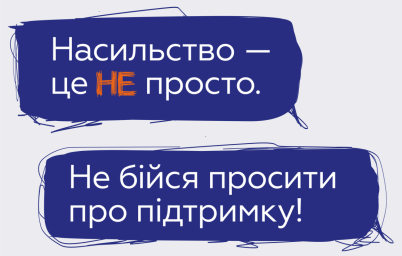
«ЦЕ НЕ ПРОСТО»

Бучанська громада

УКРИТТЯ ВІД НАСИЛЬСТВА · ЦЕ НЕ ПРОСТО · 2026

# Емоційне самопочуття, потреби та психологічна безпека підлітків у школі: повний звіт

Два окремі етапи соціально-психологічного моніторингу учнів 5–7 класів у Бучанській громаді: пілотний кейс Бучанського ліцею № 3 (*n* = 351 учень і 83 педагоги) та розширений зріз 11 зашифрованих шкіл громади (*n* = 836 анкет)




**1 187**
опитаних учнів 5–7 класів за дві окремі шкільні хвилі

**351 + 83**
Етап 1: учні та педагоги пілотного Ліцею № 3 (92% змін)

**836**
Етап 2: валідні анкети в 11 зашифрованих ЗЗСО громади

**100%**
конфіденційність 11 шкіл, класів та дитячих цитат

## Зміст аналітичного звіту

1. Архітектура моніторингової програми, етичні стандарти та рамки інтерпретації 2
2. Етап 1: Пілотне дослідження та комплексна дія у Бучанському ліцеї № 3 (n = 351) 3
3. Етап 2: Розширене опитування 11 шкіл громади — профіль учасників (Питання 1–3) 6
4. Приводи для занепокоєння та актуальні потреби підлітків (Питання 4–5) 8
5. Самооцінка емоційного стану та коло близької підтримки (Питання 6–9) 10
6. Суб'єктивний досвід образ, реактивні зриви та фрази знецінення (Питання 10–12) 14
7. Ресурси самодопомоги, позашкільне дозвілля та формати участі (Питання 13–16) 17
8. Мрії, джерела натхнення та вільні звернення дітей до дорослих (Питання 17–19) 20
9. Зіставлення узагальнених груп, загальні висновки та практичні орієнтири 22
10. Вихідні відомості, нормативні орієнтири та партнерська інформація 25

Norway · Швеція Sverige · ЄДНАННЯ · Аскольд і Дір · ТВОЯ ОПОРА

Створено БФ «Твоя опора» за підтримки Фонду «Аскольд і Дір», що адмініструється ICAP Єднання в межах проєкту «Сильне громадянське суспільство України — рушій реформ і демократії» за фінансування Норвегії та Швеції. Зміст є відповідальністю БФ «Твоя опора» та не є відображенням поглядів урядів Норвегії, Швеції або ICAP Єднання.

## 1. Архітектура моніторингової програми, етичні стандарти та рамки інтерпретації

Тривалий вплив повномасштабної війни, повітряних тривог, вимушеного переміщення та освітніх трансформацій суттєво посилює навантаження на емоційну сферу дітей молодшого підліткового віку. Для того щоб програми підтримки у школах базувалися не на припущеннях дорослих, а на реальних запитах дітей, фахівці Благодійного фонду «Твоя опора» у партнерстві з освітянами Бучанської громади реалізували у 2026 році послідовну двоетапну програму анонімного соціально-психологічного моніторингу серед учнів 5–7 класів.

Сукупно двома шкільними хвилями програми було охоплено **1 187 учнів у 12 закладах загальної середньої освіти громади**. Принциповою особливістю звіту є **чітке аналітичне розмежування обох етапів** без механічного зливання відсоткових показників у зведену середню величину:

- **Етап 1 — Пілотний проєкт у Бучанському ліцеї № 3 (*n* = 351 учень та 83 педагоги):** первинне анонімне опитування учнів 5–7 класів стало підґрунтям для практичної інтервенції в закладі — облаштування шкільної антистрес-кімнати, проведення тренінгів із протидії булінгу та супервізійної підтримки для педагогічного колективу з подальшим повторним опитуванням вчителів. Після презентації результатів пілоту на круглому столі громада ухвалила рішення масштабувати вивчення потреб на інші заклади освіти.
- **Етап 2 — Розширене опитування 11 закладів освіти Бучанської громади (*n* = 836 валідних анкет із 846 бланків):** суцільний анонімний паперовий моніторинг учнів 5–7 класів п'яти міських та шести сільських шкіл громади (листопад 2026 року), який зафіксував базову картину потреб перед подальшим розгортанням програм підтримки.

**Важливе застереження щодо статусу інструментарію та меж інтерпретації даних**

1. **Соціально-психологічний моніторинг потреб, а не клінічна психодіагностика:** Опитування проведено за допомогою авторської структурованої анкети БФ «Твоя опора» (19 запитань у двох змістовних блоках). Анкета не є стандартизованим клінічним або психодіагностичним тестом із віковими нормами з реєстру ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України. Відповідно, жоден показник цього звіту не може трактуватися як клінічний діагноз депресивного, тривожного чи посттравматичного розладу. Усі цифри відображають виключно **суб'єктивну самооцінку** та усвідомлені запити учнів на момент заповнення бланку — у логіці первинного анонімного оцінювання ризиків освітнього середовища згідно з Постановою КМУ № 658 та оновленим Положенням про психологічну службу МОН № 509.

2. **Відсутність категоричних причинно-наслідкових тверджень:** Оскільки анкетування є одномоментним (крос-секційним) зрізом, статистично значущі перетини між відповідями (перевірені за критерієм хі-квадрат Пірсона та точним критерієм Фішера) описують взаємне співпадіння ознак у досвіді дитини, а не односторонню клінічну причинність. Так само питання про булінг фіксує широкий спектр суб'єктивно пережитих образ, приниження й агресії без юридичної верифікації трьох формальних критеріїв булінгу за роз'ясненнями МОН України.

3. **Стандарт конфіденційності:** Пілотний Бучанський ліцей № 3 названо відкрито як публічно презентований на круглому столі кейс успішної інтервенції. Усі 11 закладів другого етапу закодовано шифрами (**М-1…М-5** для міських та **С-1…С-6** для сільських шкіл), літери й номери класів вилучено, а дослівні цитати дітей наведено виключно із зазначенням статі та вікового діапазону.

## 2. Етап 1: Пілотне дослідження та комплексна дія у Бучанському ліцеї № 3 (n = 351)

Перший етап проєкту «Укриття від насильства» було реалізовано на базі Бучанського ліцею № 3. В анонімному опитуванні взяла участь **351 дитина віком 10–14 років** (учні 5–7 класів). Дослідницький фокус охоплював емоційне самопочуття школярів, наявність соціальної опори й довірених дорослих, досвід зіткнення з проявами булінгу та готовність звертатися по допомогу у складних ситуаціях.

### Первинний зріз самопочуття та досвіду учнів ліцею

Результати первинного опитування у ліцеї засвідчили, що на емоційний фон підлітків одночасно тиснули зовнішні безпекові загрози та щоденні шкільні виклики. Питання безпеки (загроза війни, евакуація, обстріли) відмітили **52%** опитаних, навчання у школі — **48%**, власний емоційний стан — **28%**, здоров'я своє або рідних — **27%**, а проблеми зі сном чи концентрацією уваги — **26%**. Із 268 учнів ліцею, які власноруч описали свою мрію, **145 дітей (54,1%)** написали про мир, перемогу або закінчення війни, а 14 учнів прямо зазначили, що мріють про повернення тата чи дідуся з фронту.




