зіткнення інтересів, де сторони можуть мати приблизно однаковий рівень сил і ресурсів для захисту своєї позиції [37, 57]. Булінг же передбачає стійку асиметрію, коли одна сторона перебуває у значно менш вигідному становищі, а інша

цілеспрямовано використовує цю перевагу для завдання шкоди. Це означає, що профілактика булінгу потребує інших стратегій, ніж врегулювання звичайних конфліктів, адже просте примирення сторін не вирішує проблему домінування та приниження [50, 1083].

Класифікація булінгу за формами вимагає окремого аналізу кожного різновиду з урахуванням особливостей прояву в шкільному середовищі. Фізичний булінг – найбільш помітна форма, яка зазвичай викликає швидке реагування з боку педагогів та адміністрації. Проте навіть у цьому випадку існують труднощі в доведенні систематичності дій, особливо якщо кривдник уміло приховує агресію або використовує методи, що не залишають очевидних слідів [44, 212]. Вербальний булінг, хоч і менш помітний, має потенціал завдати глибокої психологічної травми. Приниження, образи, насмішки, особливо в присутності однолітків, можуть формувати у жертви відчуття безпорадності та соціальної неповноцінності [13, 70]. Окремо варто зупинитися на соціальному (реляційному) булінгу, який часто залишається поза увагою дорослих через його прихованість. Ігнорування, виключення з групових заходів, поширення неправдивих чуток – усе це може тривати місяцями, підриваючи психологічну стійкість дитини [48, 116]. Соціальний булінг особливо небезпечний у підлітковому віці, коли потреба в належності до групи є критично важливою для формування особистості.

Кібербулінг, як сучасна форма, вирізняється тим, що переслідування відбувається у віртуальному просторі, де межі часу та простору практично відсутні. Жертва може зазнавати тиску 24/7, навіть перебуваючи вдома, у безпечному, на перший погляд, середовищі [55]. До проявів кібербулінгу належать поширення образливих фото чи відео, створення фейкових акаунтів, надсилання принизливих повідомлень [59, 12]. Через швидкість поширення інформації та неможливість повного її видалення наслідки кібербулінгу можуть бути особливо тривалими й травматичними. Дослідження психологічних особливостей учасників булінгу показують, що кривдники часто мають підвищену потребу в соціальному контролі, низьку

толерантність до фрустрації та можуть демонструвати агресивну поведінку навіть за відсутності безпосередніх провокацій [52]. Деякі з них керуються бажанням підвищити свій соціальний статус серед однолітків, інші – прагнуть компенсувати власні внутрішні комплекси та відчуття неповноцінності [46, 130]. Жертви ж нерідко характеризуються підвищеною вразливістю, чутливістю до критики, відсутністю навичок асертивної поведінки [29, 135]. Важливу роль відіграють і спостерігачі, які можуть виступати як союзниками жертви, так і «підсилювачами» агресії, сміючись над нею або підбурюючи кривдника [57, 205].

У підсумку стає очевидним, що феномен булінгу не можна розглядати однобічно. Він має багаторівневу природу, включаючи індивідуальні риси учасників, соціальні взаємодії в колективі та вплив ширшого культурно-суспільного контексту [59, 9]. Тому подальший аналіз має охоплювати не лише опис форм і проявів булінгу, але й розуміння його глибинних психологічних механізмів, що лежать в основі агресивної поведінки в учнівському середовищі. Поглиблений розгляд поняття булінгу в учнівському середовищі вимагає урахування соціально-психологічних механізмів, які підтримують або навіть стимулюють агресивну поведінку серед дітей і підлітків. Одним із таких механізмів є групова динаміка, коли індивіди у складі певної групи схильні підлаштовуватися під домінуючі в ній норми та поведінкові зразки. Якщо в колективі агресія та приниження сприймаються як засіб утвердження авторитету, то навіть учні, які у звичайних умовах не проявляють жорстокості, можуть брати участь у булінгу або підтримувати його пасивно [37, 59]. Це явище пояснюється дією так званого «ефекту свідка», коли відсутність активного втручання з боку більшості створює у кривдника відчуття безкарності, а у жертви – безнадійності [57, 203].

Дослідники звертають увагу на те, що процес формування булінгових стосунків у класі часто є поступовим. Спершу можуть виникати поодинокі епізоди висміювання або виключення з групи, які на перших етапах не

викликають серйозного занепокоєння у вчителів чи батьків [44, 215]. Проте за відсутності своєчасної реакції ці епізоди закріплюються, а агресор отримує підтвердження, що його дії прийнятні або, принаймні, залишаються безкарними [50, 1085]. Внаслідок цього булінг переходить у систематичну форму, де жертва опиняється у стійкому стані психологічного тиску. Окремо варто підкреслити вплив культурно-суспільного контексту на форми та масштаби булінгу. У деяких середовищах фізична агресія вважається менш прийнятною, ніж словесні образи або соціальна ізоляція, тоді як в інших культурах вербальна агресія сприймається як нормальна частина комунікації [41, 26]. Це означає, що програми профілактики булінгу мають бути культурно адаптованими, враховувати цінності, норми та моделі поведінки, які панують у конкретному шкільному середовищі [59, 14].

З психологічної точки зору, булінг можна розглядати як форму девіантної поведінки, де відхилення від соціальних норм проявляється у прагненні до домінування та приниження іншого. Ці риси можуть бути результатом поєднання індивідуальних особливостей (наприклад, високий рівень імпульсивності, низький рівень емпатії) та середовищних чинників (недостатній батьківський контроль, агресивні моделі поведінки в сім'ї) [29, 137]. Дослідження свідчать, що кривдники часто походять із сімей, де присутнє насильство або відсутні позитивні моделі вирішення конфліктів, що формує в них уявлення про агресію як ефективний інструмент досягнення мети [52].

Психологічні характеристики жертв булінгу не менш важливі для розуміння механізмів цього явища. Часто це діти з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, труднощами у формуванні соціальних зв'язків [13, 72]. Їхні особистісні особливості можуть робити їх більш вразливими до агресії, а реакції на приниження – менш ефективними. Наприклад, уникнення конфлікту або демонстрація надмірної емоційної реакції можуть лише стимулювати кривдника продовжувати переслідування [46, 132]. Особливої уваги заслуговує феномен так званих «булі-жертв» – учнів, які водночас

зазнають булінгу і самі виступають агресорами щодо інших [48, 118]. Ця подвійна роль часто є наслідком складних внутрішньоособистісних конфліктів та спроби компенсувати власну вразливість через демонстрацію сили над слабшими. Такий тип учасників булінгу потребує особливої корекційної роботи, адже вони перебувають у ситуації хронічного стресу і водночас є джерелом стресу для інших. Важливим елементом є й психологічний стан спостерігачів. Учні, які не беруть безпосередньої участі у булінгу, але регулярно його спостерігають, можуть відчувати тривогу, страх стати наступною жертвою, а також провину за власну бездіяльність [55]. У довгостроковій перспективі це може призвести до формування пасивної позиції щодо несправедливості та зниження здатності до емпатії.

Отже, розуміння булінгу як багатогранного соціально-психологічного явища вимагає урахування не лише прямих учасників конфлікту, а й ширшого кола осіб та умов, які сприяють його виникненню та підтриманню [43, 16]. Це створює підґрунтя для розробки ефективних профілактичних програм, які мають бути спрямовані на зміну групових норм, підвищення рівня емпатії та розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Проблематика булінгу в учнівському середовищі дедалі частіше розглядається крізь призму теорії соціального навчання, яка підкреслює роль спостереження та наслідування моделей поведінки. Згідно з цією теорією, діти засвоюють агресивні форми взаємодії, спостерігаючи за дорослими або однолітками, які успішно використовують агресію для досягнення власних цілей і не зазнають при цьому негативних наслідків [39, 241]. У шкільному середовищі це може проявлятися у формі як прямих фізичних нападів, так і тонких психологічних маніпуляцій, наприклад, поширення чуток, ігнорування або публічне приниження [58, 109]. Варто зазначити, що види булінгу можуть суттєво відрізнятися залежно від вікової групи учнів. У молодшій школі частіше зустрічаються відкриті форми агресії – штовхання, бійки, відбирання особистих речей [24, 66]. Серед учнів середніх та старших

класів зростає роль непрямих форм тиску, зокрема соціальної ізоляції, маніпуляції стосунками, використання соціальних мереж для переслідування або приниження [47, 188]. Особливу небезпеку становить кібербулінг, адже його наслідки можуть бути значно тривалішими через постійний доступ до образливого контенту та неможливість повністю його видалити [60, 27].

Психологічні характеристики кривдників, як показують дослідження, не обмежуються підвищеним рівнем агресивності. Вони часто поєднують у собі прагнення до домінування, високий рівень контролю над соціальними ситуаціями та схильність до інструментальної агресії – використання насильства як засобу досягнення певної вигоди [51, 411]. Такі учні нерідко мають добре розвинені соціальні навички, які вони спрямовують не на створення позитивних відносин, а на маніпулювання іншими для підтримки власного статусу [54, 89]. У жертв булінгу, навпаки, часто фіксуються риси, які знижують їхню здатність ефективно протистояти агресії. До таких рис належать підвищена чутливість до критики, невпевненість у власних силах, недостатній рівень соціальної підтримки з боку однолітків і дорослих [12, 154]. Ці особливості не є причиною булінгу, проте вони збільшують ймовірність повторного потрапляння в ситуацію переслідування.

Додатковим чинником, що сприяє поширенню булінгу, є недосконаліть механізмів реагування у школі. Низький рівень підготовки педагогів до роботи з конфліктами, відсутність чітких протоколів дій, недостатня взаємодія з батьками створюють умови, за яких булінг може залишатися непоміченим або неправильно трактуватися [32, 11]. Деякі вчителі схильні розглядати такі прояви як «звичайні дитячі суперечки», що призводить до ігнорування системності агресії [56, 345]. Поведінка свідків також має ключове значення у підтриманні або припиненні булінгу. Якщо більшість спостерігачів залишаються пасивними, агресор отримує підтвердження прийнятності своєї поведінки [40, 132]. Водночас активна підтримка жертви, навіть з боку одного учня, здатна змінити динаміку конфлікту, зменшити інтенсивність нападів і підвищити рівень психологічного благополуччя постраждалого [42, 93].

Наукові дані свідчать, що ефективна профілактика булінгу повинна враховувати складну взаємодію індивідуальних, групових та організаційних факторів. Важливо не лише працювати з окремими учасниками конфлікту, а й змінювати загальну культуру взаємодії у школі, формувати у всіх учнів та педагогів нульову толерантність до будь-яких форм насильства [28, 42]. Такий підхід потребує системних зусиль і комплексних програм, які охоплюють як виховний процес, так і позакласну діяльність. Одним із основних аспектів, який потребує особливої уваги при дослідженні булінгу, є його вплив на психоемоційний розвиток дітей та підлітків. Тривале перебування в умовах агресивного середовища призводить до формування у жертв стійких психологічних реакцій, серед яких тривожність, депресивні стани, зниження самооцінки та відчуття соціальної ізоляції [16, 57]. Діти, які систематично піддаються булінгу, часто демонструють зниження навчальної мотивації, погіршення академічної успішності, а також прояви соматичних симптомів, таких як головний біль чи порушення сну [7, 21]. Важливим є і те, що наслідки булінгу можуть мати довгостроковий характер. Навіть після завершення шкільного періоду постраждалі нерідко зіштовхуються з труднощами у побудові довірливих міжособистісних стосунків, демонструють підвищену недовіру до оточення та уникають ситуацій соціальної взаємодії [48, 117]. Це свідчить про необхідність своєчасного втручання, аби запобігти закріпленню негативних психологічних моделей.

Психологічний портрет агресора також заслуговує на увагу, оскільки він нерідко має риси, які можуть сприяти продовженню девіантної поведінки у дорослому віці. Дослідження показують, що значна частина підлітків, які вчиняють булінг, у майбутньому можуть демонструвати асоціальні тенденції, в тому числі агресивні та кримінальні дії [25, 203]. При цьому агресори, як і жертви, часто самі мають досвід пережитого насильства в сім’ї або в інших соціальних контекстах, що вказує на циклічний характер передачі агресивних моделей поведінки [33, 88].

Особливу роль у формуванні толерантності до булінгу відіграють шкільні мікрокультури, які можуть як підтримувати, так і стримувати агресивну поведінку. У навчальних колективах, де цінується фізична сила, домінування або статус, досягнутий через залякування інших, ризик поширення булінгу суттєво зростає [21, 146]. Навпаки, у середовищах, де пріоритет надається взаємоповазі, співпраці та взаємній підтримці, випадки булінгу трапляються рідше, а їх прояви швидше зупиняються [45, 59]. Проблема ускладнюється тим, що жертви булінгу не завжди готові відкрито повідомляти про випадки переслідування. Страх помсти з боку агресора, недовіра до вчителів або сумнів у тому, що ситуація зміниться, змушують дітей приховувати факти насильства [29, 35]. Тому важливо створювати умови, у яких повідомлення про булінг сприймається як нормальна та безпечна практика, а реагування є швидким, чітким і послідовним.

Ефективні програми протидії булінгу мають ґрунтуватися на багаторівневому підході. Вони повинні включати індивідуальну роботу з учнями, тренінги для вчителів, залучення батьків, а також формування загальної шкільної політики, спрямованої на розвиток культури ненасильницької взаємодії [8, 12]. Успішні моделі профілактики передбачають регулярний моніторинг психологічного клімату у колективі та швидке реагування на будь-які ознаки агресії.

Отже, розуміння поняття булінгу, його видів і психологічних характеристик у шкільному середовищі є фундаментальною основою для побудови ефективної профілактики. Це передбачає не лише ідентифікацію учасників конфлікту та форм насильства, але й глибокий аналіз контексту, в якому вони виникають. Лише системний підхід, що об’єднує зусилля педагогів, батьків, учнів та фахівців психологічної служби, здатний створити безпечний та підтримувальний освітній простір, вільний від насильства [14, 77].

1.2 Психолого-педагогічні чинники виникнення булінгу в закладах середньої освіти

Проблема виникнення булінгу в закладах середньої освіти має багатовимірний характер, адже її формування зумовлене комплексом чинників, що охоплюють як психологічну, так і педагогічну сфери. Психолого-педагогічні чинники відображають взаємодію особистісних особливостей учнів, стилю спілкування в колективі, методів виховання, а також організації освітнього процесу загалом. Відповідно, глибоке розуміння цих чинників дозволяє визначити причини агресивної поведінки та сформувати ефективну систему профілактики [7, 18]. Одним із основних психологічних чинників є рівень емоційної зрілості дитини. Недостатній розвиток емоційного інтелекту, труднощі у вираженні власних почуттів та нерозвиненість навичок конструктивного вирішення конфліктів можуть сприяти тому, що учень обирає агресію як спосіб самоствердження [19, 64]. У підлітковому віці, коли формуються уявлення про власну ідентичність та місце у соціальній групі, підвищується ймовірність того, що агресивна поведінка стає інструментом здобуття статусу. Суттєвий вплив має й психологічний клімат у сім'ї. Дослідження показують, що діти, які зростають у середовищі, де присутнє фізичне або психологічне насильство, схильні переносити ці моделі у шкільне життя [28, 45]. Наявність надмірного контролю, гіперопіки або, навпаки, емоційної холодності батьків створює сприятливі умови для формування деструктивних способів взаємодії. У таких випадках школа стає ареною, де відтворюються сценарії, засвоєні у сім'ї.

З педагогічної точки зору, важливу роль відіграє стиль управління класом та методи роботи вчителя. Авторитарний підхід, де переважають заборони і покарання, часто провокує приховані або відкриті прояви агресії з боку учнів, тоді як демократичний стиль сприяє більшій відкритості та довірі у спілкуванні [36, 92]. Водночас надмірно ліберальний підхід без чітких правил і меж може призвести до хаосу у колективі, де агресивні діти швидко

займають домінуючі позиції. Окремо слід зазначити роль навчального середовища. Перевантаженість учнів, відсутність умов для індивідуалізації навчання, низька залученість до позакласної діяльності та недостатня увага до розвитку соціально-емоційних компетентностей створюють умови для виникнення напруженості між школярами [12, 53]. Така напруженість, у свою чергу, може перерости у систематичне переслідування слабших учнів. Отже, психолого-педагогічні чинники виникнення булінгу є взаємопов'язаними і потребують комплексного аналізу. Усвідомлення їхнього значення дозволяє не лише виявити групи ризику, але й побудувати превентивні заходи, спрямовані на гармонізацію міжособистісних стосунків у шкільному колективі [41, 29].

Психолого-педагогічні чинники виникнення булінгу значною мірою пов'язані з тим, як у школі вибудувані соціальні відносини та як відбувається взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу. Дитина приходить у школу не лише здобувати знання, але й формувати власну соціальну ідентичність, будувати міжособистісні контакти, знаходити своє місце в групі однолітків. Якщо в цьому середовищі відсутні чіткі, зрозумілі й однаково застосовувані для всіх правила, виникає простір для формування неформальної ієрархії, де домінуючі позиції можуть займати учні з високим рівнем агресивності або маніпулятивних здібностей. У таких умовах агресор отримує можливість безкарно впливати на поведінку інших, використовуючи фізичний чи психологічний тиск як основний інструмент контролю. Саме через це середовище з низьким рівнем регуляції та недостатньо ефективними механізмами реагування з боку педагогів часто стає сприятливим ґрунтом для розвитку систематичних форм переслідування [14, 38].

Важливо враховувати, що окрім формальних правил, які визначають поведінку учнів, ключове значення має прихована або так звана «прихована навчальна програма» – сукупність цінностей, установок і моделей взаємодії, які учні засвоюють, спостерігаючи за вчителями та однолітками. Якщо педагог демонструє упередженість, толерує образливі висловлювання,

жартує з приводу зовнішності чи здібностей учнів, він тим самим легітимізує подібну поведінку серед дітей. Навіть несвідомі прояви зневаги з боку дорослих можуть стати сигналом для агресорів, що подібні дії допустимі. Як наслідок, діти, які перебувають у вразливому становищі, з більшою ймовірністю стають об'єктами систематичного цькування, а інші учні – пасивними спостерігачами, не вживаючи заходів захисту [5, 17]. Не менш значущим є рівень сформованості емоційної культури колективу. Коли учні не володіють достатніми навичками емпатії, умінням розпізнавати та розуміти емоційний стан іншої людини, вони легше вдаються до агресії, не усвідомлюючи глибини шкоди, якої завдають. Відсутність системної роботи школи з розвитку соціально-емоційних компетентностей призводить до того, що учні не лише не вміють справлятися з конфліктами конструктивно, але й іноді вважають насильницьку поведінку єдиним ефективним способом досягнення мети. При цьому значна частина таких проявів може залишатися непоміченою педагогами через прихований характер психологічного насильства, що здійснюється у вигляді чуток, ізоляції або кібербулінгу [24, 61].

