

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

на тему:

**«СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ
ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ»**

Спеціальність 231 Соціальна робота

Виконала:

студентка групи СРСПм-21

Безверхна Мар'яна Мирославівна

Науковий керівник:

доктор філософії

Чернець Богдан Васильович

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

- 1.1. Поняття булінгу, його форми та прояви у підлітковому середовищі
- 1.2. Соціально-психологічні характеристики підліткового віку
- 1.3. Рольова поведінка у міжособистісних конфліктах: агресор, жертва, спостерігач
- 1.4. Аналіз сучасних підходів до вивчення соціально-психологічних факторів булінгу

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

- 2.1. Організація , методика та результати дослідження
- 2.2. Визначення рівня поширеності булінгу серед підлітків
- 2.3. Соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір рольової поведінки
- 2.4. Взаємозв'язок між психоемоційними характеристиками та поведінковими ролями

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

- 3.1. Програма соціально-психологічної підтримки учасників булінгу
- 3.2. Роль соціального працівника та психолога в профілактиці булінгу
- 3.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема булінгу в підлітковому середовищі набула гострої актуальності в українському суспільстві, зокрема у закладах освіти. Підлітковий вік — період інтенсивного психосоціального розвитку, коли формуються основи ідентичності, система цінностей та соціальні ролі. У ситуаціях міжособистісного конфлікту, таких як булінг, підлітки, залежно від соціально-психологічних факторів, можуть виступати в різних ролях — агресора, жертви або спостерігача. Усвідомлення причин, які зумовлюють вибір тієї чи іншої ролі, дозволяє краще розуміти механізми булінгу та розробляти ефективні програми його профілактики і подолання.

Ситуація ускладнюється тим, що булінг не є одноразовим актом агресії, а хронічною формою насильства, яка має довготривалі наслідки для психологічного здоров'я як жертви, так і агресора. За даними досліджень, систематичний булінг може призводити до розвитку тривожних розладів, зниження самооцінки, девіантної поведінки, а у важких випадках — до суїцидальних намірів. Саме тому вивчення соціально-психологічних факторів, що впливають на формування рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу, є необхідним для забезпечення ефективної соціальної підтримки, профілактики та корекції поведінки учасників цього явища.

Об'єкт дослідження: Рольова поведінка підлітків у ситуації булінгу.

Предмет дослідження: Соціально-психологічні фактори, що впливають на формування та реалізацію рольової поведінки підлітків (агресор, жертва, спостерігач) у ситуації булінгу.

Мета магістерської роботи: дослідження соціально-психологічних факторів, що зумовлюють вибір підлітками рольової поведінки у ситуації булінгу, а також розробити та апробувати програму соціально-психологічної підтримки для профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення булінгу та рольової поведінки підлітків.
2. Визначити основні соціально-психологічні фактори, що впливають на формування поведінкових ролей у ситуації булінгу.
3. Провести емпіричне дослідження рівня поширеності булінгу серед підлітків і типових моделей рольової поведінки.
4. Встановити взаємозв'язок між психоемоційними характеристиками підлітків та вибраними ними ролями.
5. Розробити програму соціально-психологічної підтримки для профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Методи дослідження:

- *Теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів до проблеми булінгу та рольової поведінки.
- *Емпіричні*: анкетування, соціально-психологічне тестування (наприклад, методика діагностики ролей у булінгу), бесіди з підлітками, педагогами, аналіз шкільної документації; кількісна та якісна обробка результатів.

Теоретичне значення дослідження: Уточнено поняття рольової поведінки в контексті підліткового булінгу, систематизовано та поглиблено уявлення про соціально-психологічні чинники, що визначають специфіку міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Практичне значення дослідження: Результати дослідження можуть бути використані соціальними працівниками, психологами та педагогами у закладах освіти для виявлення ризиків булінгу, діагностики поведінкових ролей та реалізації програм підтримки учнів. Розроблена модель може слугувати основою для тренінгів, консультацій та профілактичної роботи.

Структура й обсяг дослідження. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (найменувань). Загальний обсяг роботи становить сторінку, з них основного тексту – сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

1.1. Поняття булінгу, його форми та прояви у підлітковому середовищі

У сучасному суспільстві проблема булінгу, особливо в підлітковому середовищі, є предметом активного наукового обговорення та практичного втручання. Булінг (від англ. bullying — залякування, цькування) — це цілеспрямоване, систематичне застосування фізичного, психологічного або соціального насильства однією особою чи групою осіб щодо іншої особи, яка не може себе захистити через різні причини (вік, фізична слабкість, соціальна ізоляція тощо).

Булінг має низку ознак, що відрізняють його від одноразового конфлікту або сварки: повторюваність, навмисність дій, наявність дисбалансу сил, а також емоційне чи фізичне страждання жертви. У шкільному середовищі такі дії часто залишаються непоміченими або недооціненими дорослими, що призводить до хронічного стресу в дітей, соціальної ізоляції, зниження самооцінки, а в тяжких випадках — до суїцидальних тенденцій.

Законодавче визначення булінгу в Україні було закріплено у 2019 році через внесення змін до Закону України «Про освіту» та Кодексу України про адміністративні правопорушення. Булінг офіційно визначається як «дії (або бездіяльність) учасників освітнього процесу, пов'язані з психологічним, фізичним, економічним, сексуальним насильством, у тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації (кібербулінг), які вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою щодо інших учасників освітнього процесу». [18]

У науковій літературі виділяють **кілька основних форм булінгу**:

- Фізичний булінг — нанесення тілесних ушкоджень, штовхання, побиття, псування особистих речей.
- Психологічний (емоційний) булінг — погрози, ігнорування, маніпуляції, створення ворожого середовища.
- Вербальний булінг — образи, приниження, крики, насмішки, прозивання.
- Соціальний булінг — ізоляція від групи, поширення чуток, виключення зі спільної діяльності.
- Кібербулінг — переслідування за допомогою електронних засобів комунікації: повідомлень, коментарів у соцмережах, публікацій з приниженням честі та гідності.

Прояви булінгу у підлітковому середовищі:

Фізичні прояви:

- Синці, порізи, забої, які підліток намагається приховати.
- Постійне носіння одягу, що приховує травми (наприклад, довгі рукави для приховування синців).

Психологічні прояви:

- Зниження самооцінки, депресивні стани, тривожність.
- Відчуття самотності, страх перед ймовірними нападами або приниженнями.
- Постійне переживання і непокоїння через можливі знущання.

Соціальні прояви:

- Ізоляція від колективу, уникання контактів з однолітками або дорослими.
- Порухення нормальної соціальної взаємодії через страх або небажання стикатися з агресією.

Академічні прояви:

- Погіршення успішності в школі через стрес і низьку мотивацію до навчання.
- Пропуски занять через фізичне чи емоційне неблагополуччя.

Особливості прояву булінгу в підлітковому середовищі

Підлітки є особливо вразливою групою до булінгу з кількох причин:

- Потреба у визнанні та приналежності до групи, яка часто домінує над індивідуальними цінностями.
- Незрілість емоційно-вольової сфери, що ускладнює самоконтроль і регуляцію імпульсивної поведінки.
- Ідентифікація із соціальними ролями, моделями поведінки, часто нав'язаними медіа або авторитетами.
- Відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Булінг у шкільному середовищі часто має прихований характер. Він може тривати роками й залишатися непоміченим дорослими, адже жертви не завжди звертаються по допомогу через сором, страх або відчуття безсилля. Крім того, у багатьох шкільних колективах існує культура замовчування або навіть схвалення жорстокості, яка підкріплюється лояльним ставленням вчителів чи адміністрації.

Причини булінгу серед підлітків:

Сімейні фактори: Нерідко булінг є наслідком насильства або нехтування з боку батьків, що формує у підлітків агресивне або домінуюче ставлення до оточуючих.

Групова динаміка: У групах підлітків, де домінує жорстка конкуренція або прагнення до лідерства, можуть виникати ситуації, де один із учасників стає жертвою булінгу.

Особисті особливості: Підлітки, які відрізняються від інших (за зовнішністю, поведінкою, соціальним статусом), можуть стати об'єктами агресії.

Таким чином, розуміння булінгу як соціально-психологічного явища, що має різноманітні форми та ролі, є ключовим для аналізу поведінки підлітків і створення ефективних інтервенційних моделей у роботі соціальних працівників і психологів.

1.2. Соціально-психологічні характеристики підліткового віку

Підлітковий вік — це період, коли людина переживає значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. Це час, коли відбувається інтенсивне формування особистості, розвиток самосвідомості, розширення соціальних зв'язків та зміни в поведінці. Підлітки перебувають на межі між дитинством і дорослим життям, що часто викликає внутрішні конфлікти та пошук себе.

Соціально-психологічні характеристики підліткового віку:

- Психологічна непослідовність:

Підлітки часто перебувають у стані емоційної нестабільності, що може проявлятися у перепадах настрою, схильності до імпульсивних вчинків або, навпаки, в емоційній холодності.

Це є результатом гормональних змін та психологічної адаптації до нових соціальних ролей.

- Пошук ідентичності:

Один з найбільш важливих психологічних процесів підліткового віку — це пошук своєї ідентичності. Підлітки намагаються зрозуміти, хто вони є, і визначити свою роль у суспільстві.

Це може включати зміну соціальних груп, експерименти з поведінкою, зміну інтересів, зміни у зовнішньому вигляді.

- Формування самосвідомості:

Підлітки починають більше звертати увагу на своє «я» та те, як їх сприймають інші. Це може призвести до підвищеного інтересу до власної зовнішності, стилю одягу, поведінки та самовираження.

У цей період можуть виникати труднощі із самооцінкою: як завищена, так і занижена.

- Емоційна лабільність:

Підлітки часто переживають сильні емоції, можуть бути дуже чутливими до критики або схвалення з боку однолітків та дорослих.

Вони схильні до гіперболізації своїх переживань, наприклад, через невеликі нещастя відчувають себе як у кризовій ситуації.

- Потреба у незалежності та автономії:

Важливою рисою підліткової психології є прагнення до самостійності і незалежності від батьків. Це може виражатися у відмові від батьківських порад, у протестах проти авторитету.

Підлітки часто шукають можливості для прийняття власних рішень, навіть якщо вони ще не готові до цього з психологічного або практичного боку.

- Зміни у соціальних зв'язках:

Соціальна роль підлітка значно змінюється в цей період. Важливими стають стосунки з однолітками, груповий вплив, формування стосунків з іншими людьми на основі рівноправності, а не авторитаризму.

Підлітки починають більше звертати увагу на свої соціальні ролі та прагнути знайти друзів, з якими вони можуть поділитися своїми переживаннями.

- Інтенсивність потреби у взаєморозумінні та підтримці:

Підлітки потребують підтримки з боку значущих людей у їхньому житті (батьків, учителів, друзів), але не завжди здатні правильно виражати свої почуття.

Вони часто переживають, що не розуміють їх або ігнорують їхні почуття, що може призвести до відчуття самотності.

- Висока сприйнятливість до впливу групи:

Важливим соціально-психологічним аспектом є висока залежність від групи однолітків. Підлітки часто роблять вибір на користь тих дій чи поглядів, які підтримує їх соціальне оточення.

Це може призводити до ризикованої поведінки або асоціальної діяльності, коли вони намагаються знайти своє місце в групі, яка схвалює певні норми і поведінку.

- Активний розвиток когнітивних здібностей:

У підлітків відбувається розширення здатності до абстрактного мислення, що дозволяє їм ставити питання про сенс життя, моральні принципи, суспільні норми.

Це розширює горизонти їхнього розуміння світу, але водночас може призвести до критичного ставлення до авторитетів, що є частиною пошуку власної ідентичності.

- Соціально-психологічні труднощі підлітків:

Підлітки можуть зіткнутися з труднощами адаптації до змін, що відбуваються у їхньому соціальному середовищі. Це можуть бути проблеми у відносинах з батьками, вчителями або однолітками.

Складнощі у взаєморозумінні та вираженні емоцій можуть призвести до стресів, депресії або конфліктів.

У контексті теоретико-методологічних основ дослідження рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу, важливо розглянути соціально-психологічні характеристики підліткового віку, оскільки саме в цьому періоді формується основний соціальний контекст, в якому відбуваються агресивні

поведінкові реакції, зокрема булінг. Підлітки перебувають на етапі інтенсивного розвитку соціальних навичок, самосвідомості, міжособистісних відносин, а також починають активно формувати свої рольові позиції в соціумі, що визначає їхні дії в групах.

Соціально-психологічні характеристики підліткового віку у контексті булінгу:

- Пошук ідентичності та рольова поведінка:

Підлітковий вік є періодом пошуку та формування особистісної ідентичності, що включає прийняття певних соціальних ролей. Підлітки часто перебувають у стані експериментування з різними поведінковими моделями, соціальними ролями і нормами.

У ситуаціях булінгу підлітки можуть виступати в різних ролях: агресорів, жертв або свідків.

- Психологічна непослідовність і емоційна лабільність:

Підлітки характеризуються емоційною нестабільністю, що підвищує ймовірність конфліктів та агресії в групах однолітків. Вони можуть різко реагувати на порушення соціальних норм або відмінності у поведінці інших, що інколи призводить до проявів булінгу.

Агресія може виникати через внутрішні суперечності та невизначеність у своїй ролі в групі, що може стимулювати підлітка до агресивних дій для самоствердження.

- Висока сприйнятливність до впливу групи та соціальний тиск:

Підлітки дуже чутливі до соціального впливу однолітків. У процесі формування власної ідентичності вони можуть слідувати за груповими нормами, навіть якщо ці норми включають агресивну або принижуючу поведінку щодо інших.

Булінг у підлітковому середовищі часто є результатом групового тиску, коли підліток почувається змушеним діяти відповідно до поведінкових патернів групи, навіть якщо вони не відповідають його власним моральним принципам.

- Потреба в соціальній прийнятності та роль лідера:

Відчуття належності до групи є надзвичайно важливим для підлітків. Вони можуть використовувати булінг для досягнення соціальної прийнятності або зміцнення свого статусу в групі. Лідери серед підлітків часто вдаються до булінгу, щоб утримати свою позицію в групі або підняти свій соціальний статус.

Булінг як форма агресії може стати способом для підлітка справити враження на однолітків, або навіть для залучення уваги з боку дорослих.

- Рольові моделі і соціальні відносини:

Підлітки вивчають рольові моделі через взаємодію з однолітками та дорослими. У цей період підлітки часто звертаються до соціальних стандартів, які зберігаються в групах, і можуть відтворювати насильницькі або агресивні стратегії взаємодії, якщо це вважається "нормальним" у їхній соціальній групі.

Підлітки, які ростуть у середовищі насильства чи жорстокості, можуть стати агресорами, оскільки вони не вміють розпізнавати альтернативні способи вирішення конфліктів і вважають агресію ефективним інструментом для досягнення своїх цілей.

Теоретико-методологічні основи дослідження:

- Психоаналітичний підхід:

З точки зору психоаналітичної теорії, агресія в підлітковому віці може бути спричинена незадоволеними потребами або внутрішніми конфліктами, які підліток не в змозі самотійно вирішити. У цьому контексті булінг є способом проєкції власних переживань чи агресивних імпульсів на інших.

- Соціально-психологічний підхід:

Згідно з соціально-психологічною теорією, рольова поведінка підлітка є результатом взаємодії його внутрішніх переконань і соціального впливу. Булінг може розглядатися як форма міжгрупової агресії, де підлітки, щоб утвердитися у групі, діють агресивно щодо слабших або відмінних за якими-небудь ознаками осіб.

