**Види булінгу** можна об’єднати в групи: вербального, фізичного та емоційного (соціального) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

            70% знущання відбувається вербально: принизливі обзивання, дошкуляння,  жорстока критика, плямування репутації, висміювання, агресивні зауваження, записки з погрозами застосування насилля, поширення неправдивих обвинувачень, ворожихчуток та пліток. Нажаль, кривдник часто залишається непоміченим та непокараним, однак образи не залишаються безслідними для «об’єкта» приниження.

**Фізичне насильство** найбільш помітне, однак складає менше третини випадків булінгу (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення одягу та особистих речей жертви, а також погляди, жести, образливі рухи тіла та міміки обличчя).

            Найскладніше зовні помітити **емоційне (соціальне) знущання** — систематичне приниження почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникання, виключення.

            Жертви можуть і не знати про чутки, що про них ходять, однак страждати від їх наслідків. Ці методи частіше використовуються дівчатами для навмисного відчуження жертви або руйнування дружніх стосунків. Маніпуляції, залякування, шантаж — це та зброя, яку застосовують до жертви з метою її соціального виключення.

            Кривдник витрачає багато енергії для підтримки своєї позиції, статусу, влади, контролю і ніяк не для побудови дружніх стосунків Інтернет та сучасні технології — вільний простір для кібер-булінгу. Діти створюють веб-сторінки та сайти, де можуть вільно спілкуватися, коментувати, ображаючи інших, поширювати плітки, фотографії особистого характеру та іншу інформацію; також кривдники відсилають електронні листи та повідомлення своїм жертвам, у яких їх всіляко принижують. У такому просторі не існує жодних захисних для жертви бар’єрів — ані часових, ані просторових, тому швидко, лише натисканням кнопки, образлива інформація поширюється серед тисяч людей. Дослідники встановили, що кожна сімнадцята дитина у віці 10–17 років зазнає знущань через Інтернет, причому близько однієї третини з цього числа вважають такі інциденти надзвичайно образливими та принизливими.

            Цікаво, що в середньому оцінки тих, хто зазнає принижень, порівняно з іншими погіршуються, однак серед потерпілих все-таки кількість тих, хто отримує гарні оцінки, переважає над тими, хто вчиться погано.

            Учні-жертви різних видів булінгу в школі частіше показують моделі поведінки, що відмінні від тих, якими користуються інші діти. Серед них — побоювання нападів, прогул занять, уникання небезпечних місць (сходи, їдальня, подвір’я, вхід дошколи, коридори, санвузли), відмова від участі в додаткових гуртках, секціях тощо, навіть носіння зброї (4% жертв та 1% інших дітей), участь у бійках (15% упорівнянні з 4%). Останніми роками відсоток учнів, які не почувають себе у безпеці у школі чи дорогою в навчальний заклад чи з нього, збільшується, так само, як і кількість тих,  хто уникає певних місць у школі задля власної безпеки, та тих, хто зазначає наявність «вуличних банд» у школі. Дослідження  показують, що 5–10% учнів залишаються вдома задля уникнення булінгу; дівчата та хлопці, з яких знущаються хоч раз на тиждень, мають гірше здоров’я, частіші спроби самогубства,  страждають від депресії, соціальної дисфункції,  тривожності та безсоння. Більше того, наслідками зазнавання знущань в школі можуть бути зловживання алкоголем, наркотиками, паління або інша небажана поведінка.

            Важливо визнати серйозні довгострокові наслідки для тих, хто знущається. Кривдники у школі зазвичай стають агресивними дорослими,  для яких є більшою вірогідністю бути багаторазово засудженими за злочинні дії . Щодо спостерігачів, то булінг може викликати у них почуття тривоги чи страху. Спостерігання булінгу призводить до порушення почуття ввічливості та коректності, вони змінюються на нетолерантність, фальшиві відчуття уповноваження та свободи завдавати шкоди іншим, пригнічуються співчуття, емпатії, сором. Таким чином порушується здібність дітей спілкуватися,  вести переговори та йти на компроміс — необхідні засади для вирішення проблем, владнання конфліктів та примирення.

            Отже, наслідки булінгу, окрім короткострокового впливу, мають також серйозну довгострокову дію, що може проявлятися як у жертв, так і в кривдників протягом навіть дорослого життя.

            Негативного впливу зазнають і спостерігачі, а також загалом навчальна атмосфера в класі та школі. Невід’ємним наслідком поширення булінгу серед дитячого середовища є перехід до агресивних дій, які носять злочинний характер, що викликає небажані негативні тенденції у функціонуванні молодіжного середовища та суспільства загалом.