Рисунок 1. Провідні приводи для занепокоєння та самооцінка емоційного стану і досвіду образ серед учнів 5–7 класів Бучанського ліцею № 3 (n = 351).

| Ключовий індикатор первинного опитування у Бучанському ліцеї № 3 | Значення | Змістовий акцент у вибірці ліцею (n = 351) |
|---|---|---|
| Іноді відчувають тривогу, але намагаються впоратися самостійно | 42,4% | Самостійне тамування напруги без звернення |
| Прямо зазначають переживання тривоги та стресу | 12,5% | Підвищене емоційне навантаження |
| Перебувають у стані постійної тривоги й потребують допомоги | 5,5% | Група першочергової профілактичної уваги |
| Мають людину для розмови лише іноді / не мають взагалі | 55,4% / 11,4% | Дефіцит стабільного безпечного слухача |
| Стикалися з проявами булінгу (іноді — 43,5%, турбує — 11,5%) | 55,0% | Рівномірно у 5-х, 6-х та 7-х класах ліцею |
| Чули після образ фрази «це просто жарт» або «це просто прикол» | 61 зі 109 (56,0%) | Джерело концепції кампанії «Це НЕ просто» |
| Іноді проявляли агресію ненавмисно / хочуть змінити поведінку | 56,0% / 13,5% | Свідомі прояви агресії відмітили лише 4,1% |
| Кажуть про потребу в психологу / реально отримують його допомогу | 25,0% / 9,0% | Розрив між запитом і зверненням у 2,8 раза |

Примітка: у гендерному розрізі про добрий і спокійний стан у ліцеї повідомили 51% хлопців проти 26% дівчат; ситуації булінгу гостро турбували 16% дівчат проти 8% хлопців, а про тривогу чи дуже поганий стан зазначали 24% дівчат проти 12% хлопців.

Аналіз перетинів у вибірці Ліцею № 3 показав, що серед учнів, яких ситуації цькування турбували, про тривогу або дуже погане самопочуття повідомляли **46%** (проти **10%** серед тих, хто не стикався з образами), а про повну відсутність людини для розмови — **24%** (проти **8%**). При цьому у складні моменти учні ліцею опиралися передусім на друзів (62%), родину (50%), комп'ютерні ігри (42%) та спорт (34%).

## Комплексна інтервенція в ліцеї та повторне опитування педагогів

Отримані результати засвідчили, що працювати потрібно не лише з дітьми, а й із дорослими, які щодня формують шкільний клімат. У межах проєкту в Бучанському ліцеї № 3 було реалізовано двокомпонентну модель підтримки: проведено практичні тренінги з протидії булінгу та супервізійний супровід для **83 педагогічних працівників** ліцею, а також створено шкільну **антистрес-кімнату** як доступний простір емоційного відновлення учнів.




Рисунок 2. Оцінка змін освітнього середовища за результатами повторного опитування педагогів Бучанського ліцею № 3 після навчання, супервізії та відкриття антистрес-кімнати.

Через певний час після завершення навчальної програми команда проєкту провела повторне опитування педагогів ліцею. Воно зафіксувало перехід отриманих інструментів у щоденну педагогічну практику: **42%** вчителів застосовують їх регулярно, а ще **58%** — час від часу (сумарне практичне охоплення становить 100%). Переважна більшість опитаних педагогів (**92%**) відзначила позитивну динаміку щодо булінгу та шкільних конфліктів, і так само **92%** підтвердили, що поєднання тренінгів та антистрес-кімнати сприяє формуванню психологічно безпечнішого середовища й допомагає дітям долати емоційне напруження.

Водночас повторне опитування чесно окреслило зони, які потребують тривалої системної роботи: кожен четвертий педагог (**25%**) усе ще спостерігає окремі прояви цькування серед учнів, і лише **42%** вчителів помічають, що діти стали частіше звертатися до дорослих зі своїми труднощами (серед головних перешкод залишаються недовіра, страх осуду та прагнення впоратися самотужки). Крім того, самі педагоги задекларували потребу у подальшій професійній

підтримці щодо роботи з дитячою тривожністю, стресом та поведінковими труднощами. Додаткове експрес-опитування психологів Сімейного центру «Твоя опора» у спільному проєкті з PepsiCo серед старших підлітків громади (*n* = 72, переважно 13–16 років) також показало високу актуальність теми (68% вказали досвід булінгу, 53% мали з ким поговорити лише іноді), що підтвердило доцільність розширення моніторингу на всі заклади громади після проведення круглого столу.

> **Узагальнений висновок за Етапом 1:** Досвід Бучанського ліцею № 3 продемонстрував, що поєднання первинного анонімного моніторингу потреб із навчанням і супервізією педагогів та створенням фізичного антистрес-простору дає відчутне покращення шкільного клімату (92% позитивної динаміки за оцінкою вчителів), проте подолання дитячої недовіри потребує безперервного супроводу, а не разових заходів.

## 3. Етап 2: Розширене опитування 11 шкіл громади — профіль учасників (Питання 1–3)

На другому етапі (листопад 2026 року) анонімне паперове анкетування охопило одинадцять інших закладів загальної середньої освіти Бучанської громади — п'ять міських шкіл (шифри **М-1…М-5**) та шість сільських закладів освіти старостинських округів (шифри **С-1…С-6**). Із **846** зібраних та оцифрованих паперових бланків у 45 класах **836 анкет (98,8%)** містять змістовні відповіді учнів, і лише 10 бланків (1,2%) залишилися порожніми. Для повної точності у всіх таблицях нижче паралельно наведено дві частки: від загального масиву заповнених анкет (*N* = 836) та від кількості учнів, які дали відповідь на конкретне запитання.

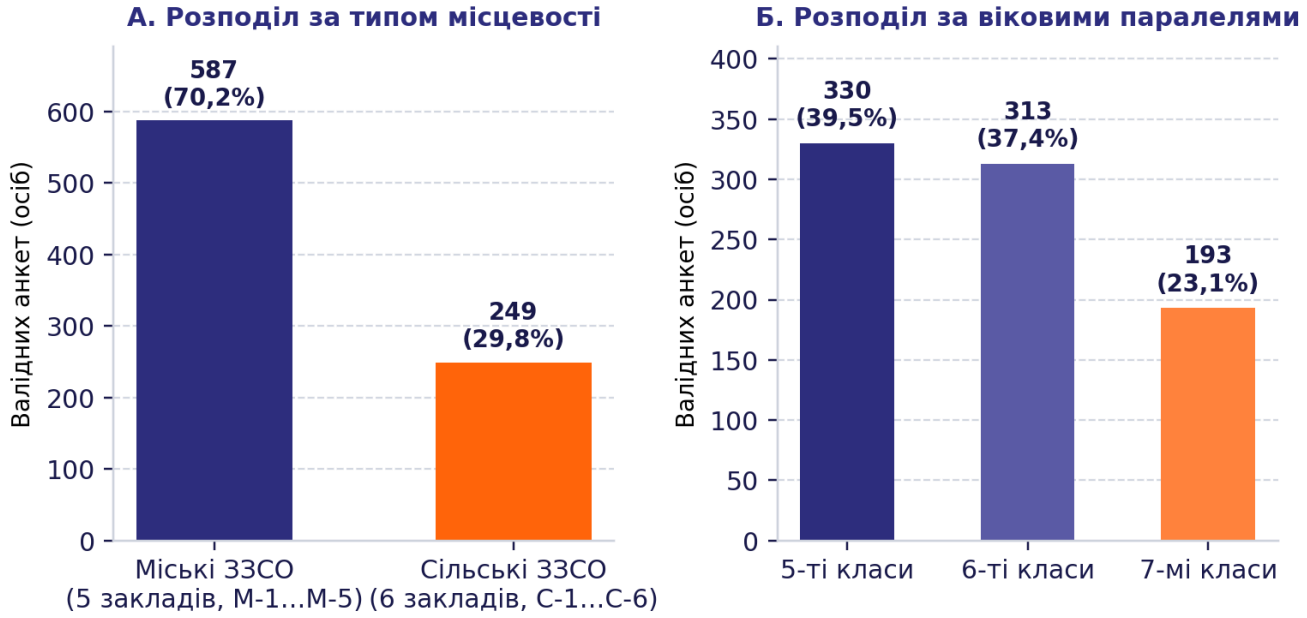



Рисунок 3. Знеособлений розподіл валідних анкет другого етапу (N = 836) за типом місцевості та віковими паралелями 5–7 класів.