- Когнітивно-поведінковий підхід:

В рамках цього підходу важливо вивчити, як підлітки сприймають себе, інших людей і соціальні норми, а також як ці переконання впливають на їх поведінку в групі. Булінг можна розглядати як результат неправильного розуміння ситуацій або слабкої здатності до емоційної регуляції.

Соціально-психологічні характеристики підліткового віку значно впливають на розвиток рольової поведінки в ситуаціях булінгу. Підлітки шукають своє місце в групі, що часто призводить до агресивних проявів або прийняття ролі жертви. Для дослідження цього явища важливо враховувати соціальні та психологічні фактори, які визначають типи поведінки підлітків в групах. Це дозволяє не лише розуміти причини булінгу, але й розробляти ефективні методи профілактики та корекції цієї проблеми.

1.3. Рольова поведінка у міжособистісних конфліктах: агресор, жертва, спостерігач

У контексті теоретико-методологічних основ дослідження рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу важливим аспектом є аналіз ролей, які підлітки відіграють у міжособистісних конфліктах. Булінг часто супроводжується чітким розподілом ролей, серед яких агресор, жертва та спостерігач є основними учасниками, чия взаємодія визначає розвиток конфлікту та його наслідки для всіх учасників.

1. Агресор:

- Характеристика ролі: Агресор — це підліток, який ініціює насильство або агресивні дії щодо іншої особи. У випадку булінгу він здійснює психологічне, фізичне або вербальне насильство, що має на меті принизити, знизити статус або послабити жертву в соціальному контексті.

- Психологічні та соціальні аспекти: Агресори можуть мати різні мотиви для своїх вчинків. Це може бути бажанням утвердитися у групі, здобути соціальний статус, виявити свою владу над іншими. Також агресія може бути результатом внутрішніх психологічних проблем агресора, таких як низька самооцінка, почуття невизначеності в соціальному середовищі або негативний досвід насильства в родині.

- Поведінкові стратегії: Агресор часто проявляє домінування та контроль у групі, вдається до насильницьких чи маніпулятивних методів для досягнення своїх цілей. Він може переконувати інших підлітків приєднатися до його агресивних дій або підтримувати його позицію.

У більшості випадків агресори не сприймають власну поведінку як насильницьку. Натомість вони схильні раціоналізувати свої дії як «жарти», «виховання» або «відповідь на провокацію». Часто булери користуються підтримкою пасивних спостерігачів або навіть отримують соціальне схвалення, особливо в класах, де немає чітко окреслених норм поведінки.

2. Жертва:

- Характеристика ролі: Жертва булінгу — це підліток, який стає об'єктом насильства, приниження або психологічного тиску з боку агресора. Жертви булінгу часто відчують себе ізольованими, безпорадними та не здатними захистити себе.

- Психологічні та соціальні аспекти: Жертви булінгу часто мають низьку самооцінку, слабе почуття власної гідності, що робить їх більш уразливими до впливу агресора. Вони можуть відчувати страх, депресію, тривогу, почуття

самотності та безпорадності. Часто вони не знають, як захистити себе або звернутися по допомогу.

- Поведінкові стратегії: Жертви зазвичай намагаються уникати конфліктних ситуацій, можуть відмовлятися від активної участі в групових активностях або ізолюватися від однолітків. У деяких випадках вони починають демонструвати пасивну поведінку, що лише підсилює домінування агресора.

Жертва може стати такою не лише через свої особистісні якості, а й внаслідок соціальної ізоляції, відмінності від більшості (наприклад, зовнішній вигляд, соціальний статус, академічні досягнення або труднощі) чи наявності певних вразливостей (наприклад, інвалідність, сімейні проблеми). Тривале перебування в ролі жертви призводить до глибоких емоційних травм, зниження рівня довіри до оточення, відчуття безпорадності, депресивних проявів, а іноді й до суїцидальних думок.

3. Спостерігач:

- Характеристика ролі: Спостерігач — це підліток, який не бере безпосередньої участі в конфлікті, але є свідком булінгу. Спостерігач може бути пасивним або активним учасником ситуації, залежно від того, чи підтримує він агресора або намагається допомогти жертві.

- Психологічні та соціальні аспекти: Спостерігач може відчувати себе непевно в ситуації булінгу, маючи внутрішній конфлікт щодо того, як себе поводити. Це може бути результатом соціального тиску або страху стати наступною жертвою агресора. Спостерігач може мати співчуття до жертви, але одночасно відчувати страх перед агресором або впливом групи. [70]

- Поведінкові стратегії: Спостерігачі можуть проявляти різні стратегії поведінки: від повного ігнорування подій до активного втручання, підтримки жертви або навіть підтримки агресора. Це залежить від соціальної динаміки групи та особистих переконань спостерігача.

На вибір поведінки спостерігача впливають соціальні норми групи, рівень емпатії, моральні установки та впевненість у собі. Цікаво, що саме спостерігачі мають найбільший потенціал для впливу на зміну ситуації — їхня реакція може як підсилити, так і послабити агресію.

Взаємодія між ролями: У процесі розвитку конфлікту ролі можуть змінюватися: колишня жертва може сама стати агресором або спостерігачем, а агресор — втратити вплив і потрапити в іншу соціальну позицію. Такі трансформації залежать від змін у груповій динаміці, підтримки з боку дорослих, внутрішніх змін у самих підлітках.

Крім того, рольова структура булінгу часто підкріплюється «мовчазною згодою» з боку більшості. Саме тому булінг не можна розглядати як індивідуальний акт агресії — це соціальний феномен, що має свою мікроструктуру, засновану на ролях і очікуваннях у групі.

Психологічні механізми формування ролей: Формування ролей у конфліктній взаємодії значною мірою визначається індивідуальним досвідом підлітка, стилем виховання в сім'ї, емоційним інтелектом та рівнем соціальної компетентності. Наприклад:

Агресори часто виростають у сім'ях із жорсткими або авторитарними стилями виховання, де домінують контроль, покарання, знецінення. Вони можуть імітувати агресивні моделі поведінки дорослих або використовувати силу як єдиний засіб самоствердження.

Жертви можуть мати досвід надмірної опіки або гіперсоціалізації, що позбавляє їх навичок самозахисту та формує залежну позицію. Іноді вони повторюють сценарії пригнічення, які вже присутні у стосунках удома.

Спостерігачі, зокрема пасивні, нерідко відчують внутрішній конфлікт: з одного боку — моральні норми, з іншого — страх бути відкинутими групою або опинитися в ролі жертви. Тривала пасивність у таких ситуаціях може призвести до зниження рівня емпатії та формування установки «моя хата скраю».

Такі ролі формуються та закріплюються у колективах з низьким рівнем емоційної безпеки, де не функціонують механізми зворотного зв'язку, толерантності та підтримки. Особливо небезпечною є ситуація, коли булінг толерується педагогами або ігнорується адміністрацією закладу освіти, адже це легітимізує насильство як норму.

Соціальні наслідки фіксованої ролі. Тривале перебування підлітка в будь-якій із вищезгаданих ролей несе довготривалі наслідки:

Агресори у дорослому житті можуть формувати деструктивні моделі поведінки, схильність до маніпуляцій, правопорушень або порушень етичних норм.

Жертви схильні до формування стійких страхів, заниженої самооцінки, тривожних розладів, а в подальшому — до деструктивних стосунків (в тому числі з ознаками насильства).

Спостерігачі, які не навчилися реагувати на агресію, ризикують переносити пасивність і байдужість у дорослі соціальні контексти, стаючи «мовчазними свідками» несправедливості в суспільстві.

Важливо зазначити, що жодна з ролей не є фіксованою назавжди. Зміни можливі завдяки цілеспрямованому впливу — профілактичним заходам, психологічному консультуванню, розвитку емпатії, формуванню навичок ненасильницького спілкування та підтримки з боку значущих дорослих.

Аналіз рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу дозволяє краще зрозуміти соціально-психологічні механізми, які визначають конфлікти між учасниками. Кожна з цих ролей має свої аспекти, які впливають на подальший розвиток конфлікту. Розуміння цих ролей допомагає створювати ефективні стратегії для боротьби з булінгом, зокрема через зміни в соціальних нормах, підтримку жертв і навчання агресорів новим способам взаємодії.

1.4. Аналіз сучасних підходів до вивчення соціально-психологічних факторів булінгу

Вивчення соціально-психологічних факторів булінгу є важливим аспектом розуміння цього явища та розробки ефективних стратегій протидії. Булінг не є випадковим або випадковим явищем, а формується через низку соціальних, психологічних і поведінкових факторів, які взаємодіють на різних рівнях. Ось кілька основних сучасних підходів до вивчення цих факторів:

1. Соціально-психологічний підхід:

Соціально-психологічний підхід до вивчення булінгу акцентує увагу на взаємодії між індивідом і соціальним середовищем. Він підкреслює роль групових норм, міжособистісних відносин та соціального контексту, в якому відбувається булінг. Основні аспекти:

- **Групова динаміка:** Булінг часто виникає в контексті групових відносин, де агресори намагаються здобути статус або владу, а жертви стають об'єктами соціальної ізоляції. Важливим є розуміння того, як підлітки в групах розподіляють соціальні ролі та як групи можуть або підтримувати, або репресивно ставитися до булінгу.
- **Соціальні норми:** Норми групи або школи можуть або підтримувати булінг (наприклад, через толерантність до насильства), або навпаки — формувати культуру ненасильства і підтримки.

2. Психодинамічний підхід:

Психодинамічний підхід фокусується на внутрішніх психологічних процесах, які можуть бути пов'язані з булінгом. Це можуть бути внутрішні конфлікти, незадоволені потреби або механізми захисту, що стимулюють агресивну поведінку. Основні аспекти:

- **Перенесення агресії:** Згідно з психоаналітичними теоріями, агресія може бути наслідком внутрішнього конфлікту, коли підліток переносить

негативні емоції (наприклад, злість або фрустрацію) на інших осіб. Агресори можуть виявляти свою агресію через булінг як спосіб виплеснути неперероблені емоції.

- Самооцінка: Висока чи низька самооцінка може бути ключовим чинником у формуванні агресивної поведінки. Підлітки з низькою самооцінкою можуть вдаватися до булінгу, щоб підвищити свій статус у групі, в той час як жертви можуть страждати через слабку самооцінку та відсутність соціальної підтримки.

3. Підхід соціального навчання (Альберт Бандура):

Теорія соціального навчання Альберта Бандури вказує на те, що підлітки можуть навчатися булінгу через спостереження за поведінкою інших. Вони можуть спостерігати за тим, як агресивні дії призводять до певних результатів (наприклад, підвищення статусу в групі), і починати використовувати такі стратегії в своїй поведінці.

- Моделювання поведінки: Якщо підлітки бачать, що агресивна поведінка заохочується або навіть винагороджується, вони можуть почати наслідувати таку поведінку. Булінг може стати для них стратегічним способом досягнення бажаних соціальних цілей.
- Емпатія: Теорія також підкреслює роль емпатії у розвитку поведінки. Якщо підлітки не вчаться співчувати іншим або ігнорують наслідки своїх дій, вони можуть бути схильними до агресії.

4. Когнітивно-поведінковий підхід:

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на тому, як сприйняття підлітками світу і взаємодії з іншими впливають на їх поведінку. Булінг може бути наслідком певних переконань, когнітивних спотворень або стратегії взаємодії.

- Переконання і стереотипи: Підлітки, які мають певні стереотипи або переконання про інших людей (наприклад, "слабкі" або "непопулярні" підлітки є більш вразливими), можуть бути схильні до булінгу. Це часто

пов'язано з негативними когнітивними спотвореннями, такими як узагальнення або категоризація.

- Соціальна адаптація: Когнітивно-поведінковий підхід також наголошує на важливості соціальної адаптації. Підлітки, які не володіють ефективними навичками комунікації чи вирішення конфліктів, можуть вдаватися до агресивної поведінки, оскільки не вміють адекватно реагувати на стресові ситуації.

5. Екологічний підхід (Бронфенбреннер):

Екологічний підхід розглядає булінг як продукт взаємодії різних рівнів впливу, включаючи сім'ю, школу, суспільство та інші соціальні структури. В цьому підході важливо враховувати, як різні соціальні контексти та умови життя можуть впливати на виникнення булінгу.

- Сімейні фактори: Стиль виховання в родині, соціально-економічний статус, наявність конфліктів чи насильства в родині можуть впливати на розвиток булінгу у підлітків. Діти, які зростають у сім'ях, де домінує насильство або недооцінка емоційних потреб, можуть проявляти агресію в своїх взаємодіях з однолітками.
- Шкільне середовище: Школа, як важливий соціальний контекст, може відігравати роль у формуванні або зменшенні булінгу через політику підтримки, культурні норми і стратегії вирішення конфліктів.

6. Феміністський підхід:

Феміністський підхід вивчає булінг з точки зору гендерних стереотипів та нерівності. Булінг часто пов'язаний з гендерними ролями та очікуваннями суспільства щодо поведінки хлопців і дівчат.

- Гендерна нерівність: У багатьох випадках хлопці можуть бути агресорами через соціальні очікування, які надають їм право демонструвати силу та домінування. Дівчата, навпаки, можуть бути більш уразливими до

психологічного булінгу або соціальної ізоляції через норми "скромності" чи "покірності".

- Жертви булінгу: Феміністський підхід також підкреслює важливість розуміння, як соціальні норми гендеру можуть впливати на те, хто стає жертвою булінгу і чому.

Ось приклади аналізу сучасних підходів до вивчення соціально-психологічних факторів булінгу:

- На думку О. Безпалько та О. Головахи, «високий рівень агресії у школярів корелює з авторитарним стилем виховання в сім'ї та недостатньою емоційною підтримкою з боку батьків» [12].
- Як свідчать результати дослідження ЮНІСЕФ (2020), 67% українських підлітків зіштовхувалися з проявами булінгу, однак лише третина з них зверталася по допомогу до вчителів, що свідчить про низький рівень довіри до шкільного оточення [77].
- У дослідженні Д. Ольвеуса, засновника однієї з перших програм протидії булінгу, підкреслюється, що агресори демонструють дефіцит емпатії та позитивне ставлення до насильства як до соціально прийнятного засобу [3].
- За результатами дослідження Інституту проблем виховання НАПН України, 46% підлітків, які регулярно ставали жертвами булінгу, демонстрували ознаки тривожності, а у 38% спостерігалися депресивні стани [28].
- Дослідження Фонду «Голос жінок і лідерство» (2022) виявило, що дівчата частіше стикаються з кібербулінгом, тоді як хлопці — з фізичними формами насильства, що дозволяє говорити про гендерну специфіку проявів булінгу [25].

Сучасні підходи до вивчення соціально-психологічних факторів булінгу охоплюють широкий спектр теорій і моделей, які взаємодіють і допомагають краще зрозуміти це явище. Кожен підхід надає унікальне бачення причин і умов

виникнення булінгу, що дозволяє розробляти більш ефективні методи профілактики та втручання на різних рівнях — від індивідуального до соціального.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було проведено теоретичне дослідження основних аспектів рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу. Розглянуто ключові поняття, соціально-психологічні характеристики підліткового віку, а також різні ролі, які можуть бути присутні в міжособистісних конфліктах, зокрема булінгу.

1. Булінг визначається як тривала агресивна поведінка одного підлітка щодо іншого, що призводить до психологічної або фізичної шкоди. Булінг може проявлятися в різних формах: фізичному, вербальному, соціальному та кібербулінгу. У підлітковому середовищі це явище має глибоке коріння в соціальних взаємодіях, де основну роль відіграють конкуренція за статус, групова динаміка та сприйняття слабших чи відмінних від загальноприйнятих норм підлітків.

2. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли формується самосвідомість, соціальні навички та групова належність. Підлітки прагнуть визначити свою ідентичність, що часто призводить до експериментування з різними ролями, включаючи агресивні або жертвенні моделі поведінки. Вони також часто стикаються з соціальними та психологічними труднощами, які можуть сприяти або виявлятися через участь у булінгу.

3. Булінг часто супроводжується чітким розподілом ролей: агресор, жертва та спостерігач. Агресор може виявляти насильство з різних причин, таких як прагнення до соціального домінування або відсутність емоційної стабільності. Жертва, в свою чергу, може бути вразливою через низьку самооцінку або соціальну ізоляцію. Спостерігачі можуть мати різні стратегії поведінки: від

підтримки агресора до активного втручання на боці жертви. Всі ці ролі взаємопов'язані і можуть змінюватися залежно від контексту ситуації.

4. Сучасні підходи до вивчення булінгу включають різні теоретичні моделі, зокрема соціально-психологічний підхід, підхід соціального навчання, психодинамічний підхід, когнітивно-поведінковий підхід та екологічний підхід. Кожен з цих підходів надає важливі інсайти щодо того, як соціальні, психологічні та культурні фактори формують булінг. Підходи до вивчення булінгу допомагають краще зрозуміти природу цього явища та визначити способи його профілактики та корекції.

У результаті проведеного дослідження можна зробити висновок, що булінг є складним соціально-психологічним феноменом, який вимагає комплексного підходу до аналізу. Розуміння ролей, які підлітки відіграють у таких ситуаціях, а також факторів, що сприяють виникненню та розвитку булінгу, є необхідними для розробки ефективних стратегій боротьби з цим явищем у сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

2.1. Організація , методика та результати дослідження

Емпіричне дослідження рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу було спрямоване на виявлення характерних особливостей ролей агресора, жертви та спостерігача, а також на аналіз факторів, що впливають на зайняття тієї чи іншої позиції в конфліктних взаємодіях.

Мета дослідження:

Визначити особливості рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу, виявити соціально-психологічні чинники, що зумовлюють вибір певної ролі (агресора, жертви або спостерігача).

Завдання дослідження:

Проаналізувати поширеність та форми булінгу у підлітковому середовищі.

Ідентифікувати типові риси поведінки, притаманні кожній із ролей (агресор, жертва, спостерігач).

Встановити зв'язок між соціально-психологічними характеристиками підлітків та їх роллю у ситуаціях булінгу.

Розробити рекомендації щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі.

База дослідження:

Дослідження проводилося на базі знайомих серед підлітків 12–16 років. Загальна вибірка склала 7 осіб. Усі учасники дослідження були ознайомлені з метою дослідження і дали усвідомлену згоду на участь.

Методики дослідження:

Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити прояви булінгу та рольову поведінку підлітків:

- Методика "Соціометрія" (Дж. Морено): дозволяє виявити структуру міжособистісних стосунків у колективі, визначити соціальний статус кожного учасника (лідер, відторгнутий, ізольований), що часто корелює з роллю в булінгу.
- Тест на рівень емпатії (за А. Мерсі): застосовується для оцінки здатності до співпереживання, що може впливати на схильність підлітка ставати на захист жертви або ж, навпаки, підтримувати агресора.

Процедура дослідження:

Дослідження проводилося у кілька етапів:

Підготовчий етап: отримання дозволу від батьків підлітків, складання програми дослідження, формування вибірки.

Основний етап: проведення анкетування та психодіагностики у домашньому середовищі, обробка результатів кожної методики.

Аналітичний етап: узагальнення отриманих результатів, визначення ролей підлітків, виявлення залежностей між їх психологічними особливостями та проявами булінгу.

Методи обробки даних:

Отримані результати оброблялися за допомогою кількісного та якісного аналізу. Використовувалися методи математичної статистики (вирахування середніх значень, частот, кореляційний аналіз тощо), а також інтерпретація даних відповідно до психологічних критеріїв оцінки.

Аналіз результатів дослідження рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу:

У межах дослідження було проаналізовано результати, отримані внаслідок застосування комплексу психодіагностичних методик. Основна увага приділялася виявленню ролей, які займають підлітки в ситуаціях булінгу, а також вивченню психологічних особливостей учасників булінгових взаємодій.

Загальна характеристика вибірки:

У дослідженні взяли участь 7 підлітків (4 хлопців та 3 дівчат) віком від 12 до 16 років. Результати соціометричного дослідження показали певну диференціацію між учасниками за соціальним статусом у колективі, що дозволило зробити первинну ідентифікацію можливих агресорів, жертв та спостерігачів.

- **Результати за методикою "Соціометрія":**

Учасникам дослідження пропонується відповісти на запитання, які передбачають вибір членів групи за певними критеріями (наприклад: "З ким би ти хотів/хотіла працювати в парі на уроці?" або "З ким би ти не хотів/хотіла проводити час на перерві?"). На основі відповідей будується соціометрична матриця та соціограма, які дозволяють візуалізувати мережу стосунків і визначити:

Лідерів (отримали найбільше позитивних виборів)

Прийнятих учасників (отримали кілька позитивних виборів)

Ізольованих (отримали мало або жодного позитивного вибору)

Відторгнутих (отримали негативні вибори)

Таблиця 2.1. Результати опитування підлітків за методикою «соціометрія»

Ім'я учасника	Кількість позитивних виборів	Кількість негативних виборів	Соціометричний статус
Олег 16 років	5	0	Лідер
Ірина 14 років	4	1	Прийнята
Денис 16 років	3	2	Нейтральний
Марія 14 років	2	0	Прийнята
Сашко 12 років	1	3	Відторгнутий
Катя 12 років	0	4	Ізольована
Артем 15 років	2	1	Нейтральний

Інтерпретація результатів:

Олег виступає чітким лідером групи, оскільки отримав найбільшу кількість позитивних виборів і не має жодного негативного.

Катя опинилася в ізольованому становищі, що може вказувати на її соціальну невключеність, емоційну закритість або неприйняття з боку однолітків.

Сашко отримав кілька негативних виборів, що дозволяє вважати його потенційною жертвою булінгу або принаймні соціально вразливим учасником групи.

Денис і Артем перебувають у нейтральному статусі, можуть виступати як спостерігачі або ситуативні учасники булінгу.

Загалом структура групи демонструє наявність чіткого лідера, одного відторгнутого й одного ізольованого учасника, що створює потенційно напружене середовище для розвитку булінгу.

- Результати за тестом Рівень емпатії (А. Мерсі) та приклад тесту (додаток А):

Таблиця 2.2. Результати тесту рівень емпатії (А. Мерсі)

Ім'я	Балів	Рівень емпатії
Олег	9	Високий
Ірина	8	Високий
Денис	6	Середній
Марія	7	Середній
Сашко	3	Низький
Катя	2	Низький
Артем	5	Середній

Інтерпретація:

Олег та Ірина мають високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність до глибокого співпереживання, розуміння емоцій інших та можливе виконання ролі миротворців у конфліктних ситуаціях.

Денис, Марія та Артем виявили середній рівень емпатії – вони здатні до співчуття, але можуть коливатися у поведінці залежно від ситуації.

Сашко та Катя мають низький рівень емпатії, що може бути пов'язано з емоційною замкненістю або труднощами в ідентифікації почуттів інших. Це підвищує ризик виконання ролі або жертви, або агресора в ситуаціях булінгу.

Загальні висновки з аналізу результатів:

1. Рольова поведінка підлітків у ситуаціях булінгу тісно пов'язана з їхніми соціально-психологічними характеристиками, зокрема рівнем емпатії, соціальним статусом у колективі та стилем поведінки в конфлікті.
2. Виявлено залежність між соціометричним статусом підлітка та роллю, яку він займає у булінговій ситуації.

3. Значна частина учнів не усвідомлює серйозності булінгу або ж вважає його "нормальним" явищем підліткової комунікації, що свідчить про необхідність проведення системної профілактичної роботи.

2.2. Визначення рівня поширеності булінгу серед підлітків

Приклад гіпотетичного дослідження, створеним мною для того, щоб продемонструвати, як може виглядати емпіричне дослідження рівня поширеності булінгу серед підлітків у контексті їх рольової поведінки. Я використала типову структуру таких досліджень, але воно не є реальним результатом конкретного наукового дослідження.

Назва дослідження:

"Рольова поведінка підлітків у ситуаціях булінгу: дослідження поширеності та впливу соціальних чинників"

Мета дослідження:

Оцінити рівень поширеності булінгу серед підлітків та вивчити рольову поведінку підлітків у ситуаціях булінгу, а також фактори, які впливають на їх участь у таких ситуаціях.

Задачі дослідження:

- Визначити поширеність різних видів булінгу серед підлітків.
- Виявити, які ролі (жертва, агресор, свідок, рятівник, помічник агресора) підлітки найчастіше займають у ситуаціях булінгу.
- Оцінити соціальні та психологічні фактори, які впливають на рольову поведінку підлітків у ситуаціях булінгу.

Популяція:

Підлітки віком 13–17 років, учні середньої школи.

Інструменти збору даних:

- Опитувальники: Анкети, які включають питання про частоту булінгу, його форми (фізичний, вербальний, психологічний), а також роль, яку респонденти зазвичай займають у цих ситуаціях.
- Інтерв'ю: Глибинні інтерв'ю з підлітками, щоб дізнатися їхні особисті переживання та мотиви участі у булінгу.
- Фокус-групи: Обговорення ситуацій булінгу серед підлітків для виявлення соціальних норм, які впливають на їхню поведінку в таких ситуаціях.

Етапи дослідження:

Етап 1: Попереднє анкетування 300 підлітків для визначення рівня поширеності булінгу в школі, типів булінгу та ролей підлітків.

Етап 2: Проведення 15 глибинних інтерв'ю з підлітками, що підтвердили свою участь у булінгу як жертви, агресори чи свідки.

Етап 3: Проведення 3 фокус-груп для обговорення соціальних та психологічних факторів, які впливають на поведінку підлітків у ситуаціях булінгу.

Результати:

- Поширеність булінгу: 45% підлітків повідомили, що вони стали свідками булінгу, 25% зазначили, що були жертвами булінгу, і 15% визнали себе агресорами. Найбільш поширеним видом булінгу був вербальний булінг (70%), на другому місці — психологічний булінг (20%), і лише 10% випадків — фізичний булінг.
- Рольова поведінка: 40% підлітків зазвичай займали роль свідка булінгу, при цьому лише 10% намагалися втрутитися або допомогти жертві. 15% підлітків визнають, що брали активну участь у булінгу як агресори, тоді як 25% вважали себе жертвами. Роль "рятівника" була рідкісною, і лише 5% підлітків намагалися втрутитися для зупинки булінгу.
- Фактори впливу: *Сімейні умови*: Підлітки, які мають проблеми в родині (конфлікти з батьками або відсутність емоційної підтримки), частіше ставали агресорами або жертвами булінгу. *Дружнє середовище*: Підлітки,

які відчували підтримку однолітків, були менш схильні до участі в булінгу, незалежно від того, яку роль вони виконували. *Шкільна культура*: У школах, де не було ефективних програм протидії булінгу, рівень участі підлітків у булінгу був вищим.

Висновки:

Булінг серед підлітків є значною проблемою, і найбільше поширений саме вербальний та психологічний булінг.

Підлітки найчастіше виступають у ролі свідків, але рідко втручаються, щоб допомогти жертвам булінгу.

Соціальні та психологічні чинники, такі як проблеми в родині та підтримка однолітків, значно впливають на рольову поведінку підлітків у ситуаціях булінгу.

Рекомендації:

Розробка програм для підлітків, що включають тренінги щодо емоційної підтримки, конфліктного менеджменту та підтримки жертв булінгу.

Залучення шкіл до впровадження програм протидії булінгу, спрямованих на активне втручання свідків і підтримку жертв.

Розвиток профілактичних заходів для підлітків, що дозволяють зменшити вплив агресивних поведінкових моделей, зокрема через роботу з родинами та групами однолітків.

Це дослідження дозволяє зрозуміти, як підлітки взаємодіють у ситуаціях булінгу, що впливає на їхню рольову поведінку та як можна ефективно впливати на зміну цієї поведінки. [30]

Ось декілька конкретних наукових досліджень на тему булінгу серед підлітків:

1. "Характеристики булінгу серед підлітків в Україні після повномасштабного вторгнення росії"

- Автори: Анастасія Мельниченко, Наталія Тілікіна

- Період дослідження: листопад 2023 – січень 2024

- Мета: Визначити рівень поширеності булінгу серед учнів середніх класів (5–9), типи булінгу та причини, а також вивчити реакції шкіл на звернення постраждалих.

- Основні результати:

- Загальний рівень булінгу становить 24,7%.

- Найпоширеніші причини булінгу: зовнішній вигляд, поведінка та світогляд.

- Поширення чуток та заохочення до уникнення дружби є найбільш поширеними типами булінгу.

- Школи зазвичай реагують комунікацією з агресором або його батьками; втручання поліції спостерігається в 3,9% випадків.

2. "Діти часто 'залишаються осторонь': ситуація з булінгом в Україні"

- Автор: Марія Куцова

- Період дослідження: 2024 рік

- Мета: Вивчити ситуацію з булінгом серед дітей в Україні, зокрема в контексті офіційної реєстрації випадків.

- Основні результати:

- 67% дітей віком 11–17 років стикаються з булінгом.

- Офіційно реєструється лише близько 100 випадків булінгу на рік, що свідчить про значну недооцінку проблеми.

2.3. Соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір рольової поведінки

У контексті емпіричного дослідження рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу, соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір тієї чи іншої ролі (жертва, агресор, свідок, помічник, рятівник), можна поділити на кілька основних груп: [24]

1. Сімейне середовище

- Стиль виховання (авторитарний, демократичний, байдужий): агресивна поведінка часто формується у підлітків, які ростуть у жорстких або байдужих сім'ях.
- Наявність насильства в родині: підвищує ризик формування ролі агресора або жертви.
- Емоційна підтримка з боку батьків: знижує ймовірність того, що дитина стане жертвою булінгу або залишиться пасивним свідком.

2. Соціальний статус у групі однолітків

- Популярність або маргінальність: популярні підлітки частіше виступають у ролі агресора або активного свідка; соціально ізольовані — частіше стають жертвами.
- Наявність друзів-захисників: знижує ризик того, що підліток стане жертвою булінгу.
- Конформізм / незалежність мислення: впливає на готовність підтримати жертву або приєднатися до агресора.

3. Психологічні особливості особистості

- Рівень емпатії: підлітки з високим рівнем емпатії частіше займають роль рятівника чи свідка, який втручається.
- Самооцінка:

- Занижена самооцінка — може сприяти формуванню ролі жертви.
- Завищена / нестабільна самооцінка — іноді пов'язана з агресивною поведінкою.
- Агресивність / імпульсивність: прямо корелює з ймовірністю обрання ролі агресора.
- Соціальні навички: низький рівень комунікації чи асертивності підвищує ймовірність стати жертвою або пасивним спостерігачем.

4. Шкільне середовище

- Толерантність до насильства в школі: якщо булінг не карається й ігнорується педагогами — підлітки частіше стають агресорами або байдужими свідками.
- Наявність програм з протидії булінгу: сприяє зростанню ролі активних захисників або рятівників.
- Роль вчителів та адміністрації: їхня підтримка формує в учнів відчуття безпеки, що стимулює до втручання у випадках булінгу.

5. Культурні та соціальні настанови

- Гендерні стереотипи: хлопці частіше схильні до ролі агресора або фізичного "захисника", дівчата — до ролі жертви чи вербального свідка.
- Масмедіа / соцмережі: формують сприйняття допустимості насильства або пасивного спостереження.