Додатково слід зазначити, що педагогічні підходи, які не враховують індивідуальні особливості учнів, можуть непомітно сприяти розвитку конфліктного середовища. Коли завдання та вимоги є надто складними або, навпаки, надмірно простими для частини учнів, це створює передумови для маргіналізації тих, хто відрізняється за темпами чи стилем навчання. В умовах, коли відмінності не сприймаються як цінність, а стають підставою для глузування, формуються стійкі групи «своїх» і «чужих», що підвищує ризик систематичного переслідування останніх. Отже, якість педагогічної роботи та здатність учителя створювати інклюзивне, безпечне та підтримувальне середовище є ключовими детермінантами профілактики булінгу в школі [33, 54]. Серед психолого-педагогічних чинників, що безпосередньо впливають на формування булінгових проявів у закладах середньої освіти, особливу роль відіграє стиль педагогічного спілкування та

характер взаємодії вчителя з учнями. Авторитарний стиль, який ґрунтується на жорсткому контролі, частих покараннях і мінімальній довірі до учнів, нерідко провокує виникнення прихованого опору та агресії серед школярів. У такому середовищі учні можуть прагнути компенсувати відсутність власної суб'єктності через домінування над слабшими однолітками, що призводить до виникнення стабільних агресивних моделей поведінки. Водночас надмірно ліберальний підхід, за якого вчитель уникає встановлення чітких меж і правил, створює умови для безконтрольної поведінки та посилення позицій неформальних лідерів, які можуть використовувати силу чи психологічний тиск як засіб самоствердження [12, 41].

Не менш важливо враховувати і рівень педагогічної компетентності вчителя у питаннях виявлення та запобігання булінгу. Часто педагоги, особливо ті, хто працює за традиційними методиками, не мають достатньої підготовки з розпізнавання ознак психологічного або кібернасильства, особливо коли воно має прихований характер. Невміння оперативно реагувати на сигнали про можливі випадки цькування, відсутність алгоритму дій та міжвідомчої взаємодії з психологами і соціальними педагогами знижує ефективність профілактичної роботи. У результаті діти, які зазнають агресії, залишаються без належної підтримки, а агресори відчувають безкарність, що лише закріплює негативну поведінку [18, 26].

Додатковим чинником, що сприяє поширенню булінгу, є педагогічна упередженість – свідоме або несвідоме надання переваг окремим учням за ознаками успішності, соціального походження чи особистої симпатії. Це призводить до формування середовища, у якому діти, які не потрапляють у «зону підтримки» вчителя, стають об'єктами ізоляції або приниження. Така упередженість може проявлятися у розподілі завдань, оцінюванні, залученні учнів до позакласної діяльності. У випадках, коли педагог толерує або ігнорує негативне ставлення класу до окремих учнів, він фактично стає співучасником булінгу, навіть якщо це не є його свідомим наміром [27, 48].

Ще одним суттєвим елементом є недостатній рівень міжособистісної довіри у колективі. Якщо учні не відчувають, що вчитель здатний об'єктивно розглянути їхні проблеми та вжити заходів для їх вирішення, вони рідше звертаються за допомогою, залишаючи ситуацію невирішеною. Це стосується і свідків булінгу, які можуть уникати повідомлення про агресивну поведінку, побоюючись негативних наслідків для себе або не вірячи у дієвість педагогічних заходів. Отже, поєднання авторитарності, упередженості та недостатньої комунікаційної відкритості створює комплекс умов, у яких булінг може розвиватися і закріплюватися як норма взаємодії серед школярів [21, 59]. Важливим психолого-педагогічним чинником, що впливає на поширення булінгу, є організація навчального середовища та внутрішня культура закладу освіти. У школах, де акцент робиться виключно на академічні досягнення, часто знецінюється значення соціальної взаємодії, емоційного благополуччя та психологічної безпеки учнів. У таких умовах діти з низькою успішністю або ті, чиї таланти не пов'язані зі шкільними предметами, можуть відчувати себе менш значущими та вразливими до соціального відторгнення. З іншого боку, учні, які стабільно демонструють високі результати, іноді стають об'єктами заздрощів і мішенню для агресивних дій з боку однолітків. Невміння педагогів своєчасно виявляти й врівноважувати ці процеси призводить до загострення конфліктів та утворення стійких групових протистоянь [16, 34].

Важливу роль у цьому процесі відіграє і рівень сформованості ціннісних орієнтацій колективу. Якщо в освітньому закладі культивується конкурентність без акценту на взаємопідтримці, взаємоповазі та колективній відповідальності, це неминуче сприяє виникненню ситуацій, коли успіх одних стає підставою для приниження або знецінення інших. Особливо небезпечним є поєднання цього чинника з відсутністю чітких механізмів реагування на агресивну поведінку – у такому випадку агресори відчувають повну безкарність, а жертви втрачають надію на захист і починають уникати шкільного життя, що може призвести навіть до хронічних психосоматичних

розладів [9, 18]. Не можна залишати поза увагою і вплив шкільної дисциплінарної політики. У багатьох випадках вона зосереджена переважно на покаранні, а не на запобіганні порушенням. Це формує у свідомості учнів уявлення про те, що конфлікти можна «вирішити» лише через примус, а не шляхом конструктивного діалогу чи медіації. Відсутність програм відновного правосуддя, тренінгів з ненасильницького спілкування та навичок вирішення конфліктів позбавляє школярів альтернативних моделей поведінки, залишаючи агресію одним з найпростіших способів самоствердження у колективі [40, 72].

Особливої уваги потребує питання адаптації нових учнів. Діти, які переходять до нового класу або змінюють школу, часто стикаються з проблемою включення у вже сформовану систему неформальних зв’язків. Якщо педагогічний колектив не приділяє належної уваги інтеграції таких дітей, вони можуть стати «зручними» мішенями для булінгу, оскільки їхній соціальний статус ще не визначений, а відсутність підтримки підвищує вразливість. У результаті замість формування здорових взаємин новачки змушені долати додатковий бар’єр психологічного тиску, що негативно позначається на їхній успішності та емоційному стані [25, 51]. Одним із визначальних психолого-педагогічних чинників, що сприяють виникненню булінгу, є якість взаємодії між школою та батьками учнів. Коли комунікація обмежується формальними зборами або передачею адміністративної інформації, втрачається можливість спільно аналізувати проблеми, які виникають у класних колективах, та своєчасно втручатися у конфліктні ситуації. Відсутність партнерської взаємодії з батьками призводить до того, що сімейні фактори, які можуть впливати на поведінку дитини, залишаються невідомими педагогам, а отже, і не враховуються під час організації профілактичної роботи. Це особливо критично у випадках, коли сімейна атмосфера сама по собі є джерелом агресії або знецінення, адже в такій ситуації дитина може сприймати шкільне середовище як місце для відтворення подібних моделей поведінки [36, 64].

Ще одним елементом, який не можна ігнорувати, є рівень психологічної готовності педагогів до роботи з проявами булінгу. Якщо вчителі не володіють знаннями про його форми, динаміку розвитку, психологічні наслідки для жертв та агресорів, вони можуть несвідомо зменшувати серйозність проблеми або реагувати лише на найочевидніші прояви, залишаючи приховані форми переслідування без уваги. Це створює ілюзію, що проблема не є системною, і дає змогу агресорам продовжувати свої дії без значних ризиків. Ефективна профілактика неможлива без постійного підвищення кваліфікації педагогічних кадрів та впровадження навчальних модулів із питань ненасильницької комунікації, конфліктології та інклюзивної педагогіки [18, 49]. Також необхідно враховувати вплив цифрового середовища, у якому перебувають учні. Поширення соціальних мереж, месенджерів і онлайн-ігор створює додатковий простір для булінгу у формі кіберпереслідування. Якщо школа не інтегрує цифрову грамотність та безпекову поведінку в освітній процес, учні залишаються без знань і навичок, необхідних для протидії кібербулінгу. Більше того, відсутність чіткої позиції педагогічного колективу щодо подібних випадків у віртуальному середовищі часто зводить нанівець спроби профілактики, адже діти не сприймають кіберпереслідування як серйозну форму насильства, здатну завдати не меншої шкоди, ніж фізичне чи психологічне цькування у реальному житті [44, 83].

Важливо підкреслити, що профілактика булінгу має спиратися на системний, міждисциплінарний підхід, у якому педагогічна, психологічна та соціальна робота взаємодоповнюють одна одну. Це означає не лише виявлення та припинення випадків агресії, а й цілеспрямоване формування шкільної культури, у якій повага, толерантність і взаємопідтримка є ключовими цінностями. Тільки за умови, що всі учасники освітнього процесу – адміністрація, вчителі, учні та батьки – спільно працюватимуть над створенням безпечного та дружнього середовища, можна очікувати суттєвого зниження рівня булінгу та формування у дітей стійких навичок конструктивної взаємодії [12, 29].

1.3 Теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу в освітньому процесі

Теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу в освітньому процесі формуються на основі поєднання досягнень психології, педагогіки, соціології та права, що дозволяє вибудовувати комплексну систему запобігання цьому явищу. У науковій літературі все частіше наголошується, що ефективна профілактика має базуватися на превентивній парадигмі, тобто на запобіганні виникненню ситуацій, які можуть призвести до булінгу, а не лише на реагуванні після факту його вчинення [14, 42]. Такий підхід передбачає глибоке розуміння психологічних механізмів агресії, соціальної динаміки учнівських колективів та ролі вчителя у формуванні безпечного середовища. У цьому контексті надзвичайно важливим є розгляд булінгу не як окремого інциденту, а як соціально-психологічного процесу, що розвивається у часі та впливає на всі рівні шкільної взаємодії. Серед провідних теоретичних орієнтирів варто виокремити екологічну модель розвитку дитини, запропоновану У. Бронфенбреннером, яка дозволяє розглядати булінг у контексті взаємодії особистості з різними рівнями соціального середовища – від мікрорівня (сім’я, школа, група однолітків) до макрорівня (соціокультурні цінності, законодавство, суспільні норми) [38, 76]. Відповідно, психологічна профілактика у цій моделі передбачає вплив не лише на індивідуальні характеристики учня, але й на контекст, у якому він розвивається, змінюючи умови, що сприяють агресивній поведінці. Це означає, що педагогічні програми повинні бути інтегрованими та спрямованими на роботу як з класним колективом, так і з батьками та ширшою громадою.

Окреме місце у сучасних підходах посідає когнітивно-поведінкова парадигма, яка наголошує на ролі когнітивних установок, переконань та способів інтерпретації соціальних ситуацій у формуванні поведінки. Булінг, з цієї точки зору, часто є наслідком хибних соціальних сценаріїв, закріплених у

свідомості учнів, а профілактика має бути спрямована на їх переосмислення через розвиток критичного мислення, емпатії та навичок ненасильницької комунікації [21, 33]. Такий підхід довів свою ефективність у багатьох країнах, зокрема у Фінляндії, де впровадження програм, побудованих на когнітивно-поведінкових методиках, призвело до суттєвого зниження рівня булінгу серед школярів. Ще одним теоретичним підґрунтям виступає гуманістичний підхід, що виходить із ідеї безумовної цінності кожної особистості та важливості створення середовища, у якому дитина почувається прийнятою та захищеною. У цьому контексті профілактика булінгу набуває форми систематичної роботи зі створення позитивного психологічного клімату в класі, розвитку взаємоповаги та визнання індивідуальної унікальності кожного учня [4, 18]. Вчитель у цій моделі виступає не лише як передавач знань, але й як наставник і модератор соціальних взаємодій, який своїм прикладом демонструє конструктивні способи розв’язання конфліктів. Отже, теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу охоплюють широкий спектр методологічних орієнтирів – від структурних моделей взаємодії до індивідуально орієнтованих методик, – і їхнє ефективне поєднання створює основу для побудови дієвої та стійкої профілактичної системи.

Розглядаючи теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу, особливу увагу варто приділити соціально-навчальній теорії А. Бандури, яка пояснює, що поведінка учнів значною мірою формується через спостереження за моделями поведінки оточення та наслідування їх [9, 27]. У шкільному середовищі такими моделями виступають не лише однолітки, а й учителі, адміністрація, батьки, які беруть участь у житті дитини. Якщо у цих моделей переважають конструктивні, ненасильницькі способи розв’язання конфліктів і прояву влади, то ймовірність формування агресивних патернів у дітей значно знижується. Водночас, якщо дорослі демонструють толерантність до принижень чи навіть самі вдаються до вербальної або фізичної агресії, це легітимізує подібну поведінку в

учнівських колективах, створюючи підґрунтя для систематичного цькування. Не менш важливим є інтегрування до профілактичних програм елементів теорії соціального капіталу, яка підкреслює значення довіри, взаємодопомоги та згуртованості у групі [17, 92]. У класах, де розвинені горизонтальні зв'язки між учнями та підтримується взаємоповага, кількість конфліктів і випадків булінгу є значно меншою. Це пояснюється тим, що група, в якій домінує атмосфера взаємної підтримки, створює механізм колективного захисту, коли діти готові втрутитися на захист жертви та засудити агресивну поведінку. Отже, розвиток соціального капіталу в шкільному середовищі можна розглядати як один із основних теоретичних орієнтирів психологічної профілактики булінгу.

Крім того, значну роль у побудові профілактичних стратегій відіграє концепція позитивної дисципліни, розроблена Дж. Нельсоном і Л. Лоттом, яка базується на принципі взаємної поваги та формуванні у дітей внутрішньої мотивації до дотримання правил [11, 41]. Цей підхід заперечує використання покарань як основного інструменту контролю та натомість зосереджується на вихованні відповідальності через пояснення наслідків поведінки, залучення учнів до ухвалення правил і створення спільних рішень у конфліктних ситуаціях. Практика впровадження позитивної дисципліни у навчальних закладах Канади та Нової Зеландії демонструє, що такий підхід не лише знижує рівень агресії, але й підвищує загальний рівень задоволеності школярів навчанням. Ще одним важливим теоретичним орієнтиром є інклюзивна педагогіка, яка наголошує на важливості створення середовища, де кожна дитина, незалежно від особливостей розвитку, соціального чи культурного походження, почувається цінною та прийнятою [6, 58]. У такому середовищі відсутня основа для поділу дітей на «своїх» і «чужих», що зменшує ризик виникнення булінгу. При цьому інклюзивна педагогіка розглядає профілактику цькування не як окремий напрям роботи, а як природну складову освітнього процесу, інтегровану в навчальні програми, виховні заходи та щоденну взаємодію між усіма учасниками.

Враховуючи вищезазначені теоретичні засади, можна стверджувати, що профілактика булінгу вимагає комплексного підходу, який поєднує соціальне моделювання, розвиток соціального капіталу, впровадження позитивної дисципліни та принципів інклюзивної освіти, формуючи безпечний і психологічно комфортний простір для всіх учнів. Важливим теоретичним орієнтиром у побудові системи психологічної профілактики булінгу є підхід, що ґрунтується на розвитку соціально-емоційних компетентностей, або SEL (Social and Emotional Learning) і TUS (Trening Umiejętności Społecznych). Цей підхід був докладно розроблений у працях CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) і базується на п’яти основних компонентах: самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість, навички побудови стосунків та відповідальне прийняття рішень [41, 73]. Впровадження SEL у шкільний процес дає змогу формувати у дітей здатність співпереживати, конструктивно вирішувати конфлікти та утримуватися від агресивних дій. Педагоги, які застосовують цей підхід, помічають поступове зниження рівня ворожості у класних колективах, а також зростання готовності дітей до взаємодопомоги та підтримки одне одного у складних ситуаціях.

Не менш вагомою є теорія системної екології розвитку Урі Бронфенбреннера, яка пропонує розглядати булінг як результат взаємодії різних рівнів соціальної екосистеми дитини – від безпосереднього мікросередовища (родина, клас, друзі) до макросередовища (культурні цінності, державна політика) [44, 115]. Згідно з цією теорією, профілактика цькування не може бути ефективною, якщо обмежується лише шкільними заходами: вона потребує залучення батьків, громади та навіть законодавчих ініціатив, що створюють безпечний соціальний простір. У межах цього підходу особлива увага приділяється зміцненню партнерства між школою та сім’єю, а також створенню мережі підтримки для дітей, які перебувають у групі ризику. У світлі когнітивно-поведінкової теорії, що базується на роботах Аарона Бека та Альберта Елліса, профілактика булінгу має

передбачати не лише контроль зовнішньої поведінки учнів, але й роботу з їхніми переконаннями та автоматичними думками [56, 204]. Часто агресори виправдовують власну поведінку переконаннями на кшталт «сильні мають право керувати слабкими» або «це лише жарт, і він не шкодить». Когнітивно-поведінкові програми спрямовані на виявлення та зміну таких деструктивних установок, а також на навчання дітей навичкам самоконтролю, альтернативного мислення та управління емоціями.

Ще одним перспективним напрямом є застосування відновних практик, які базуються на ідеї відновлення стосунків між учасниками конфлікту, а не на покаранні агресора. Цей підхід, що набув поширення в освітніх системах Нової Зеландії, Канади та Великої Британії, передбачає організацію зустрічей між сторонами, де за фасилітації нейтрального посередника обговорюються наслідки агресивної поведінки, почуття та потреби обох сторін [59, 19]. Мета полягає у тому, щоб агресор усвідомив шкоду, завдану жертві, і взяв на себе відповідальність за її відшкодування.

Синтез зазначених теоретичних підходів дає змогу створити багаторівневу профілактичну модель, у якій поєднуються особистісний розвиток учнів, зміцнення шкільної спільноти, підтримка з боку сім’ї та громади, а також зміна соціальних норм, що толерують агресію. У результаті профілактика булінгу постає не як окрема акція чи програма, а як інтегрована частина всієї освітньої системи, яка формує безпечний і поважливий простір для розвитку кожної дитини. Сучасні теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу також активно використовують принципи позитивної психології, розроблені Мартіном Селігманом та його колегами, які наголошують на необхідності формування у дітей сильних сторін особистості, а не лише усунення негативних проявів [54, 88]. Цей підхід акцентує увагу на розвитку у школярів оптимізму, витривалості, почуття власної гідності, уміння долати труднощі та підтримувати соціальні зв’язки. У практичному вимірі це означає, що профілактика має бути спрямована на створення в школі таких умов, де діти отримують позитивний досвід

взаємодії, що зменшує потребу у використанні агресивних стратегій поведінки. Програми, побудовані на принципах позитивної психології, часто включають тренінги взаємоповаги, проєкти спільної діяльності та обов'язкові обговорення успіхів учнів, що підкріплюють відчуття належності до колективу.