### Питання 1. Статевий розподіл опитаних учнів

Перше запитання фіксувало стать респондентів для подальшого порівняння особливостей емоційного самопочуття та сприйняття шкільного середовища серед хлопців і дівчат (відповіли 826 осіб, пропущено 10 бланків — 1,2%).

| Варіант відповіді (Питання 1) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 826) |
|---|---|---|---|
| Жіноча стать | 424 | 50,7% | 51,3% |
| Чоловіча стать | 403 | 48,2% | 48,8% |
| Не вказано у бланку | 10 | 1,2% | — |

Примітка: в одній анкеті дитина відмітила обидва поля одночасно, тому сума позначок становить 827 на 826 бланків із відповіддю.

> **Узагальнений висновок за питанням 1:** Практично рівне співвідношення дівчат (50,7%) та хлопців (48,2%) забезпечує коректну порівнюваність статевих підгруп без перекосів вибірки.

### Питання 2. Вікова структура вибірки

Другий пункт окреслював віковий діапазон учасників опитування (відповіли 828 осіб — 99,0%; 11 дітей на межі дня народження позначили два суміжні інтервали).

| Віковий інтервал (Питання 2) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 828) |
|---|---|---|---|
| 11–12 років | 448 | 53,6% | 54,1% |
| 10–11 років | 341 | 40,8% | 41,2% |
| 13–14 років | 49 | 5,9% | 5,9% |
| 15–16 років | 3 | 0,4% | 0,4% |
| Не вказано | 8 | 1,0% | — |

> **Узагальнений висновок за питанням 2:** Ядро вибірки (94,4%) становлять молодші підлітки 10–12 років — віковий період переходу з початкової до базової середньої школи, коли зростає чутливість до оцінки ровесників, а навички довільної емоційної саморегуляції ще формуються.

### Питання 3. Тип місцевості проживання та досвід переміщення

Третє відкрите запитання про місце проживання заповнили 803 учні (96,1%). З метою суворого дотримання конфіденційності конкретні назви сіл і селищ у таблиці агреговано за типом

територіальних зон.

| Узагальнена територіальна категорія (Питання 3) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 803) |
|---|---|---|---|
| Міська зона громади (центральне місто) | 518 | 62,0% | 64,5% |
| Сільські та селищні округи громади | 255 | 30,5% | 31,8% |
| Сусідні громади району (щоденний доїзд до школи) | 27 | 3,2% | 3,4% |
| Пряма вказівка рідного регіону ВПО у полі проживання | 3 | 0,4% | 0,4% |
| Не заповнено | 33 | 3,9% | — |

Зіставлення цього поля з відкритими відповідями у кінці анкети показує, що щонайменше два десятки опитаних підлітків зберігають живу емоційну прив'язаність до рідних міст, які постраждали від бойових дій або тимчасової окупації (Херсон, Маріуполь, Харків, Краматорськ, Дружківка, Луганськ, Донецьк, Запоріжжя), сприймаючи нинішнє місце проживання крізь призму очікування повернення додому.

> **Узагальнений висновок за питанням 3:** Поєднання у вибірці учнів міських (70,2% за місцем навчання) і сільських (29,8%) шкіл, дітей на щоденному доїзді та внутрішньо переміщених родин вимагає враховувати логістичні й інфраструктурні відмінності під час планування позашкільної та психологічної підтримки.

## 4. Приводи для занепокоєння та актуальні потреби підлітків (Питання 4–5)

### Питання 4. Головні чинники занепокоєння учнів у теперішній час

Четвертий пункт із можливістю множинного вибору заповнили 780 учнів (93,3%; у середньому 2,12 обраних варіанти на анкету). Розподіл відповідей демонструє поєднання безпекової тривоги воєнного часу з навчальним навантаженням та переживаннями щодо власного стану.

| Чинник занепокоєння (Питання 4, множинний вибір) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 780) |
|---|---|---|---|
| Питання безпеки (загроза війни, евакуація, обстріли) | 440 | 52,6% | 56,4% |
| Освіта (школа, навчання) | 310 | 37,1% | 39,7% |
| Мій емоційний стан (тривога, стрес, страх) | 213 | 25,5% | 27,3% |

| Чинник занепокоєння (Питання 4, множинний вибір) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 780) |
|---|---|---|---|
| Здоров'я (моє або рідних) | 172 | 20,6% | 22,1% |
| Проблеми зі сном або концентрацією | 136 | 16,3% | 17,4% |
| Відсутність можливості займатися улюбленими хобі | 116 | 13,9% | 14,9% |
| Інше (відмітка чекбоксу / рукописне уточнення — 129 анкет) | 103 | 12,3% | 13,2% |
| Відсутність спілкування та друзів | 98 | 11,7% | 12,6% |
| Фінансові труднощі в сім'ї | 67 | 8,0% | 8,6% |

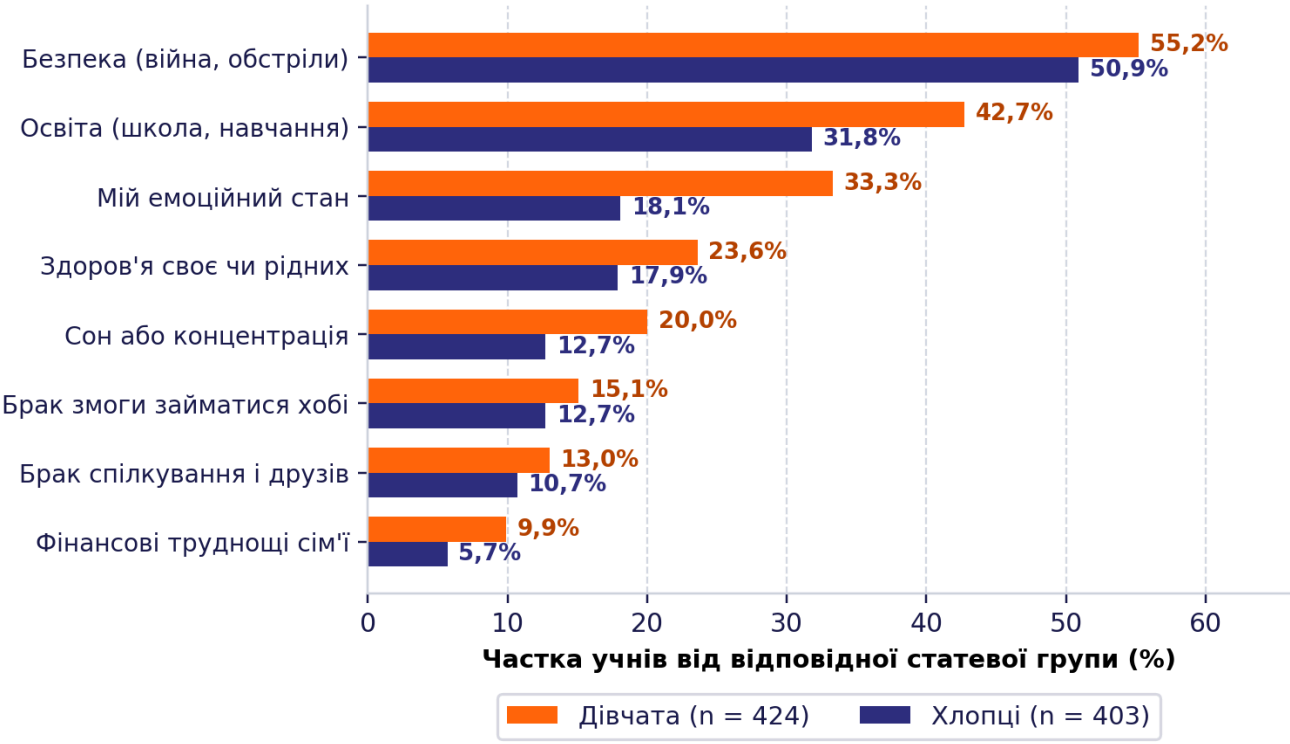



Рисунок 4. Порівняння чинників занепокоєння (питання 4) серед дівчат (n = 424) та хлопців (n = 403) у 11 закладах освіти громади.