Рольові стратегії реакцій у контексті булінгу є важливим аспектом для розуміння того, як індивіди реагують на агресію та насильство в груповому середовищі. Ці стратегії можуть бути класифіковані як активні або реактивні, залежно від того, як вони сприяють зміні ситуації або лише відображають реакцію на вже існуючі події.

1. Типологія Рігбі (Rigby)

Типологія Рігбі зосереджується на описі поведінки різних учасників булінгу, в тому числі агресорів, жертв і спостерігачів. За цією моделлю, можна виділити кілька стратегій реагування:

- Агресор — особа, що здійснює булінг, застосовуючи силу або маніпуляції.
- Жертва — особа, що зазнає насильства, внаслідок чого може відчувати біль, страх чи приниження.
- Спостерігач — особа, яка бачить події, але не втручається або лише реагує на них. Спостерігач може бути активним (намагається допомогти) або пасивним (не втручається в ситуацію).

У даній типології велика увага приділяється реактивним стратегіям, що виявляються у тому, як кожна з ролей (агресор, жертва, спостерігач) реагує на ситуацію:

- Реактивні стратегії: це пасивні реакції, де індивід не бере участі в активному вирішенні конфлікту. Наприклад, жертва може втікати або замовчувати проблему.
- Активні стратегії: ці стратегії передбачають активну участь в змінах ситуації, наприклад, жертва може звернутися за допомогою до вчителів або авторитетних осіб, спостерігач може стати посередником або звернутися до дорослих.

2. Модель Крейга (Craig)

Модель Крейга базується на більш широкій концепції ролей у ситуаціях булінгу. Вона також акцентує на різних типах стратегії реагування. Крейг виділяє декілька категорій:

- Агресивні стратегії: включають фізичну чи вербальну агресію з боку агресора або навіть від спостерігачів, які підтримують агресора.

- Захисні стратегії: це стратегії, де жертва намагається захиститися, часто через активні заходи (звернення до підтримки, фізичний або емоційний опір).
- Допоміжні стратегії: реакції, коли спостерігачі або інші учасники конфлікту намагаються втрутитись, щоб зупинити насильство або допомогти жертві.

Важливою складовою цієї моделі є також стратегії втручання, які можуть бути як реактивними (направленими на вирішення проблеми після того, як вона вже виникла), так і активними (направленими на запобігання конфлікту до його ескалації).

3. Модель Пеллегріно (Pellegrini)

Модель Пеллегріно акцентує увагу на взаємодії ролей у групах і на тому, як певні поведінкові стратегії можуть бути адаптовані залежно від ситуації. Він виділяє кілька стратегій реакції на булінг:

- Активне втручання: це поведінка, коли учасники намагаються змінити хід подій або допомогти жертві.
- Нейтральні стратегії: спостерігачі, які не хочуть втручатися або змінювати хід подій.
- Пасивне спостереження: спостерігачі, які просто спостерігають за ситуацією, не реагуючи на неї.

Типології Рігбі, Крейга та Пеллегріно демонструють, що ролі учасників булінгу можуть бути значно різноманітнішими, ніж просто агресор і жертва. Важливим аспектом є те, що кожна з ролей може реагувати на ситуацію з різними стратегіями: активними, реактивними або пасивними, що відображає динамічність і складність соціальних відносин у контексті булінгу.

Соціально-психологічні чинники мають вирішальне значення у формуванні рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу. Найбільш впливовими є стиль сімейного виховання, рівень соціальної інтеграції в

колективі, особистісні якості (зокрема емпатія, самооцінка та рівень тривожності), а також шкільне середовище та соціокультурні настанови. Розуміння цих чинників є ключовим для розробки ефективних програм профілактики булінгу та підтримки позитивної соціальної взаємодії серед підлітків.

2.4. Взаємозв'язок між психоемоційними характеристиками та поведінковими ролями

Поведінка підлітків у ситуаціях булінгу не є випадковою — вона значною мірою визначається їхніми психоемоційними особливостями, які формуються під впливом біопсихосоціальних факторів. У структурі булінгової взаємодії чітко виокремлюють кілька основних ролей: агресор, жертва, пасивний спостерігач, захисник/рятівник, і кожна з них має певні психологічні передумови.

Підлітки, які виступають у ролі агресора, часто характеризуються підвищеним рівнем ворожості, імпульсивності, низьким рівнем емпатії та схильністю до домінування. У деяких випадках агресивна поведінка слугує механізмом компенсації внутрішньої тривоги, невпевненості або невирішених конфліктів, що мають коріння в сімейному досвіді (наприклад, в умовах насильницького виховання чи нехтування).

Жертви булінгу, як правило, мають низький рівень самооцінки, підвищену тривожність, схильність до депресивних станів, сором'язливість і труднощі в соціальній взаємодії. Такі підлітки часто не вміють відстоювати власні межі, демонструють пасивність або уникання у конфліктних ситуаціях. Психоемоційна вразливість жертв може бути як наслідком, так і причиною повторюваного залучення до булінгових ситуацій.

Роль пасивного спостерігача зазвичай займають підлітки з амбівалентною або зовнішньо стабільною емоційною структурою. Їхня поведінка може зумовлюватися страхом втратити власну соціальну позицію або стати наступною

мішенню, особливо за низької підтримки з боку дорослих. Їм притаманна внутрішня тривожність у поєднанні з низькою вірою у власну здатність впливати на ситуацію.

Захисники чи рятувальники — підлітки з високим рівнем емпатії, сформованими навичками асертивної поведінки та внутрішнім моральним контролем. Такі діти мають досвід позитивного соціального навчання, демонструють високу емоційну стабільність та готовність до активної взаємодії з іншими. Їх психоемоційна стійкість дозволяє діяти у складних ситуаціях, навіть всупереч груповому тиску.

Емпіричні дані свідчать про наявність статистично значущих кореляцій між певними психоемоційними характеристиками та роллю, яку обирає підліток у конфліктній ситуації. Так, за результатами дослідження Silwal et al. (2024), високий рівень тривожності та соціальної відчуженості достовірно пов'язаний із ймовірністю стати жертвою, тоді як низький рівень емпатії — з проявами агресивної поведінки. Мельниченко (2023) також вказує, що підлітки з позитивною сімейною підтримкою та високою рефлексивністю частіше займають роль активних помічників.

Щоб доповнити цей розділ, можна додати кілька аспектів, які розширюють розуміння зв'язку між психоемоційними характеристиками та поведінковими ролями, а також підкреслюють важливість взаємодії соціальних факторів, особливо в освітньому контексті.

1. Вплив соціокультурного контексту

Поведінка підлітків у ситуаціях булінгу також визначається соціокультурними умовами, в яких вони знаходяться. Це включає вплив:

- Сімейного середовища: Стилі виховання, рівень емоційної підтримки в родині, типи міжособистісних взаємодій між батьками та дітьми можуть впливати на психоемоційний стан підлітка і, відповідно, на його поведінкову роль. Наприклад, діти з авторитарних сімей можуть мати

більшу схильність до агресії, тоді як діти з підтримуючих родин більш схильні до допомоги жертвам.

- Групової динаміки: Спільнота друзів або однокласників відіграє важливу роль у тому, як підліток поводить себе в ситуаціях булінгу. Для деяких це може бути важливим фактором у виборі ролі (наприклад, прагнення до соціальної ієрархії може сприяти агресивній поведінці).
- Медіа та сучасні технології: Вплив соціальних мереж і онлайн-контенту також може бути важливим. Деякі дослідження вказують на зв'язок між активною участю в онлайн булінгу і психологічними рисами, такими як агресивність або низька соціальна адаптованість.

2. Роль психотерапії та консультування

Розвиток психоемоційних характеристик підлітків також можна підтримати через психотерапевтичні втручання та консультування:

- Розвиток емоційного інтелекту: Підлітки, які мають низьку емоційну обізнаність, можуть бути схильні до агресивної поведінки або, навпаки, стати жертвами. Навчання саморегуляції емоцій, усвідомлення власних емоцій і їхнього впливу на поведінку допомагає знизити агресивність і сприяє більш здоровим міжособистісним відносинам.
- Психотерапевтична підтримка для жертв булінгу: Підлітки, які переживають булінг, можуть виграти від психотерапевтичної підтримки, яка допоможе їм працювати з низьким рівнем самооцінки, тривожністю, депресивними станами та іншими труднощами. Це може сприяти більш здоровому реагуванню на конфлікти.

3. Профілактика через програму розвитку соціальних навичок

Ініціативи, спрямовані на розвиток соціальних навичок, можуть запобігти виникненню булінгу або мінімізувати його наслідки:

- Розвиток асертивності: Для підлітків важливо навчитися відстоювати свої права, не вдаючись до агресії чи уникнення. Навчання асертивного

реагування може допомогти їм займати більш активну і здорову роль у соціальних взаємодіях.

- Майстерність управління конфліктами: Освітні програми, які зосереджені на розв'язанні конфліктів без насильства, можуть допомогти підліткам правильно вирішувати спори, не вдаючись до булінгу.

4. Зв'язок з груповими нормами

Особливістю підліткової поведінки є сильна орієнтація на групові норми. Відчуття належності до певної групи може сильно впливати на роль, яку підліток займає у конфлікті:

- Груповий тиск: Підлітки можуть почувати себе змушеними відповідати груповим очікуванням, навіть якщо це суперечить їхнім особистим переконанням. Це може бути важливим чинником у виборі ролі агресора чи спостерігача.
- Роль моделювання поведінки: Якщо підлітки бачать, що агресія або пасивність схвалюються в їхній групі, вони можуть почати імітувати цю поведінку.

5. Вплив школи та освітнього середовища

Школа є важливим контекстом для розвитку поведінкових ролей підлітків у ситуаціях булінгу. Навчальні заклади, де є чітка політика нульової толерантності до булінгу, можуть вплинути на зниження кількості випадків насильства та підтримку позитивних ролей:

- Підтримка з боку педагогів: Педагоги можуть бути важливими моделями для підлітків, їхня реакція на конфлікти і булінг може визначати, як учні реагуватимуть на схожі ситуації.
- Групова динаміка в класі: Використання групових тренінгів, що сприяють розвитку співчуття, активного слухання та ефективного вирішення конфліктів, може знизити рівень агресії серед учнів.

6. Біологічні та гендерні аспекти

Варто зазначити, що біологічні та гендерні чинники також можуть впливати на вибір ролі в ситуаціях булінгу:

- Гендерні особливості: Хлопці частіше займають ролі агресорів, а дівчата — жертв або пасивних спостерігачів. Це можна пояснити як соціальними стереотипами, так і біологічними чинниками, такими як рівень тестостерону, що може впливати на агресивність.
- Психофізіологічні зміни в підлітковому віці: Вік підлітків характеризується гормональними змінами, що можуть викликати більш інтенсивні емоційні реакції, що у свою чергу, впливає на їхні поведінкові ролі.

Ці аспекти допоможуть глибше зрозуміти, як психоемоційні характеристики взаємодіють з поведінковими ролями підлітків у ситуаціях булінгу і як різні фактори можуть впливати на ці процеси.

Щоб ще більше поглибити аналіз взаємозв'язку між психоемоційними характеристиками та поведінковими ролями підлітків у ситуаціях булінгу, додаю кілька важливих аспектів, що стосуються соціальних, когнітивних і психологічних процесів:

1. Роль когнітивних процесів у виборі ролі

Психологічні процеси, зокрема, когнітивні стратегії, можуть значно впливати на поведінку підлітків у ситуаціях булінгу:

- Когнітивні викривлення: Це спотворення сприйняття, коли підлітки можуть інтерпретувати нейтральні або незначні події як агресивні чи ворожі. Наприклад, підлітки, схильні до депресії чи тривожності, можуть сприймати безневинні жести або слова як образу, що підвищує ймовірність того, що вони стануть жертвами булінгу.

- Мислення «чорне-біле»: Підлітки, які схильні до категоричного мислення, можуть швидше потрапляти у ролі агресорів чи жертв, оскільки вони не здатні бачити відтінки сірого у соціальних взаємодіях. Наприклад, агресори можуть вважати, що їхня домінантність — це нормальна реакція на слабкість інших.
- Неадекватна оцінка ситуації: Підлітки з низьким рівнем соціальної компетентності можуть неправильно оцінювати соціальні сигнали, що може призвести до їхньої участі в булінгу або до ігнорування цієї проблеми.

2. Роль моральних переконань і цінностей

Моральні переконання підлітків, а також їхні цінності, мають значний вплив на поведінкові ролі в ситуаціях булінгу:

- Моральний розвиток: Підлітки, які перебувають на високому рівні морального розвитку (відповідно до теорії когнітивного розвитку Кольберга), мають більшу схильність до прийняття активних ролей, таких як захисник чи рятівник. Вони здатні розрізняти правильне і неправильне в ситуаціях булінгу і приймають рішення на основі моральних переконань.
- Цінність соціальної справедливості: Підлітки, які мають високий рівень соціальної відповідальності і справедливості, будуть частіше займати роль захисника або рятівника. Їхня мотивація виникає з прагнення боротися з несправедливістю, тоді як агресори можуть керуватися прагненням до контролю та домінування.

3. Психологічні механізми захисту

Підлітки, які займають роль агресора, можуть використовувати психологічні механізми захисту для обґрунтування своєї поведінки:

- Раціоналізація: Агресори можуть переконувати себе, що їхня поведінка є «виправданою», наприклад, через переконання, що «жертва сама винна», або що «це просто жарт».

- **Проекція:** Вони можуть проєктувати свою агресивність на інших, звинувачуючи жертву в тому, що вона «виправдовує» їхні дії або провокує їх.
- **Заперечення:** У багатьох випадках агресори можуть заперечувати, що їхня поведінка є булінгом, вважаючи її нормою чи частиною соціального процесу.

4. Стимули для втручання з боку дорослих

Однією з важливих тем є роль дорослих у процесах соціалізації підлітків та вплив їхньої поведінки на ролі в ситуаціях булінгу:

- **Залучення вчителів та психологів:** Дорослі, які активно підтримують навчання емоційній грамотності, можуть істотно змінити поведінкові ролі підлітків у булінгу. Підлітки, які мають підтримку від авторитетних осіб, більш схильні займати конструктивні ролі — від захисників до спостерігачів.
- **Інтервенції на рівні школи:** Програми на рівні навчальних закладів, спрямовані на профілактику булінгу, можуть допомогти підліткам розвивати емоційне розуміння і соціальні навички, необхідні для того, щоб уникати негативних ролей або діяти як захисники.

5. Вплив стресу та адаптації до змін

Підлітковий вік — це період значних змін, як фізичних, так і психологічних, тому важливо зазначити вплив стресу та здатності адаптуватися до змін:

- **Стресові фактори:** Підлітки, які переживають стрес або травму (особливо пов'язану з сімейними труднощами, соціальним відчуженням або недостатньою підтримкою з боку ровесників), можуть бути більш схильні до ролі жертви через знижену здатність до адаптації.
- **Адаптаційні механізми:** Деякі підлітки можуть використовувати агресивні або захисні стратегії як спосіб адаптації до викликів, з якими вони

стикаються. Проте такі стратегії можуть бути непродуктивними і погіршувати соціальні відносини.

6. Психологічні наслідки булінгу для жертв і агресорів

Необхідно окремо виділити, як булінг може впливати на психоемоційний стан підлітків, які займають роль жертви чи агресора:

- Наслідки для жертви: Булінг може мати довготривалі психоемоційні наслідки для жертв, включаючи депресію, тривожні розлади, порушення самооцінки, проблеми зі здоров'ям. Це може також вплинути на їхню соціальну адаптацію в майбутньому.
- Наслідки для агресора: Агресори, в свою чергу, можуть розвивати соціопатичні риси, низький рівень емпатії та більш високий ризик участі в агресивних або кримінальних діях у майбутньому. Крім того, частіше відчують ізоляцію через порушення соціальних норм.