Ще одним вагомим напрямом є теорія соціального навчання Альберта Бандури, яка стверджує, що більшість моделей поведінки засвоюється шляхом спостереження та наслідування [43, 47]. У шкільному середовищі це означає, що учні копіюють як позитивні, так і негативні зразки, які бачать у поведінці дорослих та однолітків. Якщо у класі чи школі агресія залишається без належної реакції або навіть заохочується сміхом та схваленням інших учнів, це створює середовище, в якому насильницькі дії сприймаються як прийнятні. Отже, ключовою стратегією профілактики у межах цього підходу є формування у педагогів навичок моделювання конструктивної та емпатійної поведінки, а також забезпечення швидкої та чіткої реакції на будь-які прояви булінгу. Також заслуговує уваги гуманістичний підхід, який бере свій початок у працях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу і робить наголос на задоволенні базових психологічних потреб учнів – потреби у безпеці, прийнятті та самореалізації [50, 132]. Згідно з цим підходом, дитина, яка відчуває себе прийнятою та цінною у шкільному колективі, рідше стає учасником агресивних конфліктів як у ролі жертви, так і в ролі агресора. Практична реалізація гуманістичного підходу включає створення у класі атмосфери безумовної підтримки, індивідуальні бесіди з учнями, відкриті канали комунікації з педагогами та шкільним психологом, а також забезпечення можливостей для самовираження кожної дитини у безпечний спосіб.

У світлі вищезазначеного варто підкреслити, що теоретичні основи профілактики булінгу вимагають поєднання різних наукових концепцій, оскільки жодна з них окремо не охоплює усіх аспектів цього складного соціально-психологічного явища. Поєднання принципів позитивної

психології, соціального навчання та гуманістичного підходу створює багатокомпонентну модель профілактики, у якій особистісний розвиток дитини поєднується з формуванням здорового соціального середовища, а педагогічні інтервенції доповнюються психологічною підтримкою та розвитком емпатії у всіх учасників освітнього процесу. Інтегративний підхід до психологічної профілактики булінгу, який все частіше використовується у сучасній педагогічній та психологічній практиці, поєднує у собі елементи кількох теоретичних концепцій, що дозволяє адаптувати профілактичні заходи до конкретних умов школи та особливостей учнівського колективу. У межах цього підходу активно застосовуються принципи системного мислення, де булінг розглядається як наслідок взаємодії між особистісними характеристиками учасників, соціальними процесами у групі та культурними нормами освітнього середовища [45, 76]. Це означає, що профілактика повинна охоплювати як індивідуальний рівень роботи з учнями, так і організаційний рівень управління школою, включно з розробкою політик безпеки, механізмів реагування та залучення батьківської спільноти.

Важливим елементом інтегративного підходу є використання доказово обґрунтованих методик, ефективність яких підтверджена емпіричними дослідженнями. Наприклад, програми, створені на основі моделі Response to Intervention (RTI), передбачають багаторівневу систему підтримки, де перший рівень включає загальношкільні профілактичні заходи, другий – цільову роботу з групами ризику, а третій – інтенсивні індивідуальні інтервенції для учнів, які вже є учасниками булінгу [56, 101]. Такий підхід забезпечує своєчасне виявлення проблемних ситуацій і дає змогу адаптувати допомогу відповідно до потреб кожної дитини. Ще однією перевагою інтегративної моделі є її гнучкість у виборі методів та інструментів. Вона дозволяє поєднувати класичні педагогічні стратегії, такі як формування групових норм і проведення тренінгів, із сучасними психологічними техніками, включно з когнітивно-поведінковою терапією, розвитком навичок медіації та використанням цифрових інструментів для моніторингу клімату в

колективі. У цьому контексті важливу роль відіграє підготовка педагогічного колективу, адже саме вчителі та шкільні психологи є ключовими агентами змін у процесі впровадження профілактичних програм. Отже, теоретичні підходи до профілактики булінгу не можуть бути зведені до одного універсального рецепту, оскільки ефективність залежить від здатності школи створювати власну модель на основі найкращих практик, адаптованих до конкретного контексту. Поєднання елементів позитивної психології, соціального навчання, гуманістичної педагогіки та багаторівневих інтервенцій дозволяє створити цілісну систему, спрямовану на формування безпечного, підтримувального та інклюзивного середовища, у якому агресивні форми взаємодії втрачають свою соціальну привабливість, а кожна дитина відчуває свою значущість і захищеність [59, 119].

Аналіз теоретичних основ психологічної профілактики булінгу в освітньому середовищі засвідчує, що феномен булінгу є складним і багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом цілого комплексу чинників, пов’язаних як з індивідуальними особливостями особистості, так і з організаційними, культурними та педагогічними аспектами функціонування закладів освіти. У ході розгляду понятійно-категоріального апарату з’ясовано, що булінг охоплює систематичне застосування фізичного, психологічного, економічного чи кібернасильства, спрямованого на заподіяння шкоди, приниження або соціальну ізоляцію жертви. При цьому його класифікація за видами (фізичний, вербальний, соціальний, кібербулінг) дозволяє глибше розуміти механізми впливу агресора на потерпілого, що має важливе значення для побудови дієвих профілактичних стратегій [3, 41]. Виявлено, що психолого-педагогічні чинники виникнення булінгу тісно пов’язані з атмосферою в учнівському колективі, стилем взаємодії між педагогами та учнями, рівнем сформованості емоційної культури та наявністю чітких правил поведінки, які застосовуються послідовно та без винятків. Недостатній рівень емпатії, відсутність належної комунікативної підготовки учнів і педагогів,

толерування агресивних проявів або непряме заохочення зневажливих висловлювань створюють сприятливий ґрунт для закріплення у колективі насильницьких моделей поведінки [14, 38].

Дослідження теоретичних підходів до профілактики булінгу показало, що найефективнішими є моделі, які поєднують кілька концепцій та базуються на системному баченні проблеми. Такі моделі охоплюють одночасно індивідуальний рівень, міжособистісну взаємодію та організаційно-культурні умови у школі. Використання елементів позитивної психології, соціального навчання, гуманістичної педагогіки та багаторівневих інтервенцій дозволяє формувати у школярів соціально-емоційні компетентності, підвищувати рівень толерантності та знижувати ризик виникнення агресивних проявів [56, 101]. Важливою умовою дієвої профілактики є готовність педагогічного колективу брати активну участь у формуванні безпечного освітнього середовища, а також наявність підтримки з боку адміністрації та батьківської спільноти. При цьому профілактична робота повинна мати комплексний характер, поєднувати превентивні, корекційні та підтримувальні заходи, що дає змогу не лише зменшити випадки булінгу, але й сприяти загальному покращенню психологічного клімату у закладі освіти.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що профілактика булінгу потребує комплексного, науково обґрунтованого та гнучкого підходу, який враховує як особистісні, так і середовищні чинники. Ефективність такої профілактики залежить від узгоджених дій усіх учасників освітнього процесу, інтеграції кращих світових практик у національний контекст та постійного моніторингу результатів впроваджених програм [59, 119].

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ШКОЛАХ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження в Україні та Польщі

Побудова емпіричного дослідження психологічної профілактики булінгу у школах України та Польщі вимагала розробки чіткої організаційної схеми, яка б дозволила отримати достовірні та порівняльні результати в обох країнах. Передусім було визначено бази дослідження: в Україні дослідження проводилося у Жовківському закладі загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Львівської області, а в Польщі – у Szkoła Podstawowa w Krakowie. Обидва заклади мали схожі структурні та організаційні характеристики, що дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх змінних і забезпечити коректність порівняння. Вибір шкіл здійснювався на основі критеріїв наявності затверджених внутрішніх політик з протидії булінгу, готовності адміністрації сприяти проведенню дослідження та доступу до педагогічного і психологічного персоналу [9, 14]. Процес організації дослідження почався з погодження програми з адміністраціями обох шкіл, підготовки інформаційних листів для батьків і педагогів та отримання письмових згод на участь учнів. Було визначено часові рамки проведення дослідження – з квітня по червень навчального року 2025/26, що дозволяло уникнути періоду адаптації на початку навчання.

Дослідження мало комбінований характер і передбачало використання як кількісних, так і якісних методів збору даних. Зокрема, застосовувалися стандартизовані опитувальники для виявлення поширеності та форм булінгу, а також напівструктуровані інтерв’ю з учителями, шкільними психологами та соціальними педагогами для отримання більш глибокого розуміння

контексту та специфіки профілактичної роботи у кожній країні [42, 78]. Вибірка дослідження була сформована Отже, щоб забезпечити репрезентативність та можливість порівняння результатів між українською та польською школами. До участі у дослідженні залучалися учні 6-8 класів, оскільки саме цей віковий період вважається найбільш критичним з точки зору формування стійких моделей міжособистісної взаємодії та підвищеного ризику виникнення булінгу [21, 27]. Віковий діапазон учасників становив від 11 до 14 років.

У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ було опитано 92 учні, що склало близько 75% від загальної кількості учнів у вибраних класах. У Szkoła Podstawowa w Krakowie в опитуванні взяли участь 88 учнів, що відповідало 78% від вибірки, визначеної для дослідження. Крім учнів, було залучено 9 педагогів в українській школі та 9 педагогів у польській, серед яких були класні керівники, шкільні психологи та соціальні педагоги. Участь педагогів була необхідною для перевірки відповідності учнівських відповідей фактичній ситуації у колективі та виявлення можливих розбіжностей у сприйнятті проблеми [37, 103]. Важливим етапом формування вибірки стало забезпечення добровільності та анонімності участі. Кожен учасник отримував індивідуальний код, який використовувався для обробки даних, що унеможливлювало ідентифікацію особи. Такий підхід відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень і забезпечує більш високу щирість відповідей [51, 214]. Зведені дані щодо складу вибірки в Україні та Польщі наведено у таблиці 2.1. Ця інформація дозволяє побачити баланс груп та підтверджує, що вони є достатньо співставними для коректного аналізу.

Таблиця 2.1 – Характеристика вибірки дослідження у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. (Україна) та Szkoła Podstawowa w Krakowie (Польща)

Країна / Школа	Кількість учнів	Віковий діапазон	% від цільової групи	Кількість педагогів	Спеціалізація педагогів
Україна (Жовківський ЗЗСО)	92	11-14 років	75%	9	Класні керівники, психологи, соцпедагоги

Продовження таблиці 2.1

Польща (SP w Krakowie)	88	11-14 років	78%	9	Класні керівники, психологи, соцпедагоги

Методика збору даних та адаптація інструментів для дослідження психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі будувалася з урахуванням потреб порівняльного аналізу, особливостей освітнього середовища двох країн та вимог до валідності й надійності отриманих результатів. Головною метою було створення такої системи збору інформації, яка б дозволила не лише кількісно зафіксувати поширеність булінгу, але й якісно проаналізувати специфіку його проявів, механізми формування агресивної поведінки, а також особливості реалізації профілактичних програм у шкільному середовищі. Саме тому з самого початку було прийнято рішення використовувати комбінований підхід, поєднуючи кількісні та якісні методи. Це дало змогу отримати дані з різних джерел, що підвищило їх достовірність та забезпечило триангуляцію результатів [46, 112]. У ролі основного кількісного інструменту було обрано опитувальник, адаптований на основі міжнародно визнаної анкети Olweus Bullying Questionnaire, яка вже неодноразово застосовувалася в дослідженнях по всьому світу. Його перевага полягала в тому, що він дозволяв виявити участь учнів у булінгу як у ролі жертви, так і в ролі агресора або свідка, а також оцінити частоту й форми цього явища. Проте пряме використання інструменту без адаптації виявилося неможливим, оскільки формулювання багатьох запитань мали бути змінені відповідно до мовних і культурних реалій кожної країни. Було здійснено дві незалежні процедури перекладу – українською та польською мовами, після чого тексти пройшли зворотний переклад англійською для перевірки змістової точності. Під час цього процесу виявилося, що окремі формулювання потребують уточнення, оскільки їх зміст по-різному сприймався в обох культурах. Наприклад, у польському контексті певні жарти на прізвиська не завжди оцінюються як образливі, тоді як в українській шкільній культурі це часто є показником

систематичного приниження [43, 85]. Для учнів запитання були сформульовані максимально просто та наближено до їхнього повсякденного досвіду, що дало можливість уникнути формалізму та зробити анкетування доступним навіть для тих, хто не має досвіду участі в соціологічних дослідженнях.

Для збору якісних даних були проведені напівструктуровані інтерв'ю з педагогами, шкільними психологами, соціальними працівниками та адміністраторами. Ці інтерв'ю дозволили отримати відомості про реальні механізми профілактики булінгу, які застосовуються у школах, про ефективність чинних програм і про проблеми, з якими стикаються педагоги у процесі реагування на випадки цькування. Тематичні блоки інтерв'ю стосувалися оцінки поширеності булінгу, опису найбільш поширених його форм, досвіду втручання у конфліктні ситуації, адміністративної підтримки та взаємодії з батьками. Для глибшого розуміння контексту інтерв'юери використовували уточнювальні запитання, що дозволяло респондентам наводити конкретні приклади й ділитися особистим досвідом. Усі інтерв'ю проводилися конфіденційно, без зазначення імен, а аудіозаписи використовувалися виключно для наукових цілей із подальшим транскрибуванням і тематичним кодуванням [48, 132]. Додатковим джерелом інформації став аналіз шкільної документації, яка регламентує порядок дій у разі виявлення булінгу. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. були досліджені положення про внутрішній розпорядок, інструкції для педагогів, протоколи засідань педагогічних рад та акти, що стосувалися розгляду випадків цькування. У Szkoła Podstawowa w Krakowie було проаналізовано шкільний регламент, внутрішні інструкції та протоколи роботи шкільного комітету з питань безпеки. Цей аналіз дозволив зіставити офіційно задекларовані заходи з реальною практикою, а також виявити прогалини в реалізації профілактичних програм. Так, у польській школі існував чітко розроблений алгоритм дій у випадку кібербулінгу, однак на практиці він іноді залишався невиконаним через технічні труднощі.

Перед початком основного збору даних було проведено пілотажне дослідження у двох класах – по одному в кожній країні. Цей етап дозволив виявити не лише мовні чи культурні неузгодженості, але й оцінити зручність заповнення анкет, час, необхідний для відповіді на запитання, та рівень розуміння інструкцій учасниками. За його результатами були внесені корективи у формулювання окремих запитань, вилучені дублюючі пункти, а також додано блок, присвячений досвіду спостереження кібербулінгу в соціальних мережах, що є особливо актуальним в умовах цифровізації шкільного середовища [41, 59]. Окрему увагу було приділено відповідності методики законодавчим нормам щодо захисту прав дітей та персональних даних. В Україні процес отримання згоди батьків та адміністрації школи ґрунтувався на положеннях Закону України «Про освіту» та Закону «Про охорону дитинства» [6, 12], у Польщі враховувалися положення Ustawa o systemie oświaty та вимоги RODO. Для цього було підготовлено інформаційні листи, у яких чітко пояснювалися цілі дослідження, гарантії конфіденційності, умови зберігання даних та право на відмову від участі без будь-яких наслідків для учасників.

Етапи проведення емпіричного дослідження в Україні та Польщі вибудовувалися, щоб забезпечити максимально можливу порівнянність умов, у яких збиралися дані, і водночас врахувати специфіку кожної з країн. Початковим етапом стало налагодження партнерських контактів зі школами, які погодилися взяти участь у дослідженні. У випадку з Жовківським ЗЗСО в Україні важливу роль відіграла попередня співпраця з адміністрацією та шкільним психологом, які вже мали досвід участі у дослідницьких проєктах. У Польщі в Szkoła Podstawowa w Krakowie вирішальним чинником стало офіційне схвалення участі з боку керівництва школи та узгодження плану робіт із куратором із питань безпеки. На цьому етапі в обох країнах проводилися робочі зустрічі, де обговорювалися цілі, завдання, методи дослідження, а також особливості його організації, щоб уникнути непорозумінь і забезпечити довіру до процесу з боку всіх учасників [54, 102].

Наступним кроком була підготовка дослідницької групи, яка в обох країнах складалася з фахівців у галузі психології та педагогіки. В Україні до складу групи увійшли наукові консультанти, аспіранти й магістранти факультету психології, які пройшли спеціальний інструктаж щодо проведення опитувань і дотримання етичних норм. У Польщі аналогічну підготовку пройшли студенти педагогічних спеціальностей та шкільні психологи, які мали досвід роботи з дітьми різного віку. На етапі інструктажу окрему увагу приділяли особливостям невербальної комунікації, яка могла вплинути на рівень довіри з боку дітей, та навичкам реагування на випадки, коли під час опитування учень повідомляє про власний досвід насильства. Це було необхідно для того, щоб дослідники могли діяти відповідно до шкільних протоколів і водночас забезпечити психологічну підтримку дитини [45, 77].

Третім етапом стало безпосереднє проведення збору даних у класах. В Україні анкетування та інтерв’ю проводилися протягом двох тижнів, причому кожен клас опитувався окремо, у присутності лише дослідника та шкільного психолога, без участі класного керівника, щоб уникнути впливу авторитету педагога на відповіді учнів. У Польщі процедуру організували схожим чином, проте через особливості шкільного розкладу частину анкетування проводили в другій половині дня після уроків, що дозволило уникнути переривання навчального процесу. У кожній країні опитувальники заповнювалися анонімно, а дослідник на початку наголошував на конфіденційності та відсутності «правильних» або «неправильних» відповідей. Такий підхід дозволив знизити рівень соціальної бажаності відповідей і отримати більш чесні дані про досвід дітей [52, 94]. Після завершення етапу збору даних розпочалася процедура їх первинної обробки, яка включала перевірку повноти заповнення анкет і видалення тих, де було пропущено понад 25 % запитань. Далі дані кодувалися, заносилися в електронні таблиці й готувалися до статистичного аналізу. У Польщі цей процес здійснювався безпосередньо в школі під керівництвом координатора дослідження, що дало змогу одразу уточнювати певні деталі у випадках, коли

дані викликали запитання. В Україні первинну обробку виконували на базі університету, де дослідники мали доступ до спеціалізованого програмного забезпечення для обробки результатів, такого як SPSS та JASP. Це дозволило здійснити не лише базові обчислення, але й застосувати методи багатовимірного аналізу, необхідні для порівняння груп і виявлення взаємозв'язків між змінними [49, 118].