Зіставлення підгруп виявляє три важливі особливості. По-перше, рівень занепокоєння безпекою майже збігається з показником пілотного Ліцею № 3 (52,6% проти 52,0%), але у сільських школах він є відчутно вищим, ніж у міських (**59,0%** проти **49,9%**). По-друге, дівчата значно частіше за хлопців фіксують у самооцінці хвилювання через власний емоційний стан (**33,3%** проти **18,1%**, $p < 0{,}001$), навчання (42,7% проти 31,8%) та труднощі зі сном або концентрацією уваги (20,0% проти 12,7%). По-третє, у 7-х класах хвилювання через навчання зростає до **45,6%** (проти 34,5% у 5–6 класах). У 129 рукописних уточненнях до поля «Інше» діти найчастіше дописували тривалі

відключення електроенергії, перебування батька чи брата на війні, страх втрати близьких, тривогу за домашніх тварин і боязнь осуду за оцінки.

> **Узагальнений висновок за питанням 4:** Навчальний процес розгортається на тлі постійної безпекової настороженості понад половини учнів і скарг кожної шостої дитини на труднощі зі сном чи увагою, тому академічні вимоги у школі потребують гнучкості та емоційно підтримуючого тону викладання.

### Питання 5. Найважливіші актуальні потреби учнів

П'яте запитання окреслювало практичні запити підлітків (відповіли 796 осіб — 95,2%; у середньому 2,72 обраних потреби на анкету).

| Актуальна потреба дитини (Питання 5, множинний вибір) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 796) |
|---|---|---|---|
| Доступ до навчання та освіти | 409 | 48,9% | 51,4% |
| Безпека та стабільність життя | 390 | 46,7% | 49,0% |
| Можливість займатися творчістю або спортом | 380 | 45,5% | 47,7% |
| Спілкування з однолітками | 359 | 42,9% | 45,1% |
| Доступ до інтернету | 333 | 39,8% | 41,8% |
| Психологічна підтримка | 142 | 17,0% | 17,8% |
| Інше (відмітка чекбоксу / текстові записи — 88 анкет) | 82 | 9,8% | 10,3% |
| Допомога з основними речами (одяг, їжа тощо) | 67 | 8,0% | 8,4% |

Попри високу тривогу через школу в попередньому питанні, майже половина опитаних (48,9%) ставить на перше місце саме доступ до навчання та освіти — поруч із безпекою (46,7%), спортом і творчістю (45,5%) та спілкуванням із ровесниками (42,9%, яке у сільських ЗЗСО сягає **51,0%**). Кожен шостий підліток (**17,0%** — 142 анкети; серед дівчат — 19,8%, у 7-х класах — 19,2%) прямо декларує усвідомлену потребу в психологічній підтримці, а 67 анкет (8,0%) вказують на потребу базової матеріальної підтримки родини.

> **Узагальнений висновок за питанням 5:** Учні 5–7 класів очікують від школи та громади не відокремлених послуг, а цілісного середовища: зрозумілої освіти, фізичної захищеності, живого кола ровесників у секціях та нестигматизованого доступу до психолога.

## 5. Самооцінка емоційного стану та коло близької підтримки

## (Питання 6–9)

### Питання 6. Суб'єктивна оцінка емоційного стану останнім часом

Шостий пункт виступав самооцінним індикатором актуального самопочуття підлітків (відповіли 813 осіб — 97,2%; 63 дитини відмітили два сусідні варіанти, відображаючи мінливість настрою впродовж тижня).

| Самооцінка емоційного стану (Питання 6) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 813) |
|---|---|---|---|
| Я почуваюся добре і спокійно | 435 | 52,0% | 53,5% |
| Я почуваюся іноді стурбованим/ою, але справляюся | 322 | 38,5% | 39,6% |
| Я відчуваю тривогу або стрес | 100 | 12,0% | 12,3% |
| Я почуваюся дуже погано і потребую підтримки | 24 | 2,9% | 3,0% |
| **Унікальні анкети з відміткою тривоги/стресу або потреби опори** | **117** | **14,0%** | **14,4%** |

Більшість опитаних школярів оцінює свій стан як врівноважений (52,0%) або такий, із яким вдається впоратися самотужки (38,5%). Разом із тим **117 учнів (14,0% вибірки)** повідомили у самооцінці про відчутну тривогу чи стрес (12,0%) або дуже погане самопочуття з потребою підтримки (2,9% — 24 анкети). Аналогічно до результатів пілотного Ліцею № 3, дівчата обирали ці два варіанти удвічі частіше за хлопців (**18,4%** проти **9,2%**, $p$ = 0,00013). За віковими паралелями частка таких відповідей становить 12,7% у 5-х класах, досягає **16,0%** у 6-х класах і становить 13,0% у 7-х класах.

**Пряма мова анкет учнів, які відмітили потребу в підтримці (анонімізовано: стать, вік)**

«Мене не розуміють, іноді я плачу в своїй кімнаті і мені страшно іноді чомусь.» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Я нікому не потрібна і мене не сприймають у суспільстві» — **Дівчинка, 10–11 років**

«Не знаю, у мене дуже неміцна психіка для 11-річного пацана, і я коли згадую страшилки, у мене вмикається тривога, і інстинкт виживання.» — **Хлопчик, 11–12 років**

«Я б хотіла щоб частіше хтось мене підтримував. Бо майже завжди, це роблю я.» — **Дівчинка, 11–12 років**

**Узагальнений висновок за питанням 6:** Не інтерпретуючи самооцінні відповіді як медичні діагнози, дані моніторингу свідчать, що в середньому 3–4 учні у кожному класі суб'єктивно переживають виражене емоційне напруження й потребують профілактичної уваги дорослих.

### Питання 7. Наявність людини, з якою можна поговорити про переживання

Сьоме запитання вивчало доступність довірливого спілкування (відповіли 790 учнів — 94,5%).

| Чи є з ким поговорити про переживання (Питання 7) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 790) |
|---|---|---|---|
| Іноді, але не завжди | 419 | 50,1% | 53,0% |
| Так, завжди | 291 | 34,8% | 36,8% |
| Ні, мені бракує такої людини | 91 | 10,9% | 11,5% |