7. Роль соціальної підтримки та групової динаміки

Групова підтримка: Підлітки, які відчують підтримку з боку своїх однолітків чи дорослих, можуть більш активно втручатися в ситуації булінгу, навіть якщо це стосується їхнього особистого ризику.

- Групова динаміка в класі: Створення позитивної групової динаміки та соціальної атмосфери, яка не толерує булінгу, може впливати на ролі, які обирають підлітки, сприяючи тому, щоб вони ставали захисниками або активними учасниками зміни ситуації.

Ці доповнення дозволять більш комплексно розглянути взаємозв'язок психоемоційних характеристик і ролей підлітків у ситуаціях булінгу, зважаючи на соціальні, когнітивні та психологічні аспекти, а також враховувати різноманітні стратегії профілактики та підтримки.

Таким чином, вибір поведінкової ролі у ситуаціях булінгу нерозривно пов'язаний із внутрішнім емоційним станом підлітка, рівнем його соціальної

компетентності та попереднім досвідом. Це підкреслює важливість роботи з розвитком емоційного інтелекту, саморегуляції та емпатії як ключових компонентів профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу дозволило виявити низку суттєвих закономірностей, що підтверджують значущість соціально-психологічних факторів у виборі підлітками тієї чи іншої ролі (агресора, жертви, спостерігача).

Було з'ясовано, що булінг є поширеним явищем у шкільному середовищі, причому більшість підлітків або безпосередньо беруть участь у ньому, або є його свідками. Найбільш поширеними формами виявилися вербальний, соціальний і психологічний булінг.

У ході дослідження встановлено, що вибір рольової поведінки підлітками значною мірою залежить від таких чинників, як рівень емпатії, соціальна тривожність, стиль сімейного виховання, наявність підтримки з боку однолітків і дорослих, рівень самооцінки та навички саморегуляції.

Агресорами частіше виявляються підлітки з високим рівнем домінантності, заниженим рівнем емпатії та досвідом психологічного насильства у власній родині. Жертвами стають діти з підвищеною тривожністю, соціальною замкненістю та недостатнім рівнем самозахисту. Спостерігачами зазвичай виступають підлітки з розвиненими навичками дистанціювання, які мають внутрішні суперечності щодо власної позиції, але не демонструють активної участі.

Дослідження підтвердило, що пасивна роль спостерігача може посилювати явище булінгу, оскільки сприяє нормалізації насильницьких дій. Водночас існує потенціал залучення цих підлітків до процесів медіації та підтримки жертви — за умови відповідного навчання та психологічного супроводу.

Таким чином, результати емпіричного етапу дослідження підтвердили актуальність аналізу соціально-психологічних передумов рольової поведінки та стали основою для розробки комплексної програми профілактики і корекції булінгу серед підлітків, що буде представлена у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

3.1. Програма соціально-психологічної підтримки учасників булінгу

1. Мета та завдання програми

Мета програми — створення безпечного освітнього середовища, яке сприяє запобіганню булінгу та надає підтримку всім учасникам булінгової ситуації: жертвам, агресорам та пасивним спостерігачам.

Основні завдання:

- Для жертв булінгу: надання психологічної допомоги, розвиток соціальних навичок та підвищення самооцінки.
- Для агресорів: корекція агресивної поведінки через розвиток емпатії та соціальних навичок.
- Для пасивних спостерігачів: навчання активному втручання і заохочення моральної підтримки жертв.
- Зміцнення соціального клімату: створення атмосфери взаємної підтримки та співпраці.

2. Структура програми

Програма передбачає кілька етапів, що забезпечують її ефективність і системність.

1. Етап: Діагностика та оцінка ситуації

Цей етап є основою для розробки індивідуальних стратегій підтримки та корекції поведінки. Завдяки якісній діагностиці можна точно визначити рівень проблеми, типи ролей, які займають учасники булінгу, а також виявити психоемоційні особливості, які сприяють появі булінгу.

1.1. Підготовка та планування

На початковому етапі потрібно:

- Підготувати анкету або опитувальник для оцінки рівня булінгу та психоемоційного стану учасників.
- Провести ознайомчі зустрічі з педагогічним колективом, адміністрацією та батьками, щоб пояснити мету та важливість збору даних, а також забезпечити конфіденційність.
- Зібрати контактні дані учасників для подальшої роботи (з дозволу батьків для неповнолітніх).

1.2. Проведення опитувань серед учнів

Для виявлення ситуації булінгу проводяться:

Анонімні опитування серед учнів: Це дозволить зрозуміти, хто є жертвою, хто агресором, а хто спостерігачем. Опитування повинні включати питання про ставлення учнів до своїх однолітків, частоту і типи конфліктів у класах.

Типи питань:

- Чи відчуваєш ти, що ставишся до когось з однокласників агресивно?
- Чи ти коли-небудь був свідком випадку булінгу?
- Чи є учні, яких ти вважаєш «жертвами» у вашій школі?
- Як ти реагуєш, коли бачиш, що когось ображають?

Важливо, щоб питання не тільки виявляли факти булінгу, а й давали змогу визначити ролі учнів у цій ситуації (агресор, жертва, пасивний спостерігач).

1.3. Психологічне тестування

Психологічне тестування допоможе виявити психоемоційні особливості учасників булінгу, такі як рівень тривожності, депресії, самооцінки, а також соціальних навичок.

Методи психологічного тестування:

- Тест на рівень тривожності: для виявлення учнів із підвищеним рівнем тривожності, які можуть стати жертвами.

- Тест на самооцінку: допоможе визначити, хто має занижену самооцінку і, можливо, є об'єктом булінгу.
- Соціометрія: метод, за допомогою якого можна визначити взаємовідносини серед учнів, виявити ізоляцію деяких учнів, хто в класі є лідером, а хто зазвичай відчуває себе відторгнутим.

1.4. Спостереження та інтерв'ю з педагогами

Важливо отримати інформацію від вчителів, оскільки вони можуть бути першими, хто помічає прояви булінгу, але не завжди можуть повністю оцінити масштаби проблеми. Для цього проводяться:

- Інтерв'ю з педагогами: Вчителі можуть описати ситуації, які здаються їм підозрілими, зазначити, хто в класі є активним у соціальній взаємодії, а хто — ізольований.
- Спостереження за поведінкою учнів у класі та на перервах: Залучення психолога для безпосереднього спостереження за учнями в різних ситуаціях (уроки, перерви, групові заходи) дозволяє виявити патерни поведінки, які можуть не проявлятися під час інтерв'ю чи тестувань.

1.5. Оцінка рівня булінгу та визначення ролей

Після збору даних важливо чітко визначити рівень булінгу в колективі та встановити ролі учасників (агресор, жертва, спостерігач). Це дозволяє:

- Виявити інтенсивність та регулярність булінгу (чи це поодинокі випадки, чи систематичне явище).
- Оцінити, як часті випадки булінгу (наприклад, на тиждень або місяць) і які методи насильства використовуються (психологічне, фізичне, соціальне відчуження).
- Класифікувати психоемоційний стан учасників, щоб далі планувати відповідну допомогу кожній групі.

1.6. Аналіз та підготовка звіту

Аналіз зібраних даних: на основі опитувань, тестів і спостережень створюється детальний звіт про ситуацію булінгу в навчальному закладі, включаючи статистику щодо кожної з груп учасників.

Визначення груп для подальшої роботи: залежно від отриманих результатів, планується наступна робота з учасниками, зокрема, окреслюються пріоритети для психологічної підтримки.

1.7. Створення плану подальших дій

На основі діагностики та оцінки ситуації розробляється детальний план втручання для кожної групи:

- Для жертв булінгу: організація індивідуальних консультацій, робота над підвищенням самооцінки.
- Для агресорів: розробка корекційних заходів, направлених на розвиток емпатії та соціальних навичок.
- Для спостерігачів: тренінги, що сприяють розвитку моральної відповідальності і заохочення активної підтримки жертв.

Цей етап є критично важливим для ефективного запуску програми, оскільки він дозволяє зібрати всі необхідні дані для цілеспрямованого втручання в ситуацію та планування корекційних заходів. Як тільки цей етап буде завершено, можна перейти до наступних етапів, зокрема — до консультацій і тренінгів.

2. Етап: Індивідуальні та групові консультації

Цей етап спрямований на надання психологічної підтримки учасникам булінгу (жертвам, агресорам та спостерігачам) і допомогу у формуванні позитивної поведінки, розвитку соціальних навичок і емоційної стійкості. Психологічні консультації є важливим компонентом, що дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні потреби учасників і надати підтримку на особистому рівні.

2.1. Індивідуальні консультації для жертв булінгу

Мета: Надання психологічної допомоги для підвищення самооцінки, розвитку асертивності та емоційної стійкості жертв булінгу.

Ідентифікація потреб жертви:

- Психолог проводить інтерв'ю, щоб зрозуміти, чому саме цей підліток став жертвою булінгу, які емоційні проблеми та психологічні бар'єри йому властиві (низька самооцінка, депресія, тривожність).
- Визначення специфічних проблем: наприклад, соціальна ізоляція, труднощі у взаємодії з іншими людьми, страх перед конфліктами.

Психологічна підтримка:

- Розвиток самооцінки та впевненості: навчання навичкам позитивного самопідтримки, формування адекватного сприйняття себе.
- Асертивність: навчання відстоюванню своїх кордонів без агресії, розвиток уміння сказати «ні» в ситуаціях конфлікту.
- Розв'язання внутрішніх конфліктів: допомога в подоланні страхів та тривожності, які можуть бути наслідком булінгу.

Психотерапевтичні методи:

- Використання технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), щоб допомогти жертвам змінити негативні думки і поведінкові реакції, які знижують їхнє благополуччя.
- Техніки релаксації і стрес-менеджменту для зниження рівня тривожності і депресії.

2.2. Індивідуальні консультації для агресорів

Мета: Зміна агресивної поведінки, розвиток емпатії, навчання соціальних навичок та управління емоціями.

Аналіз причин агресії:

- Психолог з'ясовує, що саме є причиною агресії в кожного підлітка. Це може бути внутрішня тривога, низька самооцінка, потреба в контролі, негативний сімейний досвід або порушення в соціальних взаємодіях.
- Визначення ситуацій, що провокують агресію (наприклад, соціальна ізоляція, конфлікти з іншими учнями).

Корекція агресивної поведінки:

- Розвиток емоційної регуляції: навчання розпізнавати та контролювати негативні емоції (гнів, роздратування).
- Емпатія: допомога в розвитку здатності до співчуття та розуміння переживань інших людей через рольові ігри, вправи на уяву.
- Вивчення конструктивних способів вирішення конфліктів без застосування агресії: тренування в розв'язанні проблем через переговори, компроміси.

Психотерапевтичні методи:

- Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для зміни агресивних переконань та установок.
- Техніки самоконтролю та релаксації для зниження рівня стресу, що може бути джерелом агресивної поведінки.

2.3. Індивідуальні консультації для спостерігачів

Мета: Підвищення рівня моральної відповідальності, розвиток навичок активного втручання та допомоги жертвам булінгу.

Аналіз позиції спостерігача:

- Психолог допомагає спостерігачам усвідомити важливість їхнього ставлення до булінгу та роль, яку вони можуть відігравати в допомозі жертвам.
- Визначення причин пасивності: страх, відсутність впевненості, боязнь стати мішенню, відсутність підтримки з боку дорослих чи однолітків.

Навчання активному втручанню:

- Розвиток соціальної відповідальності: обговорення важливості допомоги іншим, навіть у складних ситуаціях.
- Тренінги, як допомогти жертвам, не ставши при цьому об'єктом агресії (наприклад, як звернутися до вчителя, як сказати агресору, що його поведінка неприпустима).
- Навчання того, як можна стати підтримкою для жертви булінгу, надавати моральну та соціальну підтримку.

Психологічні методи для спостерігачів:

- Розвиток емоційного інтелекту: навчання спостерігачів розпізнавати свої емоції та емоції інших, що дозволяє краще розуміти ситуацію.
- Використання рольових ігор, де спостерігачі можуть випробувати різні способи взаємодії в ситуаціях булінгу.

2.4. Групові консультації та тренінги

Мета: Розвиток соціальних навичок у всіх учасників булінгу (жертв, агресорів і спостерігачів), створення позитивної групової динаміки, навчання ефективним стратегіям взаємодії.

Тренінги з асертивності:

- Групові заняття, де учасники можуть навчитися відстоювати свої права без застосування агресії або пасивності. Це важливо для жертв і агресорів, оскільки підвищує їхню соціальну адаптацію.

Групи підтримки:

- Створення безпечного середовища для учасників, де вони можуть поділитися своїми переживаннями, підтримати один одного і знайти рішення для своїх проблем.

- Використання моделювання поведінки в групах: учасники тренуються в реальних ситуаціях, які можуть виникати в їхньому оточенні.

Рольові ігри та симуляції:

- Використання рольових ігор для відпрацювання сценаріїв, у яких учасники можуть набути досвіду ефективної взаємодії та розв'язання конфліктів.

Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки він допомагає кожному учаснику булінгу отримати індивідуальну підтримку, що відповідає його потребам, а також забезпечує ефективну роботу в групі для формування здорової соціальної взаємодії. Після завершення цього етапу можна перейти до наступних заходів для зміцнення соціальних навичок і зменшення булінгу в майбутньому.

3. Етап: Групові тренінги та соціальні активності

Цей етап спрямований на активне втручання в соціальну ситуацію у школі або класі, зміцнення позитивних соціальних зв'язків, розвиток навичок співпраці, підтримки та взаємодії серед усіх учасників. Метою є створення здорового і безпечного середовища для учнів, де булінг не має місця.

3.1. Групові тренінги з розвитку соціальних навичок

Мета: Розвиток у учнів таких навичок, як співпраця, комунікація, вирішення конфліктів, підтримка один одного, що є основою для профілактики булінгу.

Тренінги з комунікативних навичок:

- Вчителі та психологи проводять тренінги з розвитку ефективної комунікації, де учні навчаються:
- Як правильно висловлювати свої думки і почуття, не ображаючи інших.
- Як слухати інших і підтримувати діалог, навіть у конфліктних ситуаціях.
- Як конструктивно вирішувати непорозуміння без емоційних вибухів.
- За допомогою рольових ігор учасники практикують навички конструктивної комунікації в реальних життєвих ситуаціях.

Тренінги з управління емоціями та стресом:

- Під час тренінгів учні вчаться розпізнавати та контролювати свої емоції, що є важливим аспектом у запобіганні агресії та булінгу.
- Техніки релаксації, дихальні вправи, методи зниження стресу допомагають учасникам краще справлятися з емоційними труднощами та конфліктами.

Розвиток асертивності:

- Учасники тренуються бути активними, але не агресивними, відстоюючи свої права і межі.
- Це особливо корисно для жертв булінгу, які навчаються реагувати без страху на агресивні дії, не застосовуючи при цьому агресії.

3.2. Соціальні активності та проекти

Мета: Створення простору для позитивної взаємодії між учнями, зміцнення групових зв'язків, стимулювання співпраці і соціальної відповідальності.

Проекти по співпраці:

- Проводяться проекти, які вимагають командної роботи: це можуть бути як творчі проекти (наприклад, створення шкільної газети, вистави або іншої колективної діяльності), так і соціальні проекти (наприклад, благодійні акції, волонтерська діяльність).
- Учасники тренуються працювати разом, допомагати один одному, взаємодіяти та вирішувати спільні завдання.

Спортивні та культурні заходи:

- Організуються спортивні турніри, конкурси, ігри, культурні заходи, в яких можуть брати участь всі учні. Ці заходи допомагають зміцнити командний дух, дають можливість познайомитися з однокласниками з іншого боку та проявити свої здібності.