Завершальним етапом стало обговорення проміжних результатів із представниками шкіл. У цьому процесі брали участь шкільні психологи та окремі вчителі, які виявили зацікавленість у темі. У Польщі обговорення проходило у форматі семінару з елементами тренінгу, де педагоги могли одразу ознайомитися з попередніми рекомендаціями та обговорити їх застосування на практиці. Такий підхід не лише забезпечив практичну значущість отриманих результатів, але й сприяв формуванню у шкіл більш чіткого бачення щодо подальшого удосконалення програм профілактики булінгу [50, 64]. Формування вибірки дослідження було ключовим етапом, адже від її якості залежала репрезентативність отриманих результатів та можливість коректно порівнювати дані між Україною та Польщею. Основним критерієм відбору було забезпечення участі учнів різного віку, статі, соціального походження та рівня успішності, що дозволяло охопити максимальну різноманітність факторів, які можуть впливати на поширеність і характер проявів булінгу. В Україні до вибірки увійшли учні 5-11 класів Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст., причому у кожному паралельному класі було відібрано не менше ніж 50 % учнів, які надали згоду на участь у дослідженні разом із письмовою згодою батьків або офіційних опікунів. У Польщі аналогічний підхід застосували в Szkoła Podstawowa w Krakowie, проте акцент зробили на рівномірному охопленні класів від 4 до 8, враховуючи, що у польській системі освіти структура класів відрізняється від української [43, 58].

Особливу увагу приділяли збалансованості за статевою ознакою, адже досвід попередніх досліджень свідчить, що прояви булінгу можуть суттєво

різнитися залежно від того, йдеться про хлопців чи дівчат, причому різниця спостерігається не лише у формах агресії, а й у схильності до її виправдання чи замовчування. Також було важливо врахувати різні соціально-економічні умови, у яких перебувають сім'ї учнів, оскільки рівень доходу, доступ до культурних ресурсів та батьківська залученість нерідко впливають на ризик потрапляння у ситуацію булінгу як у ролі агресора, так і в ролі жертви. Для цього при формуванні вибірки застосовували метод стратифікації, розподіляючи учнів за кількома ключовими параметрами і забезпечуючи, щоб у кожній групі були представлені всі страти. Такий підхід дозволив уникнути перекосів у бік певних категорій учасників і зробив дані більш порівнюваними між країнами [57, 41].

Етична складова формування вибірки також мала першорядне значення. В Україні процес відбору супроводжувався активним інформуванням батьків через батьківські збори та індивідуальні консультації, у Польщі ж більше уваги приділяли письмовим інформаційним буклетам, які роздавали учням і надсилали електронною поштою батькам. У обох випадках підкреслювалася добровільність участі та можливість у будь-який момент вийти з дослідження без негативних наслідків. Це дозволило мінімізувати тиск на учасників та забезпечити атмосферу довіри, що особливо важливо при роботі з темами, пов'язаними з насильством і психологічними травмами [60, 33]. Підсумовуючи, можна зазначити, що ретельно організований процес формування вибірки забезпечив високий рівень валідності отриманих даних та дав змогу отримати об'єктивну картину стану проблеми булінгу у школах України та Польщі. Поєднання стратифікованого відбору, балансу соціально-демографічних характеристик та етичної прозорості дослідження створило надійну основу для подальшого аналізу та порівняння результатів між двома освітніми системами, що й стало наступним логічним кроком дослідницької роботи.

2.2 Аналіз профілактичної роботи з попередження булінгу у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст.

Аналіз профілактичної роботи з попередження булінгу у Жовківському закладі загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів доцільно розпочати з розгляду концептуальних засад, на яких ґрунтується діяльність закладу у цьому напрямі. Школа функціонує в рамках чинного українського законодавства, керуючись нормами Закону України «Про освіту» та Закону України «Про повну загальну середню освіту», а також положеннями Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», які у своїй частині поширюються і на насильство, що відбувається у навчальному середовищі. Окрему увагу адміністрація приділяє виконанню Наказу МОН України № 1646 від 28 грудня 2019 року «Про затвердження Порядку реагування на випадки булінгу (цькування) та відповідальності за його вчинення», який регламентує алгоритм дій педагогічних працівників, адміністрації та інших уповноважених осіб у випадках виявлення фактів цькування. На рівні школи ці документи трансформуються у локальні акти – положення, інструкції, внутрішні регламенти, де чітко визначені функції класних керівників, шкільного психолога, соціального педагога та директора у сфері запобігання булінгу. Такий підхід дозволяє створити структуровану й зрозумілу для всіх учасників освітнього процесу систему, яка формує єдиний стандарт реагування на випадки порушення безпечного середовища [7, 45].

Водночас нормативно-правова база у закладі розглядається не як формальний набір правил, а як інструмент для побудови ефективної та сталої профілактичної роботи. Для цього проводяться регулярні внутрішні інструктажі та семінари для вчителів, де роз’яснюються нові вимоги законодавства, аналізуються конкретні приклади з практики, розробляються спільні алгоритми дій у випадках підозри на булінг. Особливий акцент робиться на тому, щоб педагогічні працівники могли не лише ідентифікувати очевидні прояви фізичної або вербальної агресії, а й своєчасно помічати

менш явні форми психологічного насильства, включно з соціальною ізоляцією, чутками або прихованими формами приниження. Така системність сприяє підвищенню готовності педагогів реагувати на проблему комплексно, враховуючи індивідуальні особливості учнів і контекст кожної конкретної ситуації [15, 59].

Окремим напрямом у Жовківському ЗЗСО є запровадження політики «нульової толерантності» до будь-яких проявів цькування. Це означає, що адміністрація школи відкрито декларує неприйнятність будь-яких форм агресії серед учнів і працівників, а будь-яке порушення цих принципів підлягає обов'язковому розгляду та відповідному реагуванню. Такий підхід не лише дисциплінує колектив, але й формує середовище, в якому діти відчувають, що їхню безпеку ставлять на перший план, а звернення по допомогу не призведе до негативних наслідків для них. Наявність чіткого регламенту розгляду скарг і пропозицій, а також гарантій конфіденційності створює додаткові умови для довіри між учнями та педагогами. Це є фундаментом для формування у школі культури взаємоповаги та ненасильницького вирішення конфліктів, що значною мірою знижує ризик виникнення систематичного булінгу [19, 112]. Аналізуючи фактичну профілактичну роботу Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст., важливо відзначити, що шкільний колектив послідовно реалізує комплекс заходів, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища та формування в учнів толерантної поведінки. Одним із основних напрямів є проведення системних виховних годин та тематичних уроків, присвячених формуванню культури спілкування, розвитку емпатії, толерантності та навичок мирного врегулювання конфліктів. Ці заняття організовуються класними керівниками спільно з психологом та соціальним педагогом, що дозволяє не лише інформувати учнів про проблему булінгу, але й виробляти у них практичні навички захисту та взаємопідтримки.

Важливу роль у цьому процесі відіграє і позакласна діяльність. Школа активно співпрацює з місцевими органами влади, службами у справах дітей

та правоохоронними органами, організовуючи зустрічі з інспекторами ювенальної превенції, психологами та правозахисниками. Такі заходи мають профілактичний ефект, оскільки дають змогу учням отримати інформацію з перших вуст про юридичну відповідальність за цькування, а також про шляхи отримання допомоги у разі потрапляння в ситуацію насильства. Особливу увагу адміністрація приділяє систематичному моніторингу психологічного клімату у класних колективах. Це здійснюється шляхом проведення анонімних опитувань, інтерв'ю, спостережень під час уроків та перерв. Отримані дані аналізуються шкільним психологом та виносяться на розгляд педагогічної ради, де приймаються рішення про необхідність проведення корекційних або профілактичних заходів у конкретних класах. Такий підхід дозволяє виявляти потенційні конфлікти на ранніх етапах і запобігати їх переростанню у систематичний булінг [28, 73].

Щоб узагальнити напрями роботи та оцінити їх ефективність, доцільно навести зведену таблицю 2.2., яка демонструє основні профілактичні заходи, їх зміст та очікуваний вплив на шкільне середовище.

Таблиця 2.2 – Аналіз основних профілактичних заходів Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст.

Напрям роботи	Зміст заходів	Очікуваний вплив
Виховні години та уроки толерантності	Тематичні заняття, інтерактивні тренінги, перегляд та обговорення соціальних відео	Формування культури ненасильницької взаємодії, розвиток емпатії
Співпраця з правоохоронними органами та службами	Лекції, зустрічі з ювенальною поліцією, правозахисниками, психологами	Підвищення рівня правової обізнаності, попередження правопорушень
Психологічний моніторинг	Анонімні опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз класної атмосфери	Раннє виявлення конфліктів, зниження рівня напруги в учнівському колективі
Батьківські збори з питань профілактики булінгу	Проведення тренінгів для батьків, інформування про ознаки та наслідки цькування	Підвищення залученості батьків, формування єдиної позиції сім'ї та школи щодо неприйнятності булінгу
Позакласні заходи та акції	Конкурси, флешмоби, шкільні марафони, присвячені толерантності	Підвищення згуртованості учнів, створення позитивного іміджу школи

Наведена інформація свідчить, що профілактична діяльність у закладі не обмежується поодинокими акціями, а має чітко вибудувану структуру та спрямована на довготривалий вплив. Такий комплексний підхід забезпечує охоплення усіх учасників освітнього процесу – учнів, вчителів та батьків – і створює єдину систему підтримки, яка значно зменшує ризик виникнення та поширення булінгу у школі.

Поглиблений аналіз результатів профілактичної діяльності Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст. свідчить про поступове зниження рівня конфліктних ситуацій та агресивної поведінки серед учнів, що є прямим наслідком системного підходу до запобігання булінгу. Одним із основних індикаторів ефективності є дані щорічного психологічного моніторингу, який виявляє динаміку міжособистісних стосунків та рівень психологічного комфорту школярів. Порівняння результатів за останні два роки демонструє, що кількість учнів, які повідомляють про регулярні випадки словесних образ, зменшилася майже на 30 %, а кількість тих, хто відчуває себе соціально ізольованим, скоротилася на 20 % [37, 94]. Позитивна тенденція пов’язана не лише з профілактичною роботою серед дітей, але й з активною взаємодією з батьками. Під час проведення тренінгів та батьківських зборів у закладі надається практична інформація про способи виявлення ознак булінгу, алгоритм реагування та доступні ресурси підтримки. Це дозволяє батькам не лише швидше ідентифікувати проблемні ситуації, але й конструктивно взаємодіяти з педагогами, забезпечуючи спільний підхід до розв’язання конфліктів. Як наслідок, зменшується кількість випадків, коли конфліктні ситуації залишаються поза увагою дорослих, що значно знижує ризик їх ескалації.

Важливу роль у досягненні цих результатів відіграють інноваційні методики роботи з учнями. Зокрема, у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. було впроваджено інтерактивні рольові ігри та вправи з моделювання конфліктних ситуацій, під час яких діти вчаться розпізнавати емоції, аргументовано висловлювати свою позицію, знаходити компроміс та вирішувати суперечки

без агресії. Використання таких практик дає можливість закріплювати теоретичні знання у практичній площині, що підвищує ймовірність їх застосування у реальних життєвих обставинах. Ще одним вагомим показником ефективності профілактичних заходів є рівень обізнаності учнів щодо правових наслідків булінгу. За результатами опитування, проведеного серед старшокласників після зустрічей з інспекторами ювенальної поліції, понад 85 % респондентів змогли правильно назвати основні положення законодавства, що регулюють відповідальність за цькування, та вказати органи, куди можна звернутися по допомогу. Це свідчить про те, що профілактична робота не лише формує у школярів соціальні навички, але й забезпечує необхідний рівень правової грамотності, що є важливим чинником у зниженні числа правопорушень у шкільному середовищі.

Для більш наочного уявлення про динаміку змін варто навести узагальнені результати моніторингу за останні два навчальні роки.

Таблиця 2.3 – Динаміка основних показників психологічного клімату в Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст.

Показник	2022/2023 н.р.	2023/2024 н.р.	Зміна (%)
Учні, які повідомили про регулярні словесні образи	34 %	24 %	-29,4 %
Учні, які відчувають соціальну ізоляцію	25 %	20 %	-20,0 %
Учні, які знають про свої права та відповідальність за булінг	62 %	85 %	+37,1 %
Батьки, що беруть участь у профілактичних заходах	48 %	70 %	+45,8 %

Представлені дані підтверджують, що впроваджена у школі система профілактичної роботи є результативною і впливає не лише на поведінку учнів, але й на загальний психологічний клімат у закладі. Завдяки комплексному підходу та постійному моніторингу ситуації адміністрація має змогу своєчасно реагувати на виклики та вдосконалювати методи роботи, забезпечуючи стабільне зниження рівня булінгу у школі. Вивчення практики

індивідуального реагування на випадки булінгу у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. показало, що ключовим чинником успішного врегулювання конфліктних ситуацій є швидкість і комплексність дій педагогічного колективу. Зазвичай механізм реагування розпочинається одразу після надходження повідомлення про можливий інцидент. Інформація може надходити від учнів, батьків, педагогів або навіть анонімно через спеціальну скриньку довіри. У більшості випадків до первинного розгляду залучається шкільний психолог, який проводить конфіденційні бесіди з усіма учасниками події. Такі бесіди не мають карального характеру, а спрямовані на з'ясування контексту, виявлення емоційних причин поведінки та визначення, чи йдеться про поодинокий конфлікт, чи про систематичне переслідування [41, 88].

Особливе місце у процесі реагування займає робота з агресорами. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. замість стандартних дисциплінарних стягнень часто застосовується модель відновного правосуддя, адаптована до шкільного середовища. Вона передбачає, що порушник має усвідомити наслідки своїх дій, почути позицію постраждалої сторони, а також взяти участь у пошуку рішення, яке б компенсувало завдану шкоду та запобігало повторенню ситуації. Наприклад, у випадку словесних образ учень-агресор може бути залучений до проведення класної години з теми толерантності, підготувавши власний виступ про неприпустимість дискримінаційних висловлювань. Такий підхід знижує ймовірність повторної агресії, адже змінює внутрішню мотивацію, а не лише накладає зовнішні обмеження. Водночас із роботою з кривдниками ведеться індивідуальна підтримка постраждалих. Психолог допомагає дитині відновити почуття безпеки, розвиває навички самозахисту та впевненості у власних діях, проводить тренінги з асертивної поведінки. У випадках, коли булінг мав тривалий або інтенсивний характер, до процесу підключають соціальні служби чи інші зовнішні фахівці. Це дозволяє не лише подолати наслідки емоційної травми, але й забезпечити безперервність підтримки поза межами школи.

У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. застосовується також практика групового вирішення конфліктів, коли у врегулюванні ситуації беруть участь однокласники обох сторін. Такий формат сприяє формуванню колективної відповідальності за атмосферу у класі та допомагає уникнути подальшої ізоляції будь-кого з учасників конфлікту. Як свідчить досвід, у класах, де хоча б один раз проводили подібну медіацію, рівень конфліктності протягом наступних місяців знижувався в середньому на 25 %, а учні частіше намагалися вирішувати суперечки самостійно, використовуючи ненасильницькі підходи [47, 103]. Результати впровадження таких методів у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. підтверджують, що профілактична робота повинна поєднувати індивідуальну та групову підтримку, а реагування на булінг – бути не лише каральним, але й відновлювальним. Це дозволяє не просто усунути конкретний випадок, а й змінити культуру взаємодії у шкільному колективі, роблячи її більш безпечною, інклюзивною та підтримувальною.

Підсумковий аналіз профілактичної діяльності Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст. свідчить про те, що ефективність антібулінгових заходів значною мірою зумовлюється системністю та гнучкістю підходів, які застосовує заклад. Успішність роботи школи полягає в поєднанні чітко прописаних формальних процедур із гнучкими, адаптованими до конкретної ситуації методами реагування. Це дозволяє охоплювати не лише безпосередні інциденти булінгу, але й працювати на попередження їх появи, змінюючи культуру взаємодії в учнівському колективі. Ключовим чинником є те, що профілактика розглядається не як окремий напрям, а як інтегрований елемент виховної та освітньої роботи, який пронизує всі сфери шкільного життя – від класних годин до позакласних заходів та співпраці з батьками.

Значну роль у підтриманні безпечного середовища відіграє взаємодія педагогічного колективу з батьківською громадою. Школа активно залучає батьків до інформаційних сесій, тренінгів та спільних обговорень, формуючи партнерські відносини між сім’єю та закладом освіти. Такий підхід дозволяє

забезпечити єдність виховного впливу та послідовність у застосуванні правил і норм поведінки як у школі, так і вдома. Батьки отримують чітке розуміння того, що будь-який прояв агресії чи цькування не залишиться без уваги, а їхня участь у вирішенні проблеми є обов’язковою. Це підвищує рівень довіри до школи та сприяє більш швидкому виявленню потенційно конфліктних ситуацій на ранніх етапах [52, 27].

Ще одним сильним елементом роботи Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст. є активне впровадження практик соціально-емоційного навчання. Розвиток емпатії, уміння слухати та виражати свої емоції без агресії, а також тренування навичок конструктивного вирішення конфліктів є обов’язковими складовими шкільних програм. Як свідчать дані шкільного психолога, після впровадження комплексних тренінгових модулів кількість зареєстрованих інцидентів булінгу знизилася на 32 % протягом року. Ці показники корелюють із міжнародними дослідженнями, які підтверджують, що соціально-емоційна освіта є одним із найефективніших інструментів зменшення рівня шкільної агресії [41, 94].

Аналіз також показав, що заклад постійно вдосконалює свої підходи, спираючись на оцінку результатів та зворотний зв’язок від учнів, батьків і вчителів. Наприклад, у випадках, коли певний метод виявлявся менш дієвим, його або модифікували, або замінювали більш ефективним. Така адаптивність дозволяє оперативно реагувати на зміни соціального контексту, зокрема на зростання випадків кібербулінгу, що потребує інших підходів порівняно з традиційними формами цькування.

Отже, досвід Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст. свідчить, що ефективна профілактика булінгу вимагає поєднання індивідуального підходу до кожного учасника ситуації, розвитку колективної культури взаємоповаги та активного залучення всіх сторін освітнього процесу. Модель, яку застосовує заклад, може слугувати прикладом для інших шкіл України, особливо тих, що прагнуть побудувати систему профілактики не лише як реагування на вже наявні проблеми, а як безперервний процес формування безпечного та підтримувального шкільного середовища.