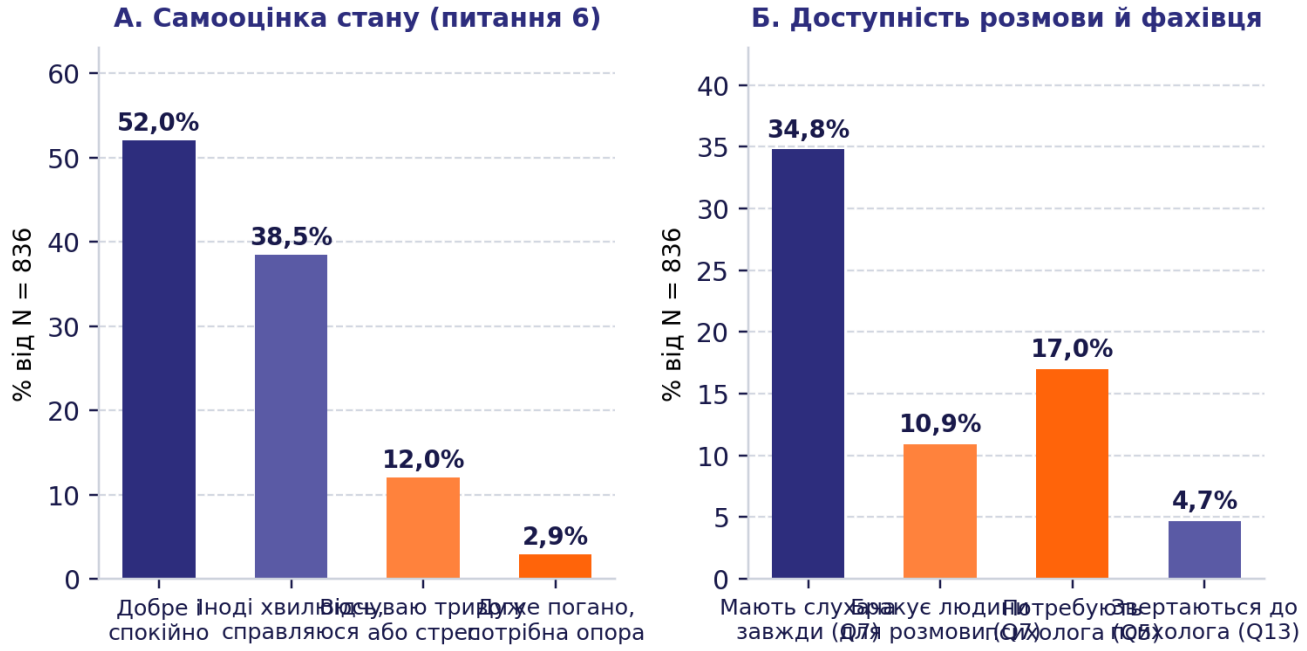



Рисунок 5. Розподіл самооцінки емоційного стану (питання 6) та показників комунікативної і фахової підтримки (питання 5, 7 та 13; N = 836).

Лише трохи більше третини опитаних (34,8%) мають людину, якій можуть відкритися завжди. Половина підлітків (50,1%) має таку можливість лише ситуативно, а **91 дитина (10,9%)** вказує на повну відсутність довіреного співрозмовника (цей показник майже ідентичний пілотному Ліцею № 3, де він становив 11,4%). При переході з 5-го до 6-го класу частка учнів без співрозмовника зростає удвічі — із **7,0%** до **14,1%**. Серед 117 учнів, які у питанні 6 відмітили тривогу чи дуже поганий стан, **73,5%** не мають людини, з якою могли б поговорити завжди.

> **Узагальнений висновок за питанням 7:** Комунікативна замкнутість підлітків у моменти хвилювання вказує на важливість формування в школі безпечних низькопорогових каналів довіри (зокрема через антистрес-простори та групові зустрічі).

### Питання 8. Самооцінка стосунків із батьками або опікунами

Восьмий пункт відображав сприйняття дитиною родинної атмосфери (відповіли 812 осіб — 97,1%).

| Оцінка стосунків із батьками (Питання 8) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 812) |
|---|---|---|---|
| Дуже добрі, я знаю, що завжди можу на них покластися | 511 | 61,1% | 62,9% |
| Загалом добрі, але іноді ми не розуміємо одне одного | 307 | 36,7% | 37,8% |
| Напружені, мені складно спілкуватися з ними | 34 | 4,1% | 4,2% |
| Погані, я не відчуваю підтримки та розуміння з їхнього боку | 5 | 0,6% | 0,6% |

Шість із десяти опитаних (61,1%) мають міцну родинну опору, і ще 36,7% описують стосунки як загалом добрі з епізодичними віковими непорозуміннями. Напружені або погані взаємини вдома відмітили **37 унікальних учнів (4,4%)**. Водночас саме в цій групі спостерігається найвища частка відповідей про тривогу чи поганий стан у питанні 6 — **45,9%** проти **9,3%** серед дітей із теплими стосунками вдома.

> **Узагальнений висновок за питанням 8:** Родинне тепло залишається головним захисним ресурсом для більшості дітей громади, а випадки сімейного відчуження тісно перетинаються з підвищеною емоційною вразливістю дитини у школі.

### Питання 9. Самооцінка стосунків із друзями

Дев'ятий пункт характеризував включеність підлітка у коло ровесників (відповіли 820 осіб — 98,1%).

| Оцінка стосунків із друзями (Питання 9) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 820) |
|---|---|---|---|
| У мене є близькі друзі, які мене підтримують | 617 | 73,8% | 75,2% |
| У мене є друзі, але я не завжди почуваюся зрозумілим/ою | 211 | 25,2% | 25,7% |
| У мене немає справжніх друзів, я почуваюся самотнім/ньою | 31 | 3,7% | 3,8% |

Три чверті опитаних (73,8%) мають підтримуючих друзів, чверть (25,2%) відчуває частковий дефіцит взаєморозуміння, а **31 дитина (3,7%)** прямо вказує на самотність (частка зростає з 2,4% у 5-х класах до 5,7% у 7-х класах; у сільських школах — 5,2% проти 3,1% у міських). Серед самотніх підлітків частка відповідей про тривогу чи погане самопочуття становить **45,2%** проти **9,8%** за наявності близьких друзів.

> **Узагальнений висновок за питанням 9:** Почуття самотності серед однолітків у підлітковому віці є важливим маркером вразливості, який варто враховувати класним керівникам під час командної та позакласної роботи.

## 6. Суб'єктивний досвід образ, реактивні зриви та фрази знецінення (Питання 10–12)

### Питання 10. Суб'єктивний досвід зіткнення з ситуаціями булінгу (образ, приниження, агресії)

Десяте запитання вивчавало, чи стикалися учні з образами, приниженням або агресією щодо себе (відповіли 813 осіб — 97,2%). Як зазначено у розділі 1, широке формулювання питання в анкеті фіксує суб'єктивний досвід дитини без юридичного розмежування одноразової образи та систематичного цькування.

| Досвід образ, приниження чи агресії щодо себе (Питання 10) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 813) |
|---|---|---|---|
| Ні, ніколи | 417 | 49,9% | 51,3% |
| Іноді, але я можу з цим справлятися | 343 | 41,0% | 42,2% |
| Так, і це мене турбує | 67 | 8,0% | 8,2% |
| **Унікальні анкети із зазначеним досвідом («іноді» або «турбує»)** | **405** | **48,4%** | **49,8%** |

Майже половина опитаних учнів 11 шкіл (**48,4%** — 405 осіб) зазначила, що стикалася з проявами образ або цькування: 41,0% вважають, що справляються з такими епізодами самостійно, а **67 учнів (8,0%)** вказують, що ця ситуація їх гостро турбує. У сільських ЗЗСО про досвід образ повідомляють **53,0%** опитаних (проти 46,5% у міських), а за віковими паралелями найвищий показник спостерігається у **5-х класах (53,9%)** під час первинної адаптації у середній ланці школи (проти 44,4% у 6-х та 45,6% у 7-х класах). Серед 67 дітей, яких ситуації образ гостро турбують, про тривогу або дуже поганий стан у питанні 6 повідомляють **32,8%** (проти 8,1% серед тих, хто з образами не стикався).

**Узагальнений висновок за питанням 10:** Значна поширеність відповіді «іноді, але справляюся» (41,0%) вказує на те, що багато підлітків звикають терпіти вербальні образи як буденний елемент шкільного життя й звертають увагу на проблему лише тоді, коли напруга стає надмірною.