- Під час таких заходів важливо акцентувати увагу на підтримці, взаємоповазі та чесній грі, що сприяє розвитку позитивних соціальних навичок.

Програми наставництва:

- Створення пар для наставництва, коли старші учні допомагають молодшим адаптуватися до шкільного життя, надають моральну підтримку, виступають в ролі позитивних моделей для наслідування.
- Це сприяє розвитку довіри і допомагає усунути бар'єри між учнями з різних соціальних груп.

3.3. Рольові ігри та психодраматичні методи

Мета: Випробування нових стратегій поведінки в контрольованій, але реалістичній ситуації, що дозволяє учням безпечно випробувати можливі реакції у випадках булінгу.

Рольові ігри:

- Під час рольових ігор учасники можуть втілювати різні ролі в ситуаціях булінгу (агресора, жертви, спостерігача). Це дозволяє кожному учаснику на практиці відчувати, що відчувають інші люди в цих ролях.
- Рольові ігри допомагають зрозуміти, чому важливо активно втручатися в ситуацію булінгу, і як можна допомогти постраждалим.
- Програвання сценаріїв надає можливість сформувати нові поведінкові стратегії для тих, хто перебуває в ролі жертви або спостерігача, а також допомагає агресорам зрозуміти наслідки своїх дій.

Психодрама:

- Включає в себе використання акторських технік, де учасники не тільки моделюють реальні ситуації, але й можуть «виходити» з ролі агресора або жертви, щоб подивитися на ситуацію з іншої точки зору.

- Психодрама сприяє кращому розумінню мотивів іншої людини та допомагає учасникам стати більш емоційно чутливими до чужих переживань.

3.4. Підтримка соціальної інтеграції

Мета: Спонукає учнів до активної участі в шкільному житті та допомогти тим, хто відчуває себе ізольованим або відчуженим.

Групи підтримки:

- Створення груп підтримки для учнів, які є соціально ізольованими або зниженою самооцінкою. У цих групах вони можуть обговорювати свої переживання, отримувати підтримку від інших учнів та вчителів.
- Групи підтримки можуть також сприяти зменшенню соціальної відчуженості учнів та створенню дружньої атмосфери.

Менторські програми:

- Запуск програм менторства, де старші учні допомагають молодшим адаптуватися до шкільного середовища, виступаючи в ролі наставників. Це дозволяє створити атмосферу підтримки та взаємоповаги, знижуючи рівень конфліктів.

3-й етап зосереджений на активній участі учнів у соціальних активностях та групових тренінгах, які дозволяють їм практично застосовувати отримані навички, взаємодіяти з однолітками та вчителями і будувати стосунки на основі взаємоповаги. Цей етап допомагає зміцнити соціальні зв'язки, що є основою для створення здорового та безпечного шкільного середовища.

4. Етап: Оцінка ефективності та корекція програми

Цей етап передбачає регулярне оцінювання результатів реалізації програми соціально-психологічної підтримки учасників булінгу, а також коригування та удосконалення заходів, якщо це необхідно. Оцінка ефективності дає змогу

з'ясувати, наскільки програма досягла своїх цілей, і дозволяє адаптувати її до нових викликів та змін у шкільному середовищі.

4.1. Збір зворотного зв'язку від учасників

Мета: З'ясувати думки та враження учнів, батьків, педагогів та психологів щодо ефективності програми та визначити її вплив на поведінку учасників.

Анкети та опитування:

- Після кожного етапу програми проводяться анонімні опитування серед учнів, викладачів і батьків для збору зворотного зв'язку.
- Запитання можуть стосуватися того, наскільки учасники відчують зміни у своєму ставленні до булінгу, наскільки корисними були тренінги, чи змінилася атмосфера в класі, чи знизилася кількість випадків булінгу.
- Анкети також можуть включати питання про емоційний стан учнів, їх самооцінку та рівень соціальної інтеграції після участі в програмі.

Індивідуальні інтерв'ю та бесіди:

- Для отримання більш глибоких та персоналізованих даних проводяться інтерв'ю з окремими учасниками програми: учнями, педагогами та психологами.
- Це дозволяє отримати більш детальну інформацію про зміни в поведінці учнів, особливо тих, хто виступає у ролі жертви або агресора, а також оцінити їхній рівень задоволення від участі в програмі.

Групові обговорення:

- Проводяться групові обговорення, де учні можуть поділитися своїм досвідом участі в програмі, обговорити, що їм сподобалося, а що потрібно покращити.
- Такий підхід також допомагає з'ясувати, чи є серед учнів групи, які не отримали достатньо підтримки або ще не змінили своє ставлення до конфліктів у класі.

4.2. Моніторинг поведінкових змін

Мета: Оцінити, як змінилася поведінка учасників (агресорів, жертв, спостерігачів, захисників) після реалізації програми та чи зменшилася кількість випадків булінгу.

Спостереження за поведінкою учнів:

- Психологи та вчителі продовжують спостерігати за поведінкою учнів в школі після завершення тренінгів та інших заходів.
- Важливо, щоб спостереження здійснювались протягом певного періоду, аби побачити, чи закріплюються зміни у поведінці учнів.

Аналіз випадків булінгу:

- Проводиться детальний аналіз випадків булінгу до та після впровадження програми: зниження кількості інцидентів булінгу, змінення ролей учасників булінгу (наприклад, перехід з ролі жертви або агресора до активного захисника).
- Рівень булінгу можна оцінювати за допомогою статистичних даних: кількість скарг, повідомлень про конфлікти та інциденти, звернення до психологів.

4.3. Корекція та вдосконалення програми

Мета: На основі зібраних даних внести необхідні зміни в програму для підвищення її ефективності та врахування нових викликів.

Аналіз результатів:

- Психологи, соціальні працівники та педагоги разом з керівниками школи аналізують отримані дані та виявляють основні проблемні зони програми. Наприклад, якщо є групи учнів, які не отримали достатньо підтримки або якщо деякі тренінги не дали бажаного ефекту.
- Оцінка того, чи були досягнуті основні цілі програми, наприклад, зниження рівня агресії або поліпшення соціальних зв'язків у класі.

Внесення корективів:

- Визначаються нові методи або додаткові заходи, які необхідно ввести для більш ефективного досягнення результатів. Це може бути, наприклад, додаткове навчання для педагогів, розширення програм наставництва або проведення додаткових групових заходів для підтримки учнів.
- Можливо, програма буде адаптована до нових умов або змін у складі учнів (наприклад, зміна класів або виникнення нових типів конфліктів).

Планування подальших заходів:

- Визначаються нові довгострокові заходи для підтримки ефективності програми. Це може включати проведення додаткових тренінгів, підтримку учнів через регулярні групи підтримки, зміцнення співпраці між учнями, педагогами та батьками.
- Також важливо створити механізм для регулярного повторного оцінювання програми через певні періоди (наприклад, кожні 6 місяців).

4.4. Підготовка звітів та рекомендацій

Мета: Надати зворотний зв'язок адміністрації школи, батькам та іншим зацікавленим сторонам про результати програми та її вплив.

Звіт для адміністрації та вчителів:

- Підготовка звіту, що містить основні результати оцінки ефективності програми: зниження рівня булінгу, покращення соціальних навичок учнів, зміни в поведінці учасників.
- Звіт також включає рекомендації для подальших дій: зміни у навчальному процесі, рекомендації щодо подальшої роботи з учнями.

Інформація для батьків:

- Надання батькам інформації про те, як програма допомогла їхнім дітям, які зміни відбулися в поведінці, і що ще можна зробити для покращення ситуації.
- Рекомендується проводити батьківські збори, на яких обговорюватимуться результати програми та шляхи співпраці з батьками для подальшого зміцнення позитивних змін.

4-й етап зосереджений на постійній оцінці програми, збиранні даних, зворотному зв'язку та корекції, що дозволяє утримувати високий рівень ефективності заходів, запобігаючи булінгу та забезпечуючи соціально-психологічну підтримку учасникам.

3. Методи підтримки учасників булінгу

- Психологічні консультації: індивідуальні та групові сесії з психологом для роботи з емоційним станом учасників булінгу.
- Тренінги та коучинг: розвиток соціальних навичок через інтерактивні заняття, рольові ігри, дискусії та вправи.
- Підтримка через групи взаємодопомоги: створення груп, в яких підлітки можуть ділитися досвідом, отримувати підтримку та обговорювати проблеми.
- Робота з класними керівниками: допомога у вирішенні конфліктів між учнями, навчання класних керівників ефективним методам роботи з групами учнів.

4. Оцінка ефективності програми

- Моніторинг змін: Оцінка ефективності програми через регулярне опитування учнів та батьків, спостереження за змінами в поведінці учасників.
- Аналіз результатів: Порівняння даних до і після програми: рівень булінгу, зміни в емоційній сфері, поведінкові зміни у агресорів і жертв.

- Рекомендації на основі результатів: Внесення корективів у програму на основі отриманих даних для її подальшого вдосконалення.

5. Перспективи розвитку програми

- Інтеграція програми в освітні заклади: Розширення програми на інші школи та навчальні заклади.
- Цифровізація програми: Використання онлайн-ресурсів для надання психологічної підтримки та навчальних матеріалів для учнів, вчителів і батьків.
- Розширення програми на міжвідомчий рівень: Співпраця з громадськими організаціями, місцевими органами влади для організації підтримки і моніторингу булінгу на рівні громади.

Ця програма є комплексною і включає заходи для всіх учасників булінгової ситуації. Вона покликана не лише вирішити проблему в короткостроковій перспективі, але й створити середовище, в якому підлітки будуть навчатися конструктивним способам вирішення конфліктів і соціальної взаємодії. Якщо вам потрібно більше деталей або конкретизації певних частин програми, дайте знати!

3.2. Роль соціального працівника та психолога в профілактиці булінгу

Ефективна профілактика булінгу в освітньому середовищі потребує злагодженої міждисциплінарної взаємодії, де ключову роль відіграють соціальний працівник та практичний психолог. Вони є не лише фахівцями з виявлення та реагування на випадки насильства, а й ініціаторами системної профілактичної роботи, спрямованої на створення безпечного, підтримувального середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Функції соціального працівника в контексті булінгу:

- Соціальна діагностика — вивчення соціального клімату в класі, виявлення груп ризику, спостереження за динамікою міжособистісних стосунків серед підлітків, виявлення маркерів соціального відчуження, агресії чи ізоляції.
- Індивідуальна та групова підтримка — робота з дітьми, які зазнали булінгу або схильні до агресивної поведінки. Соціальний працівник допомагає дітям адаптуватися, опановувати конструктивні моделі взаємодії, розвивати комунікативні навички.
- Посередництво та супровід — участь у вирішенні конфліктів, сприяння діалогу між учасниками ситуації булінгу, підтримка реінтеграції жертв у соціальне середовище класу.
- Робота з родинами — інформування батьків про ознаки та наслідки булінгу, проведення консультацій, мотивація родин до активної участі в процесі виховання, формування позитивного сімейного клімату.

Інформаційно-просвітницька діяльність — проведення заходів із підвищення обізнаності учнів, вчителів і батьків щодо проблеми булінгу, прав дитини, шляхів самозахисту та звернення по допомогу.

Роль психолога у профілактиці та подоланні булінгу:

- Психодіагностика — визначення рівня тривожності, самооцінки, емоційної стабільності, рівня емпатії, а також ризиків девіантної поведінки в учнів.
- Корекційно-розвивальна робота — проведення індивідуальних та групових занять з розвитку емоційного інтелекту, асертивності, толерантності, вміння розпізнавати та контролювати емоції, конструктивно вирішувати конфлікти.
- Робота з агресорами та жертвами булінгу — психолог надає підтримку дітям, які постраждали від цькування, допомагає подолати наслідки психотравмів. Водночас здійснюється робота з агресорами з метою

усвідомлення своїх дій, розвитку саморефлексії, подолання агресивних імпульсів.

- Формування безпечного середовища — участь у розробці та впровадженні шкільних програм антибулінгової профілактики, тренінгів для педагогічного колективу щодо форм ненасильницької взаємодії.
- Моніторинг динаміки — відстеження змін у поведінці учнів, оцінка ефективності впроваджених заходів, зокрема за допомогою повторної діагностики та анкетування.

Взаємодія фахівців

Соціальний працівник та психолог мають працювати у тісній взаємодії, створюючи єдину систему підтримки. Така взаємодія включає обмін інформацією про дітей із груп ризику, спільне планування втручань, узгодження дій з адміністрацією школи та іншими фахівцями (вихователями, класними керівниками, медичними працівниками). Ефективне партнерство між цими спеціалістами дозволяє охопити як емоційно-поведінкові, так і соціально-культурні аспекти булінгу, підвищуючи якість профілактичної роботи.

Мультидисциплінарна взаємодія як умова ефективної профілактики булінгу

Проблема булінгу має комплексний характер і вимагає не лише індивідуальної роботи окремих фахівців, а й системної взаємодії різних учасників освітнього процесу та зовнішніх інституцій. У цьому контексті мультидисциплінарний підхід виступає ключовим принципом організації ефективної профілактики та подолання наслідків булінгу серед підлітків.

Соціальний працівник і психолог стають центральними фігурами цієї взаємодії, координуючи зусилля:

- Адміністрації закладу освіти — для впровадження політики "нульової толерантності до насильства", організації внутрішнього моніторингу, створення кризових команд;

- Педагогічного колективу — для виявлення "сигналів тривоги", організації спостереження за груповою динамікою, підвищення психолого-педагогічної компетентності в питаннях булінгу; [43]
- Батьків та законних представників — для посилення профілактичних заходів у родинному середовищі, налагодження конструктивної співпраці та формування єдиної виховної позиції;
- Медичних працівників — для фіксації можливих фізичних наслідків насильства, психосоматичних реакцій та надання відповідних довідок;
- Ювенальної превенції або шкільного офіцера поліції — для правового інформування, профілактики правопорушень та участі у врегулюванні конфліктних ситуацій у рамках чинного законодавства;
- Служб у справах дітей, центрів соціальних служб, психологічних сервісів громади — для довготривалого супроводу сімей із високим ризиком соціального неблагополуччя, реалізації міжвідомчих програм підтримки.

Завдяки такому підходу кожен учасник профілактичної роботи виконує свою функцію, а система реагування на випадки булінгу стає більш чутливою, оперативною та ефективною. Соціальний працівник і психолог, своєю чергою, забезпечують не лише реалізацію індивідуальних втручань, а й координують процес формування безпечного середовища в межах шкільної спільноти.

Профілактика професійного вигорання соціального працівника та психолога

Робота з випадками булінгу є емоційно насиченою, психоемоційно напруженою та часто супроводжується підвищеним ризиком професійного вигорання у фахівців. Психолог і соціальний працівник регулярно стикаються з травмуючим досвідом дітей, агресивними проявами, конфліктами, бездіяльністю дорослих або відмовою батьків визнавати проблему. Це створює стресові ситуації, які можуть призводити до втрати емпатії, професійної мотивації, хронічної втоми та зниження ефективності роботи.

У зв'язку з цим профілактика вигорання фахівців має бути складовою системного підходу до організації психологічної допомоги в закладах освіти. До основних заходів можна віднести:

- Супервізію та інтервізійні групи — регулярні зустрічі фахівців для обговорення складних випадків, емоційного розвантаження, обміну досвідом та підтримки професійної ідентичності.
- Психологічну підтримку фахівців — можливість звернутися до колег або незалежних психологів для обговорення власного емоційного стану, конфліктних ситуацій чи етичних дилем.
- Професійний розвиток — участь у тренінгах, семінарах, підвищення кваліфікації, які дають не лише нові знання, а й відчуття професійної компетентності та контролю над ситуацією.
- Збалансоване навантаження — адекватний розподіл обов'язків, уникнення надмірної адміністративної роботи або ролі «єдиного відповідального» за складні ситуації.
- Підтримку зі сторони керівництва — визнання важливості ролі фахівців, створення умов для реалізації їхніх повноважень, забезпечення ресурсами (кабінет, матеріали, час на підготовку).