2.3 Особливості реалізації програм протидії булінгу в Szkoła Podstawowa (м. Краків)

Досвід Szkoła Podstawowa w Krakowie у сфері протидії булінгу демонструє системний і багаторівневий підхід, що поєднує нормативно-правові вимоги Польщі з інноваційними методиками роботи, спрямованими на формування безпечного та інклюзивного освітнього середовища. У школі діє чітко розроблена політика запобігання насильству та дискримінації, яка є обов'язковою для всіх учасників навчального процесу. Вона включає як процедури реагування на випадки булінгу, так і широкий спектр профілактичних заходів, інтегрованих у щоденну діяльність педагогічного колективу. Значна увага приділяється превентивним стратегіям, що передбачають виховання культури взаємоповаги, розвиток соціальних компетентностей та формування відповідальності учнів за власну поведінку. Однією з основних особливостей роботи закладу є те, що антібулінгова діяльність органічно поєднана з програмами соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning – SEL), які впроваджуються на всіх рівнях освіти. Учні з молодших класів залучаються до інтерактивних занять, спрямованих на розвиток емпатії, навичок активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів. Цей процес доповнюється груповими обговореннями, рольовими іграми та аналізом життєвих ситуацій, що дозволяє школярам відпрацьовувати безпечні та етичні моделі поведінки в умовах, наближених до реальних. Ці заходи відбуваються за ініціативи різноманітних фундацій і фінансуються Європейським Союзом. Такі заходи сприяють не лише зниженню рівня агресії, але й підвищенню рівня взаємної підтримки в учнівському колективі [55, 19].

Важливо, що Szkoła Podstawowa w Krakowie активно застосовує практику міжсекторальної співпраці, залучаючи до профілактичної роботи психологів, соціальних працівників та представників місцевої поліції. Це дозволяє комплексно підходити до вирішення проблеми та забезпечувати

підтримку не лише жертвам, але й агресорам, які часто самі потребують психологічної допомоги. Спільні семінари та тренінги для вчителів і учнів формують єдине розуміння сутності булінгу, його наслідків і способів реагування, що знижує ймовірність толерування агресії на будь-якому рівні. Ще однією визначальною рисою шкільної політики є гнучкість у виборі методів роботи. У закладі відсутнє універсальне рішення для всіх ситуацій, натомість кожен випадок розглядається індивідуально з урахуванням контексту, віку учасників та психологічних особливостей сторін конфлікту. Це дозволяє досягати вищої ефективності у врегулюванні проблем і знижує ризик повторних проявів булінгу. Такий підхід відповідає сучасним міжнародним рекомендаціям, що наголошують на необхідності адаптації програм профілактики до потреб конкретної шкільної спільноти [43, 72].

У Szkoła Podstawowa w Krakowie реалізація програм протидії булінгу базується на поєднанні освітніх, психологічних та соціальних інструментів, що взаємно підсилюють один одного та створюють комплексну систему безпеки для учнів. Одним із центральних елементів цієї системи є щорічні цикли інтерактивних занять, які проводяться у формі тренінгів, семінарів та творчих майстерень. Такі заходи спрямовані на поглиблене розуміння поняття булінгу, його різновидів та наслідків, а також на відпрацювання практичних навичок запобігання і реагування на агресивну поведінку. Теми занять адаптовані до вікових груп, що дозволяє молодшим школярам засвоювати базові правила дружнього спілкування, а старшокласникам – опановувати більш складні стратегії конструктивного вирішення конфліктів та медіації [51, 48]. Школа також приділяє значну увагу роботі з батьками, адже профілактика булінгу не може бути ефективною без активної участі сім’ї. Регулярні батьківські збори та тематичні воркшопи допомагають родинам отримувати актуальні знання про ознаки булінгу, шляхи його запобігання та важливість своєчасного реагування. Для зручності батьків матеріали, презентації та рекомендації розміщуються на шкільному вебсайті та в електронних інформаційних бюлетенях, що забезпечує постійний доступ

до необхідної інформації. Крім того, у випадках виявлення ознак булінгу батьки залучаються до спільних зустрічей з психологами та класними керівниками, де розробляється індивідуальний план підтримки як для постраждалих, так і для агресорів [47, 103]. Не менш вагомим компонентом є інтеграція теми протидії булінгу у навчальні предмети. Педагоги з гуманітарних дисциплін, таких як польська мова, знання про суспільство чи освіта про здоров'я, розглядають приклади міжособистісних конфліктів у художніх творах та історичних подіях, акцентуючи увагу на моральних і правових наслідках агресивної поведінки. Така міждисциплінарна інтеграція дозволяє формувати у дітей глибше усвідомлення соціальних норм і цінностей, а також розуміння того, що толерантність і взаємоповага є необхідними умовами гармонійного співіснування [45, 67].

У Szkoła Podstawowa w Krakowie система моніторингу ситуації з булінгом побудована так, щоб забезпечити безперервне відстеження атмосфери у класах та своєчасне реагування на будь-які прояви агресії. Ключовим інструментом є регулярні анонімні анкетування учнів, які проводяться щонайменше двічі на навчальний рік. Опитувальники містять як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяє не лише зафіксувати кількісні показники, а й отримати більш глибоке розуміння причин і форм булінгу. Наприклад, учням пропонується оцінити, наскільки часто вони спостерігають образливу поведінку, які саме дії вважають проявами цькування, та чи почуваються вони особисто у безпеці під час перебування у школі [49, 88]. Для обробки результатів школа використовує цифрові інструменти аналізу даних, що дозволяє швидко виявляти тривожні тенденції. Показники порівнюються з результатами попередніх опитувань, завдяки чому можна визначити, чи покращується ситуація після впровадження нових профілактичних заходів. Особлива увага приділяється класам, де зафіксовано підвищений рівень конфліктності або незадоволення відносинами між учнями. У таких випадках адміністрація школи разом із психологом розробляє цільові програми втручання, які можуть включати додаткові

тренінги, індивідуальні консультації або групові сесії з розвитку навичок ненасильницького спілкування [57, 25].

Важливо, що процес моніторингу не обмежується лише опитуваннями. У школі діє практика спостереження за поведінкою учнів у коридорах, їдальні, на подвір'ї та під час позакласних заходів. Для цього класні керівники та чергові вчителі заповнюють спеціальні щоденники спостережень, у яких фіксують будь-які випадки словесної чи фізичної агресії, а також позитивні приклади взаємодії. Дані зі щоденників узагальнюються шкільним психологом, що дозволяє формувати об'єктивну картину соціального клімату в школі [42, 51]. Для більшої наочності результати моніторингу оформлюються у вигляді аналітичної таблиці 2.4, яка демонструє, наприклад, частоту зафіксованих випадків булінгу за семестр, відсоток учнів, які почуваються у безпеці, та рівень задоволеності профілактичними заходами.

Таблиця 2.4 – Результати анкетування учнів Szkoła Podstawowa w Krakowie (2024 р.)

Показник	I семестр (%)	II семестр (%)	Зміна
Учні, які спостерігали булінг у школі	32	19	-13
Учні, які особисто зазнали булінгу	18	11	-7
Учні, які відчувають себе у безпеці	74	85	+11
Учні, задоволені профілактичними заходами	68	82	+14

Аналіз цієї таблиці свідчить про помітне зниження частоти булінгу та зростання відчуття безпеки серед школярів протягом року. Особливо важливим є збільшення частки учнів, які позитивно оцінюють профілактичну роботу, що вказує на підвищення довіри до шкільної адміністрації та ефективність обраної стратегії [44, 59]. У Szkoła Podstawowa w Krakowie профілактична робота з попередження булінгу тісно інтегрована з програмами міжкультурної освіти та інклюзивними підходами, що дає змогу комплексно впливати на соціальний клімат у школі. Заклад навчає дітей, які

походять із різних культурних і мовних середовищ, зокрема дітей мігрантів та учнів з особливими освітніми потребами. Така різноманітність потенційно може стати як ресурсом для збагачення досвіду, так і фактором ризику формування упереджень, стереотипів чи відокремлення певних груп. Адміністрація школи чітко усвідомлює цей виклик, тому створює умови, у яких відмінності між учнями не стають підставою для дискримінації, а, навпаки, сприймаються як цінність і джерело взаємного збагачення [58, 27].

Одним із основних інструментів є впровадження спеціальних занять, присвячених темам культурного різноманіття, прав людини та рівності можливостей. На цих уроках учні мають змогу обговорювати приклади толерантності й нетерпимості, розбирати реальні ситуації, які можуть призвести до булінгу на ґрунті відмінностей у зовнішності, культурі чи мовленні. Використовуються інтерактивні методи роботи, такі як рольові ігри, групові дискусії та аналіз відеоматеріалів, що дозволяє дітям проживати ситуації з різних точок зору та глибше усвідомлювати наслідки агресивної поведінки [49, 92]. Особлива увага приділяється роботі з батьками, адже саме вони часто формують у дітей базові установки щодо інших людей. Школа регулярно організовує інформаційні зустрічі та тренінги для батьків, на яких роз’яснюються поняття булінгу, його психологічні та юридичні наслідки, а також методи підтримки дітей, які стали жертвами або свідками цькування. У ході цих зустрічей обговорюються й питання культурної адаптації, щоб батьки-мігранти краще розуміли особливості польської шкільної системи та могли ефективно взаємодіяти з педагогами [41, 44].

Ще одним елементом, що позитивно впливає на профілактику булінгу, є активне залучення учнів до шкільного самоврядування та реалізації власних проєктів, спрямованих на підтримку безпечного середовища. Додатковим механізмом підтримки інклюзивного середовища є робота психолога у тандемі з педагогом-асистентом для дітей з особливими освітніми потребами. Ці фахівці допомагають класу адаптуватися до потреб однокласників, що, у свою чергу, зменшує ризик ізоляції та формування негативних установок.

Отже, поєднання міжкультурної освіти, інклюзивних підходів та активної участі батьків і учнів у формуванні шкільної культури створює стійкий захист від проявів булінгу та сприяє побудові атмосфери взаємоповаги й підтримки [43, 58].

Оцінка ефективності програм протидії булінгу в Szkoła Podstawowa w Krakowie здійснюється системно та спирається на кілька взаємодоповнювальних інструментів, що дозволяють отримати комплексну картину стану шкільного середовища. Одним із головних методів моніторингу є регулярне проведення анонімних опитувань серед учнів, батьків та педагогів, у яких виявляється рівень відчуття безпеки, поширеність випадків агресії та ставлення до різних форм взаємодії між учасниками освітнього процесу. Результати цих опитувань аналізуються шкільною комісією з питань профілактики, яка формує рекомендації для педагогічної ради та вносить пропозиції щодо оновлення програм [41, 45].

Поряд із опитуваннями активно використовуються методи спостереження та аналізу поведінкових інцидентів, зафіксованих у журналі шкільних подій. Це дає змогу не лише бачити кількісні показники, але й розуміти, у яких контекстах виникають конфлікти та які групи учнів найчастіше виявляються втягнутими в них. На основі цих даних формуються адресні заходи, наприклад, додаткові тренінги для певних класів або індивідуальні консультації з психологом для дітей, схильних до агресивної поведінки [49, 94]. Особливу роль у процесі оцінювання відіграє залучення зовнішніх експертів, зокрема представників неурядових організацій, що спеціалізуються на правах дитини та попередженні насильства. Їхнє незалежне бачення дозволяє виявити приховані проблеми, які можуть залишитися непоміченими для внутрішніх учасників шкільного життя. Крім того, зовнішні аудитори надають школі сучасні методики та матеріали, що відповідають міжнародним стандартам у сфері профілактики булінгу [57, 63].

Для більшої наочності ефективність заходів відстежується також у динаміці, шляхом порівняння даних кількох років. Важливим показником

вважається не лише зниження кількості випадків агресії, але й підвищення рівня залученості учнів у створення дружньої атмосфери. Наприклад, збільшення участі класів у міжкультурних проєктах розглядається як позитивний сигнал, що свідчить про зміни в культурі взаємодії [54, 63].

Узагальнені результати аналізу демонструють, що комплексна система профілактики, впроваджена в Szkoła Podstawowa w Krakowie, забезпечує не лише зменшення масштабів булінгу, але й підвищення психологічної комфортності всіх учасників освітнього процесу. Це свідчить про ефективність поєднання превентивних освітніх програм, постійного моніторингу, міжкультурної роботи та активної участі батьків, що може слугувати прикладом для впровадження подібних підходів в інших навчальних закладах [43, 60].

РОЗДІЛ 3
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТА НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

3.1 Спільні та відмінні риси системи психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі

Система психологічної профілактики булінгу як в Україні, так і в Польщі розвивалася в умовах зростаючої уваги суспільства до проблеми насильства у шкільному середовищі, що зумовлено як глобальними тенденціями, так і внутрішніми соціально-економічними змінами. Обидві держави визнають булінг серйозною загрозою для психічного здоров'я та соціального розвитку дитини, розглядаючи його як фактор, що може призвести до тривалих психологічних наслідків, зниження академічної успішності та соціальної ізоляції [7, 112]. При цьому, спільною рисою для України та Польщі є те, що правове закріплення поняття булінгу та визначення механізмів реагування на нього відбулося відносно недавно, що свідчить про адаптацію законодавчих систем до викликів сучасної освітньої реальності. В Україні формування сучасної системи психологічної профілактики булінгу розпочалося з внесення у 2018 році змін до Закону «Про освіту», якими було вперше введено термін «булінг (цькування)» та закріплено обов'язки педагогічних працівників щодо виявлення, припинення та профілактики цього явища [4, 56]. Окрім цього, Міністерством освіти і науки України були затверджені методичні рекомендації, що визначають алгоритм дій адміністрації закладу освіти, класних керівників, психологів та соціальних педагогів у випадку підозри чи підтвердження факту булінгу. Паралельно з нормативними змінами активно впроваджувалися інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності

учнів, батьків та педагогів про шкоду цькування, важливість своєчасного реагування та можливості отримання психологічної підтримки [11, 83].

У Польщі процес законодавчого врегулювання проблеми булінгу розпочався дещо раніше, що пов'язано з членством країни в Європейському Союзі та необхідністю гармонізації національного законодавства з європейськими стандартами захисту прав дитини [9, 214]. Польські школи зобов'язані мати власні програми профілактики насильства та агресії, які розробляються педагогічними радами і затверджуються директором. Ці програми, окрім юридичних аспектів, включають розгорнуті психологічні інструменти діагностики рівня конфліктності в колективі, індивідуальної та групової корекційної роботи з учнями, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок [15, 67]. Отже, у польській моделі спостерігається більший акцент на превентивну психологічну роботу ще до появи конкретних інцидентів, тоді як в Україні профілактика нерідко активізується лише після зафіксованого випадку булінгу.

Спільним для обох країн є те, що профілактика булінгу розглядається не лише як набір адміністративних заходів, а як комплексна психологічна підтримка усіх учасників освітнього процесу. І в Україні, і в Польщі працюють шкільні психологи, соціальні педагоги та інші фахівці, які беруть участь у розробці та реалізації профілактичних програм. Їх діяльність охоплює проведення тренінгів для учнів, консультацій для батьків, методичних семінарів для вчителів, індивідуальної психодіагностики та психокорекції для учнів, які перебувають у групі ризику [6, 41]. Водночас, попри спільну мету, є суттєві відмінності в організації системи. У Польщі на державному рівні забезпечується централізована підтримка шкіл через фінансування спеціалізованих проєктів, таких як програма «Szkoła bez przemocy» («Школа без насильства»), що передбачає навчання педагогів сучасним методам запобігання конфліктам, розробку інтерактивних матеріалів та інтеграцію антибулінгової тематики в навчальні програми [13, 119]. В Україні подібні програми часто реалізуються у партнерстві з

громадськими організаціями або міжнародними фондами, такими як UNICEF чи «Ла Страда-Україна», і значною мірою залежать від ініціативи керівництва окремого закладу освіти [8, 95]. Це створює певну нерівномірність у доступності та якості профілактичної роботи, особливо у сільських регіонах.

Ще однією відмінністю є система моніторингу та оцінювання ефективності профілактики. У Польщі Міністерство освіти та місцеві органи самоврядування здійснюють регулярний збір статистики щодо випадків булінгу, аналізують динаміку і коригують програми відповідно до отриманих даних [12, 278]. В Україні офіційна статистика випадків булінгу ведеться, але система її аналізу та інтеграції результатів у подальші профілактичні заходи ще не є достатньо розвиненою, що знижує можливість адаптації програм до реальних потреб. Також у Польщі профілактика булінгу тісно інтегрована з іншими напрямами шкільної безпеки, такими як протидія інтернет-насильству, профілактика вживання психоактивних речовин, запобігання дискримінації за будь-якими ознаками. Це забезпечує цілісність підходу та дозволяє формувати у дітей комплексне уявлення про безпечну поведінку [10, 156]. В Україні ж спостерігається тенденція до розмежування окремих напрямів профілактики, що ускладнює створення єдиного інтегрованого підходу в межах одного закладу освіти.

Вплив культурних, соціально-економічних та освітніх чинників на формування системи психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі є одним із основних пояснювальних аспектів відмінностей, які спостерігаються навіть за наявності схожих нормативних підходів. Українське суспільство перебуває у стані постійних трансформацій, пов’язаних з економічними труднощами, міграційними процесами, воєнними викликами та реформуванням системи освіти, що безпосередньо впливає на можливості та пріоритети у сфері протидії булінгу [14, 102]. У багатьох регіонах, особливо сільських, обмежений доступ до ресурсів, зокрема кваліфікованих психологів та сучасних програм, зумовлює переважання

реактивних методів боротьби з булінгом над превентивними. При цьому вчителі часто змушені виконувати функції психологічної підтримки, не маючи достатньої підготовки, що створює ризик недостатньої ефективності профілактичних заходів. Польська система освіти, натомість, функціонує в умовах стабільнішої економічної ситуації та ширшої інтеграції в європейський освітній простір, що дозволяє активно впроваджувати довгострокові комплексні програми профілактики [10, 159]. Важливим є й той факт, що польські школи мають обов'язкове фінансування від органів місцевого самоврядування на реалізацію програм з безпеки та здоров'я учнів, що дає можливість залучати зовнішніх фахівців, проводити регулярні тренінги та забезпечувати доступ до сучасних методичних матеріалів. Крім того, у Польщі сформована культура партнерства між школою, батьками та громадськими організаціями, що сприяє більшій прозорості та оперативності у вирішенні проблемних ситуацій.

Культурні чинники також відіграють значну роль у формуванні підходів до профілактики булінгу. В Україні ще зберігається стереотипне сприйняття певних форм агресії як «нормальної частини шкільного життя» або «перевірки на міцність», що може призводити до заниження кількості офіційно зафіксованих випадків і, відповідно, до зниження масштабу профілактичних дій [8, 96]. У Польщі, завдяки багаторічній роботі в напрямку просвіти з прав людини та інклюзії, толерантність до проявів агресії у школах значно нижча, а повідомлення про такі випадки сприймається як звична і необхідна практика, а не як «донос».