### Питання 11. Самооцінка власних проявів агресії або образ щодо інших

Одинадцятий пункт симетрично пропонував дітям оцінити власну поведінку у конфліктних ситуаціях (відповіли 802 учні — 95,9%).

| Самооцінка власних проявів агресії до інших (Питання 11) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 802) |
|---|---|---|---|
| Іноді, але я не хотів/ла цього | 434 | 51,9% | 54,1% |
| Ні, такого не було | 291 | 34,8% | 36,3% |
| Так, і я відчуваю потребу змінитися | 74 | 8,9% | 9,2% |
| Так, але я спеціально це роблю | 26 | 3,1% | 3,2% |

Структура відповідей має велике практичне значення для педагогів: лише **3,1% (26 анкет)** вказують на цілеспрямовану свідому агресію. Натомість половина усіх опитаних (**51,9%** — 434 учні; у пілотному Ліцеї № 3 було так само 56%) зазначає, що зривалася на інших ненавмисно, а ще **74 підлітки (8,9%)** прямо визнають проблему і декларують власну потребу змінитися. Перехресне зіставлення питань 10 і 11 показує, що **302 учні (36,1% усієї вибірки)** одночасно бували і в ролі того, кого ображали, і в ролі того, хто зривався у відповідь.

**Узагальнений висновок за питанням 11:** Більшість конфліктних реакцій у 5–7 класах має характер імпульсивного емоційного зриву, а наявність 74 дітей із прямим запитом «хочу змінитися» відкриває простір для ненасильницьких тренінгів саморегуляції замість суто дисциплінарних покарань.

### Питання 12. Висловлювання знецінення після образ («Це просто...»)

Дванадцяте відкрите запитання заповнили **593 учні (70,9% вибірки)**. Якісна категоризація рукописних прикладів підтвердила закономірність, уперше зафіксовану на пілотному етапі в Ліцеї № 3.

| Змістова категорія відкритих відповідей (Питання 12) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від відповідей Q12 (n = 593) |
|---|---|---|---|
| Прикриття образи гумором («та це просто жарт / прикол / рофл / пранк») | 278 | 33,3% | 46,9% |

| Змістова категорія відкритих відповідей (Питання 12) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від відповідей Q12 (n = 593) |
|---|---|---|---|
| Вказівка на відсутність такого досвіду у власному колі («не чула / дружні») | 112 | 13,4% | 18,9% |
| Цифровий контент без згоди («просто відео / сторіз / стікер / фото в ШІ») | 61 | 7,3% | 10,3% |
| Перекладання провини на постраждалого («не розумієш жартів / чого плачеш») | 46 | 5,5% | 7,8% |
| Інші ситуативні репліки або уривчасті описи конфліктів | 60 | 7,2% | 10,1% |
| Прямі насмішки щодо зовнішності, одягу або сімейного статусу | 36 | 4,3% | 6,1% |




Рисунок 6. Співвідношення досвіду образ і власних реакцій (питання 10–11, N = 836) та категорій знецінення у питанні 12 (n = 593).

**Дослівні свідчення учнів у питанні 12 (збережено орфографію, підпис: стать, вік)**

«це буває смішно а буває ні залежить від самого відео або ситуації. буває по різному, але коли я в школі то согласна що це прикол але коли я в дома то мені трішки сумно.» — **Дівчинка, 13–14 років**

«"Це просто жарт, охолонь!" Я відчуваю велику образу на інших та замикаюсь в собі більше» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Зі мной зробили стікери вони сказали що це просто прікол але мені було не дуже приємно.» — **Хлопчик, 10–11 років**

«Не ображайся що ми згенерували твої фото в ші і т.д.» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Для тебе це просто жарт, а для мене — ні; мені — це не подобається» — **Хлопчик, 10–11 років**

**Узагальнений висновок за питанням 12:** Мовна формула «це просто жарт / просто відео» знімає відповідальність з ініціатора образи та змушує постраждалу дитину сумніватися в адекватності власних почуттів; особливої профілактичної уваги потребує нова практика створення стікерів та ШІ-зображень однокласників без їхньої згоди.

## 7. Ресурси самодопомоги, позашкільне дозвілля та формати участі (Питання 13–16)

### Питання 13. Що допомагає підліткам почуватися краще у складні моменти

Тринадцятий пункт із можливістю множинного вибору заповнили 805 учнів (96,3%; у середньому 2,81 способу самопідтримки на анкету).

| Ресурс відновлення у складні моменти (Питання 13) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 805) |
|---|---|---|---|
| Спілкування з друзями | 551 | 65,9% | 68,4% |
| Комп'ютерні ігри | 373 | 44,6% | 46,3% |
| Спілкування в родинному колі | 366 | 43,8% | 45,5% |
| Спортивні тренування | 265 | 31,7% | 32,9% |
| Читання книг або перегляд фільмів | 234 | 28,0% | 29,1% |
| Заняття музикою | 133 | 15,9% | 16,5% |
| Інше (відмітка чекбоксу / текстові записи — 142 анкети) | 128 | 15,3% | 15,9% |
| Заняття танцями | 101 | 12,1% | 12,5% |

| Ресурс відновлення у складні моменти (Питання 13) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 805) |
|---|---|---|---|
| Волонтерство (допомога іншим) | 46 | 5,5% | 5,7% |
| Підтримка психолога | 39 | 4,7% | 4,8% |
| Медитація або йога | 29 | 3,5% | 3,6% |

Провідними опорами дітей виступають друзі (65,9%), комп'ютерні ігри (44,6%), родина (43,8%) та спорт (31,7%), а в рукописних доповненнях «Інше» найчастіше згадуються домашні тварини, прогулянки на свіжому повітрі та малювання. На особливу увагу заслуговує зіставлення питання 13 із питанням 5: хоча потребу в психологічній підтримці задекларували 17,0% учнів (142 особи), реально спираються на підтримку психолога лише **4,7% (39 осіб)** — тобто у **3,6 раза менше**.

> **Узагальнений висновок за питанням 13:** Низька частка звернень до психолога на тлі втричі вищого запиту свідчить не про відсутність потреби, а про психологічні бар'єри звернення, які доцільно долати через неформальні простори довіри й просвітницьке знайомство учнів із роботою фахівця.

### Питання 14. Головні захоплення учнів (Блок 2 анкети)

Чотирнадцятий пункт відкривав другий блок анкети, присвячений інтересам та дозвіллю (відповіли 792 учні — 94,7%; у середньому 2,14 захоплення на дитину).

| Головне захоплення дитини (Питання 14, множинний вибір) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 792) |
|---|---|---|---|
| Спорт (футбол, волейбол, плавання, єдиноборства тощо) | 398 | 47,6% | 50,3% |
| Комп'ютерні ігри | 373 | 44,6% | 47,1% |
| Малювання чи інші творчі заняття | 303 | 36,2% | 38,3% |
| Музика (спів, гра на інструментах) | 178 | 21,3% | 22,5% |
| Інше (відмітка чекбоксу / текстові записи — 201 анкета) | 172 | 20,6% | 21,7% |
| Танці | 148 | 17,7% | 18,7% |
| Читання книг | 86 | 10,3% | 10,9% |
| Волонтерство | 38 | 4,5% | 4,8% |

Половина опитаних захоплюється активним спортом і понад третина — образотворчим мистецтвом та рукоділлям; у 201 рукописному уточненні учні назвали гімнастику, акробатику, кінний спорт, трюкові самокати, конструювання Lego, 3D-анімацію, програмування та кулінарію.

> **Узагальнений висновок за питанням 14:** Високий інтерес підлітків до спорту й прикладної творчості дозволяє будувати психосоціальні програми громади навколо діяльнісних клубних форматів (арт-майстерень, командних ігор, музичних і медійних студій).