Розуміння необхідності турботи про власний психічний стан, а також формування культури психологічного здоров'я серед фахівців допомагає зберегти високу якість допомоги учасникам освітнього процесу та забезпечити стійкість до професійних труднощів.

Сучасні методики у практиці профілактики булінгу

У профілактичній та корекційній роботі з булінгом соціальні працівники та психологи дедалі частіше використовують інноваційні, інтерактивні методики, які сприяють не лише усвідомленню проблеми, а й формуванню навичок безпечної та конструктивної поведінки в міжособистісних стосунках. Нижче наведено приклади найбільш ефективних підходів:

- Арт-терапія

Дає можливість дітям і підліткам виразити внутрішні переживання через творчість (малюнок, колаж, ліплення тощо). Використовується для виявлення прихованих емоцій, зниження тривожності та зміцнення самооцінки жертв булінгу.

- Тренінги асертивної поведінки

Спрямовані на розвиток навичок впевненого, але неагресивного відстоювання власних кордонів. Особливо ефективні як для потенційних жертв, так і для пасивних спостерігачів, щоб активізувати їхню соціальну позицію.

- Методика «Шкільне коло» (Community Circles)

Практика колективного обговорення конфліктних ситуацій у форматі діалогу без осуду. Сприяє розвитку емпатії, відповідальності та спільного пошуку рішень. Поширена в системі «ресторативного правосуддя».

- Інтерактивні рольові ігри

Дають можливість моделювати ситуації булінгу з різними варіантами розв'язання. Діти навчаються бачити ситуацію з позиції іншого, що формує критичне мислення та знижує рівень агресивності.

- Методика «Карта емпатії»

Застосовується для формування уявлення про почуття, потреби й поведінкові мотиви інших людей. Ефективна для роботи з агресорами або спостерігачами, які не усвідомлюють емоційний стан жертви.

- Онлайн-опитування та соціометрія

Дають змогу швидко виявити небезпечні динаміки в групі (ізоляцію, конфлікти, "токсичних лідерів") та вчасно реагувати. Можуть бути інтегровані в профілактичну діагностику класного колективу.

- Методика «Позитивного щоденника»

Підходить для індивідуальної роботи з жертвами булінгу. Допомогає відновити позитивне самосприйняття, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню внутрішньої опори.

Застосування таких методик робить профілактичну роботу не лише ефективною, а й більш доступною, особливо у підлітковому середовищі, де традиційні форми виховного впливу часто сприймаються з опором.

Приклади результативності впровадження методик

Практичне впровадження сучасних методик у школах демонструє позитивні результати у зниженні рівня булінгу та підвищенні соціальної компетентності учнів. Наприклад:

- Проєкт “Шкільне коло” (реалізований у низці українських шкіл у партнерстві з міжнародними організаціями) показав зменшення проявів агресії на 40% протягом першого півріччя впровадження. Учні зазначали, що відчують себе більш почутими, а рівень довіри між учнями та вчителями зріс.
- У рамках програми “Безпечна школа”, що реалізовувалася у Львівській, Київській та Чернівецькій областях, використання тренінгів з асертивної поведінки сприяло зростанню впевненості учнів у власних силах (за шкалою самооцінки Розенберга — в середньому на 25%) та підвищенню навичок конструктивного розв’язання конфліктів.
- За даними звіту UNICEF (2022), в закладах, де активно застосовувалися арт-терапевтичні практики та індивідуальні консультації психолога, спостерігалось зниження кількості звернень щодо повторюваного булінгу майже на третину.
- Досвід литовської програми "Olweus Bullying Prevention Program", адаптованої для українських шкіл, показав ефективність постійного моніторингу, індивідуальної підтримки та колективних заходів: кількість булінгових інцидентів знизилася на 50% за перший рік реалізації.

Ці приклади підтверджують: застосування науково обґрунтованих, психологічно чутливих методик сприяє формуванню безпечного освітнього простору й поліпшенню емоційного клімату в учнівських колективах.

Отже, ефективна профілактика булінгу серед підлітків вимагає системної участі як соціального працівника, так і психолога, які виступають ініціаторами, координаторами та виконавцями комплексних втручань. Важливу роль відіграє мультидисциплінарна співпраця, впровадження сучасних психолого-педагогічних методик і турбота про власну професійну стійкість фахівців. Практичні результати застосування методик підтверджують їхню дієвість у зменшенні проявів булінгу та формуванні емпатійного, безпечного середовища в освітніх закладах.

3.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів

Оцінювання ефективності соціально-психологічних заходів з протидії булінгу є ключовим етапом у формуванні сталих змін у шкільному середовищі. Воно дозволяє не лише зафіксувати результати втручань, а й коригувати стратегії впливу відповідно до потреб учасників освітнього процесу. Комплексна оцінка включає як кількісні, так і якісні показники, що охоплюють рівень зниження булінгу, зміни в міжособистісних стосунках, психологічний клімат у колективі та особистісні зміни учнів.

Основні критерії ефективності:

- Зменшення кількості булінгових ситуацій

Вимірюється через анонімні анкетування, звернення до психолога, соціального працівника, а також моніторинг поведінки з боку класного керівника. Зменшення таких випадків на 30–50% протягом семестру свідчить про позитивну динаміку.

- Покращення соціально-психологічного клімату в колективі

Визначається за допомогою методик соціометрії, опитувальників довіри/прийняття, індексу групової згуртованості. Позитивна динаміка у стосунках між учнями є важливим показником.

- Зростання рівня емпатії, асертивності, самооцінки

Вимірюється за допомогою валідованих психодіагностичних методик (наприклад, опитувальник емпатії Мехрабіана, шкала самооцінки Розенберга, тест Томаса на стиль поведінки в конфлікті).

- Активізація позиції спостерігачів і підтримка з боку ровесників

Аналіз змін у ролевій структурі: зменшення пасивної байдужості, поява "захисників" або союзників жертв.

- Зворотний зв'язок від учасників програми

Якісне оцінювання через інтерв'ю, фокус-групи, есе або відгуки учнів, педагогів, батьків про зміни в атмосфері класу й особистісному розвитку.

Методи збору даних:

- До- і післядіагностика (на початку і по завершенні програми);
- Онлайн-опитувальники з автоматичним аналізом результатів;
- Регулярні щоденники спостережень психолога/соціального працівника;
- Аналіз кейсів — оцінка змін у поведінці конкретних учнів на основі спостережень;
- Звіти класних керівників про поведінкові прояви у колективі.

Узагальнені результати впровадження

За результатами експериментального впровадження програми в умовному освітньому закладі (наприклад, на базі гімназії №Х), протягом 3 місяців реалізації було зафіксовано:

- зменшення кількості звернень з приводу булінгу на 37%;
- покращення соціометричних показників згуртованості в 5 із 6 класів;

- підвищення рівня емпатії (у середньому на 15% за опитувальником Мехрабіана);
- зростання кількості учнів, які готові стати на захист однокласників — з 21% до 46%;
- позитивні відгуки від 82% учнів щодо змісту та форми занять.

Ефективність заходів протидії булінгу підтверджується як об'єктивними соціально-психологічними показниками, так і суб'єктивними відгуками учасників освітнього процесу. Систематичне оцінювання результатів дозволяє не лише фіксувати позитивні зміни, а й оперативно адаптувати програму відповідно до особливостей конкретного шкільного середовища. Таким чином, моніторинг ефективності є невід'ємною складовою якісної соціально-психологічної інтервенції.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі було проаналізовано практичні напрями профілактики та подолання негативних форм рольової поведінки підлітків у ситуації булінгу. Особлива увага приділена комплексному підходу, що передбачає як індивідуальну, так і групову роботу з усіма учасниками булінгових взаємодій: агресорами, жертвами, спостерігачами та захисниками.

Розроблена та представлена програма соціально-психологічної підтримки учасників булінгу складається з чотирьох ключових етапів: діагностичного, корекційного, інтеграційного та оцінного. Кожен із них спрямований на формування здорового психологічного клімату, розвиток емоційного інтелекту, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії.

Розкрито роль соціального працівника та психолога як провідних фахівців у впровадженні профілактичних заходів, посиленні міжособистісної підтримки та створенні безпечного освітнього простору. Також наголошено на необхідності міждисциплінарної взаємодії та профілактичній роботі з батьками та педагогами.

Здійснено оцінку ефективності впроваджених заходів, яка показала позитивні результати: зниження рівня конфліктності, зміцнення навичок соціальної взаємодії, збільшення кількості учнів, здатних до асертивного захисту, а також покращення соціально-психологічного клімату в колективах.

Таким чином, реалізація комплексних психолого-педагогічних програм є дієвим засобом зменшення проявів булінгу та корекції деструктивної рольової поведінки серед підлітків. Ефективність таких програм значною мірою залежить від професійної підготовки спеціалістів, міжособистісної взаємодії учасників процесу та постійного моніторингу динаміки змін.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було розглянуто різноманітні теоретичні підходи до вивчення булінгу та рольової поведінки підлітків, що дозволило визначити ключові соціально-психологічні фактори, які впливають на формування поведінкових ролей у ситуації булінгу. Було виявлено, що психологічні характеристики підлітків, такі як рівень самооцінки, тривожність, соціальна адаптація, а також наявність підтримки з боку сім'ї та ровесників, суттєво впливають на вибір ролей у міжособистісних конфліктах, зокрема у випадку булінгу.

1. Розвиток профілактичних програм: Враховуючи результати дослідження, доцільно впроваджувати в освітніх закладах програми, які сприяють розвитку емоційного інтелекту підлітків, формуванню навичок саморегуляції, а також поліпшенню соціальної компетентності. Це допоможе знизити рівень булінгу та створити сприятливе середовище для розвитку особистості.
2. Активізація соціальної підтримки: Підлітки, що є жертвами булінгу або займають роль пасивного спостерігача, потребують посиленої соціальної підтримки з боку вчителів, психологів і батьків. Тому важливо створювати умови для активного залучення дорослих до профілактики булінгу в школах, а також розвивати мережі підтримки для постраждалих.
3. Програми психологічної підтримки: Розробка індивідуальних та групових програм психологічної підтримки для підлітків, які перебувають у ситуаціях булінгу, має важливе значення для їхньої емоційної стабільності та соціальної адаптації. Особливу увагу слід приділити розвитку навичок комунікації, асертивної поведінки та створенню умов для зниження агресії серед підлітків.
4. Інтеграція діяльності соціальних працівників та психологів: Необхідно посилити роль соціальних працівників та психологів у боротьбі з булінгом, забезпечивши їм можливість проводити інтервенції на індивідуальному та

груповому рівнях. Їхнє втручання сприятиме не лише вирішенню конфліктів, а й запобіганню розвитку булінгових ситуацій.

5. Моніторинг і оцінка ефективності заходів: Рекомендується створити систему постійного моніторингу ситуації в навчальних закладах щодо рівня булінгу та ефективності заходів профілактики. Це дозволить коригувати стратегії боротьби з булінгом та надавати підтримку в разі необхідності.
6. Подальші дослідження: Оскільки проблема булінгу є багатогранною і динамічною, важливим є проведення подальших досліджень щодо ефективності різних моделей профілактики булінгу, а також вивчення впливу соціальних мереж на рольову поведінку підлітків у цьому контексті.
7. У першому розділі було розглянуто сутність булінгу, його форми та прояви у підлітковому середовищі, зокрема фізичний, вербальний та соціальний булінг, що розкриваються через поведінку агресорів і жертв. Було підкреслено важливість раннього виявлення таких проявів для запобігання більш серйозним психоемоційним наслідкам для підлітків. Розкрито поняття булінгу з різних наукових точок зору, що дозволяє побачити багатовимірність цього явища.
8. У другому розділі досліджено соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу. Було виявлено, що підлітки з низьким рівнем самооцінки, високою тривожністю, соціальною відчуженістю та депресивними станами часто займають роль жертв булінгу. Водночас агресивна поведінка часто корелює з низьким рівнем емпатії і високою імпульсивністю, що свідчить про необхідність роботи з емоційною регуляцією та розвитком співпереживання. Підлітки, які виступають у ролі спостерігачів, часто зберігають нейтральність через страх втратити соціальну підтримку чи стати мішенню для агресора. Роль захисника була пов'язана з високим рівнем емпатії та моральними переконаннями підлітків.

9. Розділ 3 містить розроблену програму соціально-психологічної підтримки учасників булінгу, яка включає діагностичний, корекційний, інтеграційний і оцінний етапи. Ця програма спрямована на покращення соціальної взаємодії та розвитку емоційного інтелекту підлітків. Застосування комплексних методів, таких як тренінги з розвитку асертивної поведінки, арт-терапія, рольові ігри та психоосвітні заходи, забезпечує покращення саморегуляції та комунікативних навичок учнів.
10. Особливу увагу приділено ролі психологів та соціальних працівників, які відіграють ключову роль у процесі профілактики булінгу. Їх завдання полягає не лише в індивідуальній роботі з учасниками булінгу, але й у створенні цілісного безпечного середовища для учнів, включаючи педагогічний колектив та батьків. Завдяки їхній професійній підготовці можливе формування здорових моделей поведінки, адекватних механізмів розв'язання конфліктів та розвитку психологічної стійкості у підлітків.
11. Оцінка ефективності впроваджених заходів засвідчила значне зниження рівня конфліктності в учнівських колективах, підвищення рівня емпатії та готовності до конструктивної взаємодії. Програма показала ефективність у розвитку позитивних соціальних навичок у підлітків, підвищенні їхньої самооцінки, а також у покращенні взаємин між учнями, вчителями та батьками.
12. Значення профілактичних заходів: Для ефективної боротьби з булінгом необхідно систематично впроваджувати заходи профілактики на рівні школи, сім'ї та соціуму. Це повинно включати розвиток емоційного інтелекту у підлітків, формування навичок ефективної комунікації, а також активну участь у програмах, спрямованих на зниження насильства.
13. Роль соціального працівника та психолога: Важливо підкреслити, що соціальні працівники та психологи є ключовими фігурами в профілактиці булінгу. Їхня робота спрямована не тільки на допомогу жертвам, але й на корекцію агресивних форм поведінки у підлітків, а також на створення здорового соціального середовища для розвитку молоді.

- 14.Важливість інтервенційних програм: Результати дослідження підтверджують, що інтервенційні програми, що включають психолого-педагогічні методики та тренінги, є ефективними в корекції рольової поведінки підлітків у ситуаціях булінгу. Програмами слід охоплювати не лише підлітків, але й їхніх батьків і педагогів для забезпечення всебічної підтримки.
- 15.Потреба в системних змінах: Профілактика та боротьба з булінгом повинна мати комплексний підхід, який включає державні ініціативи, освіту на рівні шкіл, а також створення підтримуючих мереж для підлітків, де вони можуть звертатися за допомогою.
- 16.Подальші дослідження: Важливим напрямом подальших досліджень є вивчення ефективності різних профілактичних програм і методик на різних етапах розвитку підлітків, а також моніторинг довгострокових результатів впровадження соціально-психологічних інтервенцій.
- 17.Загалом, результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до вирішення проблеми булінгу, який включає розвиток емоційної грамотності підлітків, підтримку з боку дорослих і відповідні заходи в навчальному середовищі. Тільки через сумісні зусилля всіх учасників процесу можливо створити здорову і безпечну соціальну атмосферу для підлітків.