Суттєвою відмінністю є рівень інтеграції сучасних цифрових технологій у процес профілактики. Польські школи активно використовують онлайн-платформи для анонімного повідомлення про випадки булінгу, створюють інтерактивні освітні модулі, які допомагають учням відпрацьовувати навички ненасильницького спілкування у віртуальному середовищі [12, 281]. В Україні аналогічні технології також впроваджуються, але переважно у великих містах та в рамках пілотних проєктів, що обмежує

їхній масштабний вплив. У результаті поєднання цих факторів формується ситуація, коли спільні риси системи психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі базуються на однаковому розумінні проблеми та її небезпеки для розвитку дитини, але відмінності зумовлюються різними соціально-економічними умовами, рівнем ресурсного забезпечення, культурними традиціями та практиками взаємодії всередині освітньої спільноти. Саме ці чинники визначають, наскільки ефективними будуть впроваджувані заходи, як швидко вони адаптуватимуться до нових викликів і чи зможуть вони забезпечити сталий позитивний результат у довгостроковій перспективі.

В Україні ключовим координатором протидії булінгу виступає Міністерство освіти і науки, яке розробляє нормативні документи, методичні рекомендації та забезпечує навчання педагогічних кадрів [15, 73]. Проте значна частина практичної роботи залежить від адміністрацій конкретних шкіл і ініціатив окремих педагогів або шкільних психологів. У структурі українських освітніх закладів зазвичай відсутні окремі спеціалізовані підрозділи з питань профілактики насильства, тому їх функції часто інтегровані в роботу соціального педагога або практичного психолога. Це створює ризики перевантаження фахівців і зниження ефективності виконання завдань, особливо якщо в школі велика кількість учнів. У Польщі ж система вибудувана більш структуровано. Окрім Міністерства освіти, активну роль відіграють воєводські та повітові органи управління освітою, які забезпечують моніторинг ситуації, збір статистики та надають школам доступ до централізованих ресурсів [42, 214]. У кожній школі призначається координатор з питань безпеки та профілактики, до обов’язків якого входить планування, проведення та оцінка профілактичних заходів. Зачасту це соціальний педагог ібо психолог. Ця особа тісно співпрацює з класними керівниками, шкільним психологом, медичним персоналом і, за потреби, з поліцією чи іншими службами.

Важливим елементом є механізм партнерства між школою і місцевою громадою. У Польщі законодавство передбачає обов'язкову участь батьківських рад та учнівських самоврядувань у плануванні профілактичних заходів [45, 88]. Це дозволяє враховувати потреби і бачення всіх зацікавлених сторін, а також створює відчуття спільної відповідальності за безпеку у школі. В Україні такі механізми також існують, але здебільшого реалізуються в більш гнучкому, добровільному форматі, що зменшує їхню регулярність і системність. Ці відмінності в інституційній побудові пояснюють, чому польські школи можуть забезпечувати більш стабільне і прогнозоване функціонування програм протидії булінгу, тоді як в Україні їхня ефективність часто залежить від людського фактору і ініціативності окремих педагогів чи керівників закладу. Водночас, українська система має певну гнучкість, що дозволяє адаптувати програми під особливості конкретної школи або громади, хоча це й вимагає більших зусиль у питаннях контролю та узгодженості дій.

Міжнародні програми та проєкти відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні сучасних стратегій профілактики булінгу в освітніх закладах як України, так і Польщі, оскільки вони забезпечують єдине ціннісне підґрунтя, обмін практичним досвідом та впровадження інноваційних методик. Упродовж останніх років обидві країни активно долучалися до ініціатив ЮНІСЕФ, Ради Європи, ОБСЄ, Європейської комісії та низки міжнародних благодійних фондів, що спеціалізуються на захисті прав дитини. Для України одним із основних напрямів стала реалізація програм «Безпечна школа» та «STOP Bullying» за підтримки ЮНІСЕФ, які включали масштабні інформаційні кампанії, розробку методичних матеріалів для педагогів та інтеграцію профілактичних заходів у шкільні навчальні плани. Зокрема, було впроваджено тренінги з ненасильницької комунікації, медіації конфліктів та формування емпатії серед учнів, що значно підвищило компетентність педагогів у роботі з конфліктними ситуаціями [17, 102]. Важливим елементом стало створення системи моніторингу випадків булінгу, яка

дозволяє школам своєчасно реагувати на інциденти та формувати базу для аналітики. Цей підхід має не лише практичне значення для зниження рівня агресії серед школярів, але й сприяє кращій поінформованості батьків і громади про реальний стан безпеки в навчальних закладах [19, 45]. Водночас Україна активно адаптує західноєвропейські методики, інтегруючи їх у свою освітню політику з урахуванням культурних і соціально-економічних особливостей.

Польща демонструє більш системний підхід до імплементації міжнародних проєктів, адже значна частина таких ініціатив інтегрується в офіційні документи Міністерства освіти та науки. Так, проєкти Ради Європи зі створення «Шкіл без насильства» стали обов'язковим елементом методичних рекомендацій для педагогічних колективів, а отримані під час їх реалізації матеріали використовуються під час підвищення кваліфікації вчителів [47, 63]. Польські школи також активно беруть участь у транскордонних програмах обміну досвідом, зокрема з навчальними закладами України, Литви та Чехії, що дозволяє переймати успішні стратегії реагування на булінг і впроваджувати їх у власну практику. Не менш значущою є спільна підготовка фахівців у межах міжнародних грантових програм. Українські та польські педагоги, шкільні психологи та соціальні працівники проходять навчання в єдиному форматі, що передбачає обмін методиками діагностики, профілактики та втручання у випадках шкільного насильства. Така співпраця дозволяє створювати уніфіковані освітні модулі, адаптовані до потреб кожної з країн, але побудовані на однакових методологічних засадах [53, 117].

Вплив міжнародних ініціатив простежується і в розробці національних стратегій, адже як в Україні, так і в Польщі результати таких проєктів стають основою для оновлення законодавчих норм та освітніх стандартів. Це забезпечує сталий ефект, адже зміни, впроваджені на рівні політики, не зникають після завершення фінансування, а стають частиною обов'язкових процедур і вимог. Отже, міжнародні програми виконують роль каталізатора

інтеграції двох систем профілактики булінгу, створюючи передумови для вироблення спільних стандартів у межах європейського освітнього простору. В українській та польській освітніх системах дедалі більше уваги приділяється не лише безпосередньому реагуванню на випадки булінгу, але й формуванню так званої превентивної культури безпечного освітнього середовища, що вважається найбільш стійкою стратегією у довгостроковій перспективі. Під превентивною культурою розуміють комплексний підхід, коли всі учасники освітнього процесу – від адміністрації школи до батьків і самих учнів – поділяють цінності толерантності, взаємоповаги та готовності до конструктивного вирішення конфліктів. В Україні цей підхід активно розвивається через інтеграцію теми протидії булінгу у програми громадянської освіти, виховні години, факультативні курси та навіть у зміст навчальних предметів, таких як література, історія чи біологія, де через аналіз художніх образів або прикладів з життя обговорюються питання етики, моралі, соціальної відповідальності [8, 59].

У Польщі превентивна культура має глибоке коріння в національній стратегії виховання, яка орієнтується на створення так званих «шкіл співпраці» – освітніх закладів, де кожен учасник відчуває свою причетність до ухвалення рішень, що впливають на життя колективу. Це проявляється у регулярних зустрічах учнівського самоврядування, педагогічних рад, батьківських комітетів, де темі безпеки та попередження насильства приділяється постійна увага. Додатково впроваджуються міждисциплінарні тренінги для вчителів, які включають елементи психологічної діагностики, кризового менеджменту та медіації, що допомагає підвищити їх здатність вчасно розпізнати передумови булінгу та ефективно діяти [50, 77].

Спільною для обох країн тенденцією є розуміння того, що профілактика булінгу – це не одноразова акція, а безперервний процес, який вимагає постійного оновлення методів та інструментів з урахуванням змін у суспільстві та технологічному середовищі. Наприклад, зростання кібербулінгу зумовлює необхідність розробки цифрових освітніх програм, які

навчають учнів безпечної поведінки в інтернеті, а вчителів – способам реагування на онлайн-агресію. В Україні такі ініціативи часто реалізуються спільно з Міністерством цифрової трансформації та громадськими організаціями, а в Польщі – за підтримки національних центрів кібербезпеки, що дозволяє інтегрувати профілактику кібербулінгу у загальну політику цифрової грамотності [39, 88]. Важливою умовою ефективності превентивної культури є забезпечення міжсекторальної співпраці. В Україні цей підхід виявляється у взаємодії шкіл із службами у справах дітей, поліцією та центрами соціальних служб, а в Польщі – у залученні медичних працівників, муніципальних центрів допомоги сім'ї та волонтерських організацій до реалізації освітніх програм. Такий формат дозволяє не лише швидше реагувати на проблеми, а й створює для учнів та їхніх сімей комплексну систему підтримки, де кожен знає, куди можна звернутися по допомогу.

У підсумку можна стверджувати, що і в Україні, і в Польщі відбувається поступове зміщення акценту від реактивних заходів до проактивних стратегій, де основною метою стає не просто припинення випадків булінгу, а запобігання їх виникненню шляхом виховання в учнів розуміння цінності взаємоповаги, розвитку емоційного інтелекту та формування відповідальності за власну поведінку. Це створює підґрунтя для сталого зниження рівня агресії в шкільному середовищі та зміцнення позитивного соціально-психологічного клімату. Підсумовуючи проведений аналіз, можна зазначити, що системи психологічної профілактики булінгу в Україні та Польщі мають як спільні, так і відмінні риси, які обумовлені особливостями національної освітньої політики, рівнем інституційної підтримки та культурно-соціальним контекстом. В обох країнах ключовим орієнтиром стає створення безпечного й толерантного середовища, де профілактична робота розглядається не як реакція на окремі випадки агресії, а як цілісна, постійна й комплексна стратегія. Спільним чинником виступає багатокомпонентний підхід, що поєднує правові, педагогічні, психологічні та організаційні інструменти, а також орієнтація на міжсекторальну співпрацю між закладами освіти, сім'ями та органами державної влади.

Разом з тим, у Польщі превентивна робота значною мірою інтегрована в національну систему виховання та підтримується на рівні державної політики, що забезпечує більш стандартизовані та обов’язкові для виконання механізми. В Україні ж розвиток таких програм значною мірою залежить від ініціатив конкретних навчальних закладів і громадських організацій, хоча останніми роками відбувається поступове посилення нормативно-правової бази та інтеграція міжнародного досвіду. Обидві країни визнають зростання ролі профілактики кібербулінгу як нової та складної форми агресії, що вимагає сучасних цифрових інструментів і методик. Отже, можна констатувати, що ефективність системи профілактики булінгу безпосередньо залежить від того, наскільки вдається забезпечити комплексність, системність та сталість заходів, а також від рівня залученості всіх учасників освітнього процесу. У перспективі подальший розвиток обох систем потребує інтеграції кращих практик, обміну досвідом і вдосконалення нормативної бази, що дозволить підвищити результативність превентивних стратегій і створити стійкий захист від проявів насильства в учнівському середовищі.

3.2 Оцінка ефективності впроваджених заходів з профілактики булінгу у досліджуваних школах

Ефективність заходів з профілактики булінгу у досліджуваних школах є показником того, наскільки впроваджені стратегії відповідають сучасним педагогічним і психологічним вимогам та здатні реально впливати на зниження рівня агресії серед учнів. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. та Szkoła Podstawowa w Krakowie результати дослідження свідчать про те, що комплексність профілактичної роботи суттєво підвищує її результативність. В обох школах були застосовані багатокомпонентні програми, що включали інформаційно-просвітницькі заняття для учнів, батьків та педагогів, тренінгові заходи, інтеграцію теми протидії булінгу в навчальні предмети,

індивідуальні консультації, а також співпрацю з психологами та соціальними педагогами. Такий підхід дозволив сформувати в учнів більш чітке розуміння сутності булінгу, його негативних наслідків та шляхів конструктивного розв'язання конфліктів [12, 48]. Проведені соціометричні дослідження та опитування в обох закладах показали зменшення кількості зафіксованих випадків вербальної та фізичної агресії серед учнів, що стало можливим завдяки постійному моніторингу ситуації та швидкому реагуванню на перші ознаки конфліктів. Особливу увагу приділяли профілактиці кібербулінгу, що включала інструктажі щодо безпечного користування соціальними мережами, розвиток критичного мислення та навичок онлайн-комунікації. Цей напрям виявився особливо ефективним у польській школі, де застосовували цифрові інструменти для анонімного повідомлення про випадки агресії, що підвищувало рівень довіри до адміністрації та педагогічного колективу [35, 121].

Водночас, аналіз зібраних даних показав, що ефективність заходів значною мірою залежить від регулярності їх проведення та глибини залучення всіх учасників освітнього процесу. У випадку Жовківського ЗЗСО І-ІІІ ст. позитивні результати були більш вираженими у тих класах, де класний керівник та шкільний психолог діяли у тісній співпраці, координуючи тематичні заняття з іншими предметами та позакласними заходами. У тих же колективах, де профілактична робота носила епізодичний характер, зниження рівня булінгу було менш суттєвим, що підтверджує важливість системності в реалізації превентивних програм [8, 97]. Отже, оцінка ефективності заходів показала, що ключовими чинниками їх успішності є комплексність, інтеграція у навчальний процес, постійний моніторинг та участь усіх стейкхолдерів, включно з учнями, батьками, вчителями та адміністрацією. У перспективі подальший розвиток профілактичної роботи вимагає підсилення її інституційного забезпечення, розширення використання сучасних цифрових технологій і підвищення професійної підготовки педагогів з питань протидії булінгу.

Визначення ефективності профілактичних заходів з попередження булінгу неможливе без глибокого аналізу конкретних результатів, які вони дають у реальному шкільному середовищі. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. одним із основних показників результативності стало зниження рівня зафіксованих випадків конфліктів та агресивної поведінки серед учнів. Це було досягнуто завдяки комплексному підходу, що поєднував тематичні виховні години, індивідуальні консультації та позакласні заходи, спрямовані на розвиток емпатії та навичок ненасильницького спілкування. За результатами анонімних опитувань, проведених серед школярів та батьків, спостерігалося зростання рівня довіри до шкільного психолога та адміністрації, що свідчить про підвищення відкритості у вирішенні конфліктів [18, 112]. У польській школі Szkoła Podstawowa w Krakowie результати також продемонстрували позитивну динаміку, але з помітним акцентом на цифрових інструментах контролю й підтримки. Школа активно застосовувала онлайн-платформи для анонімного повідомлення про випадки булінгу, що дозволило швидше реагувати на проблеми. Крім того, тут велика увага приділялася підготовці вчителів до роботи з конфліктними ситуаціями, зокрема через регулярні тренінги та семінари, організовані у співпраці з місцевими освітніми центрами. Такий підхід забезпечив стабільність профілактичної діяльності навіть у періоди підвищеного навантаження на педагогів [44, 76].

Порівняльний аналіз двох закладів виявив, що ключовим чинником успіху є інтеграція профілактичних заходів у загальну систему виховної роботи, а не проведення їх як окремих разових ініціатив. У тих випадках, коли тематика булінгу органічно впліталася в уроки літератури, історії, громадянської освіти та інших предметів, учні краще засвоювали соціальні та етичні норми поведінки. Водночас залучення батьків до профілактичних програм суттєво підсилювало ефективність усіх заходів, оскільки створювало єдине виховне середовище і вдома, і в школі [5, 64]. Отже, у двох досліджуваних школах підтвердилася думка про те, що ефективність

профілактики булінгу зростає тоді, коли вона є невід'ємною складовою освітнього процесу, передбачає активну участь усіх сторін і спирається на регулярний моніторинг результатів. Це створює передумови не лише для зниження рівня агресії, а й для формування в учнів культури поваги, толерантності та відповідального ставлення до міжособистісних відносин.

Оцінка ефективності впроваджених заходів у досліджуваних школах потребує поглибленого аналізу не лише статистичних показників, а й якісних характеристик змін у поведінці учнів та ставленні педагогів і батьків до проблеми булінгу. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. після впровадження комплексної програми профілактики відбулося помітне зменшення кількості конфліктних інцидентів, про які повідомляли адміністрації та психологу, а також зросла готовність учнів звертатися по допомогу у випадках образ чи психологічного тиску. Цей ефект був підтверджений результатами анкетування, яке показало зростання рівня поінформованості про шкільні механізми захисту від булінгу та доступні канали комунікації з педагогічним колективом [21, 135].

У польській школі Szkoła Podstawowa w Krakowie оцінювання ефективності проводилося не лише за внутрішніми критеріями, а й у межах міської освітньої програми, що включала незалежний аудит навчальних закладів. Одним із найвиразніших результатів стало підвищення рівня взаємоповаги між учнями, який вимірювався через спеціальні соціометричні тести, а також зменшення кількості звернень до шкільної адміністрації з приводу фізичних чи вербальних конфліктів. Особливо важливим є те, що вчителі почали активніше використовувати інтерактивні методи роботи з темою булінгу, включаючи рольові ігри, дебати та тематичні проєкти, що забезпечило стійке засвоєння учнями принципів толерантності та ненасильницької комунікації [45, 58]. Порівняння показників двох шкіл виявило, що там, де профілактика булінгу здійснювалася системно й із залученням зовнішніх експертів, ефективність була вищою. Важливу роль відіграло й те, наскільки швидко та чітко реагували на повідомлення про

можливі інциденти. У польському закладі завдяки використанню електронних сервісів час реагування скоротився в середньому до одного робочого дня, тоді як у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. цей показник залишався на рівні трьох-п’яти днів, що іноді ускладнювало розв’язання ситуації на ранній стадії.

Ці результати свідчать, що ефективність профілактики булінгу залежить не лише від змісту та якості заходів, але й від організаційних механізмів, які забезпечують їх реалізацію, швидкість реакції на сигнали небезпеки та системність у підході до виховання ненасильницьких моделей поведінки. У школах, де ці компоненти взаємодіяли, вдалося створити більш безпечне, дружнє та підтримувальне середовище, що сприяло зниженню проявів агресії серед учнів. В українській та польській школах під час оцінки ефективності заходів профілактики булінгу важливим виявилося не лише вимірювання зменшення кількості випадків агресивної поведінки, але й вивчення глибинних змін у соціально-психологічному кліматі колективу. У Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. відзначалося поступове формування середовища, в якому діти почувалися більш захищеними й готовими ділитися своїми переживаннями з дорослими, тоді як у Szkoła Podstawowa w Krakowie спостерігалася висока активність учнів у волонтерських та просвітницьких ініціативах, спрямованих на підтримку культури поваги. У польському закладі вдалося досягти цього значною мірою завдяки впровадженню інтегрованих тренінгових програм, що охоплювали не лише учнів, але й педагогів і батьків, що сприяло єдності дій усіх учасників освітнього процесу [53, 214].

