

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ БУЛІНГУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ «БЕЗПЕЧНА ШКОЛА»: ВІД ДІАГНОСТИКИ ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРАКТИКИ

Ткач Євгенія

Попри зростання кількості зафіксованих випадків булінгу в українських школах, профілактична робота у більшості закладів освіти зводиться до загальних виховних бесід, що не спираються на конкретні психодіагностичні дані. Відсутність емпіричного підґрунтя унеможлиблює точне визначення мішеней корекційного впливу, а відтак – і реальну зміну психологічного клімату класу.

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження психологічних передумов булінгу в закладі загальної середньої освіти та обґрунтувати на їх основі практичну модель соціального проєкту з комплексної протидії цькуванню, що охоплює учнів, педагогів і батьків.

Виклад основного матеріалу. Практична робота з булінгом у закладі освіти має розпочинатися не з виховних бесід, а з психодіагностики – адже лише виявлення конкретного психологічного профілю учнівського середовища дозволяє точно визначити мішені для корекційного впливу. Емпіричне дослідження, проведене у лютому 2026 року на базі Загальноосвітньої школи №10 м. Вінниця, охопило 55 учнів 10-х класів і включало опитувальник Басса–Дарки, методику К. Томаса та авторську анкету «Моє ставлення до булінгу: досвід і сприйняття». Застосування комплексу методик дозволило отримати цілісну картину психологічного клімату класу, яка стала підставою для проєктування профілактичних заходів.

Ключовим практичним результатом діагностики є виявлення специфічної психологічної конфігурації, що відтворює булінг: підвищена підозрілість ($Mx=6,07$ за Басса–Дарки), знижене почуття провини ($Mx=4,44$) та домінування пасивних стратегій поведінки в конфлікті – компромісу ($Mx=7,48$) й уникнення ($Mx=6,17$) за методикою Томаса при критично низькому показнику суперництва ($Mx=2,84$). Ця конфігурація є прогностично значущою: агресор не рефлексує власну деструктивну поведінку, жертва не здатна відстояти особисті межі. Корекційна робота має бути

спрямована на обидва полюси одночасно – формування емпатії та зниження підозрілості у потенційних агресорів і розвиток асертивності у потенційних жертв.

Особливо значущим практичним індикатором є те, що 50,9% постраждалих не зверталися по допомогу до дорослих, а 49,1% учнів частково покладають відповідальність на саму жертву. Ці показники вказують на системну кризу довіри, яка не усувається одноразовими заходами. Центральним інструментом її подолання в рамках соціального проєкту «Безпечна школа» є «скринька довіри» – фізична або у форматі Google-форми, – доступ до якої має лише шкільний психолог, а також класний договір, сформульований і підписаний самими учнями як символічна точка відліку нової культури взаємодії.

Тренінговий блок із шести занять, спрямований безпосередньо на учнів, є практичним ядром проєкту. Кожне заняття має конкретний, відпрацьований результат: від розрізнення конфлікту і булінгу на реальних кейсах до освоєння технік асертивності («заїжджена платівка», «туманний банк», чітке формулювання межі) та розвитку емпатії через метод «листа від жертви». Такий підхід відповідає науково обґрунтованій позиції, згідно з якою тренінгова робота є основним методом формування поведінкових навичок протидії булінгу [4, с. 32].

Практична робота з педагогами будується не як лекція, а як семінар на основі реальних кейсів – із відпрацюванням трьох конкретних ситуацій та видачею готового «Алгоритму реагування на булінг» на одну сторінку. Такий формат відповідає виявленій у ході фокус-групи потребі педагогів не в теоретичних знаннях, а в практичних інструментах швидкого реагування. Шкільний психолог у цій моделі виконує роль фасилітатора, що об'єднує зусилля всіх учасників освітнього процесу [4, с. 30; 1, с. 5–6]. Залучення батьків реалізується через одну зустріч у форматі відкритого діалогу, побудованого навколо трьох практичних запитань: як розпізнати ознаки булінгу у власної дитини, що зробити першим кроком і як говорити про цькування, не знецінюючи досвід дитини. Батьки

отримують конкретний друкований пам'ятник із фразами для розмови вдома. Цей підхід ґрунтується на принципі, що ефективна протидія булінгу можлива лише за умови єдиного захисного простору – і в школі, і вдома [1, с. 34].

Оцінка ефективності проєкту здійснюється через порівняльну діагностику: ті самі методики застосовуються на початку (вересень) і в кінці (травень) навчального року. Цільовими індикаторами є зниження частки учнів, що не звертаються по допомогу, – з 50,9% до менш ніж 35%, а також підвищення показника асертивності за методикою Томаса. Такий підхід до моніторингу відповідає концептуальним засадам програми Д. Олвеуса, що передбачає системне відстеження змін у шкільному середовищі як обов'язкову складову будь-якої антибулінгової програми [2, с. 2].

Таким чином, практична цінність представленого дослідження і побудованого на його основі проєкту полягає у точному збігу між діагностичними даними і змістом профілактичних заходів: кожне тренінгове заняття, кожен семінар і кожна батьківська зустріч є відповіддю на конкретний виявлений показник, а не загальним виховним заходом. Саме ця діагностична обґрунтованість відрізняє запропоновану модель від декларативних програм і забезпечує її реалістичність в умовах обмеженого бюджету та реального шкільного середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльній діагностиці ефективності впровадженого проєкту до і після його реалізації, а також у тиражуванні діагностично обґрунтованої моделі профілактики на заклади освіти різних типів і регіонів.

Список використаних джерел

1. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Громадянське виховання*. 2019. С. 1-9. URL: <https://surl.li/ktqgjh>
2. Шахрай В.М. Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі: поради педагогам і батькам: методичні рекомендації. 2025. URL: <https://surl.li/kfnmqu>
3. Запорожець А. К., Миронюк Т. В., Левченко Ю. О. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання. 2021. URL: <https://surl.li/sfhggt>
4. Шатирко Л. О., Мойзріст О. М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум. 2023. URL: <https://surl.li/sqffvb>