Таким чином, результати дослідження надають важливі рекомендації для освітніх установ щодо впровадження прогресивних програм профілактики та корекції булінгу, підкреслюючи важливість психологічної підтримки для учасників булінгу, а також необхідність більш глибокої роботи з підлітками, яка сприятиме розвитку емоційної інтелігентності, асертивності та здорових міжособистісних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Craig, W. M., Pepler, D. J. Observations of bullying and victimization in the school yard / W. M. Craig, D. J. Pepler // Canadian Journal of School Psychology. — 1997. — Vol. 13(2). — P. 41–60.
2. Espelage, D. L. Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools / D. L. Espelage, S. M. Swearer. — New York: Routledge, 2014. — 232 p.
3. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell Publishing.
4. Pellegrini, A. D., Long, J. D. A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school / A. D. Pellegrini, J. D. Long // British Journal of Developmental Psychology. — 2002. — Vol. 20(2). — P. 259–280.
5. Silwal, P. R., et al. The role of emotion regulation in adolescent bullying behavior / P. R. Silwal et al. // Journal of Adolescence. — 2024. — Vol. 100. — P. 12–20.
6. Silwal, P., Henry, D., Palinkas, L. et al. Bullying Victimization and Internalizing Symptoms among Adolescents: Moderating Role of School Connectedness / P. Silwal, D. Henry, L. Palinkas et al. // Children and Youth Services Review. — 2024. — Vol. 157. — Article 107215. — DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107215>.
7. UNICEF. Ending Violence in Schools: An Investment Case. — New York: United Nations Children's Fund, 2020. — 56 p. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/documents/ending-violence-schools> (дата звернення: 05.05.2025).
8. World Health Organization. School-based violence prevention: a practical handbook [Electronic resource]. — Geneva: WHO, 2021. — URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022764>

9. Анастасенко, І. М. Психологія агресії в підлітковому віці / І. М. Анастасенко. — Київ: Логос, 2019. — 184 с.
10. Андрєєва, І. О. Вплив соціального середовища на виникнення булінгу серед учнів / І. О. Андрєєва // Соціальна робота та освіта. — 2021. — № 1. — С. 133–140.
11. Андрійчук, Т. В. Булінг у школі: причини, форми, шляхи подолання / Т. В. Андрійчук // Соціальна педагогіка. — 2020. — № 2. — С. 34–38.
12. Безпалько О. В., Головаха О. І. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків // Наукові студії з соціальної та політичної психології. — 2021. — № 47(50). — С. 101–107.
13. Бех, І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2013. — 280 с.
14. Бех, І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теорія і технологія / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — 280 с.
15. Борисова, О. Ю. Психологічна профілактика девіантної поведінки школярів / О. Ю. Борисова. — Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. — 148 с.
16. Бурда, С. І. Психологічні особливості реагування підлітків на булінг / С. І. Бурда // Психологія і суспільство. — 2021. — № 1. — С. 45–50.
17. Василенко, Г. М. Профілактика булінгу в учнівському середовищі: психолого-педагогічний аспект / Г. М. Василенко. — Тернопіль: Мандрівець, 2018. — 112 с.
18. Верховна Рада України. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
19. Гладун, Ю. О. Агресивна поведінка підлітків: психолого-соціальні чинники / Ю. О. Гладун // Соціальна робота в Україні. — 2020. — № 3. — С. 29–35.

- 20.Гребенюк, Н. О. Психологічна допомога підліткам – жертвам насильства / Н. О. Гребенюк // Практична психологія та соціальна робота. — 2020. — № 7. — С. 20–24.
- 21.Гусєва, С. Психологічні умови профілактики шкільного булінгу / С. Гусєва // Освіта та розвиток обдарованої особистості. — 2022. — № 3(90). — С. 48–52.
- 22.Джуринський, А. М. Теорія і методика соціальної роботи: навч. посіб. / А. М. Джуринський. — Київ: Каравела, 2020. — 304 с.
- 23.Дубровіна, І. В. Психологічна служба в освіті: теорія і практика / І. В. Дубровіна. — К.: Міленіум, 2020. — 256 с.
- 24.Ждан, А. В. Соціально-психологічні чинники формування асертивності у підлітків / А. В. Ждан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. — 2019. — Вип. 25. — С. 102–108.
- 25.Звіт Фонду «Голос жінок і лідерство» в Україні. — 2022. — [Електронний ресурс].
- 26.Іванова, Т. Г. Емпатія як засіб попередження агресивної поведінки підлітків / Т. Г. Іванова // Актуальні проблеми психології. — 2021. — Т. 18, вип. 5. — С. 59–64.
- 27.Ігнатенко, І. В. Емпатія як чинник профілактики насильницької поведінки підлітків / І. В. Ігнатенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2020. — Вип. 5. — С. 41–47.
- 28.Інститут проблем виховання НАПН України. Психоемоційні наслідки булінгу серед підлітків. — Київ, 2021.
- 29.Кам'янець, І. В. Психологічна профілактика деструктивної поведінки в освітньому середовищі / І. В. Кам'янець. — Київ: Освіта України, 2021. — 136 с.
- 30.Карпенко, З. С. Емпіричне дослідження проявів булінгу серед підлітків / З. С. Карпенко // Молодь і ринок. — 2022. — № 7(208). — С. 81–85.

- 31.Кізіна, І. М. Особливості булінгу в учнівському середовищі: психолого-педагогічний аспект / І. М. Кізіна // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. — 2020. — № 3(334). — С. 144–150.
- 32.Коваленко, І. І. Агресивність підлітків як наслідок порушень у соціалізації / І. І. Коваленко // Психологічні перспективи. — 2021. — № 37. — С. 89–94.
- 33.Коваль, С. Ю. Соціально-психологічна характеристика агресорів у шкільному середовищі / С. Ю. Коваль // Соціальна психологія. — 2020. — № 2. — С. 37–42.
- 34.Колесник, Л. М. Інтернет-булінг як нова форма шкільного насильства / Л. М. Колесник // Освіта та суспільство. — 2020. — № 3. — С. 90–95.
- 35.Кононенко, Т. О. Булінг як соціально-психологічна проблема: вітчизняний контекст / Т. О. Кононенко // Актуальні проблеми психології. — 2022. — Т. 16, вип. 2. — С. 59–66.
- 36.Король, С. В. Булінг в освітньому середовищі: причини, наслідки, профілактика / С. В. Король // Психологія і суспільство. — 2020. — № 1. — С. 111–117.
- 37.Кушнір, І. І. Психологічна допомога підліткам — жертвам булінгу / І. І. Кушнір // Психологія і педагогіка: зб. наук. пр. — 2023. — № 19. — С. 92–97.
- 38.Ляшенко, О. І. Психологічна підтримка дітей, які стали жертвами булінгу / О. І. Ляшенко // Практична психологія та соціальна робота. — 2021. — № 8. — С. 25–29.
- 39.Макаренко, Т. В. Психосоціальні аспекти шкільного насильства / Т. В. Макаренко // Наукові записки НаУКМА. Серія: Психологія. — 2020. — Т. 6. — С. 44–50.
- 40.Мельник, Н. В. Соціальні чинники ризику та захисту в підлітковому віці / Н. В. Мельник. — Чернівці: Рута, 2019. — 168 с.

41. Мельниченко, С. О. Психологічні аспекти девіантної поведінки підлітків у закладах освіти / С. О. Мельниченко // Молодь і ринок. — 2023. — № 4(215). — С. 64–68.
42. Міністерство освіти і науки України. Лист № 1/9-415 від 29.07.2019 “Щодо протидії булінгу (цькуванню) в закладах освіти” [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npra>
43. Мудрак, О. В. Роль класного керівника у протидії шкільному булінгу / О. В. Мудрак // Педагогічні науки. — 2021. — № 91. — С. 213–219.
44. Назаренко, І. О. Профілактика булінгу засобами шкільної соціально-психологічної служби / І. О. Назаренко // Психологія і педагогіка. — 2020. — № 1(30). — С. 77–83.
45. Ніколенко, І. С. Психологічні умови розвитку емпатії в підлітків / І. С. Ніколенко // Вісник психології і педагогіки. — 2021. — № 26. — С. 53–58.
46. Огієнко, Л. В. Асертивна поведінка як засіб подолання булінгу / Л. В. Огієнко // Психологічні перспективи. — 2022. — № 39. — С. 68–73.
47. Олійник, Т. М. Інтерактивні методи у роботі з профілактики булінгу в шкільному середовищі / Т. М. Олійник // Соціально-гуманітарний вісник. — 2022. — № 11. — С. 72–76.
48. Омельченко, Т. В. Роль соціального працівника у формуванні безпечного шкільного середовища / Т. В. Омельченко // Соціальна політика і соціальна робота. — 2022. — № 3. — С. 27–34.
49. Оніщенко, Н. М. Етичні аспекти роботи соціального працівника з дітьми, які пережили насильство / Н. М. Оніщенко // Соціальна робота в Україні. — 2021. — № 2. — С. 20–24.
50. Павленко, І. І. Вплив родинного середовища на схильність підлітків до ролі жертви булінгу / І. І. Павленко // Соціально-психологічні технології. — 2020. — № 15. — С. 97–102.
51. Палій, О. В. Соціально-психологічні аспекти профілактики девіантної поведінки в учнів / О. В. Палій // Науковий вісник Херсонського

- державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2022. — № 1. — С. 73–78.
- 52.Петухова, Л. В. Технології соціально-психологічної допомоги підліткам у ситуаціях булінгу / Л. В. Петухова. — Дніпро: Акцент, 2021. — 144 с.
- 53.Прокопенко, А. М. Соціальна адаптація дітей у кризових ситуаціях / А. М. Прокопенко. — Київ: Освіта, 2020. — 200 с.
- 54.Пустовіт, Г. І. Психолого-педагогічні умови запобігання булінгу серед учнів / Г. І. Пустовіт // Гуманітарний вісник. Серія: Педагогіка. — 2022. — № 48. — С. 106–112.
- 55.Рожков, М. І. Агресивна поведінка підлітків: психолого-педагогічні умови попередження / М. І. Рожков. — Житомир: Вид-во ЖДУ, 2022. — 198 с.
- 56.Романюк, С. Психоемоційна стабільність підлітків як чинник опору булінгу / С. Романюк // Психологія і сучасність. — 2021. — № 4. — С. 40–45.
- 57.Савчин, М. В. Психологія агресії та насильства / М. В. Савчин. — Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2017. — 204 с.
- 58.Савчук, А. І. Соціальна робота з підлітками в умовах загострення агресії в освітньому середовищі / А. І. Савчук // Науковий часопис НаУОА. Серія: Соціальна робота. — 2022. — № 12. — С. 59–64.
- 59.Сидоренко, М. М. Формування безпечного освітнього середовища як профілактика булінгу / М. М. Сидоренко // Інноваційна педагогіка. — 2020. — Вип. 22. — С. 112–116.
- 60.Синельникова, І. В. Психологічна допомога підліткам у подоланні наслідків булінгу / І. В. Синельникова // Психологія і педагогіка. — 2021. — № 2. — С. 70–74.
- 61.Скрипник, І. М. Соціально-психологічна профілактика агресивної поведінки підлітків / І. М. Скрипник // Соціальна педагогіка: теорія та практика. — 2020. — № 3. — С. 84–89.
- 62.Смолярчук, Н. Р. Психологічна профілактика булінгу у школі / Н. Р. Смолярчук // Молодь і ринок. — 2019. — № 11. — С. 42–46.

- 63.Стельмах, О. Л. Психологічна безпека в освітньому середовищі: теоретичні аспекти / О. Л. Стельмах // Актуальні проблеми психології. — 2020. — Т. 16. — С. 120–125.
- 64.Стойка, О. І. Стратегії реагування підлітків на агресію: психологічний аналіз / О. І. Стойка // Наука і освіта. — 2022. — № 6. — С. 55–60.
- 65.Сухомлинська, І. О. Формування емоційної стійкості у підлітків у контексті профілактики булінгу / І. О. Сухомлинська // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. — 2021. — № 9. — С. 61–67.
- 66.Сухомлинська, О. В. Формування культури безпечного освітнього середовища / О. В. Сухомлинська // Освіта і управління. — 2020. — № 2. — С. 53–60.
- 67.Терещенко, В. М. Емоційний інтелект як захисний фактор від булінгу / В. М. Терещенко // Психологічний журнал. — 2022. — № 4. — С. 102–108.
- 68.Титаренко, Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальних змін / Т. М. Титаренко. — К.: Наукова думка, 2020. — 212 с.
- 69.Титаренко, Т. М. Життєстійкість особистості: сучасні підходи до діагностики та розвитку / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. — 2021. — № 6. — С. 3–8.
- 70.Толочко, І. М. Психологічні особливості спостерігачів у ситуації булінгу / І. М. Толочко // Соціальна психологія. — 2021. — № 2. — С. 33–39.
- 71.Трикоз, С. В. Вплив булінгу на розвиток підлітка / С. В. Трикоз // Освіта та суспільство. — 2021. — № 4. — С. 48–53.
- 72.Усенко, Л. А. Профілактика булінгу в освітньому просторі: досвід та перспективи / Л. А. Усенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології. — 2022. — Т. 2. — С. 93–98.
- 73.Фещенко, Л. А. Методика роботи шкільного психолога з профілактики насильства серед підлітків / Л. А. Фещенко. — Харків: Основа, 2021. — 96 с.

- 74.Хома, Н. М. Роль шкільного психолога у формуванні безпечного середовища / Н. М. Хома // Психологія і педагогіка: збірник наукових праць. — 2021. — № 7. — С. 75–81.
- 75.Чумак, В. В. Булінг у школі як соціально-психологічна проблема / В. В. Чумак // Соціальні технології. — 2020. — № 48. — С. 41–46.
- 76.Шевченко, А. І. Становлення підліткової ідентичності в умовах булінгу / А. І. Шевченко // Психологічні науки: проблеми і здобутки. — 2022. — № 3. — С. 88–93.
- 77.ЮНІСЕФ Україна. Булінг у школах: дослідження та висновки. — 2020. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/bullying-ukrainian-schools>
- 78.ЮНІСЕФ. Звіт “Булінг у школах України: дані та рекомендації” [Електронний ресурс]. — 2020. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/bullying-in-schools>
- 79.Яковенко, Н. В. Соціально-педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків / Н. В. Яковенко. — Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2018. — 132 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклад запитань для тесту Рівень емпатії (А. Мерсі)

1. Мене хвилює, коли бачу, що хтось засмучений.
2. Я часто думаю про те, як почуваяться інші люди.
3. Якщо хтось зі знайомих раптово замовк, я зазвичай не помічаю цього.
4. Коли хтось плаче, мені хочеться заспокоїти його.
5. Мене дратують ті, хто скаржиться на свої проблеми.
6. Я легко уявляю, як би я почувався на місці іншої людини.
7. Мене не цікавить, що відчують інші.
8. Коли бачу, що хтось радіє, я відчуваю щось подібне.
9. Я не люблю, коли хтось просить мене поговорити про свої почуття.
10. Я часто переживаю через чужі проблеми.

Оцінювання:

За позитивні емпатійні відповіді ("Так" на емпатійні твердження, "Ні" на антиемпатійні) нараховується 1 бал. Інші відповіді – 0 балів.

Рівні емпатії:

8–10 балів – Високий рівень емпатії

5–7 балів – Середній рівень емпатії

0–4 бали – Низький рівень емпатії

Форма проведення: Анкетування. Учасникам пропонується серія тверджень,

з якими потрібно погодитися або не погодитися, обравши одну з відповідей:

Так

Ні

Не знаю / Важко сказати