Одним із основних індикаторів успішності заходів стала готовність педагогів оперативно реагувати на конфлікти. У Жовківському закладі це проявлялося у впровадженні гнучкої системи індивідуальної роботи з учнями, що мають підвищений рівень тривожності або схильність до агресії, тоді як у польській школі акцент робився на колективних формах розв’язання проблем – фасилітованих дискусіях, медіаціях за участі нейтральних третіх

сторін, а також групових психопрофілактичних заняттях. Така різниця у підходах обумовлювала різні динаміки змін: в українській школі швидше вдалося знизити рівень міжособистісної напруги у невеликих групах, тоді як у польській закріплювався загальний клімат толерантності у всьому класному та шкільному середовищі [42, 89]. Ще одним важливим елементом стало те, що в обох школах почали активно впроваджувати інноваційні методи комунікації. Зокрема, в Україні було запроваджено анонімні «скриньки довіри» та онлайн-форми для повідомлення про випадки булінгу, що дозволило учням повідомляти про проблеми без страху осуду. У Польщі натомість було створено електронну платформу, де учні могли не лише залишити повідомлення, але й отримати швидку консультацію психолога в чаті. Це значно підвищило доступність допомоги та зменшило бар’єр звернення по підтримку, особливо для підлітків, які неохоче говорять про свої проблеми віч-на-віч [50, 146].

Отже, аналіз показує, що ефективність заходів у кожній школі була результатом поєднання стратегічних рішень і дрібних, але важливих організаційних деталей. Там, де учасники освітнього процесу діяли узгоджено, а адміністрація створювала умови для відкритого діалогу, результати виявлялися стійкими та тривалими. У перспективі поєднання сильних сторін обох моделей може стати основою для формування універсальної системи профілактики булінгу, адаптованої як до українського, так і до польського контексту.

В обох досліджуваних школах оцінка ефективності впроваджених заходів з профілактики булінгу показала, що найкращі результати досягаються тоді, коли профілактика інтегрується у всі рівні шкільного життя. Це включає уроки, позакласну діяльність, виховні години, роботу з батьками, а також підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Для більш наочного відображення результатів проведеного аналізу варто представити порівняльні дані у табличній формі 3.1, що дозволяє чітко простежити сильні та слабкі сторони кожної моделі, а також оцінити їхню практичну результативність.

Таблиця 3.1 – Порівняльна характеристика ефективності заходів профілактики булінгу у Жовківському ЗЗСО І-ІІІ ст. та Szkoła Podstawowa w Krakowie

Показник	Жовківський ЗЗСО І-ІІІ ст. (Україна)	Szkoła Podstawowa w Krakowie (Польща)
Зменшення кількості зафіксованих випадків булінгу за рік	37%	42%
Рівень довіри учнів до педагогів (за результатами анонімного опитування)	71%	84%
Активність учнів у профілактичних заходах	Помірна, 58% учнів беруть участь у щонайменше двох заходах на рік	Висока, 76% учнів залучені у щонайменше трьох заходах на рік
Робота з батьками	Проводяться періодичні зустрічі та консультації	Регулярні тренінги та спільні воркшопи
Наявність інноваційних інструментів для повідомлення про булінг	«Скринька довіри» та онлайн-форми	Електронна платформа з чатом психолога
Ступінь інтеграції теми булінгу в навчальний процес	Обговорюється на виховних годинах та факультативних заняттях	Інтегрована в навчальні програми з етики, громадянської освіти та інформатики

Аналіз наведених даних свідчить, що обидві школи досягли значних позитивних зрушень у боротьбі з булінгом, проте польський заклад продемонстрував вищий рівень комплексності та системності у впроваджених заходах. Українська школа має значний потенціал для підвищення ефективності через розширення програм співпраці з батьками, залучення більшої кількості учнів до активної участі у профілактичних ініціативах, а також інтеграцію теми безпеки й взаємоповаги у більшу кількість навчальних дисциплін. Обмін досвідом між цими школами міг би стати важливим кроком у формуванні спільних стандартів профілактики

булінгу для освітніх закладів обох країн, що забезпечило б більш стабільні та довготривалі результати у сфері створення безпечного та дружнього середовища для дітей.

3.3 Перспективні напрями розвитку міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу

Перспективні напрями розвитку міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу охоплюють створення спільних освітніх і науково-дослідних ініціатив, обмін кращими практиками та впровадження інноваційних підходів до виховання толерантності серед учнів. Перш за все, одним із основних напрямів є розбудова мереж міжнародних шкільних альянсів, які дозволяють налагодити постійну взаємодію між навчальними закладами різних країн. Така співпраця може включати проведення спільних вебінарів, інтерактивних занять, обмін учнями і педагогами, що сприятиме формуванню міжкультурної компетентності та взаєморозуміння. Крім того, інтеграція сучасних цифрових платформ у цю співпрацю забезпечує швидкий обмін матеріалами, методичними рекомендаціями та дослідницькими результатами, що дозволяє оперативно впроваджувати ефективні методи протидії булінгу у різних освітніх контекстах [14, 87]. Важливим елементом є створення єдиного міжнародного банку даних, де накопичуватимуться статистичні відомості про випадки булінгу, використані профілактичні заходи та їх результативність. Такий ресурс стане у пригоді не лише для дослідників, а й для практичних психологів, педагогів і представників державних органів, адже дозволить порівнювати тенденції у різних країнах і виявляти найбільш ефективні моделі втручання. Це також дасть змогу враховувати культурні та соціальні особливості конкретних регіонів, адаптуючи стратегії профілактики до реальних потреб освітнього середовища [25, 39].

Подальший розвиток міжнародного партнерства неможливий без інтеграції результатів психологічних досліджень у нормативно-правову базу країн-учасниць. Це означає, що співпраця має охоплювати не лише педагогічну, а й правову площину, створюючи спільні рекомендації щодо змін у законодавстві та процедур реагування на випадки булінгу. Таке правове узгодження дозволить гармонізувати підходи до визначення, фіксації та розслідування випадків агресивної поведінки в школі, а також забезпечить захист прав постраждалих учнів незалежно від країни їхнього перебування [36, 55]. Окремої уваги заслуговує аспект підготовки педагогічних кадрів у рамках міжнародного партнерства. Програми обміну, стажування та спільні тренінги для вчителів і шкільних психологів сприятимуть поширенню інноваційних підходів до виховання, розвиватимуть навички медіації та ненасильницької комунікації. Важливим є також впровадження сертифікаційних програм з міжнародним визнанням, які підтверджуватимуть кваліфікацію спеціалістів у сфері профілактики булінгу та роботи з конфліктами в учнівському середовищі [41, 102].

Зрештою, перспективи партнерства передбачають активне залучення громадських організацій, батьківських комітетів, дитячих рад і молодіжних ініціатив до реалізації міжнародних проєктів. Це допоможе формувати цілісну систему підтримки, де протидія булінгу стане спільною справою всього освітнього та суспільного середовища. Такий підхід забезпечить сталість результатів та створить умови для поступового зниження рівня шкільної агресії у глобальному масштабі, перетворюючи міжнародне партнерство на потужний інструмент зміцнення безпеки та психологічного добробуту учнів [47, 64]. Розвиток міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу передбачає не лише формальне співробітництво на рівні освітніх установ, але й глибоку інтеграцію в систему міждержавних відносин, де ключову роль відіграють узгоджені стратегії та стандарти роботи з учнівським середовищем. Одним із головних напрямів тут є розробка спільних програм профілактики, що враховують як універсальні,

так і культурно-специфічні аспекти поведінки школярів. Для цього необхідно залучати міжнародні організації, такі як ЮНЕСКО та ЮНІСЕФ, які мають значний досвід створення глобальних рекомендацій і здатні забезпечити координацію між країнами-учасницями. Спільні проєкти, підтримані цими структурами, дозволяють інтегрувати найкращі світові практики в національні системи освіти, зменшуючи ризик формального підходу та підвищуючи ефективність заходів [43, 71].

Важливу роль відіграє формування міждисциплінарних експертних рад, до складу яких увійдуть психологи, педагоги, соціологи, юристи та представники органів державної влади. Ці ради можуть працювати над створенням уніфікованих протоколів реагування на випадки булінгу, що дадуть змогу швидко й ефективно вирішувати конфліктні ситуації в будь-якій країні-партнері. Такий підхід дозволяє уникнути розбіжностей у трактуванні понять та процедур, зменшує правову невизначеність і зміцнює захист прав учнів. При цьому міжнародні ради можуть проводити регулярні моніторингові дослідження та готувати звіти, які стануть основою для подальших реформ і вдосконалення профілактичних заходів [52, 118]. Важливо зазначити, що партнерство в цій сфері має виходити за межі формальних зустрічей і нарад. Справжня ефективність досягається через практичну взаємодію, наприклад, реалізацію спільних проєктів у школах-партнерах, організацію міжнародних тижнів толерантності або проведення конкурсів і тренінгів для учнів, які стимулюватимуть командну роботу та розвиток емпатії. Такі заходи дозволяють учням не лише краще розуміти культуру інших народів, але й формують позитивні соціальні навички, які є фундаментом профілактики булінгу. Паралельно з цим можна впроваджувати міжнародні онлайн-платформи для обміну історіями успіху, методичними матеріалами та рекомендаціями для батьків, що створить потужний комунікаційний простір для всіх зацікавлених сторін [44, 93].

Зміцнення міжнародного партнерства також передбачає гармонізацію підходів до підготовки та перепідготовки педагогів. Варто запровадити

обов’язкові модулі з протидії булінгу в програмах міжнародного обміну вчителями та шкільними психологами, що дозволить фахівцям отримати досвід роботи у різних соціокультурних умовах. Це сприятиме створенню більш гнучких та інклюзивних стратегій профілактики, здатних адаптуватися до різних освітніх контекстів. Крім того, співпраця на рівні педагогічних університетів і тренінгових центрів забезпечить сталість кадрового потенціалу, необхідного для ефективної роботи з профілактики шкільної агресії [49, 146]. Ще одним перспективним напрямом є залучення до міжнародних проєктів приватного сектору, зокрема компаній, що працюють у сфері освітніх технологій. Такі партнерства можуть забезпечити розробку інтерактивних навчальних платформ, симуляцій і мобільних додатків, спрямованих на формування навичок мирного вирішення конфліктів та розвитку емоційного інтелекту. Це дозволить створити сучасні цифрові інструменти, які будуть доступними у будь-якій країні-партнері та сприятимуть масштабуванню ефективних рішень [46, 57].

Розвиток міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу має враховувати не лише обмін практичними інструментами, а й глибоку координацію стратегій на рівні законодавства та державної політики. Важливим кроком є узгодження базових термінів і визначень, пов’язаних із булінгом, що дає змогу уникнути правових колізій та неоднозначного трактування цього явища в різних країнах. Коли національні системи освіти спираються на спільний глосарій і однакові критерії оцінки, міжнародна співпраця стає більш прогнозованою та результативною. Це, своєю чергою, відкриває шлях до створення єдиної бази статистичних даних, що дозволить здійснювати порівняльний аналіз ефективності різних підходів, виявляти слабкі місця та коригувати програми відповідно до отриманих результатів [51, 104]. Зміцнення партнерства передбачає також організацію довгострокових спільних наукових досліджень, у яких братимуть участь університети, педагогічні інститути та дослідницькі центри різних країн. Такі проєкти сприятимуть розробці нових психологічних методик виявлення та

профілактики булінгу, що базуватимуться на емпіричних даних і матимуть широку сферу застосування. Особлива увага у цьому процесі має приділятися порівнянню соціокультурних чинників, які впливають на поширеність і форми прояву булінгу, оскільки саме ці чинники часто визначають успішність тих чи інших профілактичних заходів [44, 96].

Суттєвим компонентом такого співробітництва є створення спільних навчальних модулів для педагогів, психологів і соціальних працівників, які працюють у закладах освіти. Ці модулі можуть включати як традиційні методи роботи, так і інноваційні технології, наприклад, використання віртуальної або доповненої реальності для моделювання ситуацій булінгу та відпрацювання безпечних стратегій реагування. Важливо, щоб розробка таких програм відбувалася у партнерстві з міжнародними експертами та адаптувалася під особливості конкретних освітніх систем, забезпечуючи їхню ефективність у різних країнах [43, 74]. Щоб партнерство було не лише формальним, а й дієвим, необхідно забезпечити сталий канал комунікації між усіма учасниками. Це може бути спеціалізована онлайн-платформа, де освітяни, науковці та управлінці обмінюватимуться досвідом, проводитимуть вебінари та обговорюватимуть актуальні виклики. Платформа має містити базу методичних матеріалів, кейсів, відеоуроків та інструкцій, які можна адаптувати під національні потреби. Така інфраструктура забезпечить не лише швидкий обмін інформацією, а й оперативне впровадження нових методів і підходів, випробуваних у партнерських країнах [52, 121].

Крім того, розвиток міжнародного співробітництва у сфері протидії булінгу має включати роботу з учнями через спільні молодіжні ініціативи. Це можуть бути міжнародні учнівські конференції, онлайн-марафони чи культурні обміни, у межах яких діти з різних країн навчатимуться спільно працювати, розвиватимуть навички міжкультурної комунікації та взаємоповаги. Участь у таких проєктах дозволяє школярам побачити, що боротьба з булінгом – це спільна глобальна справа, а не локальна проблема конкретної школи чи країни, що підвищує мотивацію до участі у

профілактичних програмах [46, 61]. Поглиблення міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу потребує стратегічного підходу, який би передбачав не лише співпрацю між освітніми установами, а й активну участь державних структур, міжнародних організацій та громадських об'єднань. Одним із основних напрямів є узгодження нормативно-правової бази у сфері протидії булінгу, що дозволить забезпечити спільні стандарти реагування на випадки агресії у школах. Зокрема, це включає розробку рекомендацій, заснованих на кращих міжнародних практиках, які б могли бути адаптовані до національних умов без втрати їхньої ефективності. Такий підхід створює умови для підвищення рівня довіри між партнерами та формує основу для проведення спільних моніторингових досліджень, які допоможуть оцінити стан проблеми та динаміку змін у різних країнах [47, 83].

Ефективна міжнародна співпраця передбачає створення стійких інституційних механізмів координації зусиль, що включають регулярні зустрічі представників освітніх і правозахисних органів, а також формування робочих груп, відповідальних за впровадження конкретних ініціатив. Важливим елементом цього процесу є підтримка фінансової стабільності партнерських проєктів, адже відсутність достатнього фінансування часто стає причиною їхньої передчасної зупинки. Для цього можуть залучатися грантові програми Європейського Союзу, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та інших міжнародних донорів, здатних забезпечити ресурсну підтримку масштабних ініціатив [50, 139].

Значну роль у розвитку партнерства відіграє цифрова трансформація комунікацій, що дозволяє оперативно обмінюватися досвідом та напрацюваннями без необхідності значних матеріальних витрат. Використання сучасних інформаційних платформ, таких як Moodle, Microsoft Teams чи спеціально створених онлайн-ресурсів для обміну методиками, дає можливість залучати до спільної роботи навіть віддалені школи та громади. Це підвищує інклюзивність співпраці, зменшує бар'єри для участі та сприяє створенню глобальної мережі експертів, здатних швидко реагувати на нові

виклики у сфері протидії булінгу [41, 58]. Ще одним перспективним вектором є проведення спільних навчальних заходів для освітян та учнів, що спрямовані на розвиток емпатії, навичок ненасильницького спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Такі заходи можуть включати міжнародні тренінги, майстер-класи, літні школи або обміни між учнями та педагогами, під час яких учасники зможуть безпосередньо ознайомитися з культурними особливостями партнерських країн. У результаті формується стійка мотивація до підтримання дружніх та толерантних стосунків у шкільному середовищі, що є одним із найефективніших інструментів запобігання булінгу [45, 92].

Варто зазначити, що успішна реалізація такого партнерства можлива лише за умови постійного контролю якості впроваджуваних заходів та їх адаптації до змін у соціально-культурному середовищі. Це означає, що міжнародні програми мають передбачати регулярне оновлення змісту навчальних матеріалів, врахування нових досліджень і статистичних даних, а також гнучкість у підходах до роботи з різними віковими та соціальними групами. Лише за таких умов можна досягти стабільного зниження рівня булінгу та підвищення психологічного благополуччя учнів у глобальному масштабі [48, 117].

Завершальним етапом розгляду перспектив міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу є усвідомлення того, що стійкі результати досягаються лише за умови інтеграції цієї співпраці у довгострокові стратегії розвитку освіти обох країн-партнерів. Це означає, що програми обміну, спільні проєкти та навчальні ініціативи мають стати не разовими заходами, а системним компонентом освітньої політики. Для України та Польщі важливим завданням є створення міждержавних координаційних платформ, які дозволять забезпечити постійний обмін актуальною інформацією про рівень булінгу, нові методики його попередження та оцінку ефективності вже реалізованих підходів. Залучення до таких платформ міжнародних експертів та дослідників надасть змогу впроваджувати перевірені практики, уникати

помилок і своєчасно оновлювати зміст профілактичних програм [49, 126]. Особливу роль у розвитку партнерства відіграє інтеграція наукових досліджень у практику шкільної роботи. Спільні науково-дослідні проєкти, спрямовані на вивчення механізмів виникнення та поширення булінгу, дозволяють створювати більш цілеспрямовані та ефективні методики профілактики. У цьому контексті перспективним є створення спільних баз даних з результатами досліджень, що дасть можливість аналізувати ситуацію в динаміці та відстежувати вплив профілактичних заходів у різних соціокультурних умовах. Окрім цього, такі бази можуть бути використані для підготовки педагогів, психологів та соціальних працівників, формуючи у них комплексне розуміння проблеми булінгу та способів її вирішення [51, 88].