### Питання 15. Реальна можливість займатися спортом або творчістю зараз

П'ятнадцяте запитання перевіряло практичну доступність позашкільних занять (відповіли 803 особи — 96,1%).

| Доступність занять спортом чи творчістю (Питання 15) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 803) |
|---|---|---|---|
| Так, регулярно | 495 | 59,2% | 61,6% |
| Іноді, коли є можливість | 275 | 32,9% | 34,2% |
| Ні, через брак часу або інші обставини (тривоги, друга зміна, дорога) | 51 | 6,1% | 6,4% |
| Ні, не маю умов через відсутність ресурсів (грошей, обладнання) | 13 | 1,6% | 1,6% |
| **Унікальні анкети учнів, позбавлених доступу до гуртків і секцій** | **62** | **7,4%** | **7,7%** |

Шість із десяти учнів відвідують заняття регулярно, проте **62 підлітки (7,4%)** не мають такої можливості через обставини безпеки, другу зміну навчання або фінансові обмеження родини. У сільських школах громади частка дітей без доступу до спорту й творчості є суттєво вищою, ніж у міських ЗЗСО — **10,4%** проти **6,1%** ($p$ = 0,030), а серед учнів 7-х класів вона сягає **11,9%** (проти 5,5% у 5-х класах).

> **Узагальнений висновок за питанням 15:** Вирівнювання доступу сільських школярів та семикласників до безкоштовних секцій і клубів поблизу дому є важливим кроком соціальної згуртованості громади.

### Питання 16. Найбільш зручний формат заходів для розвитку і дозвілля

Шістнадцяте запитання визначало бажану форму організації позакласних активностей (відповіли 799 осіб — 95,6%).

| Зручний формат заходів (Питання 16) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від тих, хто відповів (n = 799) |
|---|---|---|---|
| Змішаний формат (поєднання офлайн і онлайн) | 331 | 39,6% | 41,4% |
| Офлайн (наживо) | 282 | 33,7% | 35,3% |
| Онлайн | 238 | 28,5% | 29,8% |

**Узагальнений висновок за питанням 16:** Понад сім десятих підлітків обирають змішаний або очний формат із живою присутністю, водночас збереження онлайн-компонента залишається доречним для дітей, які чутливо реагують на шум у сховищах або мешкають у віддалених населених пунктах.

## 8. Мрії, джерела натхнення та вільні звернення дітей до дорослих (Питання 17–19)

### Питання 17. Про що підлітки мріють найбільше зараз

Сімнадцяте відкрите запитання викликало найвищу залученість серед усіх текстових полів анкети: власноруч сформулювали мрію **779 учнів (93,2% вибірки)**.

| Тематичний напрям мрій (Питання 17, відкрите поле) | Кількість анкет | % від N = 836 | % від відповідей Q17 (n = 779) |
|---|---|---|---|
| Мир, перемога України, закінчення війни та повернення рідних | 521 | 62,3% | 66,9% |
| Майбутня професія, спортивні або творчі досягнення | 92 | 11,0% | 11,8% |
| Матеріальні підліткові бажання (гаджети, велосипед, ігри) | 67 | 8,0% | 8,6% |
| Друзі, взаєморозуміння в сім'ї, домашні улюбленці, припинення образ | 61 | 7,3% | 7,8% |
| Подорожі та сімейний відпочинок на морі | 27 | 3,2% | 3,5% |
| Інші індивідуальні відповіді («ще не знаю», короткі записи) | 11 | 1,3% | 1,4% |

**Дослівні формулювання дітей у питанні про мрію (анонімізовано: стать, вік)**

«повернутися додому щоб батько вернувся з небес» — **Хлопчик, 10–11 років**

«Повернутися на 1 день в 2021 рік літом і щоб настав мир у всіх країнах» — **Дівчинка, 10–11 років**

«Хочу повернутися в свій город який окупували. Але яким він був до 2022 года.» — **Хлопчик, 10–11 років**

«Щоб мама не хвилювалася і за війни, А тато не боявся що може залишитися одним» — **Дівчинка, 13–14 років**

«Щоб мене зрозуміли, щоб в мене були друзі.» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Стати дизайнером та щоб булінг у мою сторону закінчився.» — **Дівчинка, 10–11 років**

**Узагальнений висновок за питанням 17:** Дві третини всіх дитячих мрій (66,9%) підпорядковані базовій потребі у припиненні війни, поверненні близьких із фронту та відновленні втраченого дому, що вказує на високу емоційну ціну воєнного повсякдення навіть у зовні спокійних підлітків.

### Питання 18. Що або хто надихає підлітків

Вісімнадцяте відкрите поле заповнили **752 респонденти (90,0% вибірки)**; багато дітей називали одночасно два-три джерела натхнення.

| Джерело натхнення (Питання 18, відкрите поле, можливі кілька згадок) | Кількість згадок | % від N = 836 | % від відповідей Q18 (n = 752) |
|---|---|---|---|
| Родина (мама, тато, брати й сестри, бабусі та дідусі) | 410 | 49,0% | 54,5% |
| Друзі та ровесники | 363 | 43,4% | 48,3% |
| Музика, творчість, малювання, книги | 187 | 22,4% | 24,9% |
| Відомі особистості, спортсмени, блогери, воїни ЗСУ | 100 | 12,0% | 13,3% |
| Спорт і тренери секцій | 94 | 11,2% | 12,5% |
| Вчителі та шкільні наставники | 41 | 4,9% | 5,5% |

**Узагальнений висновок за питанням 18:** Безумовним ціннісним орієнтиром для підлітків виступають сім'я (54,5%) та друзі (48,3%), тоді як порівняно невелика частка згадок про вчителів (5,5%) підкреслює потенціал зміцнення наставницької, підтримуючої ролі педагога за моделлю пілотного Ліцею № 3.

### Питання 19. Вільне завершальне звернення «Чим ти хочеш поділитися»

Дев'ятнадцяте відкрите поле заповнили **569 учнів (68,1%)**. Половина з них (286 анкет) обмежилася коротким «ні / все добре», проте **283 підлітки (33,9% усієї вибірки)** залишили розгорнуті особисті коментарі: про улюблені хобі й домашніх тварин, перевтому та шум під час

навчання в укриттях, страх батьківських сварок за оцінки, труднощі пошуку друзів, побутові умови в школах і прохання навчити керувати емоціями.

**Голоси підлітків у завершальному полі анкети (анонімізовано: стать, вік)**

«Я боюся висловлювати свої забаганки, мрії.» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Я хочу зрозуміти як контролювати свою агресію, і взагалі цілком емоції» — **Дівчинка, 10–11 років**

«в укритті дуже голосно і важко навчатись тому люблю онлайн. Я обожнюю музику і вона допомагає мені заспокоїтись / зконцентруватись але навіть коли працюю науроці вчителі сварятся коли в одному вусі навушник.» — **Дівчинка, 11–12 років**

«Я б дуже хотіла щоб було гарне харчування в школі, а також якийсь гурток щоб розповідати про свої відчуття, наприклад: „стрес“, „страх“, але цей гурток буде виключно для дітей.» — **Дівчинка, 11–12 років**

**Узагальнений висновок за питанням 19:** Третина опитаних учнів використала фінальне відкрите поле як безпечний канал діалогу з дорослими, прямо сформулювавши запит на підліткові групи підтримки, сенсорне розвантаження в укриттях та навички саморегуляції.

## 9. Зіставлення узагальнених груп, загальні висновки та практичні орієнтири

### Співпадіння відповідей про емоційне напруження та соціальні чинники

Для перевірки того, з якими життєвими обставинами у відповідях учнів найтісніше перетинається самооцінка тривоги чи поганого стану (питання 6), проведено порівняння полярних підгруп за питаннями 7–10 у вибірці 11 закладів освіти (*N* = 836).




Рисунок 7. Частка учнів, які у питанні 6 відмітили тривогу/стрес або потребу в підтримці, у різних соціальних підгрупах анкети (N = 836; одномоментний зріз самооцінки).

Як видно з рисунка 7, за сприятливого соціального фону (добрі стосунки з батьками, наявність близьких друзів, відсутність досвіду цькування) частка відповідей про тривогу чи дуже поганий стан не перевищує 6,9–9,8%. Водночас серед учнів, які відмітили напружені стосунки вдома або почуття самотності серед ровесників, ця частка зростає до **45,9%** та **45,2%** відповідно, а серед тих, кого ситуації булінгу гостро турбують — до **32,8%** (у пілотному Ліцеї № 3 спостерігалася подібна пропорція — 46% проти 10%).

## Конфіденційне порівняння міських і сільських ЗЗСО та паралелей 5–7 класів

Відповідно до етичного стандарту конфіденційності, результати другого етапу агреговано у таблиці нижче за типом місцевості (5 міських і 6 сільських закладів) та віковими паралелями без зазначення назв шкіл, сіл чи літер класів.




Рисунок 8. Знеособлене порівняння ключових показників між міськими (n = 587) та сільськими (n = 249) закладами освіти і паралелями 5–7 класів.

| Узагальнена група / вимір | Безпека турбує (Q4) | Тривога / скрута (Q6) | Немає слухача (Q7) | Досвід образ (Q10) | Без гуртків (Q15) |
|---|---|---|---|---|---|
| Міські ЗЗСО (5 шкіл, n = 587) | 49,9% | 14,8% | 12,1% | 46,5% | 6,1% |
| Сільські ЗЗСО (6 шкіл, n = 249) | 59,0% | 12,0% | 8,0% | 53,0% | 10,4% |
| 5-ті класи громади (n = 330) | 55,5% | 12,7% | 7,0% | 53,9% | 5,5% |
| 6-ті класи громади (n = 313) | 50,8% | 16,0% | 14,1% | 44,4% | 6,7% |
| 7-мі класи громади (n = 193) | 50,8% | 13,0% | 12,4% | 45,6% | 11,9% |

| Узагальнена група / вимір | Безпека турбує (Q4) | Тривога / скрута (Q6) | Немає слухача (Q7) | Досвід образ (Q10) | Без гуртків (Q15) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Діапазон зашифрованих шкіл*** | **39%–67%** | **3,6%–28,9%** | **3%–18%** | **37,0%–71,4%** | **2%–19%** |

*Примітка: діапазон розраховано по 10 зашифрованих закладах освіти із чисельністю вибірки не менше 20 анкет без розкриття точного розміру окремих шкіл; ключ шифрування зберігається виключно у фахівців психологічної служби проєкту для адресної методичної підтримки.

## Загальні висновки за результатами двох етапів моніторингу

1. **Висока узгодженість двох незалежних хвиль дослідження:** Порівняння пілотного заміру в Бучанському ліцеї № 3 (*n* = 351) та розширеного опитування 11 шкіл громади (*n* = 836) показало практично ідентичні базові пропорції занепокоєння безпекою (52,0% та 52,6%), відсутності довіреного співрозмовника (11,4% та 10,9%), поширеності досвіду образ (55,0% та 48,4%) і двократної різниці між самооцінкою тривоги у дівчат та хлопців. Це підтверджує надійність виявлених соціально-психологічних тенденцій на рівні громади.
2. **Поєднання функціональної стійкості більшості з прихованою вразливістю частини учнів:** Хоча близько дев'яти десятих опитаних зазначають, що почуваються спокійно або справляються з хвилюванням самотужки, у самооцінці 14,0% учнів другого етапу (та 18,0% на старті пілоту) фіксується запит на емоційну підтримку, а дві третини дитячих мрій зосереджені навколо припинення війни та збереження життя близьких.
3. **Системний розрив між потребою у психологічній допомозі та реальним зверненням:** В обох дослідженнях частка дітей, які декларують потребу в підтримці психолога, приблизно втричі перевищує частку тих, хто реально користується цією допомогою (25% проти 9% у пілоті; 17,0% проти 4,7% в 11 школах). Ключовими перешкодами виступають страх осуду, недовіра та звичка тамувати переживання наодинці.
4. **Переважання реактивних зривів і нормалізація образ через «просто жарт»:** Понад половина підлітків визнає ненавмисні емоційні зриви щодо інших (за частки свідомої агресії лише 3,1–4,1%), а майже половина відкритих описів після образ містить формулу знецінення «це просто жарт / прикол / відео», доповнену новими цифровими ризиками (стікери, сторіз і ШІ-генерації без згоди).
5. **Доведена практична результативність комплексної моделі підтримки:** Досвід Бучанського ліцею № 3 засвідчив, що одночасна інвестиція у компетентність і супервізію вчителів (83 педагоги) та створення шкільної антистрес-кімнати забезпечує 92% позитивної динаміки щодо конфліктів і формує безпечніший освітній простір.

## Практичні орієнтири для закладів освіти, психологічної служби та громади

- **Масштабування супервізійної та тренінгової підтримки педагогів:** Поширити відпрацьовану в Бучанському ліцеї № 3 програму навчання й регулярних супервізій для вчителів на пріоритетні школи громади (відповідно до внутрішньої карти шифрів), приділяючи особливу увагу класам перехідної ланки (5–6 класи).

- **Розвиток мережі антистрес-просторів і безпечних маршрутів звернення:** Розширювати практику шкільних кімнат емоційного розвантаження та групових «кіл підтримки» для підлітків, щоб знайомство з психологом відбувалося у природному, нестигматизованому форматі.
- **Впровадження шкільних правил реагування на знецінення та цифрові образи:** Інтегрувати у шкільні положення щодо унеможливлення насильства чіткі алгоритми реакції дорослих на маскування образ під «просто жарт», фото- і відеозйомку однокласників без дозволу та створення образливого ШІ-контенту.
- **Підтримка родин та розвиток доступного позашкілля у сільських округах:** Поєднувати шкільну профілактику з просвітницькими зустрічами для батьків і розширенням безкоштовних спортивних та творчих секцій у сільських закладах освіти, де дефіцит доступу до дозвілля є найвідчутнішим.

## 10. Вихідні відомості, нормативні орієнтири та партнерська інформація

- **Емпірична база першого етапу:** Матеріали анонімного соціально-психологічного моніторингу учнів 5–7 класів Бучанського ліцею № 3 (*n* = 351) та повторного опитування педагогічних працівників ліцею після проведення тренінгів, супервізії й облаштування антистрес-кімнати (охоплено 83 педагоги), проєкт «Укриття від насильства», 2026 р.
- **Емпірична база другого етапу:** Зведений деперсоналізований масив суцільного анонімного паперового опитування учнів 5–7 класів 11 закладів загальної середньої освіти Бучанської громади у межах кампанії «Це НЕ просто» (листопад 2026 р.: опрацьовано 846 бланків, валідна вибірка *N* = 836 заповнених анкет). Усі заклади освіти другого етапу та класи зашифровано для збереження конфіденційності.
- **Нормативно-правові та методичні орієнтири:** Типова програма унеможливлення насильства та жорстокого поводження з дітьми (Постанова КМУ № 658), Положення про психологічну службу у системі освіти України (Наказ МОН № 509 у ред. від 10.03.2026 р.) та Концепція розвитку психологічної служби до 2030 року (Розпорядження КМУ № 705-р); Інструкція МОН України для освітян щодо реагування на прояви булінгу; Методичні рекомендації ІМЗО «Діагностика булінгу (цькування) і кібербулінгу» (Л. А. Найдьонова).
- **Партнерська підтримка та дисклеймер:** Публікацію створено Благодійним фондом «Твоя опора» за підтримки Фонду «Аскольд і Дір», що адмініструється ICAP Єднання в межах проєкту «Сильне громадянське суспільство України — рушій реформ і демократії» за фінансування Норвегії та Швеції. Зміст звіту є виключною відповідальністю БФ «Твоя опора» та не є відображенням поглядів урядів Норвегії, Швеції або ICAP Єднання.