Важливим чинником сталого партнерства є залучення учнівської молоді до розробки та реалізації програм протидії булінгу. Молодь здатна не лише стати об’єктом, але й активним суб’єктом змін, пропонуючи інноваційні підходи до формування безпечного шкільного середовища. Організація міжнародних молодіжних форумів, дебатів, креативних конкурсів та спільних соціальних медіа-проєктів сприяє розвитку міжкультурного діалогу, толерантності та взаємоповаги. Цей напрямок не лише підвищує ефективність профілактичної роботи, але й зміцнює дружні зв’язки між школами-партнерами, створюючи фундамент для тривалої співпраці [44, 54]. Варто наголосити, що довгостроковий успіх міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу значною мірою залежить від постійного професійного розвитку педагогів. Міжнародні програми підвищення кваліфікації, які передбачають стажування в освітніх установах партнерських країн, участь у семінарах та конференціях, дозволяють учителям отримати не лише нові знання, але й реальний досвід застосування інноваційних методів профілактики. Це створює середовище для обміну практичними навичками та формує професійну мережу підтримки, яка працює і поза межами формальних проєктів [46, 101].

Отже, перспективні напрями розвитку міжнародного партнерства у сфері протидії булінгу передбачають комплексний підхід, у якому поєднуються стратегічне планування, наукова співпраця, залучення молоді та безперервний професійний розвиток педагогів. Лише за умови інтеграції цих компонентів у стійку міжнародну інфраструктуру можливо досягти помітних і тривалих результатів у зниженні рівня булінгу та формуванні безпечного освітнього середовища, яке ґрунтується на взаємоповазі, толерантності та культурному порозумінні [52, 143].

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні та організаційні механізми профілактики булінгу в закладах загальної середньої освіти України та Польщі та порівняти їх ефективність.

У межах першого завдання було проаналізовано наукові підходи до визначення булінгу. Уточнено зміст поняття та охарактеризовано його основні форми (фізичний, вербальний, соціальний, кібербулінг). Було встановлено, що булінг являє собою цілеспрямовану систематичну агресію з дисбалансом сил, яка має виражений вплив на психоемоційний стан учнів і може призводити до тривожності, зниження самооцінки, дезадаптації та академічних труднощів.

Виконуючи друге завдання, було визначено психолого-педагогічні чинники ризику формування булінгу в учнівському середовищі. До ключових чинників віднесено: несприятливий соціально-психологічний клімат, низький рівень співпраці між педагогами, відсутність спільної стратегії реагування на конфлікти, недостатній рівень психологічної освіти вчителів та слабку взаємодію школи з батьками. Підтверджено, що чим більшою є залученість педагогів, тим нижча ймовірність булінгу.

У межах третього завдання було систематизовано теоретичні підходи до психологічної профілактики булінгу. Доведено, що найефективнішими є превентивні моделі, що включають розвиток соціально-емоційних компетентностей учнів, формування навичок конструктивного спілкування, медіації та налагодження партнерської взаємодії між школою, батьками та учнями. Підтверджено важливість регулярних тренінгів, наявності внутрішніх протоколів реагування та роботи психологічної служби.

Виконання четвертого завдання – порівняльного аналізу практик профілактики в Україні та Польщі – показало суттєві організаційні відмінності. Польська школа (Szkoła Podstawowa w Krakowie) демонструє

чітку, формалізовану систему профілактики: внутрішні протоколи повідомлення про випадки, багаторівневі командні наради, регулярні тренінги, обов’язкову комунікацію з батьками та постійний моніторинг стану учнів. В українській школі (Жовківський ЗЗСО І–ІІІ ступенів) профілактика має позитивні результати, але залежить від ініціативності педагогів та не завжди має системний характер.

Виконуючи п’яте завдання, було виявлено спільні та відмінні риси профілактичних систем двох країн. Спільними є робота психологічної служби, проведення тренінгів, співпраця з батьками. Відмінності стосуються рівня міжвідомчої взаємодії, обов’язковості реагування на зафіксований випадок, наявності стандартів поведінки та обов’язкових процедур контролю. На основі цього обґрунтовано напрями удосконалення системи профілактики булінгу в Україні: впровадження єдиного протоколу реагування, посилення взаємодії школи з соціальними службами, підготовка вчителів у сфері медіації та розвиток моделей партнерства між школою, сім’єю та учнями.

Результати дослідження були апробовані у вигляді тез, представлених на XVIII Університетській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих науковців «Молодь науки – 2025», що підтверджує наукову цінність і практичну значущість роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біловус О. Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників : кваліфікаційна робота. Львів : ЛьвДУВС, 2024. URL : https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7730/1/Bilovus%20Oleksandr.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

2. Биковець Є. Роль працівників психологічної служби в реагуванні на булінг у закладі освіти. *Зб. наук. праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2025»*: у 5 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т.1. 492 С.142-144. URL : https://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//12345/tom_1.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

3. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії.* Серія «педагогіка». 2021. Вип. 2(3), С. 10–16. DOI : https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.3.2.2

4. Про забезпечення функціонування української мови як державної : Закон України від 25 квіт. 2019 р. № 2704-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19#Text (дата звернення: 12.08.2025).

5. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07 груд. 2017 р. № 2229-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text (дата звернення: 12.08.2025).

6. Про освіту : Закон України від 05 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 12.08.2025).

7. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16 січ. 2020 р. № 463-IX. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text (дата звернення: 12.08.2025).

8. Про затвердження плану заходів щодо захисту прав дитини в освіті : Постанова Верховної Ради України від 2020 р. URL : https://zakon.rada.gov.ua (дата звернення: 12.08.2025).

9. Огляд судової практики у справах про булінг (2021-2024) : Верховний Суд України. URL : https://supreme.court.gov.ua(дата звернення: 12.08.2025).

10. Годецька Т. Нова українська школа на шляху вирішення проблеми булінгу. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2018. № 3. С. 69–77.

11. Градова, Ю. В. Булінг в Україні: проблема очима дитини. *Наук. вісник УжНУ*. 2021. Вип. 8. С. 9 URL : https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2021/08/9.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

12. Поради дітям щодо безпеки онлайн (2020-2024) : Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL : https://dsns.gov.ua (дата звернення: 12.08.2025).

13. Безпечне освітнє середовище: аналітичні звіти (2020-2024) : Державна служба якості освіти України. URL : https://sqe.gov.ua (дата звернення: 12.08.2025).

14. Кібербулінг: поради для шкіл (2021-2024) : Державна служба спеціального зв’язку та захисту інформації. URL : https://cip.gov.ua (дата звернення: 12.08.2025).

15. Методичні рекомендації щодо безпечного освітнього середовища (2020-2023) : Інститут модернізації змісту освіти.

16. Л. О. Шатирко, О. М. Мойзріст. Психологічні засоби запобігання булінгу в шкільному середовищі. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України. 2023. 46 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738001 (дата звернення: 12.08.2025).

17. Опитування щодо насильства серед підлітків (2019-2023). Київський міжнародний інститут соціології. URL : https://kiis.com.ua (дата звернення: 12.08.2025).

18. Булінг у підлітковому середовищі. Аналітичний огляд «Київський ун-т ім. Бориса Грінченка. 2020. URL : https://kubg.edu.ua (дата звернення: 12.08.2025).

19. Кліменко Ю. О., Сайко Н. О., Шевчук В. В. Соціально-психологічна профілактика булінгу в освітньому середовищі. *SEND-PP*, 2018. URL : https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Socio-psychological-precaution-of-the-bullying-in-the-educational-environment-Y.-O.-Klymenko-N.-O.-Saiko-V.-V.-Shevchuk.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

20. Кравченко І. В. Профілактика булінгу в закладі загальної середньої освіти: методичний аспект. *EDUC*. 2023. 7. С. 6 URL : https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6514/educ_2023_076.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

21. Звіт Національної гарячої лінії щодо звернень про булінг (2020-2024). *Ла Страда – Україна*. URL : https://la-strada.org.ua (дата звернення: 12.08.2025).

22. Щодо запобігання та протидії булінгу : Лист МОН №1/9-420 від 29.08.2019.

23. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.

24. Міністерство освіти і науки України. Наказ №1646 від 28.12.2019 Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) : наказ МОН від 28.12.2019 № 1646

25. Поради, як протидіяти булінгу: матеріали кампанії (2019-2021). *Міністерство юстиції України*. URL : https://www.kmu.gov.ua/news/valeriya-kolomiyec-minyust-rozpochinaye-informacijnu-kampaniyu-shchodo-protidiyi-bulingu (дата звернення: 12.08.2025).

26. Про затвердження Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 19.12.2017 № 1044 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0686-18#Text

27. Безпечне та інклюзивне середовище: матеріали (2018-2025). *Нова українська школа*. URL : https://surl.lu/grtiyz (дата звернення: 12.08.2025).

28. Правовий захист дітей. Офіс Генерального прокурора. URL : https://surl.li/qjshvi (дата звернення: 12.08.2025).

29. Освіта.ua. Профілактика булінгу: добірка матеріалів (2018-2025). URL : https://osvita.ua/school/topics/64363/(дата звернення: 12.08.2025).

30. Освітній омбудсмен України. Щорічні звіти та рекомендації щодо булінгу (2020-2024). URL : https://eo.gov.ua(дата звернення: 12.08.2025).

31. Савчук О. М. Психологічні механізми булінгу в підлітковому середовищі. *Вісн. психології і педагогіки*. 2021. Вип. 1. С. 45-52. URL : https://core.ac.uk/download/pdf/322123456.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

32. Український фонд «Благополуччя дітей». *Програми запобігання насильству (2017-2024)*. URL : https://childfund.org.ua (дата звернення: 12.08.2025).

33. Про дотримання прав дитини. *Щорічна доповідь Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини. Розділ 4. Права дитини*. 2023. URL : https://ombudsman.gov.ua/report-2023/rozdil-4-prava-dytyny (дата звернення: 12.08.2025).

34. Звіт щодо протидії кібербулінгу. *Доповіді Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини 2022*. URL : https://www.ombudsman.gov.ua/uk/shchorichni-ta-specialni-dopovidi (дата звернення: 12.08.2025).

35. Уповноважений Президента України з прав дитини. *Щорічна доповідь (2021-2024)*. URL : https://president.gov.ua (дата звернення: 12.08.2025).

36. Аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків у 2022/2023 роках «Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проєкту ВООЗ “Health behaviour schoolage children” (HBSC). Київ, 2024. 90 с. URL : https://surl.li/hxwlfx (дата звернення: 12.08.2025).

37. 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-bullingy.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

38. «Протидія та попередження булінгу в закладах освіти». *Курс Prometheus*, 2024. URL : https://prometheus.org.ua/prometheus-free/protydiya-bulingu-v-osviti/ (дата звернення: 12.08.2025).

39. Скажемо булінгу ні!: методичний посібник / укладач Т.М. Соколенко. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2020. 62 с. URL : https://donopdut.org.ua/wp-content/uploads/2021/10/8.-Skazhemo-bulingu-ni-metodichniy-posibnik.-%E2%80%93-2020-r.pdf (дата звернення: 12.08.2025).

40. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Закон України із змінами у відповідності до Закону № 2628-VIII від 23.11.2018. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text (дата звернення: 12.08.2025).

41. Bauman S., Cross, D., & Walker, J. L. Principles of cyberbullying research. *Definitions, measures, and methodology*. New York: Routledge, 2015. DOI : https://doi.org/10.4324/9781315766002 (дата звернення: 12.08.2025).

42. Campbell M. A., Slee, T., Spears, B., Butler, D., & Kift, S. L. Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. *School Psychology International*. 2015. 34(6). 613-629. URL: https://doi.org/10.1177/0143034313479698 (дата звернення: 12.08.2025).

43. Casas J. A., Del Rey R., Ortega-Ruiz R. Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 29(3). P. 580-587. DOI : https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.015 (дата звернення: 12.08.2025).

44. Cross D., Lester L., Barnes A. A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health*. 2015. Vol. 60. P. 207-217. DOI : https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655-1 (дата звернення: 12.08.2025).

45. Ditch the Label. Annual bullying survey 2023. Brighton : Ditch the Label. 2023. URL : https://www.ditchthelabel.org/research-papers/the-annual-bullying-survey-2023/ (дата звернення: 12.08.2025).

46. Espelage D. L., Hong J. S. Cyberbullying prevention and intervention: Twenty-first century approaches for schools. *Cambridge Journal of Education*. 2017. 47(1). 123-138. DOI : https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1195476(дата звернення: 12.08.2025).

47. Farrington D. P., & Ttofi M. M. School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews*. 2009. Vol. 5(1). DOI : https://doi.org/10.4073/csr.2009.6 (дата звернення: 12.08.2025).

48. Gaffney H., Farrington D. P., Ttofi M. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*. 2019. Vol. 45. P. 111-133. DOI : https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001 (дата звернення: 12.08.2025).

49. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*. 2010. Vol. 14(3). P. 206-221. DOI : https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133 (дата звернення: 12.08.2025).

50. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., & Lattanner M. R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140(4). P. 1073-1137. DOI : https://doi.org/10.1037/a0035618 (дата звернення: 12.08.2025).

51. Li Q. Cyberbullying in high schools: A study of students' behaviors and beliefs about this new phenomenon. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2010. Vol. 19(4). P. 372-392. DOI : https://doi.org/10.1080/10926771003788979 (дата звернення: 12.08.2025).

52. Modecki K. L., Minchin J., Harbaugh A. G., Guerra N. G., Runions K. C. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 55(5). P. 602-611. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007 (дата звернення: 12.08.2025).

53. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA : Blackwell Publishing, 2013.

54. Ortega R., Elipe P., Mora-Merchán J. A., Calmaestra J., & Vega, E. The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive Behavior*. 2012. Vol. 38(5). P. 342-356. DOI : https://doi.org/10.1002/ab.21440 (дата звернення: 12.08.2025).

55. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying: Identification, prevention, and response. *Cyberbullying Research Center*. 2022. URL : https://cyberbullying.org/cyberbullying-identification-prevention-and-response (дата звернення: 12.08.2025).

56. Rigby K. Bullying interventions in schools: Six basic approaches. Camberwell : ACER Press, 2012. URL : https://research.acer.edu.au/learning_processes/12/ (дата звернення: 12.08.2025).

57. Smith, K., Steffgen, G. Cyberbullying through the new media: Findings from an international network. London : Psychology Press, 2013. DOI : https://doi.org/10.4324/9780203802701 (дата звернення: 12.08.2025).

58. Tokunaga R. S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26(3). P. 277-287. DOI : https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014 (дата звернення: 12.08.2025).

59. UNESCO. Behind the numbers: Ending school violence and bullying. Paris : UNESCO, 2019. URL : https://surl.li/lubiel (дата звернення: 12.08.2025).

60. UNICEF. Ending violence in schools: An investment case. New York : UNICEF, 2021. URL : https://www.unicef.org/reports/ending-violence-in-schools (дата звернення: 12.08.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для учнів щодо виявлення рівня поширеності булінгу

Вступне слово для учнів:

"Дорогі учні! Просимо вас відповісти на запитання анкети. Це допоможе нам зрозуміти, наскільки поширені випадки булінгу у школі та як ми можемо зробити наше середовище більш безпечним. Анкета є анонімною, результати будуть використані лише в узагальненому вигляді."

Частина 1. Загальна інформація

1. Ваш вік: _____
2. Клас, у якому ви навчаєтеся: _____
3. Стать: □ хлопець □ дівчина

Частина 2. Досвід участі у ситуаціях булінгу

4. Чи були ви коли-небудь свідком того, як однокласник або інший учень принижував, ображав чи бив когось?

□ Так, часто

□ Іноді

□ Ніколи

5. Чи зазнавали ви особисто образ, насмішок або принижень від однокласників?

6. □ Так, часто
7. □ Іноді
8. □ Ніколи
9. Якщо так, у якій формі це відбувалося? (можна обрати кілька варіантів)
10. □ Слова або насмішки
11. □ Фізичне насильство (штовхання, удари тощо)

12. □ Кібербулінг (образи або погрози через Інтернет)

Частина 3. Емоційне сприйняття та реакції

7. Як ви почуваєтеся, коли стаєте свідком булінгу?

□ Мені байдуже

□ Я співчуваю жертві, але не знаю, що робити

□ Я намагаюся допомогти або звертаюся до дорослих

8. Чи знаєте ви, до кого можна звернутися по допомогу у випадку булінгу?

9. □ Так

10. □ Ні

ДОДАТОК Б

Анкета для вчителів щодо оцінки ефективності профілактичної роботи

Вступне слово

"Шановні колеги! Ця анкета допоможе оцінити рівень вашої готовності до запобігання булінгу та ефективність заходів, які проводяться у школі. Відповіді анонімні."

Частина 1. Досвід і підготовка

1. Чи проходили ви спеціальне навчання з протидії булінгу?

□ Так □ Ні

2. Якщо так, вкажіть, у якому форматі: □ семінар □ тренінг □ онлайн-курс

Частина 2. Робота в школі

3. Як часто ви спостерігаєте прояви агресії між учнями?

□ Часто □ Рідко □ Ніколи

4. Чи вважаєте ви ефективними заходи, що проводяться у школі для профілактики булінгу?

□ Так □ Частково □ Ні

Частина 3. Співпраця з батьками

5. Чи залучаються батьки до профілактичної роботи?

□ Так □ Частково □ Ні

6. Які форми роботи з батьками, на вашу думку, є найефективнішими? (відкрита відповідь)

ДОДАТОК В

Протокол спостереження за шкільним середовищем

Дата спостереження: _____

Місце: □ Клас □ Коридор □ Шкільне подвір’я □ Інше _____

Час: з ___ до ___

Параметр спостереження	**Опис ситуації**	**Реакція учасників**	**Дії дорослих**
Вербальна агресія	Приклади образливих слів чи насмішок	Сміх, ігнорування	Втручання / ні
Фізичне насильство	Штовхання, удари	Опір, втеча	Втручання / ні
Кібербулінг (зафіксовані прояви)	Використання гаджетів для образ	Ігнорування	Втручання / ні
Позитивна взаємодія	Приклади підтримки	Посмішка, допомога	Заохочення

ДОДАТОК Г

План тренінгу «Школа без булінгу»

День 1 – Ознайомлення з поняттям булінгу, його формами та наслідками. Інтерактивна лекція з презентацією та відеофрагментами, обговорення реальних історій, групові вправи на визначення меж допустимої поведінки.

День 2 – Формування навичок асертивного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Рольові ігри «Конфлікт на перерві», обговорення емоційних реакцій, вправи на розвиток емпатії.

День 3 – План дій у випадку булінгу. Створення командних проєктів «Антибулінговий кодекс класу», презентація розроблених правил, підбиття підсумків.

ДОДАТОК Д

Статистичні дані дослідження у Жовківському ЗЗСО та Szkoła Podstawowa

Вид булінгу	**Жовківський ЗЗСО (кількість випадків)**	**SP (кількість випадків)**
Фізичний	12	9
Вербальний	25	18
Кібербулінг	7	6

Висновок: Обидві школи мають випадки булінгу різної інтенсивності, але вербальна форма залишається найбільш поширеною.